



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HERNANDES, Janete Capel; VOLPI, José Henrique. Técnica de redução de estresse – TRE: aplicação em vários contextos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## TÉCNICA DE REDUÇÃO DE ESTRESSE – TRE: APLICAÇÃO EM VÁRIOS CONTEXTOS

Janete Capel Hernandes  
José Henrique Volpi

### RESUMO

TRE® é uma prática corporal que promove liberação de tensões profundas no corpo, alívio do estresse e equilíbrio das emoções. Desenvolvida por David Bercei, consiste em uma sequência de exercícios, alongamentos e posturas que ativam tremores naturais e espontâneos em certos músculos do corpo que possibilitam diversos tipos de benefícios para a saúde integral, tais como melhoria na qualidade do sono, alívio de dores, promove relaxamento muscular, liberação de tensões, estresse e traumas. O uso frequente da técnica permite aliviar muitos sintomas relacionados a questões físicas, emocionais e comportamentais. Pode ser praticada por pessoas de qualquer idade e as que possuem limitações físicas adaptam os exercícios às suas necessidades. A TRE® está presente em mais de 60 países e tem sido praticada para o alívio do estresse em diversos contextos, tais como situações de vulnerabilidade social, catástrofes naturais, guerras civis, campos de refugiados, tratamento complementar de doenças como ansiedade, depressão, fibromialgia, etc. Em ambientes profissionais, tem o objetivo de melhorar a qualidade de vida no trabalho. Chegou no Brasil em 2009 e no Distrito Federal, é oferecida desde 2010 no Sistema Único de Saúde (SUS). Em junho de 2019 foi oficialmente institucionalizada como nova Prática Integrativa em Saúde (PIS) na Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde (PDPIIS). Em Goiânia, Goiás, uma das formas coletivas de aplicação da TRE tem sido por meio de um projeto chamado “DesesTREssa nos parques”, que está sendo desenvolvido desde setembro de 2022, aos domingos pela manhã, em um dos parques da cidade. Mais de 100 pessoas já participaram das práticas, sendo que algumas retornaram várias vezes. Os participantes relatam que estão conseguindo se sentir mais relaxados ao longo da semana, com menos estresse, com menos tensão muscular, o que tem influenciado na qualidade de vida, no controle emocional e nos relacionamentos interpessoais.

**Palavras-chave:** Autorregulação. Autocuidado. Estresse. Técnica de Redução de Estresse. TRE®.

---

### INTRODUÇÃO

Vivemos em meio a muitas situações geradoras de estresse, o que pode levar ao desenvolvimento de doenças psicossomáticas e desequilíbrios emocionais. Aprender a lidar com tais situações de forma natural e saudável, é um dos grandes desafios desse século.

A TRE® (Técnica de Redução de Estresse) é uma ferramenta de autocuidado capaz de liberar tensões profundas no corpo, aliviar o estresse e equilibrar as emoções. Regula o sistema nervoso autônomo e promove um estado de relaxamento profundo, tanto físico como mental. Possibilita diversos tipos de benefícios, tais como: diminuição de dores, tensões

---



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HERNANDES, Janete Capel; VOLPI, José Henrique. Técnica de redução de estresse – TRE: aplicação em vários contextos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

musculares, insônia, irritabilidade e maior controle emocional, o que leva a melhoria na saúde, bem-estar e qualidade de vida dos praticantes. (TREBRASIL.ORG, 2023)

Desenvolvida por David Bercei (assistente social estadunidense e perito internacional na área de resolução de conflitos), consiste em uma sequência de exercícios, alongamentos e posturas que ativam tremores espontâneos em certos músculos do corpo. Esses tremores são um recurso natural para descarregar os níveis de ativação do sistema nervoso, aliviar tensões e levar o organismo de volta a um estado de equilíbrio. É uma técnica que pode ser praticada por pessoas de qualquer idade e as que possuem limitações físicas podem adaptar os exercícios para suas necessidades. (TREBRASIL.ORG, 2023)

A TRE® está presente em mais de 60 países e tem sido praticada para o alívio do estresse em diversos contextos, tais como situações de vulnerabilidade social, catástrofes naturais, guerras civis, campos de refugiados, tratamento complementar de doenças como ansiedade, depressão, fibromialgia, etc. Em ambientes profissionais, tem o objetivo de melhorar a qualidade de vida no trabalho. (TREBRASIL.ORG, 2023)

Chegou no Brasil em 2009 e no Distrito Federal, é oferecida desde 2010 no Sistema Único de Saúde (SUS). Em junho de 2019 foi oficialmente institucionalizada como nova Prática Integrativa em Saúde (PIS) na Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde (PDPIIS). (TREBRASIL.ORG, 2023)

## ALGUNS FUNDAMENTOS TEÓRICOS DA TRE

### 1. ESTRESSE

Segundo Selye (1936 apud MELLO-FILHO, 2002, p.54) estresse pode ser compreendido como sendo “o estado de tensão de um organismo submetido a qualquer tipo de agressão, como a ação da dor, frio, fome, estados tóxicos ou infecciosos ou qualquer agente estressor, incluindo, por extensão, as influências psicológicas.”

