



ENTRE AGULHAS E SILÊNCIOS

Texto dramático inspirado no livro "Acupuntura na Insônia: Evidências Científicas" de Andrea Marques Vanderlei Fregadolli

— • — • —

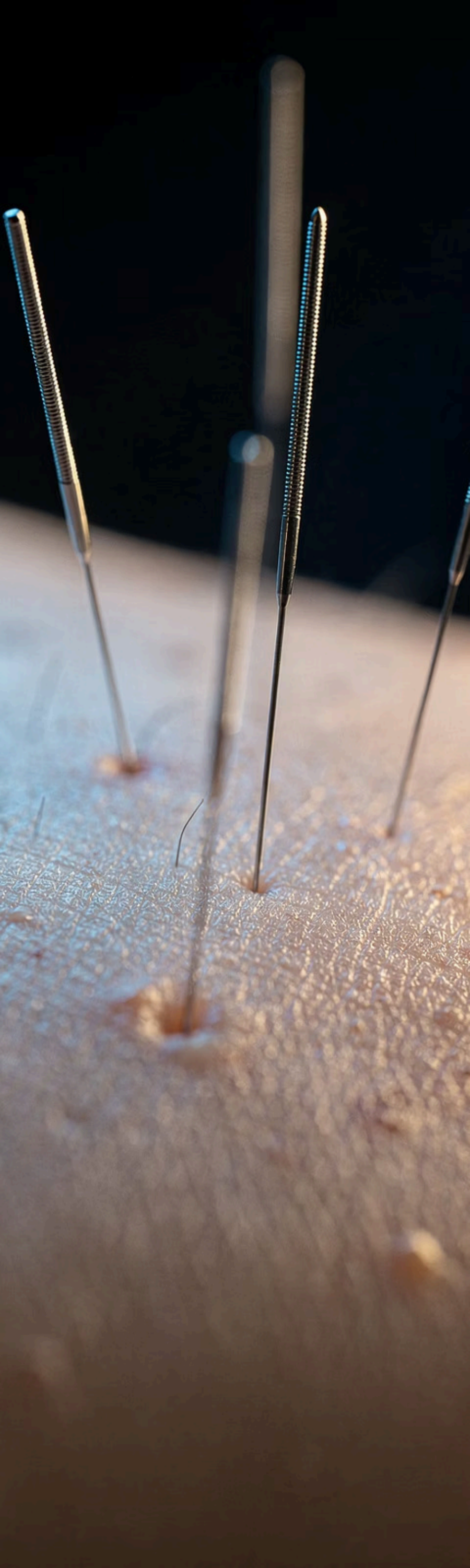
☒ • ☒

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli

Maria Lusia de Moraes Belo Bezerra

Fábio Luiz Fregadolli

2026



Gênero

Drama

**Científico-
Filosófico**

Uma obra que atravessa fronteiras entre a ciência e a poesia, entre o corpo e a mente, entre o que a medicina explica e o que o silêncio revela.

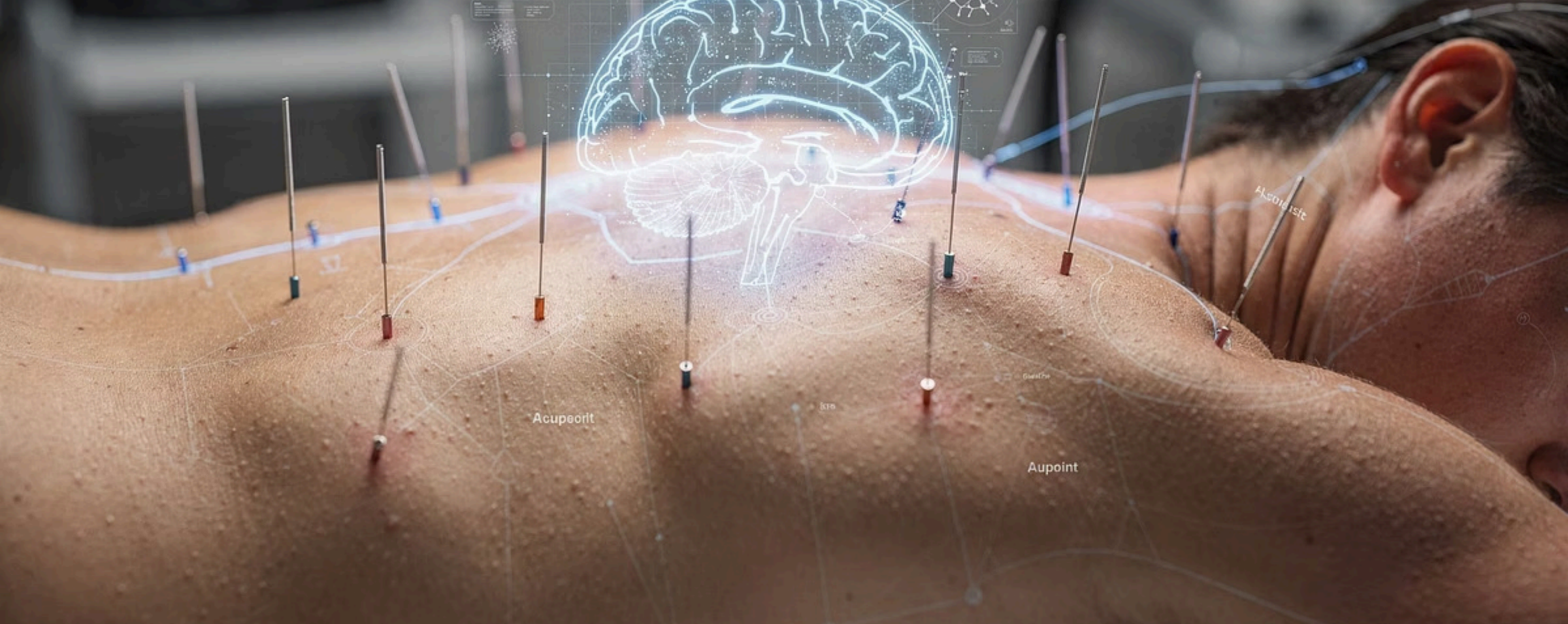
Teatro contemporâneo que une rigor científico e linguagem dramática para explorar um dos males mais silenciosos da modernidade.

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli

Maria Lusia de Moraes Belo Bezerra

Fábio Luiz Fregadolli

2026



ACUPUNTURA

Temática

Insônia & Neurociência

Os mecanismos neurobiológicos por trás da privação do sono

Ansiedade & Hiperalerta

O estado permanente de ativação do sistema nervoso simpático

Práticas Integrativas

Acupuntura e equilíbrio bioenergético como caminhos terapêuticos

Reconexão Corpo–Mente

Medicina contemporânea e a integração dos saberes antigos e modernos



Estilo

Teatro contemporâneo que mergulha o espectador em uma experiência sensorial e intelectual única.

ACUPUNTURA



Iluminação Minimalista

Luz azul, sombras e penumbra que traduzem o estado de vigília noturna



Sons Cardíacos e Respiração

Trilha sonora construída sobre batimentos e ritmos corporais



Projeções Cerebrais

Imagens neurais projetadas no palco durante as falas científicas



Atmosfera Meditativa

Linguagem poética e científica em equilíbrio, criando uma experiência contemplativa

PERSONAGEM

ACUPUNTURA

LIA

Mulher de 38 anos. Médica, exausta emocionalmente. Sofre de insônia crônica.

Lia representa a contradição da modernidade: aquela que cuida dos outros mas não consegue cuidar de si. Seu corpo clama por descanso enquanto sua mente recusa o silêncio. Ela é o espelho de uma geração que confundiu produtividade com valor.



PERSONAGEM

INSÔNIA

Figura sombria e inquieta. Fala rápido, interrompe pensamentos.

