



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTA, Simone Fraga. Vulnerabilidade feminina: a prática da TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) na elaboração de estresse e trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

# VULNERABILIDADE FEMININA: A PRÁTICA DA TRE (*TENSION & TRAUMA RELEASING EXERCISES*) NA ELABORAÇÃO DE ESTRESSE E TRAUMA

Simone Fraga Mota<sup>1</sup>

## RESUMO

O presente trabalho tem por finalidade apresentar um estudo realizado no programa de doutorado em Saúde, Interdisciplinaridade e Reabilitação da Universidade Estadual de Campinas/Unicamp na qual foi objetivou-se compreender o processo de elaboração do estresse e do trauma em mulheres que se encontravam em situação de vulnerabilidade, analisando o papel da técnica corporal conhecida como TRE (*Tension & Trauma Releasing Exercises*) nesse processo. A pesquisa foi desenvolvida com mulheres integrantes de um grupo de terapia corporal e percebeu-se, ao final do estudo, que a TRE possibilitou a este público aumento da consciência corporal, contato com as sensações de relaxamento e prazer, alterações no humor e nas emoções, redução dos sintomas físicos, aumento da vitalidade e disposição, redução do estresse e ansiedade, mudanças nos comportamentos sociais e resgate da autonomia. Os resultados indicam que a técnica pode colaborar na elaboração de experiências estressoras e traumáticas e contribuir para a promoção da saúde mental de mulheres em contexto de vulnerabilidade. Os nomes utilizados são fictícios buscando preservar a identidade das participantes mas que expressam identidades e subjetividades.

**Palavras-chave:** Estresse. Trauma Psicológico. TRE (*Técnica de Redução de Estresse e Trauma*). Vulnerabilidade feminina.

---

## INTRODUÇÃO

A TRE é uma técnica corporal denominada, no Brasil, como Técnica de Redução de Estresse e foi desenvolvida pelo terapeuta corporal Dr. David Bercei em seus vários anos de trabalho em países assolados por guerras e catástrofes. Caracteriza-se por ser uma ferramenta simples, de fácil condução, autoaplicável, que pode ser utilizada em grupos e comunidades e em contexto (psico)terapêutico. Os exercícios, ao serem realizados, provocam tremores no corpo, conhecidos como tremores neurogênicos, ou seja, respostas neurológicas involuntárias do organismo produtoras de relaxamento físico e redução de estresse e ansiedade.

O trauma tem se mostrado um fenômeno mundial, e sua ocorrência está associada à forma como a sociedade organiza-se e reproduz-se economicamente, apresentando-se, também, como um fenômeno psicocorporal que envolve transformações e alterações neurológicas e psicossociais nas pessoas. No caso das mulheres brasileiras, as condições culturais (patriarcalismo, machismo e discriminação de gênero) e econômicas (pobreza, injustiça salarial e desigualdade social) às



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTA, Simone Fraga. Vulnerabilidade feminina: a prática da TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) na elaboração de estresse e trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

quais estão submetidas são fenômenos que favorecem a instalação de estresse e de sérios problemas emocionais e traumáticos. Diante dessas situações, pode-se afirmar que o trauma psicoemocional, decorrente das condições socioeconômicas existentes em nosso país, constitui-se atualmente como um grave problema de saúde coletiva na medida em que atinge inúmeras pessoas — em especial, aqui, o público feminino — e provoca prejuízos físicos, emocionais, financeiros e sociais.

Tendo em vista as condições de vulnerabilidade social em que se encontra a população feminina, faz-se necessário buscar recursos que contribuam com a saúde mental dessas mulheres, bem como atuem na prevenção de trauma e estresse. De acordo com terapeutas corporais e neurocientistas, como Bercei (2008), Levine (1999), Scaer (2012), Porges (2012) e Van Der Kolk (2014), o trauma permanece preso à fisiologia humana e necessita de ferramentas que acessem e liberem esses conteúdos, por meio de novos métodos terapêuticos que tratem da pessoa sem retraumatizá-la. Nessa perspectiva, as terapias corporais têm se mostrado eficientes, pois consideram que todo trauma inscreve-se no corpo e no sistema nervoso autônomo numa indissociação entre mente/corpo. Essas terapias buscam tratar o ser humano em sua integridade biopsicossocial visando à promoção psicoemocional da saúde, por meio de processos corporais profundos. A abordagem corporal também pode ser conduzida em grupos e populações, sendo autorreguladora (manejada e processada pela própria pessoa).

