

☯ A Insônia na Medicina Tradicional Chinesa ☯

Considerações gerais

O sono não é apenas um desligamento do cérebro para seu descanso, mas sim um estado ativo, cíclico, complexo e mutável com profundas repercussões sobre o funcionamento do corpo e da mente na vigília do dia seguinte.

Dormir não se limita à necessidade de descanso mental e físico: durante o sono, ocorrem diversos processos metabólicos cujas alterações podem afetar o equilíbrio de todo o organismo. Estudos comprovam que quem dorme menos do que o necessário tem menor vigor físico, envelhece mais precocemente e está mais propenso a infecções, à obesidade, à hipertensão e ao diabetes.

Insônia pode significar dificuldade de adormecer, sono intranquilo, ou ainda sono leve com dificuldade de reconciliar o sono depois de acordar no meio da noite. Nos casos mais graves, a pessoa não dorme a noite inteira. Sonhos ou pesadelos freqüentes também são considerados sintomas do quadro de insônia na Medicina Tradicional Chinesa (MTC).

O livro *Ling Shu* (obra clássica da MTC que compõe o *Tratado de Medicina Interna do Imperador Amarelo - Huang Ti Nei Ching*) coloca sobre o sono: "Quando o Yin Qi é preponderante e o Yang Qi está enfraquecido, os olhos se fecham e dormimos; na manhã, quando o Yang Qi é preponderante e o Yin Qi fica enfraquecido, acordamos para realizar as atividades diurnas."

Na MTC, o Yang é relacionado à energia e ao movimento, e está localizado na parte mais externa do corpo. Já o Yin, mais interno, é relacionado à matéria e ao descanso. Para as atividades diurnas, é necessário que o Yang se exteriorize, tornando o corpo ativo. Por outro lado, para o sono e o descanso é necessário que ele se interiorize, aproximando-se do Yin. Assim, a intertransformação, o crescimento e o decréscimo do Yin e do Yang no organismo definem a qualidade do sono.

A MTC classifica 5 tipos diferentes de insônia, cada uma delas atribuída a síndromes energéticas distintas:

1. Dificuldade em adormecer: ao deitar na cama, a pessoa fica pensando excessivamente sem conseguir dormir, mas quando consegue, dorme bem.
2. A pessoa adormece sem dificuldade, mas o sono é leve e ela acorda com facilidade várias vezes à noite. Cada vez que acorda, tem dificuldade de reconciliar o sono.
3. A pessoa dorme, mas acorda assustada ou sobressaltada várias vezes durante a noite.
4. O sono é leve e a pessoa apresenta dificuldades em adormecer. Quando dorme, tem sonhos e pesadelos freqüentes.
5. A pessoa fica a noite toda acordada, dando voltas na cama sem conseguir dormir, além de sentir desconforto e distensão na região abdominal.

O que pode causar insônia ?

São vários os fatores que podem influenciar negativamente o sono:

☯ Fatores emocionais

O stress, a ansiedade, a preocupação, a raiva, a frustração, o ressentimento e a irritação, quando mantidos por certo período de tempo, podem levar à insônia. Segundo a MTC, estes sentimentos afetam a mente e o espírito, deixando-os intranquilos e agitados.

☯ Alimentação inadequada

Alimentar-se com irregularidade, jantar tarde ou ainda abusar de alimentos gordurosos, pesados e/ou de natureza quente também pode resultar em insônia. Estes hábitos sobrecarregam a energia do estômago, que acaba fluindo na direção errada e "perturbando a mente".

☺ Hábitos de vida

Uma série de hábitos e fatores pode influenciar negativamente a qualidade do sono:

- Variar os horários de deitar e levantar-se;
- Praticar exercícios, envolver-se em atividades excitantes ou emocionalmente perturbadoras, ou ainda atividades que exijam alto nível de concentração, muito próximo da hora de dormir;
- Utilizar com frequência produtos que contenham álcool, tabaco ou cafeína antes de deitar;
- Ter o costume de permanecer por períodos longos na cama, usando-a para ler, estudar, comer, assistir televisão, etc.;
- Praticar na cama atividades mentais como pensar, planejar, relembrar, etc.
- Camas desconfortáveis ou colchões de má qualidade, cobertas inadequadas, etc.;
- Quartos excessivamente iluminados, abafados, desordenados, quentes, frios ou que, de alguma forma, não convidem ao sono.

Algumas sugestões para melhorar a qualidade do seu sono

Conscientizando-se dos fatores que influenciam negativamente o sono, é por eles que se deve começar:

☺ Cuide do emocional

Pratique regularmente um esporte ou uma atividade que lhe agrade e que "faça bem à alma".

☺ Melhore a qualidade da sua alimentação

Alimente-se com regularidade, fazendo ao menos três refeições por dia, se possível com pequenos lanches nos intervalos. Evite alimentos gordurosos, pesados ou de natureza quente (*vide informativo 2*). À noite, procure fazer refeições leves no máximo três horas antes de deitar-se, para dar tempo à digestão. Mas também não durma com fome. A alface, a alface crespa e as endívias, a hortelã e o maracujá, de efeito calmante e tranqüilizante, são componentes indicados para a última refeição do dia.

☺ Chás que ajudam a induzir o sono

Certos chás têm efeito sedante e calmante, especialmente se adoçados com mel:

- *Alface*: ferver meia alface picada (talos e folhas) em ½ litro de água, em fogo baixo, por 5 minutos.
- *Alfafa*: 1 colher de sopa da erva seca para 1 xícara de água fervente. Abafar por 10 minutos.
- *Angélica*: 1 colher de sopa da raiz ou das folhas para 1 xícara de água fervente. Tampar e aguardar 10 minutos.
- *Camomila*: 2 colheres de chá das flores de camomila em uma xícara de água fervente. Abafar.
- *Capim-limão* ou *Capim-cidreira*: 1 punhado de capim-cidreira para 1 litro de água. Ferver 3 minutos em fogo baixo, desligar e deixar abafado.
- *Erva-doce*: 2 colheres de chá da erva para 1 xícara de água fervente. Abafar alguns minutos.
- *Hortelã*: 2 colheres de sopa das folhas secas para meio litro de água; deixar ferver durante 5 minutos em fogo baixo. Com as folhas frescas, basta jogar água fervente por cima e abafar.
- *Maçã seca* (especialmente indicada para insônia quando preparado juntamente com camomila ou hortelã): 1 punhado de maçã seca para meio litro de água. Ferver durante 5 minutos em fogo baixo, com a panela tampada.

☺ Adapte os hábitos de vida às horas do dia

À noite, tente evitar atividades que "agitam"; substitua-as por atividades mais tranquilas, como ler, meditar, bater um papo descontraído, etc. Antes de dormir, espreguice-se bem e boceje exageradamente algumas vezes para relaxar o seu corpo e prepará-lo para o sono. Ao deitar-se, feche os olhos e concentre-se na sua respiração: pouse as mãos sobre o abdome e procure inspirar e expirar lenta e profundamente algumas vezes seguidas. A respiração profunda diminui as tensões do corpo.

Não se exponha à luz forte se acordar no meio da noite. A luz intensa pode fazer o cérebro pensar que já é dia, e desregrar os "relógios internos".

Por outro lado, procure dormir apenas o necessário para sentir-se recuperado. Quem costuma ficar na cama pela manhã, tentando dormir mais um pouco, pode ter dificuldade para adormecer à noite. Durante o dia, cochile, se necessário. Pequenos cochilos de 10 a 15 minutos podem ser benéficos nos momentos de maior sonolência do dia.

☺ Melhore a sua postura de dormir

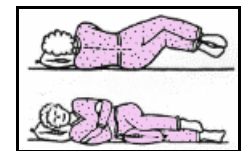
A melhor maneira de dormir é aquela que permite o relaxamento total dos músculos, principalmente a musculatura das costas nas regiões lombar, dorsal e cervical, que não têm descanso durante todo o dia.

Dormir de bruços é desaconselhável, principalmente para quem tem dores ou contraturas na cervical ou na lombar, pois acentua problemas de lordose*, lombalgia* e escoliose*.

Ao dormir de barriga para cima, quem sofre de lombalgia* deve colocar um almofadão ou rolo debaixo dos joelhos. O joelho semilevantado encaixa o quadril e compensa a lordose*. Utilize um travesseiro baixo que apenas sustente a cervical, posicionando a cabeça no prolongamento da coluna sem ser flexionada para frente.

A posição fetal é a posição mais recomendada. Esta posição consiste em ficar de lado com as pernas levemente dobradas. Um travesseiro entre os dois joelhos pode aumentar o conforto nesta posição.

Deitar com o travesseiro alto ou duplo, ou ainda sem travesseiro algum, gera um desvio no pescoço que pode provocar ou agravar dores na cabeça e adormecimento nos braços. O travesseiro deve funcionar como instrumento de compensação, evitando que o peso da cabeça force a coluna cervical e sua musculatura. O nível de toque e conforto varia de acordo com o material. Mas fique atento para a espessura do travesseiro, cuja função é apenas preencher o espaço entre o colchão, o ombro e a cabeça, sem forçar a cervical.



Correto



Errado

Na compra de um colchão novo, é importante avaliá-lo na loja: teste-o experimentando todas as posições de uso. É fundamental experimentar mais de um tipo para estabelecer um referencial. Imagine-se usando o colchão todos os dias, e depois faça a sua escolha.

O colchão rígido demais entorta a coluna e pode machucar os quadris, os ombros e as coxas. Ele também exige muito dos músculos, quando estes deveriam repousar.