Ao longo do dia, muitas são as situações estressoras pelas quais somos atingidos e dependendo da intensidade e da frequência, o organismo não suporta por muito tempo e entra em estado de adoecimento. Essa constatação levou Selye (1936 apud MELLO-FILHO, 2002) a criar a teoria da Síndrome geral de adaptação, que é composta por três fases: alarme, resistência e esgotamento.

A fase de alarme também pode ser chamada de choque, pois é exatamente o momento em a situação estressora está acontecendo e dependendo do grau de perigo que ela oferece, a



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HERNANDES, Janete Capel; VOLPI, José Henrique. Técnica de redução de estresse – TRE: aplicação em vários contextos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

pessoa se vê diante da possibilidade lutar, fugir ou congelar (fingir-se de morta). A escolha normalmente é instintiva e visa a proteção do indivíduo. Caso a escolha seja por lutar ou fugir, o organismo apresenta os seguintes sinais fisiológicos: taquicardia, diminuição do tônus muscular e da temperatura, hemoconcentração, oligúria, hiperglicemia, leucopenia e leucocitose. Caso o agente estressor continue a atuar, a pessoa entra na segunda fase chamada de resistência ou defesa com a diminuição dos sinais citados na fase anterior, mas é mantida a hiperatividade córtico-suprarrenal o que pode levar à terceira fase chamada de esgotamento ou exaustão que pode levar ao desenvolvimento de “doenças de adaptação” e até à morte. (SELYE, 1936 apud MELLO-FILHO, 2002).

Um dos mecanismos fisiológicos de regulação do estresse é o eixo hipotálamo-glândula pituitária-glândula adrenal (HPA), pois produzem as catecolaminas: adrenalina, noradrenalina e cortisol e preparam o corpo para as respostas de luta ou fuga. Cessado o risco, o natural é que o corpo possa descarregar o excesso de tensão muscular e bioquímica e retornar ao estado de relaxamento, o que não ocorre quando o indivíduo está na fase de esgotamento. (SELYE, 1936 apud MELLO-FILHO, 2002).

## 2.TRAUMA

Para Berceili (2010) trauma é qualquer experiência que traz uma sobrecarga ao mecanismo normal de suportar dificuldades. É uma resposta básica de emergência do organismo humano sendo ativado para promover a sobrevivência. Depende de várias circunstâncias como idade, grau de ameaça ao indivíduo, possibilidade de escape ou grau de dano físico que ele possa sofrer. Não necessariamente a pessoa precisa passar pela situação geradora do trauma, a exposição a histórias traumáticas pode ser suficiente para gerar o trauma, nesse caso, trata-se de uma **Traumatização vicariante** ou **Fadiga de compaixão** quando é partilhada por pessoas que trabalham em profissões passíveis de trauma ou que vivem em ambientes violentos.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V, 2014), apresenta os Transtornos relacionados a traumas e estressores. São eles: Transtorno de Apego Reativo, Transtorno de Interação Social Desinibida, Transtorno de Estresse PósTraumático, Transtorno de Estresse Agudo e os Transtornos de Adaptação.

Segundo Levine (1999) pessoas que sofreram traumas, podem apresentar os seguintes estados:



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HERNANDES, Janete Capel; VOLPI, José Henrique. Técnica de redução de estresse – TRE: aplicação em vários contextos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

- **Hiperativação:** O corpo invoca seus recursos energéticos para se mobilizar contra uma ameaça potencial. A anergia mobilizada é muito maior do que a mobilizada em qualquer outra situação da vida.

- **Constricção:** Vasos sanguíneos da pele, extremidades e nas vísceras se contraem de modo que haja mais sangue disponível para os músculos que estão tensionados e preparados para assumir uma ação defensiva.

- **Dissociação:** Inclui distorção de tempo e de percepção da realidade. Desconexão fundamental entre a pessoa e o corpo, ou uma parte do corpo, ou uma parte da experiência.

- **Congelamento:** Quando a quantidade de energia é superior à aquela que pode ser suportada pelo organismo, o sistema nervoso aplica um “freio” tão poderoso que o organismo pára imediatamente.

