



*Noites tranquilas:*

Ferramentas práticas da  
Medicina Chinesa para dormir bem



Rafael Resende  
Saúde Mental | Acupuntura

# Quem sou eu



**Oi! Meu nome é Rafael Resende, sou médico psiquiatra e acupunturista.**

Pode parecer estranha a junção das duas áreas, mas a Psiquiatria e a Acupuntura, mesmo tão diferentes, trazem em comum o apreço pela escuta. Como psiquiatra, aprendi a importância de perguntar bem, para acolher e respeitar o pensamento do outro. Como acupunturista, aprendi a escutar os sinais do nosso corpo, que refletem o estado de seus órgãos internos e muitas vezes já nos dão uma pista de como restaurar seu equilíbrio.

Acredito que quanto mais ferramentas e mais pontos de vista diferentes tivermos à disposição, mais próximo chegamos de conseguir aliviar algo que nos traz sofrimento. Daí a minha proposta de um cuidado diferente em saúde mental, aliando os saberes da Medicina Ocidental, por meio da Psiquiatria, e da Medicina Tradicional Chinesa, por meio da Acupuntura.

Espero que este e-book possa contribuir para que você tenha um sono - e uma saúde - cada vez melhores. Boa leitura!



Rafael Resende  
Saúde Mental | Acupuntura

# Por que unir Medicina Chinesa e sono?

Dormir bem é fundamental. Embora até hoje não se saiba exatamente a função do sono, acredita-se que ele seja importante para a recuperação do nosso corpo, para conservar energia e para consolidar nossas memórias.

Apesar de sua importância, não temos cuidado bem do nosso sono. Uma evidência disso é a alta frequência de problemas como insônia, sonolência diurna e a sensação de sono não reparador - você provavelmente conhece alguém que tenha um desses problemas (se não for você mesmo).

Por outro lado, os tratamentos convencionais para os problemas do sono mais comuns surtem pouco efeito ou têm riscos relevantes. No caso da insônia, por exemplo, não há medicamentos sugeridos como tratamento inicial porque não demonstraram grande eficácia ou trazem efeitos colaterais importantes. Quanto aos riscos, sabemos que muitos medicamentos usados nos problemas de sono podem gerar dependência.

Nesse cenário, a Medicina Chinesa pode oferecer uma contribuição importante. Isso porque ela enxerga o nosso corpo e a nossa saúde de uma forma diferente, que, aliada aos tratamentos convencionais, pode aumentar as chances de melhora. Além disso, muitas de suas ferramentas são bastante seguras; a Acupuntura, por exemplo, tem bem poucos efeitos adversos e contraindicações.

# Como a Medicina Chinesa entende o nosso sono?

Para a Medicina Chinesa, os fenômenos que acontecem no mundo podem ser explicados por uma teoria fundamental: a **Teoria do Yin e Yang**.

Yin e Yang são como as características fundamentais de tudo que existe no universo. Cada coisa e cada fenômeno - incluindo nosso corpo e o que se passa nele - podem ser descritos como mais Yin ou mais Yang.

O **Yang** tem a ver com a **luz e com a energia**, e o **Yin** tem a ver **com a sombra e com a matéria**. Nesse sentido, o dia tem um caráter mais Yang, enquanto a noite tem um caráter mais Yin. Durante o dia, é quando temos energia para nos movimentar, para trabalhar, para estudar - enfim, para fazer coisas. Durante a noite, é quando descansamos para que nosso corpo - nossa matéria - possa se recompor.

Yin e Yang são representados pelo símbolo ao lado, que com certeza você já viu. Nele, o Yang é representado pela parte branca, e o Yin, pela parte preta (em referência à luz e à sombra, respectivamente).



Para que a gente tenha uma boa saúde - o que inclui dormir bem -, deve haver **equilíbrio entre Yin e Yang** no nosso organismo. Por consequência, se temos um problema com o sono, significa que esse equilíbrio foi perturbado. Inversamente, se queremos dormir bem, é preciso recuperar e manter esse equilíbrio.

# Ferramentas

Tendo entendido o que diz a Teoria do Yin e Yang, vou explicar a seguir as situações mais comuns que levam ao desequilíbrio entre eles. A partir disso, apresento também diversas ferramentas práticas que nos ajudam a recuperar o equilíbrio e, assim, dormir bem.

## 1. Luz

---

No mundo de hoje, temos passado mais tempo em ambientes fechados, com menor exposição à luz do sol. Isso faz com que o nosso dia se torne menos Yang - já que o Yang tem a ver com a luz.

Ao mesmo tempo, à noite, ficamos expostos à luz artificial das lâmpadas e das telas da televisão, do computador e do celular. Isso faz com que a nossa noite se torne menos Yin - já que o Yin tem a ver com a sombra e o escuro.

Em resumo, nossos hábitos modernos perturbam o ciclo natural entre escuro e claro - Yin e Yang - que ocorre na natureza e, por extensão, no nosso organismo. Isso faz com que a gente durma mal e/ou sinta sono durante o dia.

Assim, para dormir bem, é importante **expor-se à luz do sol durante o dia**. Priorize atividades ao ar livre (claro, sem se esquecer do protetor solar!). Se não for possível, tente garantir a entrada da luz do sol no seu ambiente de trabalho ou estudo.

Por outro lado, evite **expor-se à luz artificial durante a noite**.



Quando for chegando a hora de se deitar, vá reduzindo a luminosidade e desligando os aparelhos eletrônicos. O ideal é evitar o uso de telas cerca de uma hora antes de ir dormir.

## 2. Movimento

---

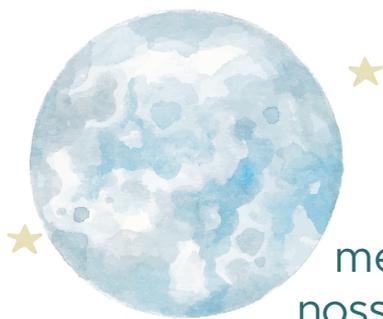
Além de permanecer mais em ambientes fechados, também temos ficado sentados por mais tempo. Nosso dia se torna menos ativo, há menos energia em jogo - ou seja, o dia perde um pouco de seu caráter mais Yang, o que interfere no nosso sono.

Por isso, devemos fazer com que nosso dia seja mais ativo. Se seu trabalho é mais parado, **tente alternar entre trabalhar sentado e em pé**, ajustando a altura do computador e outros equipamentos para manter a ergonomia. Durante o período de trabalho ou estudo, **faça pausas para andar um pouco e “esticar as pernas”**.

Busque também se exercitar durante o dia. Se você só pode à noite, tudo bem - exercitar-se à noite ainda é melhor do que não se exercitar. Se possível, faça isso até no máximo duas horas antes de ir dormir; do contrário, você pode ficar mais acelerado e ter dificuldade para pegar no sono.

Nos dias em que você não precise trabalhar, como **fins de semana e feriados**, aproveite para mudar o horário de seu exercício para o período do dia.





### 3. Repouso

---

Se por um lado nosso dia tem sido cada vez menos ativo, o contrário tem acontecido com a nossa noite - pelo menos do ponto de vista mental. Não é incomum que a gente leve trabalho para casa ou que continue mentalmente ativo porque a noite é o único horário que temos para estudar, por exemplo. Há também as pessoas que trabalham em regime de plantão e precisam permanecer acordadas. Assim, nossa noite se torna menos Yin, isto é, perde a qualidade de um momento de descanso, quando nosso corpo recompõe sua matéria.

Para a Medicina Chinesa, a nossa mente precisa de um substrato material para se ancorar. Como o Yin tem a ver com a matéria, uma noite menos Yin faz com que nossa mente não tenha onde se ancorar e fique vagando. Daí vem aquela sensação de que os pensamentos não param, de que não têm onde se aquietar, e temos dificuldade para pegar no sono. O sono se torna inquieto, com muitos sonhos ou pesadelos, e fica interrompido por vários despertares.

Por isso, é importante **ir desacelerando à noite**. Tente não continuar trabalhando após o horário; nem sempre é possível, porque infelizmente muitas pessoas não têm boas condições de trabalho. Mas também busque entender se psicólogos pode te ajudar.

Se você trabalha em regime de plantão e precisa permanecer acordado à noite, busque se manter ativo no dia seguinte (como conversamos no **item 2 - Movimento**).

Pensamos que dormir durante o dia vai compensar a noite que não dormimos, mas infelizmente esse sono a gente não recupera mais. É natural que você se sinta sonolento, mas tente aguardar até que pelo menos esteja de noite - ainda que você vá se deitar antes do seu horário habitual - para se adequar melhor ao ciclo natural entre escuro e claro (ou Yin e Yang).

---

## 4. Estímulos nos pés

Eu disse lá atrás que o Yang tem a ver com a luz, e o Yin tem a ver com a sombra. Por consequência, o Yang se relaciona com o que está no alto (de onde vem a luz do sol), e o Yin, com o que está embaixo (onde se projetam as sombras). Ou seja, a nossa **cabeça é mais Yang**, enquanto os nossos pés são mais Yin.

Uma coisa que atrapalha o nosso sono é quando estamos com a cabeça mais cheia, com muitos pensamentos. Nessa situação, a parte mais Yang do nosso corpo está trabalhando mais.

Para reestabelecer o equilíbrio, podemos então estimular a parte mais Yin do nosso corpo - os nossos pés. Você já deve ter percebido como é relaxante receber uma **massagem nos pés** ou fazer um **escalda-pés**. Isso também vai nos ajudar a dormir bem.



## 5. Alimentação

Se cada coisa que existe no universo pode ser descrita como mais Yin ou mais Yang, também podemos classificar os alimentos dessa forma. Alimentos mais Yang são mais “quentes”, mais energéticos, mais calóricos; nesse grupo, estão a carne vermelha, os alimentos ricos em gordura (como o leite integral), os temperos, o álcool e o café. Alimentos mais Yin são mais “frios”, ricos em água; aqui se incluem as frutas, as verduras e os legumes.

O consumo excessivo de alimentos “quentes” reforça o aspecto mais Yang do nosso organismo. Se isso acontecer à noite - que, como vimos, é naturalmente mais Yin -, nosso sono pode ficar prejudicado. **Café** e outros alimentos e bebidas com cafeína devem ser **consumidos pela manhã**, idealmente. É também importante **evitar o álcool a partir do fim da tarde**.

Por outro lado, você já deve ter percebido que **tomar uma bebida quente** (não no sentido de seus ingredientes, mas de sua temperatura) ajuda a acalmar e a pegar no sono. Pode parecer incoerente, mas eu explico: ao tomar uma bebida quente, deslocamos o calor (e o Yang) para o nosso Estômago e a parte mais baixa do nosso corpo. Isso produz um efeito relaxante se a nossa cabeça estava cheia de pensamentos, com muita energia - ou seja, estava com um caráter mais Yang (o raciocínio é parecido com o que vimos no item **4 - Estímulos nos pés**). Mas atenção: o ideal é que essa bebida quente não contenha cafeína ou álcool, como vimos; pode ser, por exemplo, um **chá de camomila, capim santo ou mulungu**.



Também é importante dizer que o equilíbrio entre Yin e Yang requer que a descida dos alimentos ao longo do tubo digestório aconteça de forma adequada. O consumo excessivo de alimentos “quentes” (mais calóricos) pode levar à retenção de alimentos no Estômago (no próximo item, explico por que escrevi Estômago assim, com a inicial maiúscula). Essa é uma causa frequente de insônia nas crianças.

Assim, para evitar a retenção, é preciso não exagerar nos alimentos “quentes”. Também é importante **evitar refeições copiosas, pesadas próximo à hora de dormir.**

## 6. Posição de dormir

Embora a Medicina Ocidental coloque o cérebro como principal responsável pelo nosso sono, na Medicina Tradicional Chinesa esse lugar cabe ao Coração - escrito com inicial maiúscula para diferenciar o órgão anatômico do conceito mais amplo da Medicina Chinesa, que entende nossos órgãos como verdadeiros sistemas energéticos. O Coração aqui participaria não só na circulação do sangue, mas também no controle da mente e da consciência.

Curiosamente, o saber oriental também descreve o papel do Fígado no sono: ele seria o principal responsável pelos sonhos. Se houver deficiência de sangue no Fígado, temos um sono agitado e sonhamos muito.

Para a Medicina Chinesa, a melhor posição para dormir é **sobre o lado direito**, com as pernas ligeiramente dobradas, o braço direito dobrado e apoiado em frente ao travesseiro e o braço esquerdo apoiado sobre a perna esquerda **(como na figura o lado)**.





Desse jeito, o Coração fica mais alto, e o sangue pode circular livremente.

Também nessa posição, o Fígado fica mais baixo e acumula mais sangue. Lembra que a nossa mente precisa de um substrato material para se ancorar? Como o sangue é matéria, a mente pode se ancorar ali, fazendo com que a gente tenha um sono mais tranquilo. Diferentemente da Medicina Ocidental, que foca mais na relação entre mente e cérebro, a Medicina Chinesa entende que a nossa mente se relaciona com todo o nosso corpo e todos os nossos órgãos. Especificamente, o Fígado é responsável pelos nossos sonhos, e um Fígado com mais sangue à noite permite que a gente tenha sonhos mais tranquilos e durma melhor.



