



**PODER LEGISLATIVO**  
**CÂMARA MUNICIPAL DE VEREADORES**  
Caçapava do Sul – RS – Capital Farroupilha

Indicação nº: 163.../2021.

Autoria: Vereador Antonio Almeida Filho (Lelo) - MDB

"Indica ao Poder Executivo Municipal a inserção do TRE (técnica de redução de estresse) , como um dos serviços oferecidos pelo Município através do CAPS"

Senhor Presidente,

Senhores (as) Vereadores (as).


Vereador infra signatário , membro efetivo desta Colenda Casa das Leis.

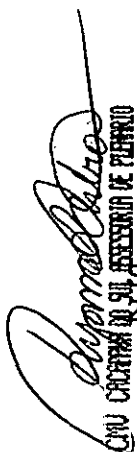
Após tramitação regimental, vem indicar que o Poder Executivo Municipal a inserção do TRE (técnica de redução de estresse) , como um dos serviços oferecidos pelo Município através do CAPS .

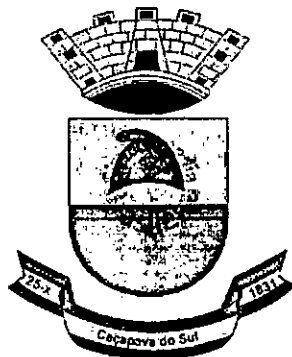
**JUSTIFICATIVA:**

Justifica-se a presente indicação em razão de que o método TRE é uma das PICS (práticas integrativas do Sistema de Saúde) com muita eficiência na redução do estresse , trazendo resultados muito positivos na comunidade , principalmente no período em que vivemos . Anexamos a esse pedido o projeto do TRE para conhecimento e implantação.

SAÍDA DAS SESSÕES GERAIS JOÃO MANOEL DE LIMA E SILVA, 18 DE OUTUBRO DE 2021.

  
Ver: Antonio Almeida Filho - (Lelo).-MDB

  
CIVIL CAÇAPAVA DO SUL, SECRETARIA DE PLANEJAMENTO  
18/10/2021, 14:00:00



**Município de Caçapava do Sul  
Estado do Rio Grande do Sul – Brasil**

**PROJETO MUNICIPAL NA ÁREA DE SAÚDE**

**MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA PICS TRE -  
TÉCNICA DE REDUÇÃO DE ESTRESSE**

**Jamardo Torres de Almeida**

**24 de Março, 2021**

## 1. JUSTIFICATIVA

Cada vez mais, experienciamos situações de estresse, que passam pela somatização de pequenos eventos podendo chegar até traumas, sendo no âmbito familiar, escolar e profissional. Situações estressantes são fatores que provocam o desequilíbrio na saúde, ocasionando doenças, distúrbios e com eles a necessidade de tratamento médico e psicológico.

O aumento contínuo de pessoas necessitadas de tratamento médico e psicológico, vem ocasionando dificuldade no assegurar um sistema básico de saúde para o cidadão, pois acarreta demora de atendimento e custos de medicamentos, dificultando cada vez mais o acesso a saúde para a maioria das pessoas.

Neste momento de pandemia além das consequências diretamente relacionadas com a infecção pelo vírus, observam-se efeitos em vários níveis:

1. Medo e ansiedade em relação a si e aos seu próximos;
2. O isolamento, afeta a rotina e o estado emocional;
3. Impacto financeiro em grande parte da população;
4. Para os profissionais de saúde, além dos fatores mencionados, soma-se o elevado grau de exposição à doença, o alto risco de contaminação, o medo de transmitir a doença para seus familiares e a carga aumentada de trabalho.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as entidades responsáveis devem adotar intervenções como parte de uma estratégia integrada de saúde e bem-estar que inclua prevenção, identificação precoce, apoio e reabilitação.

A proposta deste projeto é de inserção de uma Técnica de Redução do Estresse (TRE) para os servidores públicos principalmente da área da saúde, mas não se restringindo, podendo também englobar outras instituições tais como, postos de saúde, escolas, repartição pública e comunidade em geral. A TRE é uma técnica preventiva e reparadora, podendo também ser adotado de forma semelhante ao que já acontece em Brasília, ofertando para a comunidade nos CAPS.

Considerando a Portaria nº 971/GM/MS, de 3 de maio de 2006, que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde;

Foi instituído pela resolução nº 429, de 10 de Junho de 2014, do Conselho de Saúde do Distrito Federal, publicada no Diário Oficial do Distrito Federal nº 127, de 24 de junho de 2014 a TRE® (Tensionand Trauma Releasing Exercises ou Técnica de Redução de Estresse), como uma prática integrativa.