Nesse sentido, o corpo feminino, percebido como uma unidade psíquico-somato, revela-se, por meio do estresse e trauma, e pode ser acolhido dentro das práticas psico(terapêuticas) corporais quando objetivam liberar as tensões represadas no organismo e aliviar o sofrimento das mulheres em contexto de vulnerabilidade

## PERCURSO METODOLÓGICO E CARACTERÍSTICAS DO GRUPO

Para realização deste estudo, recorreu-se à Epistemologia Qualitativa (González Rey, 2005) como metodologia de investigação e ao Estudo de Caso como modalidade de pesquisa. Utilizou-se como instrumentos de coleta de dados a observação participante, entrevista aberta, diário de campo e gravação em áudio dos relatos das participantes. Dezoito mulheres entrevistadas aceitaram frequentar o grupo durante 16 encontros entre os meses de agosto a dezembro de 2018. O processo foi conduzido pela pesquisadora, psicoterapeuta corporal e certificada como facilitadora da TRE com apoio e suporte de outra profissional psicóloga. O encontro em grupo era distribuído em três momentos: acolhimento e escuta inicial, realização dos exercícios corporais com a prática do tremor e compartilhamento da experiência. Devido ao vasto e rico material coletado, decidiu-se organizar



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTA, Simone Fraga. Vulnerabilidade feminina: a prática da TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) na elaboração de estresse e trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

os resultados e apresentá-los, dando destaque ao processo grupal e aos processos de três participantes denominadas de Maura, Silvia e Nara.

O grupo foi constituído por 18 mulheres com idade entre 23 anos e 75 anos. Em relação à cor, 10 mulheres eram pretas, 4 pardas e 4 brancas. Quanto ao estado civil, 5 moravam com um companheiro (união consensual), 4 eram viúvas, 7 haviam se separado e 2 estavam solteiras. Dez mulheres relataram ter tido dois “casamentos” em sua trajetória de vida e dessas, 2 estão no terceiro relacionamento. Dez participantes também revelaram que se casaram antes dos 18 anos de idade (3 com a idade de 12 anos). Elas descreveram o casamento como uma alternativa para fugirem da fome e de um contexto familiar permeado pela rigidez e violência. Mais da metade das integrantes (11) descreveu a infância como “difícil e triste”, marcada pela miséria, fome, privações, negligência, abandono, violência (física e psicológica) e trabalho precoce. 13 mulheres relataram vivências relacionadas à violência no decorrer da vida. Mais da metade das mulheres teve que assumir a responsabilidade nos cuidados dos filhos (11) e na chefia da casa (12), seja em consequência da separação, viuvez ou da negligência e abandono dos companheiros. Em relação à escolaridade, dessas participantes nove eram analfabetas, cinco haviam estudado até o ensino fundamental, mas não o concluíram, e quatro estudaram até o ensino médio; dessas, duas concluíram esse nível de ensino.

Quanto ao fator psicoemocional, as mulheres iniciaram o grupo de TRE com as queixas: sete com depressão (uma com tentativa de suicídio, três com desejo de morrer e uma que planejava sua morte) e cinco com sentimentos constantes de angústia, tristeza e culpa com sensações de desânimo, falta de energia e perda de interesse pela vida — o que sugere também sintomas depressivos. Doze integrantes percebiam-se como ansiosas, preocupadas e agitadas (três relataram crises de ansiedade, e uma teve crises de síndrome de pânico), dez disseram que eram “muito estressadas”, 12 apontaram a irritabilidade e o nervosismo como frequentes no cotidiano, oito disseram que eram impulsivas no trato com outras pessoas, oito relataram problemas para dormir (insônia), dez apontaram baixa autoestima (baixa libido, descuido e descontentamento com a aparência), uma participante estava em tratamento devido ao alcoolismo, e outra participante chegou com diagnóstico de Fobia Social associado à depressão e com histórico de surto psicótico e consequente internação psiquiátrica. Dez integrantes queixaram-se de problemas de saúde: dores na coluna, artrite, fibromialgia, dores de cabeça, nas pernas, joelhos e pés. O corpo, para todas as mulheres, apresentava-se como sinônimo de dores físicas, tensões, rigidez, “pesos” e desconfortos. Algumas delas falaram sobre o sentimento de tristeza por se sentirem sozinhas e sem apoio. A falta de prazer, lazer e relaxamento foi evidenciada nos discursos das mulheres.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTA, Simone Fraga. Vulnerabilidade feminina: a prática da TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) na elaboração de estresse e trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## A PRÁTICA DA TRE EM GRUPO: O PROCESSO DO TREMOR

