



O que é TRE?

TRE é uma prática corporal inovadora capaz de liberar tensões no corpo, aliviar o estresse e equilibrar as emoções. Consiste numa sequência de exercícios corporais simples que ativam tremores espontâneos no corpo. Os tremores são um recurso natural do organismo para equilibrar o sistema nervoso e relaxar o corpo.

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse

OBS: Os dias e horários descritos a seguir podem sofrer alterações em função da rotina, férias ou afastamentos dos servidores que oferecem a prática. Recomendamos sempre confirmar estas informações na própria unidade ou por meio do contato fornecido.



Oferta Online de TRE para Comunidade

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na SESDF

	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
On-line	Administração Central	Ed. PO 700 SRTVN 702	On-line pela plataforma Zoom	Terças às 16h e Quintas às 19h	Comunidade	Marcelo Amaral	tre.ses.gdf@gmail.com



Oferta Presencial de TRE para Comunidade

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse para a comunidade em geral

Local	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Brazlândia	UBS 1 – Brazlândia	Setor Norte Eq 6/8	Tenda da UBS	Sextas às 8:30h	Comunidade	Renata Cardoso	treubs01bz@gmail.com
Brazlândia	CAPS - Brazlândia	Quadra 01, AE 2, Setor Veredas	Sala de reuniões do CAPS	Sextas às 9h	Comunidade	Goreti Angnes e Pollyanna	goretiangnes@gmail.com
Brazlândia/ INCRA 8	UBS 9 – INCRA 8	CAAG Q 15 Incra 8	Tenda da UBS 9 (INCRA 8)	Quartas às 8:00h	Comunidade	Vanuza Dias, Georgina Delmondes e Simone Costa	simone.vap@gmail.com



Oferta Presencial de TRE para Comunidade

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Local	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Ceilândia	UBS 10 – Ceilandia	QNN 12 àrea Especial 1	Auditório da UBS	Quartas às 16h	Comunidade	Lívia Batista	livia.bat.carvalho@gmail.com
Ceilândia	UBS 16 – Ceilandia	QD 500 A/E S/N Trecho 01 Sol Nascente	Auditório/Tenda da UBS	Quartas às 11h	Comunidade	Ivellisy Carvalho e Monica Caixeta	nasfubs16cei@gmail.com
Guará	UBS 3 – Guará	QE 38 - Área Especial S/N - Guará II	Auditório da Unidade	Segundas às 16:30h e sextas às 8h	Comunidade	Marla Ferreira e Mariana Queiroga	nasfgsap3guara@gmail.com



Oferta Presencial de TRE para Comunidade

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Local	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Plano Piloto	UBS 3 – Asa Norte	Rua Piauí, área especial s/nº - Vila Planalto	Centro de Ensino Fundamental 1 Vila Planalto (ao lado da UBS 3 - AN)	Terças e Quintas às 8:30h	Comunidade	Raquel Barreto e Marcelo Martins	iperosadavila@gmail.com
Riacho Fundo	CAPS Riacho Fundo	EPNB, km-4, Área Especial. S/n, Av. Sucupira, Granja do Riacho Fundo	Salão CAPS RF2	Segundas às 14h	Comunidade	Alanna Forrest	alanna.mara@gmail.com
Samambaia	UBS 12 - Samambaia	QR 210 Conjunto 22 Lote 01	Área externa da UBS	Quintas 9h	Comunidade	Tatiane Vanessa Osako Barreto	20172200 Ramal 5190



Oferta Presencial de TRE para Comunidade

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Local	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Santa Maria	Cerpis Sul – UBS 10 – Santa Maria	QC 01 em frente ao Fórum de Santa Maria	Salão do CERPIS	Terças às 14h	Comunidade	Aline Costa e Alanna Forrest	alinnyjambo@gmail.com
Sobradinho	UBS 2 – Sobradinho II	Ao lado da UPA de Sobradinho	Auditório da UBS	Sextas às 7:30h	Comunidade	Joyce Teixeira e Flávia Kalil	alecrimodonto@gmail.com
Taguatinga	UBS 1 – Taguatinga	QNG AE 18 /19	Quiosque da UBS	Terças às 7:30h	Comunidade	Lucineide Conceição e Caroline Duarte	treubs1tag@gmail.com



Oferta Presencial de TRE para públicos específicos

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Local	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Ceilândia	CAPS AD III - Ceilandia	QNN 01 Conjunto A Lote 45/47	Tenda Externa da Unidade	Segundas às 10h	Para usuários da unidade	Priscila Mazza e Paulo Vinicius de Sousa	caps3.ceilandia@saude.df.gov.br
Gama	UBS 15 e UBS 16 – Gama – Penitenciária Feminina do DF	Granja Luis Fernando, AE 02, Setor Leste	Sala de Grupo	Segunda a sexta as 9h e 16h	Restrito ao público Interno	Eliude Felix, Lenilton Martins e Francilene Santos	61-33359592 (Núcleo de Saúde da PFDf)
Guará	CAPS AD – Guará	QE 23 BL C – Guará II	Sala de grupo do CAPS	Quartas às 8:30h	Restrito ao público Interno	Mariana Azevedo e Amanda Sabino	capsadguara@yahoo.com.br



Oferta Presencial de TRE para públicos específicos

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Local	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Plano Piloto	CAPSi Asa Norte	SMHN, Qd 03, Conjunto 1, Bloco A	Sala do CAPS	Quintas as 14:30h	Para usuários da unidade	Lilianny de Deus e Aline Ogliari	alineogliari@gmail.com
Samambaia	CAPS III Samambaia	Quadra 302, Conjunto 5, Lote 1, Centro Urbano	Sala do CAPS	Segundas às 14h	Para usuários da unidade	Eluzimar Costa	mgcnogueira26.enc@gmail.com
São Sebastião	UBS 14 – São Sebastião - PDFIV	Complexo da Papuda	Sala de Grupo da Unidade	Quartas e Quintas às 8hs	Restrito ao público Interno	Isamara Gasparotti, Larissa Pereira e Giselle Santos	uspcdp@gmail.com equipesaudecdp2@gmail.com



Oferta Presencial de TRE para públicos específicos

Oferta de TRE-Técnica de Redução de Estresse na rede de saúde pública do DF

Local	Unidade de Saúde	Endereço	Local da oferta	Dias e Horários	Público	Responsáveis	Contato
Taguatinga	Hospital São Vicente de Paulo – HSVP	QSC 01, Área Especial 05/06	Sala do Núcleo de Pessoas	Quartas às 8h	Para servidores	Liana Lima e Andréa Capelin	nndhsvp@gmail.com
Taguatinga	Hospital São Vicente de Paulo – HSVP	QSC 01, Área Especial 05/06	Sala da fisioterapia do ambulatório	Terças às 15h	Para servidores	Liana Lima e Valquíria Vieira	vieira.valquiria43@gmail.com
Taguatinga	Hospital São Vicente de Paulo – HSVP	QSC 01, Área Especial 05/06	Galpão terapêutico	Quartas 15:00h	Para usuários da unidade	Liana Lima	vieira.valquiria43@gmail.com



Política Integrativa em Saúde

Secretaria de
Saúde

GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL