

# Insônia

**Pontos principais recomendados:** Shenmen, Simpático, Sub córtex e Coração.

**Outros pontos usados nos estudos:** Endócrino, Rim, Fígado, Baço, Neurastenia, Supra-renal, Cérebro, Tálamo, Ponto Zero e Frontal.

**Comentários:** Em geral, utilizamos pontos com função específica, com ações neurofisiológicas e no território de inervação do nervo vago como o Shenmen, Simpático e Subcórtex. Pela MTC o ponto Coração pode ser utilizado em virtude de sua relação direta com o sono e com as funções cognitivas e emocionais.

**Tempo de tratamento nos estudos:** 8 dias a 9 semanas.

**Artigos selecionados:** 7 ensaios clínicos randomizados e 5 revisões sistemáticas.