O Ministério da Saúde através da sua Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) define responsabilidades institucionais para a implantação e implementação das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) e orienta que estados, Distrito Federal e municípios instituem suas próprias normativas trazendo para o Sistema Único de Saúde (SUS) práticas que atendam às necessidades regionais.

Os recursos terapêuticos que integram o rol das PICS no Ministério da Saúde são:

Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia, Antroposofia, Termalismo, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética (TRE), Constelação Familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de Mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais.

## 2. TRE

### 2.1 O que é TRE?

É uma técnica inovadora composta por movimentos que ajudam o corpo a liberar padrões musculares profundos de estresse e tensão. Ativa naturalmente uma vibração que libera a tensão muscular, regulando o sistema nervoso e quando esse mecanismo de vibração é ativado, estimula-se o corpo a retornar a um estado de equilíbrio, abandonando os padrões de ansiedade e distúrbios emocionais. Após uma sessão de TRE, o praticante fica mais calmo e relaxado, conseqüentemente a mente clara e focada.

A TRE já é praticada em mais de 60 países e, no Brasil é reconhecida pelo SUS como uma prática integrativa e complementar em saúde (PICS). **Instituições como; Brigada Militar, Polícia Civil, escolas, clínicas e Correios, etc.. já fazem uso desta ferramenta no DF.**

Desde o início de março de 2020, início da pandemia no Brasil, a TRE de forma remota, participa do PROGRAMA DE APOIO EMOCIONAL E REDUÇÃO DE ESTRESSE PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19. Até setembro de 2020, cerca de 1000 pessoas já foram atendidas sendo os resultados surpreendentes que podem ser identificados: <https://congresso-virtual.conasems.org.br/mostra/experiencia/dados/?id=1642>

## 3. OBJETIVO

Esta proposta visa promover com o TRE (Tension Release Exercises), uma maior qualidade de vida ao praticante, diminuindo o estresse e a ansiedade, proporcionando uma melhora no ambiente de trabalho, no âmbito familiar, comunidade em diversos aspectos. **Essa atividade terapêutica é preventiva e reparadora e viabiliza ao praticante o reequilíbrio e a realização do próprio potencial, pois uma vez que o participante aprende a técnica ele se torna independente de um profissional.**

### 3.1 Objetivos Específicos

O objetivo deste projeto é desenvolver práticas de TRE visando a promoção e prevenção de saúde de forma mais efetiva e acessível. **Esta ação também poderá reduzir o número de consultas especializadas em psicologia e psiquiatria,**

**aplicação em ampla escala para atender a grande demanda da população.**

A TRE poderá permitir suprir uma lacuna existente na área de atenção em saúde mental, onde as demandas psicossociais poderão passar a serem atendidas sem restrição de vagas, filas, lista de espera ou custo para a população. Apenas os casos mais graves demandarão atendimento psiquiátrico ou acompanhamento psicológico.

#### **4.MÉTODOLOGIA QUE PODERÁ SER APLICADA PARA ESTE MOMENTO DE PANDEMIA**

O projeto baseia-se na TRE (Técnica de Redução de Estresse), uma das práticas integrativas e complementares da saúde (PICS). A técnica consiste numa sequência de exercícios, alongamentos e posturas que podem ser praticados em grupo e têm o objetivo de ativar uma vibração involuntária no corpo. Essas vibrações são um recurso natural que nos auxilia a descarregar os níveis de ativação do sistema nervoso, aliviar tensões e trazer o organismo a um estado de equilíbrio. Dessa forma, eles reduzem o estresse, relaxam o corpo e regulam as emoções.

Em função do isolamento social, foi necessário adaptar a prática de TRE ao ambiente on-line adaptando uma nova metodologia, que se descreve a seguir:

-A plataforma Zoom de videoconferências é utilizada para os encontros e o aplicativo WhatsApp para a comunicação com os participantes (não há necessidade do praticante adquirir).

- Dois grupos regulares semanais, podem ser realizados de forma voluntária, um deles seria para quem nunca teve o contato com a técnica (6 participantes máximo) e o outro para quem já conhece (10 participantes máximo). O tempo de duração de cada encontro vai de 60 a 90min.

- Os recursos necessários para os praticantes é um bom sinal de internet, onde poderão executar a prática, por celular ou computador e tenha uma área para poder deitar-se em um determinado instante sessão.

##### **4.1 Projeto piloto já executado:**

Uma proposta com este mesmo método foi executado em Brasília, no ano passado, 2020, pela Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SESDF), na qual participei! Foram centenas de atendimentos realizados com esta proposta.