### 3. SISTEMA NERVOSO E ENDÓCRINO

O sistema nervoso é composto pelo sistema nervoso central que possui o cérebro e a medula espinal e o sistema nervoso periférico (somático e autônomo) que engloba a rede de nervos que ligam o cérebro e a medula espinal às outras partes do corpo. A divisão somática é especializada no controle dos movimentos voluntários a divisão e a divisão autônoma controla o coração, os vasos sanguíneos, as glândulas, os pulmões e outros órgãos que funcionam de forma involuntária sem a intervenção da consciência. (FELDAMAN, 2015)

No sistema nervosa central possui sinapses que são espaços entre dois neurônios em que o axônio de um neurônio emissor comunica-se com os dendritos de um neurônio receptor por meio de mensagens químicas (excitatórias ou inibitórias) que são chamadas de neurotransmissores e os principais podem ser citados: Acetilcolina (ACh), responsável pelo movimento muscular e funcionamento cognitivo; Glutamato, responsável pela memória; Ácido gama-amino-butírico (GABA), responsável pela alimentação, agressividade e sono; Dopamina, responsável pelo controle de movimentos, prazer e recompensa, atenção; Serotonina, responsável pelo sono, alimentação, humor e dor; Endorfinas, responsáveis pela supressão da dor, sensações agradáveis e apetite. (FELDAMAN, 2015)

O sistema nervoso autônomo é composto pela divisão simpática (prepara o corpo para agir em situações estressantes, engajando todos os recursos do organismo para responder à ameaça) e a divisão parassimpática (age para acalmar o corpo quando termina uma



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HERNANDES, Janete Capel; VOLPI, José Henrique. Técnica de redução de estresse – TRE: aplicação em vários contextos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

emergência). Esse sistema é fundamental nas situação de estresse e na formação dos traumas. (FELDAMAN, 2015)

Quando o sistema nervoso periférico autônomo simpático está atuando as seguintes características podem ser percebidas: dilatação das pupilas e dos brônquios, aceleração dos batimentos cardíacos, inibição das atividades do estômago, do pâncreas e da salivação, estimulação da liberação de glicose, adrenalina e noradrenalina, relaxamento da bexiga e liberação de mais sangue aos músculos que poderão ser utilizados no processo de luta ou fuga. Na atuação do sistema nervoso periférico autônomo parassimpático, ocorre o contrário de tudo que foi citado, pois o organismo é preparado para o relaxamento. (FELDAMAN, 2015)

Em relação ao sistema nervoso parassimpático faz-se necessário destacar a importância do nervo vago (ventral e dorsal), pois é responsável pela percepção de perigo e capacidade de sentir-se seguro (neurocepção). (PORGES, 2012).

Diretamente conectado ao sistema nervoso autônomo há o cérebro abdominal-pélvico também conhecido como cérebro intestinal-pélvico (Sistema nervoso entérico), que é um conjunto de nervos localizado na parte inferior do abdômen e pélvis. Esse Sistema contém mais nervos simpáticos que são responsáveis pelos processos de luta e fuga, do que qualquer outra parte do corpo. (BERCELI, 2010).

Em situações geradores de trauma, o corpo busca informações primeiro no cérebro abdominal-pélvico em vez do cérebro cranial, pois pela intuição é possível “sentir” o perigo antes de “saber” que ele realmente existe e sinais são enviados para o cérebro cranial para ficar alerta. (BERCELI, 2010).

É importante lembrar também do sistema endócrino pois é uma rede química de comunicação que envia mensagens por todo o corpo por meio da corrente sanguínea e cuja função é segregar hormônios (substâncias que circulam pelo sangue e regulam o funcionamento ou o crescimento do corpo). O sistema endócrino influencia e é influenciado pelo funcionamento do sistema nervosa e está ligado ao hipotálamo que secreta vários neuro-hormônios que estimulam ou inibem a função da hipófise anterior. A hipófise é o principal componente do sistema endócrino, ou “glândula mestra”, que segrega hormônios que controlam o crescimento e outras partes do sistema endócrino e pode ser dividida em **anterior** (produz os seguintes hormônios: hormônio do crescimento -GH, o hormônio estimulador da tireóide -TSH, o hormônio adrenocorticotrófico - ACTH, o hormônio folículo-estimulante - FSH), o hormônio luteinizante - LH), beta endorfina e prolactina) e **posterior** (secreta oxitocina, que





## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HERNANDES, Janete Capel; VOLPI, José Henrique. Técnica de redução de estresse – TRE: aplicação em vários contextos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

estimula as contrações uterinas durante o nascimento; também secreta o hormônio antidiurético, que aumenta a retenção de água no rim).