Duro demais

Colchões muito macios não dão a sustentação necessária para as partes mais pesadas do corpo, como os quadris, os ombros e as coxas. Em vez de moldá-las, ele afunda, desviando a coluna.



Mole demais

O colchão ideal é firme, nem macio nem rígido demais, independentemente do seu material. Nele, todas as curvas do corpo têm apoio e a coluna fica reta, sem ser forçada.



Ideal

* **Lombalgia:** Contratura e/ou dor crônica da musculatura da região lombar.

* **Lordose:** Curvatura acentuada da lombar, acima da normalidade.

* **Escoliose:** Curvatura da coluna na forma de S, onde um dos ombros e/ou lados do quadril ficam mais baixos que o outro.

☺ Do-In ou Acupressura

A MTC apresenta excelentes resultados no tratamento da insônia. Uma alternativa “caseira” para a Auriculoterapia e a Acupuntura é o *Do-In*, também conhecido por Acupressura. O *Do-In* é uma técnica de automassagem ou automanipulação de certos pontos de acupuntura com o objetivo de aliviar determinados sintomas.

Antes de começar, adote uma posição confortável e assegure-se de que esteja respirando tranqüila e regularmente.

Os pontos devem ser pressionados com um dedo, preferencialmente o dedo médio, que é mais longo e forte. O polegar também é forte, mas costuma ser menos sensível. Posicione o dedo sobre o ponto num ângulo de 90° à superfície da pele, eventualmente apoiando-o nas laterais com os dedos indicador e anular. Aumente lentamente a pressão sobre o ponto até gerar uma sensação de “dor agradável”. A pressão forte e contínua deve durar, no mínimo, 3 minutos, ou então até que se sinta uma pulsação regular ou a dor diminua. Para finalizar, reduza lentamente a pressão e permaneça com o dedo apenas apoiado sobre a pele por mais 20 segundos aproximadamente; se preferir, gire suavemente a polpa do dedo sobre o ponto.

Se a dor aumentar durante o tratamento, a intensidade da pressão deve ser reduzida até o nível de “dor agradável”.

As sessões de *Do-In* devem ser diárias; neste caso específico, preferencialmente antes de dormir. A estimulação dos pontos deve ser realizada de ambos os lados do corpo.

Apresentaremos abaixo dois pontos indicados para o tratamento da insônia:

“Portão interno” (PC 6)

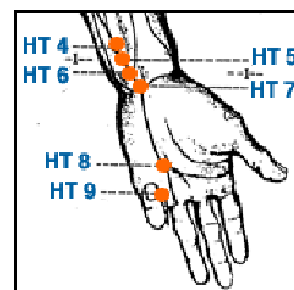
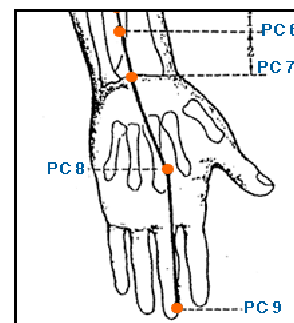
Para localizar o ponto, vire a mão para que veja a sua palma. O ponto pode ser encontrado no meio da face palmar do antebraço, entre os dois grandes tendões que “saltam” ao se flexionar o pulso, numa distância de três dedos médios (ou dois polegares) a partir da prega do punho.

Este ponto tem poderosa ação calmante sobre a mente e pode ser utilizado nos casos de ansiedade e irritabilidade, além de promover o sono.

“Porta da mente” (HT 7)

Este ponto, igualmente localizado na face palmar do antebraço, encontra-se diretamente sobre a prega de flexão do punho, no prolongamento do dedo mínimo, um pouco para dentro do primeiro tendão que pode ser palpado ao flexionar o punho com maior intensidade no lado do dedo mínimo.

É indicado para acalmar a mente, tratar a ansiedade e a insônia, e amenizar preocupações sob situações de stress.



Bom descanso !



Gabriela Freudenreich: Graduada em Fisioterapia pela *Academia de Fisioterapia de Viena* (Áustria).
Formação em Shiatsu (incluindo Ventosa, Moxaterapia e Reflexologia), Tui Na, Auriculoterapia (*Huang Li Chun*) e Terapia Craniosacral (*Upledger*).
Av. N. S. de Copacabana, 794 / Sala 704 (Copa Trade Center)
Copacabana – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3473-3474 / 9100-5700 Website: www.vitthal.net

Andreia Bento Alves: Graduada em Fisioterapia pela *Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)*.
Formação em Acupuntura, Auriculoterapia (*Huang Li Chun*) e Tui Na.
Av. Dr. Carlos Rebelo Junior, 390 – Vila Paraíba – Guaratinguetá – SP
Tel.: (12) 3133-7432 / 9785-1547

