



Andrea Marques Vanderlei Fregadolli
Maria Lusia de Moraes Belo Bezerra
Fábio Luiz Fregadolli

Sono de Silêncio

A Canção Científica da Acupuntura

COMPOSIÇÃO MUSICAL CIENTÍFICA

INTRO

Atmosfera: A Cidade Que Nunca Dorme

A Noite Urbana

Na cidade que nunca dorme
Milhões carregam exaustão
Mentes em hiperalerta
Corações sem desaceleração

O Silêncio Que Não Chega

A noite chega silenciosa
Mas o sono não vem descansar
Porque quando o corpo perde o
equilíbrio
É a mente que começa a gritar

"Dormir bem é um dos pilares mais fundamentais da saúde humana."

Inspirada no livro **Acupuntura na Insônia: Evidências Científicas** de **Andrea Marques Vanderlei Fregadolli**

2026

VERSO 1

A Bioquímica do Desequilíbrio

Serotonina & Melatonina

Serotonina em desequilíbrio

Melatonina sem direção

Cortisol elevado na madrugada

Ansiedade em repetição

Eixo HHA

O eixo hipotálamo-hipófise-adrenal mantém o cérebro em vigília enquanto o sistema simpático transforma o descanso em batalha diária

Neurônios & Sinapses

Mas entre neurônios e sinapses existe uma antiga conexão — o toque sutil da acupuntura reorganizando a comunicação

PRÉ-REFRÃO

O Qi Circulando em Silêncio

Qi circulando em silêncio
Entre corpo, mente e emoção
O que o Oriente já dizia
Hoje encontra comprovação



Sabedoria Oriental

Milênios de prática tradicional chinesa descrevendo o fluxo vital de energia pelo corpo humano



Comprovação Científica

A neurociência moderna validando o que a medicina tradicional já ensinava sobre equilíbrio e cura



Integração Corpo-Mente

A conexão indissociável entre emoção, fisiologia e o sistema nervoso autônomo

REFRÃO

Acupuntura no Silêncio da Noite

*Acupuntura no silêncio da noite
Regulando o coração
Reduzindo o hiperalerta
Restaurando a respiração*

*Entre agulhas e neurociência
Existe uma integração
O sono volta lentamente
Como cura e reconstrução*



Estimulação

Modulação

Restauração

A acupuntura atua como uma ponte entre o estímulo físico e a resposta neurológica, conduzindo o organismo de volta ao estado de repouso natural.

Evidências Científicas & Neuroplasticidade

Pesquisas com Evidências

Pesquisas mostram evidências de plasticidade neural e modulação bioelétrica — equilíbrio fisiológico integral comprovado em estudos clínicos

Dopamina & Parassimpático

Dopamina encontra pausa, o sistema parassimpático conduz e o cérebro cansado finalmente volta a desligar sua luz

Regeneração Celular

Não é apenas repouso — é regeneração celular. O sono reconstrói memórias enquanto o corpo aprende a restaurar



PONTE

A Epidemia da Insônia no Mundo Moderno

O Mundo Acelerado

Em um mundo acelerado
De telas e exaustão
A insônia virou epidemia
Da sobrecarga emocional

Novos Caminhos

Mas o SUS abre caminhos para
integração e cuidado — ciência e
tradição caminham num futuro
mais humanizado

- ✓ A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) inclui a acupuntura como tratamento disponível no SUS.

REFRÃO INTENSO

Qi, Neurotransmissores e Equilíbrio

Qi

Energia vital circulando pelos meridianos do corpo, conceito central da medicina tradicional chinesa

Neurotransmissores

Serotonina, dopamina, melatonina e GABA — mensageiros químicos que regulam o ciclo sono-vigília

Equilíbrio

A homeostase fisiológica restaurada pela integração entre práticas milenares e neurociência contemporânea

O toque de uma agulha pode reorganizar aquilo que o excesso do mundo tentou desarmonizar

VERSO 3

O Corpo Como Rede Viva de Energia

Integração Total

O corpo não é separado
Nem dividido em função
É uma rede viva de energia
Bioquímica e sensação

O sono é espelho da alma
Da mente e da fisiologia
Quando o equilíbrio retorna
A noite volta a ser poesia

A Noite Como Poesia

01

Corpo em equilíbrio

Sistemas fisiológicos
harmonizados

02

Mente em repouso

Hiperalerta reduzido, ansiedade
dissipada

03

Sono restaurador

A noite volta a ser poesia e cura

FINAL & ENCERRAMENTO

O Silêncio Também É Uma Forma de Viver

Talvez a verdadeira cura não esteja apenas no remédio, mas no instante em que o corpo volta ao próprio equilíbrio.

E enquanto o mundo faz ruído, a ciência começa a compreender que às vezes o silêncio do sono também é uma forma de viver.

Neurociência

Evidências científicas sobre modulação neural, neurotransmissores e plasticidade cerebral

Práticas Integrativas

Acupuntura como ponte entre tradição milenar e medicina baseada em evidências

Saúde Humana

O reencontro entre equilíbrio, sono e bem-estar integral do ser humano

Acupuntura na Insônia: Evidências Científicas

Por **Andrea Marques Vanderlei Fregadoli**

NEUROCIÊNCIA

PRÁTICAS INTEGRATIVAS

SONO & SAÚDE