

Quinta-Feira, 09 de Abril de 2026

## Rituais antes de dormir

Numa casa com muitos moradores adultos existem rituais antes de dormir.

Por exemplo: quem apaga as luzes da casa?. Que pensamentos nos visitam antes do sono?.

Parecem coisas tão simples que não merecessem algumas linhas de uma crônica!

Mas poderíamos enumerar tantos outros procedimentos que aumentam, e muito, o nosso trabalho antes de deitar.

Com o avanço das novas tecnologias, os rituais da noite também se multiplicaram.

Quem será o encarregado de tirar o carregador do celular da tomada — como recomendam todos?.

Quantos desastres poderiam ser evitados com este simples cuidado.

O micro-ondas da cozinha também deve ser desligado à noite, para evitar curto-circuitos.

E o apagamento das luzes — tarefa sempre destinada ao último a dormir?

O obsessivo levanta-se várias vezes da cama para checar se a porta da casa está trancada, consumindo boa parte do seu nono.

E quais são os pensamentos que nos visitam antes do sono?

Muitas vezes são piores que pesadelos, obrigando-nos a recorrer a um sedativo.

Ideias fixas se instalam — sobre assuntos, sem solução, projetos inalcançáveis.

Invejo as crianças que desconhecem esses rituais criados pelos adultos. Dormem em qualquer lugar.

Quanto mais envelhecemos, mais se acumulam rituais, acrescidos dos medicamentos da idade.

Certa ocasião, fiz uma pesquisa sobre os rituais de dormir dos idosos e dos velhos.

Encontrei respostas fantásticas!.

Um deles jamais deixava de tomar o banho, assistido pela esposa. Vestido de pijama, rezava baixinho, de mãos dadas com ela, sentado à beira da cama.

Em silêncio, pensava... e, de repente perguntava à mulher o que teria no almoço do dia seguinte.

Aconselhado a pensar apenas no café da manhã — dado o adiantado da hora — ele se negava a deitar sem conhecer o cardápio do almoço.

Na época do meu pai, as crianças dormiam pelos corredores, no chão, e muitas vezes nas casas dos vizinhos.

Minha avó precisava contar o número de filhos, antes de fechar a porta da rua.

Hoje, os rituais antes de dormir aumentaram — e muito.

E os pensamentos, antes vencidos pelas brincadeiras, agora insistem em nos visitar no escuro.

*Gabriel Novis Neves é médico, ex-reitor da UFMT e ex-secretário de Estado*