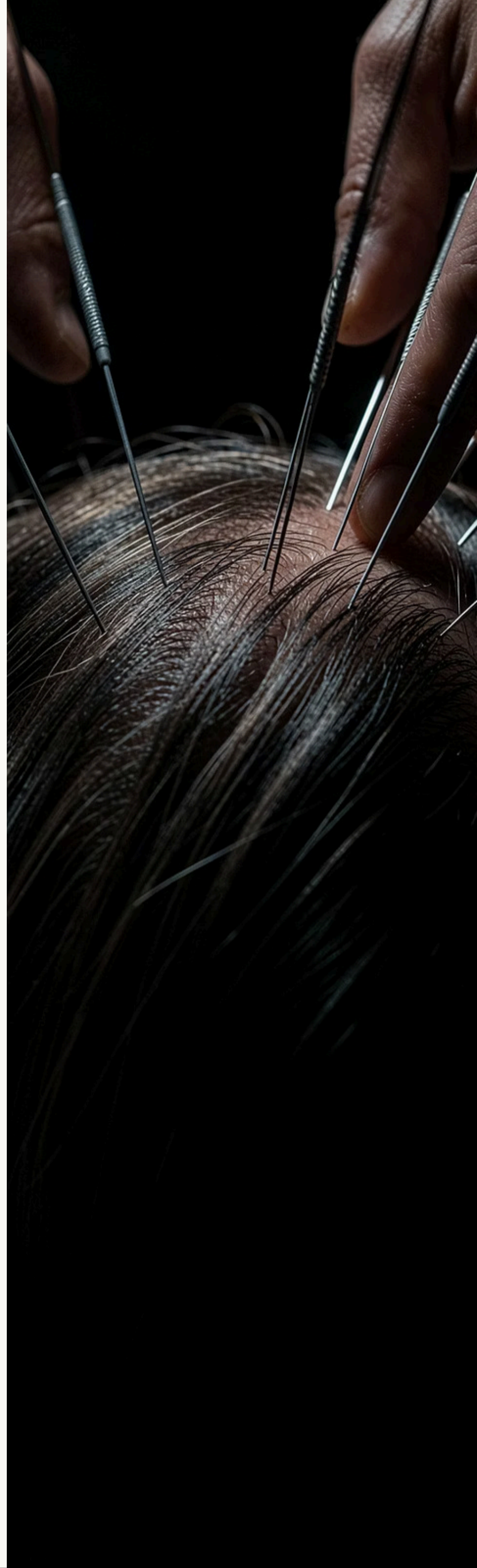
A Insônia não é apenas um sintoma — é uma presença. Ela habita os espaços entre um pensamento e outro, entre o cansaço e o descanso. Emerge das sombras para lembrar que a mente nunca para completamente.

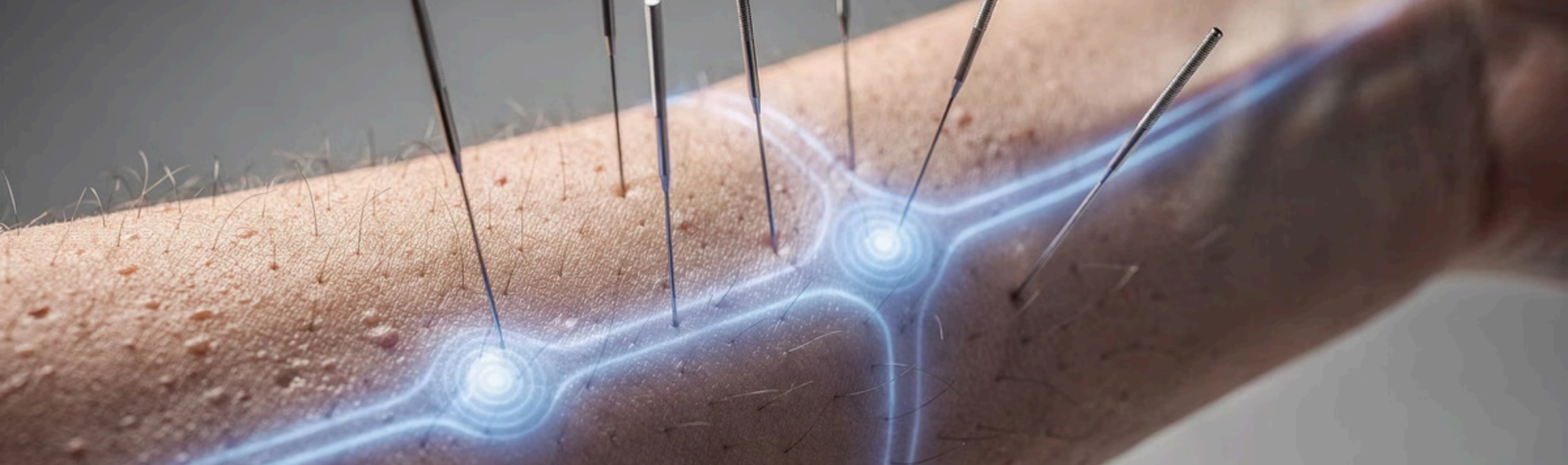
⚠ Ela mora nos excessos. No medo. Na ansiedade. Na aceleração permanente.