O processo do grupo em relação à TRE foi organizado em três etapas, considerando, em cada uma, os critérios: autorregulação, evolução no padrão de tremor das participantes e estrutura grupal.

Durante a primeira fase, as mulheres aprenderam a observar as sensações corporais e os sinais que o corpo oferecia para indicar que era o momento de interromper os tremores, abrir os olhos e esticar as pernas, sentar-se ou, se necessário, solicitar a presença de uma das facilitadoras. Isso possibilitou a inferência de que o mecanismo de autorregulação estava presente no grupo. Gradativamente, as mulheres foram se sentindo mais seguras para explorar os tremores e promover as descargas e liberações; tanto que, após a crise de uma integrante nem ela nem nenhuma outra participante precisou ser assistida individualmente para autorregular-se. Claro que minha presença e a da minha colaboradora transmitiam ao grupo segurança e confiança e viabilizavam o acesso delas ao tremor, o que, segundo Porges (2012), é fundamental para a atuação do nervo vago ventral e consequente descarga do SNA.

Na segunda fase as mulheres relataram que estavam praticando a TRE sozinhas e em outro contexto além do grupo, aspecto que evidenciava a autonomia delas em relação ao autocuidado. Elas relataram que, ao realizarem os exercícios em casa, percebiam uma melhora no sono e se sentiam mais calmas e relaxadas. Contudo, foram unânimes ao afirmar que não alcançavam os resultados que tinham em grupo.

Nos últimos encontros, o grupo caracterizou-se pela harmonia, pelo equilíbrio e pelo engajamento. A aprendizagem foi claramente observada nas participantes. O grupo autodirigia-se, as mulheres já sabiam o que fazer. Os diferentes momentos dos encontros fluíam sem a intervenção das terapeutas, pois havia uma sintonia entre elas. De forma natural e tranquila, organizavam-se quanto ao tempo, ao silêncio, às pausas, e até mesmo era possível notar a coordenação das respirações. Elas conheciam o caminho para a vibração e para a autorregulação e aprenderam a explorar seus corpos e o potencial de cura e prazer que existia neles. Era notório que elas estavam mais conscientes, perceptivas e atentas às sensações corporais, e muitas experimentaram novos padrões na vibração: interno, calmo, tranquilo, sutil e aguçado.

As mulheres se mostravam curiosas e interessadas no próprio desenvolvimento e tinham consciência dos benefícios que a técnicas proporcionava a elas. Este contexto grupal foi percebido pelas facilitadoras que também se sentiam mais confiantes e tranquilas em relação ao processos do tremores e participavam como observadoras, mediadoras e sustentadoras dessa dinâmica.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTA, Simone Fraga. Vulnerabilidade feminina: a prática da TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) na elaboração de estresse e trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## EFEITOS DA TÉCNICA NO GRUPO

Os efeitos da TRE foram observados, desde os primeiros encontros, quando as participantes relatavam sensações de leveza, relaxamento e bem-estar e posteriormente nas mudanças de humor, atitudes e comportamentos. Serão destacados aqui os critérios relacionados ao corpo (prazer, relaxamento e sono, redução das dores físicas e aumento da vitalidade e disposição) e ao aspecto comportamental e psicoemocional (mudança de humor e liberação do estresse, mudança comportamental e autoestima):

*Prazer, relaxamento e sono:* após a prática do tremor as mulheres que inicialmente chegavam inquietas, ansiosas, agitadas e falantes mostrava-se calmas, tranquilas, silenciosas e sonolentas, com o corpo mais solto e relaxado, aspectos estes percebidos na mudança do tônus muscular, e também pela postura, bocejo, e falas mais vagarosa e mansas.