Ainda em relação ao sistema endócrino faz-se necessário destacar as **glândulas adrenais**, também conhecidas como glândulas **suprarrenais**, são um par de glândulas endócrinas localizadas junto aos polos superiores dos rins. Elas possuem um importante papel na regulação de algumas funções vitais, como a pressão sanguínea, mas também estão envolvidas na mediação da resposta do corpo ao estresse. São compostas por uma **Medula** que fabrica epinefrina e norepinefrina, as quais regulam a resposta de luta ou fuga e um **Córtex** que fabrica aldosterona, que afeta o equilíbrio de sódio e potássio no sangue; também fabrica glicocorticoides (p. ex., cortisol), que atuam no crescimento, no metabolismo, no desenvolvimento, na função imunológica e na resposta do corpo ao estresse. (FELDAMAN, 2015)

O sistema endócrino ainda possui: glândula **Pineal** (fabrica melatonina, que regula os ritmos circadianos), **Coração** (fabrica peptídeo natriurético atrial, que reduz o sódio no sangue), **Tireoide** (regula a taxa metabólica e o crescimento), **Paratireoides** ( fabricam o hormônio paratireóideo, que aumenta o cálcio no sangue), **Fígado e rins** (secretam a eritropoetina, que regula a produção de glóbulos vermelhos), **Estômago e intestino Delgado** (secretam os hormônios que facilitam a digestão e regulam a atividade pancreática), **Pâncreas** (fabrica insulina), **Ovários** (produzem estrógenos como a progesterona, que controla a reprodução nas mulheres), **Tecido adiposo** (produz adipocinas, por exemplo leptina, que regulam o apetite e a taxa metabólica) e os **Testículos** (produzem andrógenos como a testosterona, que controla a reprodução nos homens). (FELDAMAN, 2015)

## 4. MÚSCULO PSOAS E OS TREMORES NEUROGÊNICOS

Os músculos do corpo foram projetados para se contrair em situações de perigo e relaxar quando se sentem seguros. Quando expostos ao perigo, os músculos contraem-se a fim de dobrar o corpo, protegendo a região inferior do estômago contra danos ou possivelmente morte, mas ao perceber que o perigo foi embora, o corpo possui condições para liberar a tensão muscular em excesso, que foi necessária ser usada durante o episódio traumático. (BERCELI, 2010).

Para proteção do organismo nas ocorrências geradoras de traumas, os músculos psoas se contraem, pois são considerados de resposta de luta e fuga. Estão localizados em frente da terceira vértebra do sacro (S3) e se conectam nas costas com a pélvis e as pernas. Quando o perigo desaparece, naturalmente o organismo tem condições de voltar ao relaxamento por



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HERNANDES, Janete Capel; VOLPI, José Henrique. Técnica de redução de estresse – TRE: aplicação em vários contextos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

meio de tremores da musculatura, mas essa capacidade tem diminuído em função do processo de socialização que relaciona tremores com medo, fraqueza e falta de controle. (BERCELI, 2010).

No entanto, os tremores são formas naturais que o corpo tem de descarregar os altos níveis de tensão e os produtos químicos que sobrecarregam o corpo no momento estresse e perigo. É exatamente por meio de tremores que o corpo descarrega o excesso de excitação e retorna para o estado de descanso, relaxamento e liberação de traumas.

Os traumas são formados pela impossibilidade de descarga da excitação excessiva provocada pelas situações de perigo e que permanecem presas em um círculo bio-neuro-físico e causam um padrão de tensão crônico de proteção e defesa. (BERCELI, 2010).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A TRE tem sido praticada em contextos diversos (atendimento clínico, hospitalar, empresarial, institucional, lugares públicos, etc) e pesquisas (BERCELI e NAPOLI, 2007; AMARAL et al., 2018; ALMEIDA, 2021) têm demonstrado os vários benefícios que os participantes percebem na saúde, bem-estar e qualidade de vida. Além de melhorias relacionadas ao alívio de dores musculares, são comuns os relatos de percepção de relaxamento, melhoria no sono, na concentração, na disposição e energia vital. Quando praticada de forma coletiva, ainda possibilidade a troca de experiências e fortalecimento de vínculos afetivos.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. T. **Tension Trauma Releasing Exercises (TRE) regulates the Autonomous Nervous System (ANS), increases Heart Rate Variability (HRV), and Improves Psychophysiological Stress in University Students**. 2021. Disponível em: <https://traumaprevention.com/research/>. Acesso em 20 set. 2023.