☯ MERIDIANOS

Características

- Fala fragmentada e acelerada
- Interrompe outros personagens
- Emerge das sombras do palco
- Enfraquece à medida que o equilíbrio é restaurado





PERSONAGEM

☯ ACUPUNTURA

QI

Personagem simbólico. Sereno, quase etéreo. Representa energia vital e equilíbrio.

Comunicação

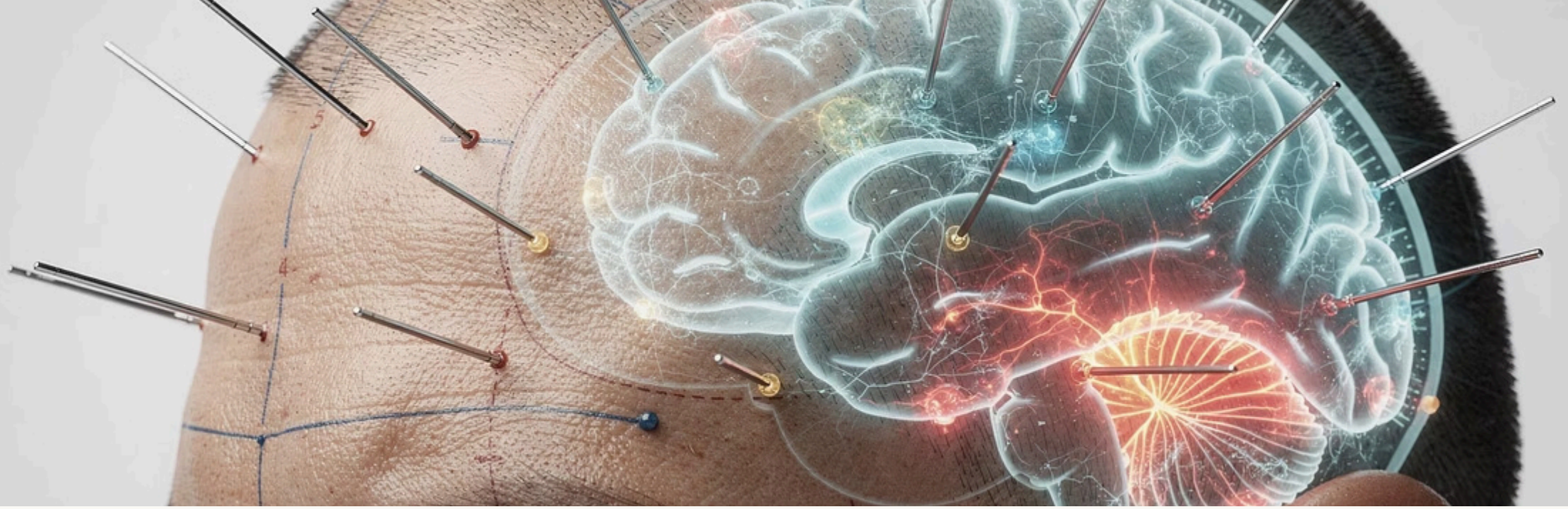
Qi não é apenas energia — é a linguagem que o organismo usa para falar consigo mesmo