*Sintomas físicos, flexibilidade e vitalidade:* a TRE mostrou-se eficaz para a redução das dores nas mulheres do grupo e no aumento da vitalidade e disposição. Elas chegaram com queixas relacionadas a dores no corpo e tensões na coluna, pernas e braços. A prática dos exercícios, de acordo com os depoimentos, gerou alívio dos sintomas físicos. Interessante apontar que as mulheres inicialmente tinham dificuldade na execução dos exercícios e gradualmente foram se soltando e flexibilizando os movimentos, abaixavam e levantavam, subiam e desciam com mais facilidade. Ao mobilizar seus corpos, novas percepções surgiam e as tensões eram liberadas.

*Estresse, ansiedade e humor:* evidenciou-se uma expressiva mudança na saúde mental das participantes. As participantes relataram alterações no humor e nas emoções e apontaram uma redução do estresse e da ansiedade, além de se perceberem mais equilibradas na resolução dos problemas cotidianos. E muitas relataram mudanças no estado deprimido, na irritabilidade e nervosismo, ressaltando que se percebiam mais alegres, descontraídas e pacientes.

*Autoestima, comportamento e relacionamentos:* a mudança de comportamento das integrantes foi evidenciada pela forma como elas se apresentavam no grupo (ativas e participativas), no cuidado com o corpo e aumento da autoestima (zelo com a aparência e relatos de prazer com elas mesmas). No que se refere às modificações na vida das participantes fora do grupo, percebeu-se pelos relatos: aumento da autoestima, mudanças no relacionamento familiar, mudanças na social e amorosa, busca por prazer e diversão e novos posicionamento diante das dificuldades.

Foi notório que o grupo proporcionou as mulheres mais autonomia para cuidar de si mesmas e do próprio processo de crescimento. A técnica revelou-se uma ferramenta autoterapêutica e promotora de saúde e equilíbrio. Muitas integrantes declararam praticar a TRE em casa e relataram



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTA, Simone Fraga. Vulnerabilidade feminina: a prática da TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) na elaboração de estresse e trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

resultados, mesmo de forma diferente da experiência em grupo, o que infere que o grupo se constituiu como poderoso método de cura e transformação potencializando os efeitos da técnica.

## O PROCESSO DA TRE PARA MAURA, SILVIA E NARA

O estudo dos casos individuais permitiu um mergulho nos processos subjetivos de Maura, Silvia e Nara para compreender, em profundidade, os efeitos da TRE na vida dessas participantes que apresentavam diferentes tipos de vulnerabilidades e sintomas traumáticos.

Maura é uma mulher de 67 anos, viúva, preta, analfabeta, aposentada e chefe de família. Percebe-se na vida de Maura um contexto repleto de adversidades e situações promotoras de estresse e traumas, como negligência, pobreza, privações, inúmeras perdas e um corpo marcado pela reprodução, violência e exploração. Silvia tem 27 anos, é casada e mãe de uma menina de 8 anos. Conta que relação dos pais sempre foi permeada por brigas e agressões o que provocava nela raiva, medo e tristeza. Sílvia chegou no grupo com um quadro de ansiedade e Estresse Pós-Traumático. Demonstrava dificuldade no relacionamento familiar e social e expressava raiva e sentimentos de tristeza pelo genitor. Nara tem 54 anos, é viúva e havia perdido o filho há 3 meses. Era evidente a existência de um quadro grave de depressão em Nara, perceptível pelo abatimento físico, isolamento social, e pelos relatos de dor, sofrimento, e desejo de morrer. A perda do filho provocava dor, tristeza, raiva, desânimo, medo e negligência consigo mesma e sinalizava um quadro traumático realçado pelas inúmeras perdas vivenciadas por ela nos últimos seis anos.