AMARAL, M. A. et al. Soluções Inovadoras para a Promoção de Saúde Mental de Adolescentes na Atenção Primária. **Rev. Adolesc. Saúde (Online)**, v. 15, n. 1, p. 66-72, jan.-mar. 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/abr-770>>. Acesso em 20 ago. 2022.

BERCELI, D., NAPOLI, M. A proposal for a mindfulness-based trauma-prevention program for social work professionals. **Complement Health Pract Rev**. v.11, n.3, p. 1-13. Oct, 2007. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1533210106297989>>. Acesso em 15 ago. 2022.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HERNANDES, Janete Capel; VOLPI, José Henrique. Técnica de redução de estresse – TRE: aplicação em vários contextos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

BERCELI, D. **Exercícios para libertação do trauma**: um revolucionário método para recuperação de estresse e trauma. Recife: Editora Libertas, 2010.

FELDMAN, R.S. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: AMGH Editora, 2015.

LEVINE, P. A. **O despertar do tigre**: curando o trauma. São Paulo: Summus editorial, 1999.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNO MENTAIS - DSM-5 / [American Psychiatric Association, tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli... [et al.]. - . e . Porto Alegre: Artmed, 2014.

MACEDO, D. S. **Exercícios para liberação da tensão e do trauma (TRE)**: Aplicação a situações de violência conjugal. (Dissertação). Universidade de Brasília. Departamento de Psicologia Clínica. Programa de Pós-graduação em Psicologia Clínica e Cultura. 2013. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/14691>>. Acesso em 20 março de 2022.

MELLO-FILHO, J. **Concepção psicossomática**: visão atual. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

PORGES, S., & BUCZYNSKI, R. **La teoría polivagal para el tratamiento del trauma**. *Una Sesión de Tele Seminario*. Facultad de Psicología Universidad Autónoma de México, 2012.

TRE: Tension & Trauma Releasing Exercises. Disponível em: <https://traumaprevention.com/what-is-tre/>. Acesso em 20 out. 2023.

TRE BRASIL. Disponível em: < <https://www.trebrasil.org/sobre-tre/>>. Acesso em 20 março de 2023.

## AUTORA

### Janete Capel Hernandes/Goiânia/GO/Brasil

Graduação em Psicologia, mestrado em Psicologia e doutorado em Ciências da Saúde. Especialista em Gestão de Pessoas, Docência Universitária e Educação a distância, cursando Especialização em Psicoterapia Corporal pelo Centro Reichiano de Curitiba. Atua como psicoterapeuta individual e de grupos, docente em cursos de graduação e pós-graduação e pesquisadora. Possui formação e é facilitadora de Técnica de Redução de Estresse TRE® (Tension and Trauma Releasing Exercises) reconhecido pela Instituição Internacional TRE for All, Inc. (TFA).

**E-mail:** janetecapel@gmail.com

## ORIENTADOR

### José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo (CRP-08/3685), Analista Reichiano, Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Eriksoniana e Psicodrama. Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

**E-mail:** volpi@centroreichiano.com.br





## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HERNANDES, Janete Capel; VOLPI, José Henrique. Técnica de redução de estresse – TRE: aplicação em vários contextos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## DECLARAÇÃO DE NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS

Eu, **JANETE CAPEL HERNANDES**, CPF: 533.036.011-00, envio o presente trabalho declarando que o é de minha própria autoria, e que todas as citações, pensamentos ou ideias de outros/as autores/as nele contidas estão devidamente identificadas e referenciadas, segundo as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), não violando direitos autorais de terceiros, sejam estas pessoas físicas ou jurídicas. Estou ciente de minha responsabilidade legal pelo uso inapropriado de ideias, pensamentos e/ou citações não identificadas e/ou referenciadas, pelo que poderei responder civil e criminalmente caso haja violação das leis pertinentes, ficando assim o CENTRO REICHIANO – VOLPI EDITORA E TREINAMENTO PROFISSIONAL E GERENCIAL LTDA., isento de quaisquer responsabilidades, na medida em que fui orientado/a pelo mesmo a esse respeito. Ademais, autorizo qualquer alteração no texto que for necessária para a correção dos erros de português e/ou digitação, bem como modificação de palavras, desde que não comprometa a estrutura do artigo e o pensamento aqui exposto. Concedo também os direitos autorais para a publicação desse artigo nos ANAIS DO CONGRESSO no site do Centro Reichiano, que será disponibilizado de forma digital, pública e gratuita.

**Goiânia, 12, Junho, 2023.**