Finalmente, deitando sobre o lado direito, o Estômago e o Intestino Delgado ficam numa posição que facilita a descida do alimento. Como vimos no item 5 - Alimentação, isso também é importante para uma boa noite de sono.

Mas atenção! Essa dica não vale para as gestantes, que devem se deitar sobre o lado esquerdo para evitar a compressão da veia cava (o que pode produzir sensação de falta de ar, sudorese fria e enjoo).

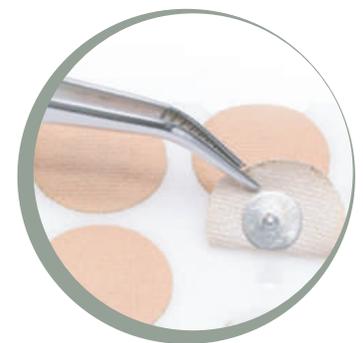
## 7. Pontos de Acupuntura que podemos estimular em casa

---

A Acupuntura é a técnica mais conhecida da Medicina Chinesa. Por meio dela, conseguimos manipular Yin e Yang e reestabelecer o equilíbrio entre eles, o que irá repercutir no nosso sono.

A Acupuntura em si só pode ser realizada por um profissional habilitado, mas existem duas formas de estimular os pontos de Acupuntura em casa. A primeira é a massagem; você pode massagear os pontos de Acupuntura fazendo uma pressão sobre eles por cerca de dois minutos, seja apenas mantendo a pressão ou realizando movimentos circulares.

A segunda é com o **appong (figura ao lado)**, que você acha em lojas de produtos para Acupuntura e Medicina Chinesa. O appong tem uma ponta bem pequena de alumínio e vem com um esparadrapo para ser fixado sobre cada ponto de Acupuntura. Você pode colocá-lo durante a noite e remover no dia seguinte.



Os pontos de Acupuntura são unidos por **Meridianos**, por onde circula a energia (chamada de Qi - pronuncia-se “ti”) no nosso corpo. Para haver equilíbrio, o Qi deve circular no Meridiano **Yang** do Calcanhar durante o dia e no Meridiano **Yin** do Calcanhar durante a **noite**. Se o Qi permanecer no Meridiano Yang do Calcanhar durante a noite, não conseguimos dormir.

Por esse motivo, podemos usar os pontos de abertura dos Meridianos Yin e Yang do Calcanhar para tratar a insônia. Esses pontos são chamados, respectivamente, de Rim-6 e Bexiga-62, respectivamente (na Medicina Chinesa, os principais Meridianos se associam ao sistema energético de cada um dos nossos órgãos internos).

O **ponto Rim-6** está à distância de um polegar abaixo do ossinho de dentro do nosso calcanhar (maléolo medial; **figura ao lado**). É um ponto que ajuda a tonificar o Yin.



O ponto Bexiga-62 está logo abaixo do ossinho de fora do nosso calcanhar (maléolo lateral; **figura ao lado**). Esse ponto acalma a mente.

Também podemos estimular o **ponto Bexiga-1**, localizado no canto interno dos olhos. É onde ocorre a alternância do Yin e do Yang do corpo, e é outro ponto que ajuda a tonificar o Yin. Atenção: nesse ponto, não utilize o appong.



Por fim, temos o **ponto Yintang**, que fica bem no meio entre as sobrancelhas. É bastante utilizado para acalmar a mente e melhorar o sono.

# Conclusão

Espero que as ferramentas que mostrei aqui te ajudem a ter um sono de qualidade. A Medicina Chinesa é bastante poderosa e tem muito a contribuir para a nossa saúde.

No entanto, em alguns casos é importante buscar um profissional, especialmente quando os problemas com o sono são persistentes ou impactam muito no nosso dia a dia. Psicólogos, psiquiatras e médicos especialistas em sono podem te ajudar.

Se você se interessa pela Medicina Chinesa e pela Acupuntura e quer aprender mais ferramentas para fortalecer sua saúde mental, não deixa de acompanhar meu Instagram. O @ é **rafaelresendemd**.

Até breve!



Rafael Resende  
Saúde Mental | Acupuntura

---

📍 rafaeresendemd