Com a prática da TRE, Maura descobriu o prazer existente em seu corpo, ao liberar as tensões e conteúdos traumáticos, o que possibilitou o resgate de sua saúde física e emocional: “*O meu humor tá tranquilo, [...] meu corpo tá leve*”. A técnica promoveu em Maura o alívio das tensões e preocupações e a sensação de um corpo “sem peso”, ou seja, um corpo com menos tensões e dores. A alegria, o bom humor, o entusiasmo e a disposição eram características que predominaram nos últimos encontros e na entrevista final. Percebi também um evidente progresso na movimentação de seu corpo, que inicialmente era rígido e “travado” e, no decorrer das práticas, tornou-se mais flexível, ágil e relaxado, além de uma diminuição da queixa de dores, especialmente nos joelhos e cabeça. A técnica mostrou-se eficaz na mudança de sentimentos e na liberação de emoções armazenadas, como a energia que estava “presa” no anel diafragmático e torácico, o que causava angústia sentida no corpo: “*...não sei o que é que tinha dentro de mim, não sei se era angústia, o que é... hoje em dia, tá assim limpa. Sabe quando cê lava uma ropa e fica bem limpinha? (risada) Assim é eu por dentro. Graças a Deus a minha mente e meu corpo, eu tô livre*”.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTA, Simone Fraga. Vulnerabilidade feminina: a prática da TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) na elaboração de estresse e trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Com relação à Silvia, sua vulnerabilidade decorria da situação de sofrimento psíquico na infância marcada pela violência familiar, em especial pelo conflito com a figura paterna. A técnica mobilizou intensas emoções, com resposta de inundação e correlação com esse período de vida. Em sua primeira experiência com a técnica, Silvia vivenciou uma inundação psicoemocional (crise de pânico) durante a vibração, necessitando de apoio e suporte para reorganizar-se. Gradualmente foi se autorregulando e ao final na exploração e descobertas do tremor, conseguia descrever, em detalhes e com perspicácia, suas sensações, bem como o percurso que a vibração percorria em seu corpo e os sentimentos que isso desencadeava nela. Ao final do processo em grupo houve uma ressignificação da relação com a figura paterna, e equilíbrio psicoemocional e harmonização das relações afetivas e sociais: *“Meu pai, vejo nele uma esperança... Sinto alegria de conviver com meu pai”*. As descargas neurogênicas, por meio do tremor, e o grupo mostraram-se significativos para seu progresso e desenvolvimento e permitiram que ela se sentisse atuante, participativa, alegre e em paz: *“...agora eu tô mais calma, meus sentimentos tão mais tranquilo, tô bem, tô sentindo em paz agora, coisa que eu não tinha”*.

No caso de Nara, foi percebida uma depressão acentuada, como consequência de um traumático luto vinculado à recente morte do filho. Nara relatava sentir culpa, raiva, tristeza e desejos de morrer. No início da prática com o tremor, era perceptível em seu corpo uma vibração suave e sutil e uma contração muscular traduzida como “congelamento”, acompanhada de uma tendência à dissociação que proporcionava a ela momentos de tranquilidade: *“Eu desliguei, assim, foi bom, fazia tempo que eu não sentia assim a minha cabeça, foi diferente, eu consegui, assim, cochilá, queria ficar assim o resto da vida... na paz”*. Eu conduzia seu processo de forma a permitir que ela realizasse as suas “viagens”, mas que também mantivesse contato com as sensações corporais para que assim seu organismo pudesse fortalecer-se e confiar em sua capacidade interna de liberar as emoções traumáticas. E durante seu processo Nara foi ampliando sua capacidade de manejar a resposta de dissociação em que estava mais perceptível às vibrações e sensações corporais, inclusive ao relatar a redução das dores físicas e diminuição da sensação de angústia no peitoral. Também relatou ter voltado a dormir e em sua fala evidenciamos uma ressignificação da culpa em relação a perda do filho.

Ao final do trabalho, percebeu-se uma Nara capaz de conectar-se consigo mesma, com seu corpo e seus sentimentos e, conseqüentemente, apresentou estar mais consciente do seu processo e necessidades. O grupo foi fundamental para o resgate da sua saúde mental e pode-se, sim, validar a importância da técnica no desenvolvimento da participante, já que, como ela mesma afirma: *“Eu cheguei no grupo rastejando, eu tava cheia de ódio, o TRE me ressuscitou”*. Era visível a melhora de Nara, física e emocionalmente, e, diferentemente do início da pesquisa, via-se ao final do estudo,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTA, Simone Fraga. Vulnerabilidade feminina: a prática da TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) na elaboração de estresse e trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

uma mulher proativa, recomeçando sua vida e buscando novos relacionamentos e estratégias para amenizar seu sofrimento”. A técnica permitiu a Nara o acesso a uma resposta dissociativa, que a ajudou a afastar-se do intolerável sofrimento e viabilizou gradualmente o contato com suas dores, fortalecendo-a para a elaboração do luto e para a continuidade da vida o que demonstra que a resposta de dissociativa pode contribuir com autorregulação do Sistema Nervoso Autônomo desde que manejada com suporte e orientação.