Fluxo

Representa o movimento contínuo e necessário entre todos os sistemas do corpo

Integração

A ponte entre o que a medicina antiga chamava de energia e o que a ciência moderna chama de rede neurobiológica



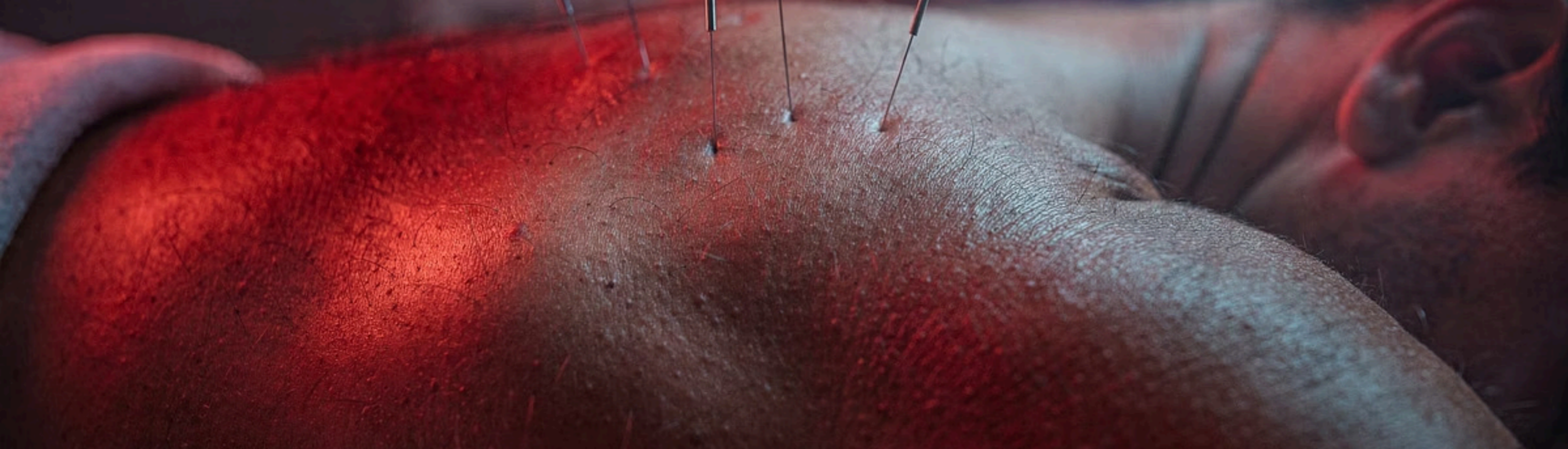
CÉREBRO

Narrador científico.
Explica os mecanismos
neurobiológicos com
precisão e clareza.

Sua função na peça

O Cérebro é a voz da ciência dentro do drama. Ele traduz em linguagem técnica aquilo que os outros personagens vivem poeticamente. É o elo entre a experiência subjetiva da insônia e sua realidade neurobiológica objetiva.

- Explica o eixo hipotálamo–hipófise–adrenal
- Descreve a hiperexcitação neurofisiológica
- Narra os processos de reparação durante o sono



PERSONAGEM

CORTISOL

Personagem acelerado, hiperativo, sempre em alerta.

☯ MERIDIANO

Responder mensagens

A urgência que nunca cessa

Pensar no amanhã

A antecipação constante do futuro

Antecipar problemas

O estado de alerta que não desliga

Cortisol representa o hormônio do estresse personificado – aquele que mantém o organismo em modo de sobrevivência mesmo quando não há ameaça real. Só ao final da peça ele encontra o esgotamento e, com ele, a possibilidade de descanso.



PERSONAGEM

☯ ACUPUNTURA

ACUPUNTURA

Figura silenciosa e sábia. Pouco fala.
Quando fala, transforma a cena.

A Acupuntura é a presença mais poderosa justamente por sua economia de palavras. Cada fala sua é uma virada dramática. Ela não argumenta — ela demonstra. Não convence — ela desperta.

"Não são as agulhas. É o que elas despertam."

