## RiBMoT found or type unknown

## Quinta-Feira, 06 de Novembro de 2025

## 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