## CONCLUSÃO

Este estudo revelou que a TRE foi eficaz, de diferentes formas e intensidades, para redução de estresse e sintomas potencialmente traumáticos em todas as participantes. Observou-se, no decorrer do estudo, que houve uma mudança nos aspectos psicoemocionais e comportamentais das mulheres com evidente diminuição do estresse e de possíveis traumas preexistentes.

O contexto grupal se apresentou como valioso espaço de fortalecimento das mulheres e para prática da técnica, levando a inferir que os efeitos da TRE são potencializados quando realizados em grupo, pela força e dinâmica que permeiam esse fenômeno. A partir da análise do processo do grupo, conclui-se que a técnica possibilitou mudanças significativas em relação ao humor (ansiedade e depressão), à autoestima, à vitalidade, à disposição e à redução das dores físicas, papel fundamental na autorregulação dessas mulheres.

Considerando a TRE uma prática sustentada na Análise Bioenergética (Lowen, 1982) e, conseqüentemente, na Psicoterapia Reichiana (Reich, 1995) percebe-se neste estudo que o tremor, ao reverberar pelo organismo das participantes, movimenta-se pelas couraças energéticas liberando-as e provocando alívio. Muitas participantes relataram mudanças de sensações e percepções em relação aos centuriões propostos por Reich e posteriores variações no estado psicoemocional.

Este estudo também demonstrou que a TRE pode ser aplicada, simultaneamente, em várias pessoas e em diferentes contextos, ampliando, assim, os benefícios e resultados positivos. A técnica revela-se de simples aplicação, adaptação e prática e promove autonomia e autorregulação física e emocional, e sua utilização independe de (psico)terapeutas. A TRE proporciona alívio do sofrimento como prática corporal, sem necessidade de verbalização da situação estressora em especial de mulheres em situação de vulnerabilidade. Em contrapartida, é preciso considerar a necessidade de ampliação da compreensão do fenômeno, haja vista a abordagem do trauma relacionada à condição feminina é constituída por fatores históricos, sociais e culturais.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTA, Simone Fraga. Vulnerabilidade feminina: a prática da TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) na elaboração de estresse e trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## REFERÊNCIAS

BERCELI D. **Exercícios para Libertação do trauma: um revolucionário novo método para recuperação do estresse e trauma**. Recife: Libertas; 2008.

GONZÁLEZ REY, F. **Pesquisa Qualitativa e Subjetividade: os processos de construção da informação**. São Paulo. Pioneira Thomsom Learning, 2005.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

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

SCAER, R. **8 Keys to Brain-Body Balance**. W.W. Norton & Norton company. 1ed. New York, NY, 2012.

PORGES, S. **Teoria Polivagal - Fundamentos Neurofisiológicos das Emoções, Apego, Comunicação e Auto-regulação**. Rio de Janeiro: Senses Aprendizagem e Comunicação, 2012.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

VAN DER KOLK, B. **The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma**. New York: Penguin, 2014.

---

### <sup>1</sup> Simone Fraga Mota / Rio Verde/ GO / Brasil

Doutora em Saúde, Interdisciplinaridade e Reabilitação pela Unicamp (Universidade Estadual de Campinas) e mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC/Goiás). É professora titular da Universidade de Rio Verde (Unirv) em Goiás, na área de Psicologia Clínica, Social Comunitária e Políticas Públicas; Atua como Psicoterapeuta Corporal e Terapeuta do Trauma (Formação em Psicologia Corporal Transpessoal, Experiência Somática- SE e TRE - *Tension & Trauma Releasing Exercises*). É Facilitadora Certificada da TRE intervindo em Contextos Clínico, Comunitário e Acadêmico.

**E-mail:** [simonemota@unirv.edu.br](mailto:simonemota@unirv.edu.br)