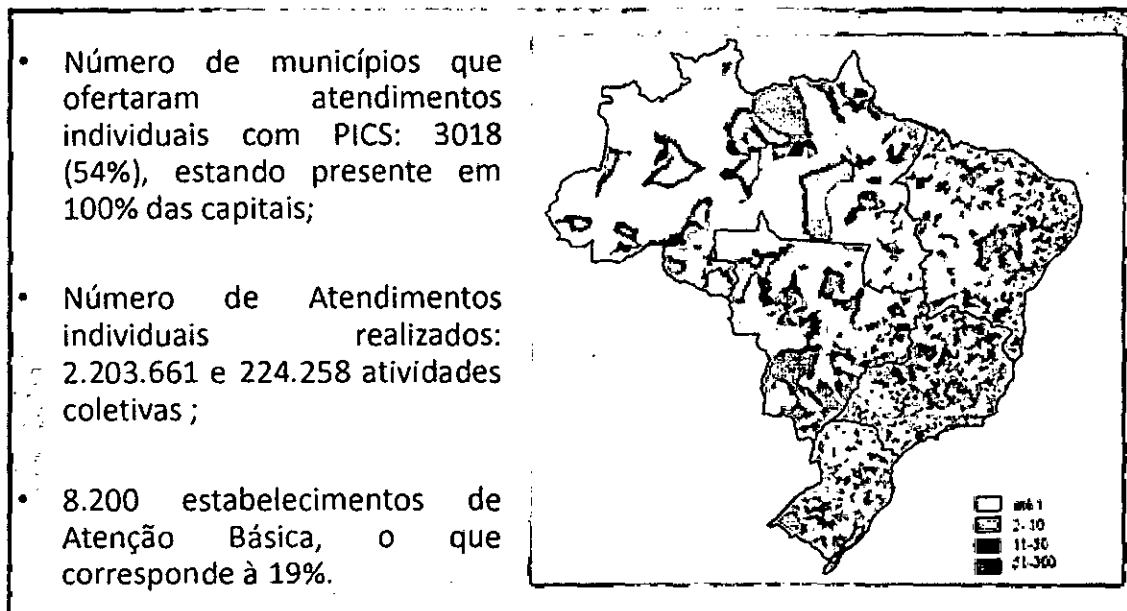
Alguns depoimentos transcritos das pessoas que foram atendidas neste contexto:

1. *"Eu já estava há dois meses tentando iniciar atividade física e não conseguia. Eu não tinha energia para me movimentar. Estava meio deprimida. Comecei com a TRE® e depois de duas sessões eu simplesmente comecei a fazer atividade física. Me deu energia e sem esforço. Outra coisa que eu observei foram sonhos. Muitos sonhos."*

2. *"Senti uma melhora significativa no meu sono. Eu tenho problema, já fiz tratamento do sono. Tava tomando medicação. Com a TRE® já consigo dormir sem remédio há 7 dias. Tô muito feliz, bem leve, me sentindo bem descansada. Foi uma melhora que não tenho nem palavras."*
3. *"Estou sentindo um relaxamento por inteiro, como se eu estivesse com o corpo dormente, anestesiado. Uma sensação muito gostosa. E estou precisando disso. Sou uma pessoa tensa, sou médica, então a gente trabalha com cobrança de produção, tem que estar ativa, atenta o tempo todo, atendendo direto. E ainda com essas ameaças da pandemia. Isso deixa o corpo todo tenso. Tenho constantemente dores musculares. Depois destes exercícios eu senti esse relaxamento por inteiro. Tô com o corpo todinho relaxado, assim, dormente, pronta para dormir. Foi muito gostoso."*

Mais informações: <https://congresso-virtual.conasems.org.br/mostra/experiencia/dados/?id=1642>

## 5. CARACTERIZAÇÃO DAS PICS NO BRASIL



Fonte: Departamento de Atenção Básica - SAS/MS - 2016

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este documento procura informar e incentivar a gestão do município em adotar as PICS como forma de um cuidado com os seus colaboradores e demonstrando o que já está sendo realizado no Brasil. Também enfatiza a inserção da TRE como uma prática que pode auxiliar tanto os profissionais da rede pública como a comunidade em geral, esta técnica possui uma aplicabilidade simples e um grande retorno no equilíbrio emocional para o praticante.

Para maiores informações sobre a TRE:

### CONTATO

Jamardo Torres de Almeida, facilitador certificado em TRE.

[jamardo.torres@gmail.com.br](mailto:jamardo.torres@gmail.com.br)

51992523548