

Sessões de TRE® Online

COMO POSICIONAR SEU CORPO E SEU EQUIPAMENTO

① Usando um notebook



Deixe cobertor, almofada e água por perto antes de começar.



Apoie o notebook sobre um objeto (cadeira, por exemplo), até encontrar a altura ideal. Você pode usar livros para obter a altura ideal

Coloque seu notebook a uma distância de 1 a 2 metros do colchonete, numa superfície elevada (+/- 65cm do chão). Posicione o colchonete num local do cômodo de modo que todo seu corpo possa ser visto.

Nota: Todo o seu corpo e seu rosto devem estar visíveis na tela.
Certifique-se de que você também possa ver seu facilitador de TRE®.

Sessões de TRE® Online

COMO POSICIONAR SEU CORPO E SEU EQUIPAMENTO

② Usando um celular ou tablet

Afaste seu aparelho durante os exercícios iniciais.



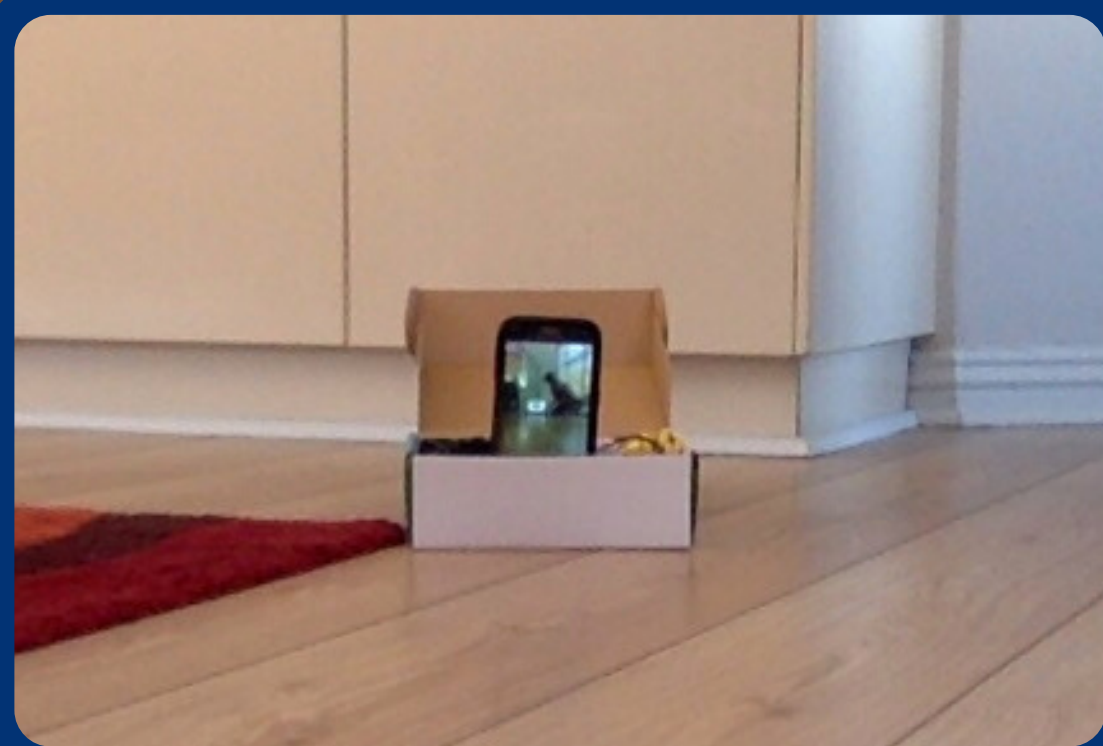
Aproxime seu aparelho durante os tremores.



Opção



Aparelho em pé



Aparelho em pé. Veja com o(a) facilitador(a) de TRE® se o ângulo está adequado.



Posicione o seu celular ou tablet a +- 1 metro do seu colchonete.
Deixe o aparelho no chão, em pé, apoiado contra um objeto ou dentro de uma caixa.
A lente da câmera fica na parte superior do aparelho (no centro ou no canto).
Apoie bem o aparelho para ele não escorregar.

Todo o seu corpo e seu rosto devem estar visíveis na tela.
Certifique-se de que você também possa ver seu facilitador de TRE®.



Sessões de TRE® Online

COMO POSICIONAR SEU CORPO E SEU EQUIPAMENTO

③ Usando um celular ou tablet

Aparelho deitado. Consulte seu facilitador de TRE® e ajuste o ângulo do aparelho se necessário.



opção



Aparelho deitado.

Posicione o seu celular ou tablet deitado a +/- 1 metro do seu colchonete. Deixe o aparelho no chão, de lado (modo paisagem), apoiado contra um objeto ou dentro de uma caixa.

A lente da câmera fica na parte superior do aparelho (no centro ou no canto). Você também pode posicionar seu aparelho numa superfície elevada. Certifique-se de que o aparelho esteja bem apoiado para que não escorregue.

Todo o seu corpo e seu rosto devem estar visíveis na tela.
Certifique-se de que você também possa ver seu facilitador de TRE®.



Sessões de TRE[®] Online

PREPARAÇÃO

1. Encontre um local calmo onde você possa fazer sua sessão sem interrupções.
2. Deixe espaço livre ao redor do colchonete para fazer os exercícios iniciais.
3. É importante, dentro do possível, ter boa conexão de internet.
4. Antes da sessão, certifique-se de que haja outro meio de comunicação caso a conexão on-line seja interrompida (telefone fixo, celular, whatsapp etc).
5. Pode ser útil ter uma pessoa de confiança disponível em casa, caso precise de algum suporte durante ou após a sessão.

Checklist:

Colchonete ou toalha (para se deitar).

Cobertor (se sentir frio).

Copo ou garrafa de água (caso sinta sede).

Almofada (se precisar durante os exercícios).

O que vestir:

Roupas confortáveis (exceto saia e vestido) e, de preferência, de cores claras. Evite roupa preta pois dificulta visualizar os tremores.