Presença cênica

- Movimentos lentos e precisos
- Silêncio como linguagem
- Transforma a atmosfera ao entrar
- Fala apenas quando necessário



PERSONAGEM

☯ ACUPUNTURA

SONO

Personagem delicado e distante. Nunca entra completamente até o final da peça.

- i** O Sono é o personagem mais desejado e mais esquivo. Sua ausência estrutura toda a narrativa. Ele não foi embora – apenas ficou inalcançável.

Sua aparição gradual ao longo da peça espelha o processo terapêutico real: o sono não é conquistado de uma vez, mas reconquistado lentamente, à medida que o organismo aprende novamente a desacelerar. Quando finalmente aparece por completo na cena final, sua chegada é o clímax emocional de toda a obra.



ATO I

A Noite que Não Termina

Cena 1 — O Quarto

Escuro. Som de relógio. Luz azul de celular.

PONTOS DE ACUPUNTURA

LIA

Três da manhã. De novo.

INSÔNIA

Você achou mesmo que conseguiria descansar?

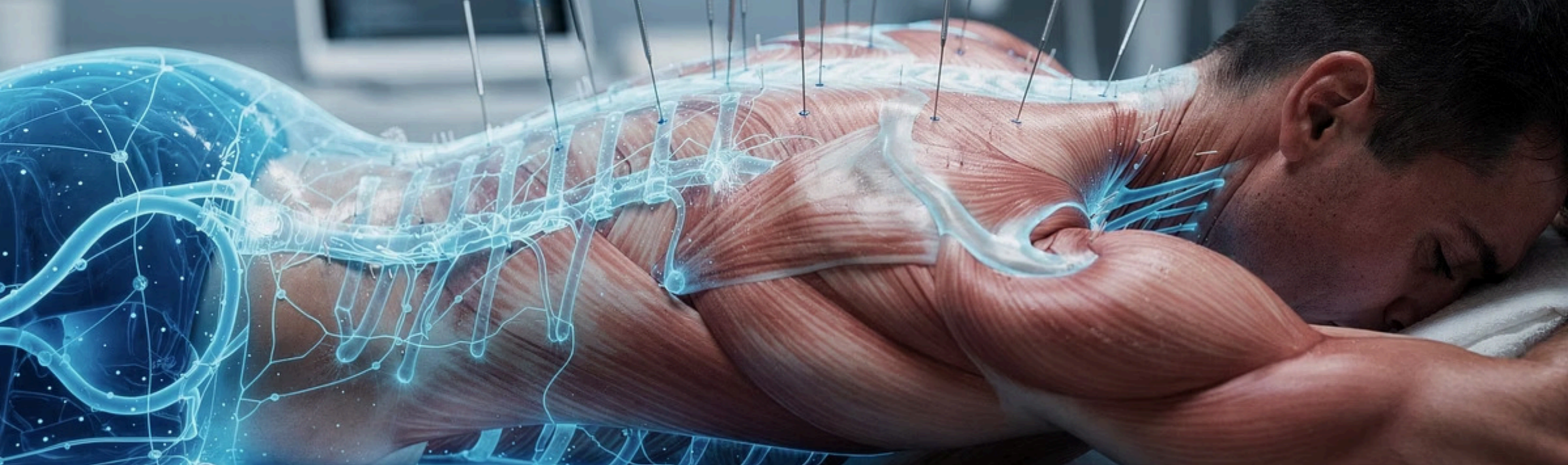
LIA

Eu trabalhei o dia inteiro... Meu corpo está cansado.

INSÔNIA

Mas sua mente não.

CORTISOL invade a cena: **"Precisamos continuar alertas. Responder mensagens. Pensar no amanhã. Antecipar problemas."**



O Hiperalerta

Projeções neurais no palco.

"A insônia não é apenas ausência de sono. É hiperexcitação neurofisiológica."

– CÉREBRO

O que acontece no organismo

- O sistema simpático permanece ativo
- O eixo hipotálamo-hipófise-adrenal não desacelera
- A mente permanece em estado de vigilância constante

⚠ **INSÔNIA:** "Eu moro nos excessos. No medo. Na ansiedade. Na aceleração permanente."



