



## **TÉCNICA DE REDUÇÃO DO ESTRESSE NAS E-TERAPIAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

MILENA MACIEL LEITE; SIMONE LILIAN GRUBER; ROZEMERE CARDOSO DE SOUZA

**Introdução:** A Técnica de Redução do Estresse (TRE), criada pelo assistente social norte-americano David Berzeli, consiste em uma sequência de exercícios, alongamentos e posturas que ativam movimentos espontâneos do corpo, de forma a aliviar tensões e trazer o organismo de volta a um estado de equilíbrio. Essa técnica não demanda um *setting* terapêutico, o que facilitou a sua disponibilização no meio virtual, como uma modalidade de e-Terapia. **Objetivo:** Relatar a experiência de práticas online da TRE em um projeto de Pesquisa-ação da Universidade Estadual de Santa Cruz, em parceria com a Universidade de Brasília. **Relato de experiência:** As práticas da TRE foram realizadas no ambiente virtual com um total de onze participantes conduzidos por três moderadoras e o apoio técnico de uma estudante de medicina. As reuniões semanais aconteceram através da plataforma do Google Meet. A cada sessão, havia um momento inicial de acolhimento dos participantes. Em seguida, a prática era conduzida por uma das moderadoras e, por fim, havia um momento de partilha, em que cada membro do grupo poderia expressar como foi a prática do dia e como estava se sentindo após a prática. **Discussão:** A TRE demonstrou ser uma tecnologia do cuidado físico e mental, sendo capaz de induzir o relaxamento, atenuando o estresse e proporcionando melhores noites de sono aos praticantes. Isso ocorre porque os tremores produzidos soltam as tensões musculares e promovem regulação das emoções de forma natural, podendo ser conduzida de forma online. **Conclusão:** A modalidade virtual da TRE, além de favorecer o acesso de pessoas de diferentes localidades, mostrou-se um valioso instrumento de promoção da saúde mental dos praticantes, estimulando o autocuidado.

Palavras-chave: **ESTRESSE; SAÚDE MENTAL; E-TERAPIA; AUTOUIDADO; RELAXAMENTO**