ATO II

ACUPUNTURA

O Corpo que Pede Silêncio

Cena 1 — O Consultório

Ambiente calmo. Sons suaves orientais. ACUPUNTURA entra lentamente.

LIA

Você realmente acredita que agulhas podem mudar isso?

ACUPUNTURA

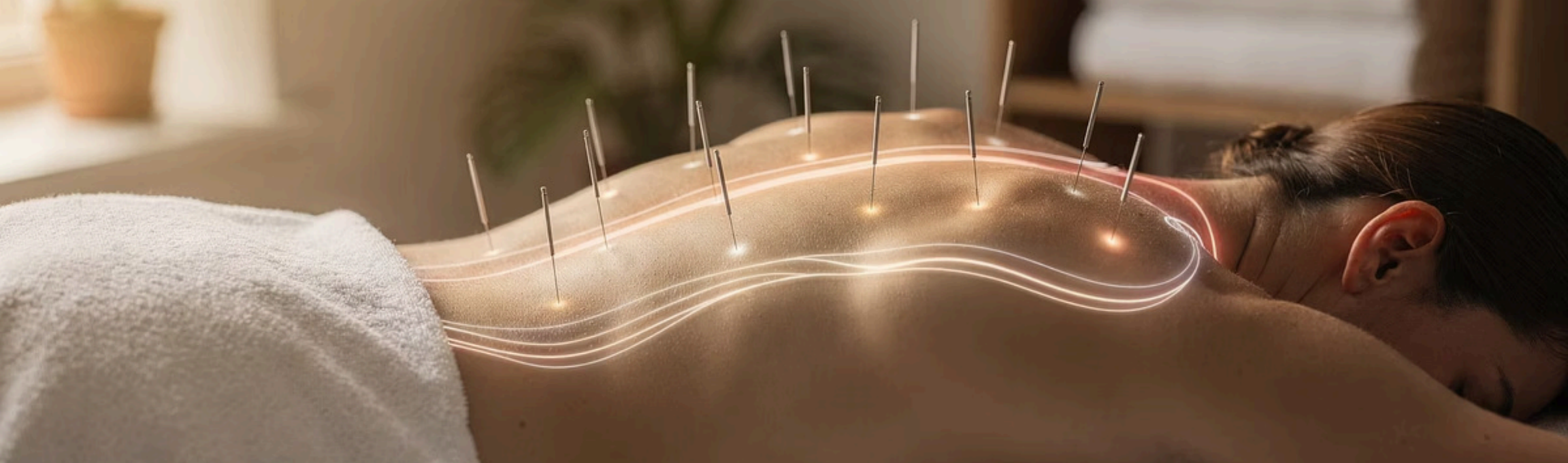
Não são as agulhas. É o que elas despertam.

LIA

Meu problema está no cérebro.

CÉREBRO

E o cérebro conversa com o corpo inteiro.



ATO II – CENA 2

QI

QI surge suavemente.



"Durante séculos tentaram separar corpo e mente. Mas o organismo fala em rede."

O diálogo com Lia

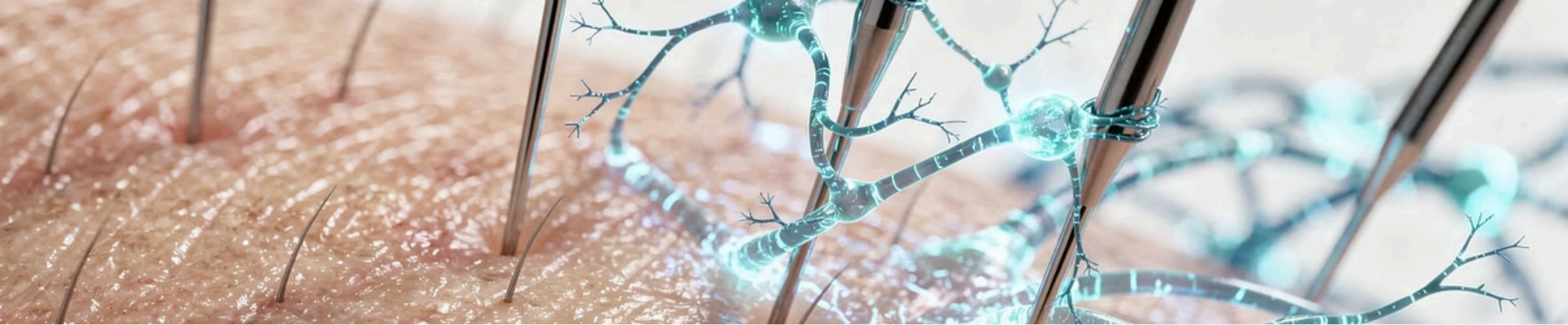
LIA pergunta:

"Você é energia?"

QI responde:

"Sou comunicação. Fluxo. Equilíbrio. Integração."

Qi representa a síntese entre o saber milenar e a compreensão contemporânea: aquilo que os antigos chamavam de energia vital, a ciência moderna reconhece como redes neurobiológicas e impulsos elétricos.



 ATO III

Entre Neurônios e Agulhas

Cena 1 — A Ciência

Projeções científicas aparecem no palco.

 ACUPUNTURA

PONTOS MERIDIANOS



Serotonina

Modulação do humor e do ciclo sono-vigília



Melatonina

Regulação do ritmo circadiano e indução do sono



Dopamina

Equilíbrio do sistema de recompensa e motivação



Sistema Parassimpático

Estimulação do estado de repouso e recuperação

ACUPUNTURA: "O corpo sabe retornar. Às vezes ele só precisa de direção."



ATO III – CENA 2

A Primeira Pausa

Respiração de LIA desacelera.

"Faz anos... que eu não sinto silêncio aqui dentro."

– LIA

Este é o momento de virada da peça. Pela primeira vez, o corpo de Lia começa a ceder. A respiração desacelera. O silêncio, antes ameaçador, começa a parecer possível.

☯ ACUPUNTURA 🌐 PONTOS DE MERIDIANO

CORTISOL

(Esgotado)

"Talvez... não precisemos lutar o tempo inteiro."

A exaustão do próprio Cortisol marca o início da rendição — não como derrota, mas como sabedoria.

O Sono como Reconstrução

Cena 1 — O Diálogo Interior

LIA

Eu achava que dormir era perder tempo.

QI

Dormir é reconstruir.

CÉREBRO — O que acontece durante o sono:

Memórias

São organizadas e consolidadas

Hormônios

São regulados e reequilibrados

Inflamações

Diminuem e são reparadas

Sistema Nervoso

Se reorganiza e se restaura



ACUPUNTURA: "O sono não é ausência. É atividade profunda de reparação."



O Reencontro

Cena Final

SONO aparece lentamente.

"Eu nunca fui embora. Você apenas deixou de conseguir me alcançar."

– SONO

ACUPUNTURA

LIA

O mundo ficou barulhento demais.

SONO

E seu corpo começou a gritar.

O reencontro com o Sono não é uma conquista súbita – é um reconhecimento. O Sono sempre esteve ali, esperando pacientemente que o organismo encontrasse novamente o caminho de volta ao equilíbrio.



MONÓLOGO FINAL

ACUPUNTURA

☯ MERIDIANOS

"A medicina moderna aprendeu a controlar sintomas. Mas o corpo humano ainda deseja equilíbrio."

"A acupuntura não substitui a ciência. Ela dialoga com ela."

"Porque aquilo que antigos chamavam de energia... hoje pode ser visto em neurotransmissores, impulsos elétricos e redes neurobiológicas."

"Talvez... a verdadeira cura da insônia não esteja apenas em induzir o sono. Mas em desacelerar aquilo que nunca aprendeu a descansar."



☯ ACUPUNTURA

Luzes diminuem lentamente.

LIA fecha os olhos.

Pela primeira vez...

O relógio para de fazer barulho.

O silêncio, finalmente, é inteiro.



☯ ACUPUNTURA

FIM

Entre Agulhas e Silêncios

Inspirado em "**Acupuntura na Insônia: Evidências Científicas**"

de Andrea Marques Vanderlei Fregadolli