

Quinta-Feira, 10 de Setembro de 2026

Gestos simples

Existe um gesto simples que atravessa gerações: deixar um copo de água ao lado da cama antes de dormir.

É um hábito discreto, quase automático, aprendido dentro de casa.

Muitos repetem esse costume há décadas sem sequer perceber.

Pequenas tradições como essa revelam como os gestos mais simples acabam acompanhando toda uma vida.

Meu avô, minha mãe, minha mulher, meus filhos, meus netos e eu cultivamos esse hábito de manter um copo de água ao lado da cama antes de dormir.

Ultimamente, o copo passou a ser acompanhado por uma garrafa térmica com água gelada.

Hoje, também é comum encontrar pequenos frigobares nos dormitórios.

Antigamente, porém, o banheiro ficava no quintal da casa e o copo de água fazia companhia ao penico, quase sempre guardado debaixo da cama.

Meu avô mantinha ainda na cabeceira uma vela, uma caixa de fósforos e um copinho de vidro para tomar o guaraná ralado logo ao despertar.

Como era surdo, não precisava de relógio despertador nem de telefone ao alcance da mão.

No tempo da minha infância, a saúde bucal era precária e poucas pessoas chegavam à velhice sem prótese dentária.

Antes de dormir retiravam a dentadura e a colocavam em um copo com água na cabeceira da cama.

Felizmente a odontologia evoluiu muito com as medidas preventivas e os modernos implantes dentários.

Os idosos continuam levantando várias vezes durante a noite, não por causa da água, mas pelas limitações que a idade naturalmente impõe.

Mesmo assim, o copo permanece ao lado da cama.

O hábito continua atravessando décadas, passado de pais para filhos, quase sempre sem explicação.

O dormitório talvez seja o espaço mais íntimo da casa, guardando costumes, lembranças e pequenos rituais que acompanham a nossa existência.

Ao escrever sobre esses temas, faço uma revisitação da minha própria vida.

Percebo quantas tradições absorvemos ao longo do caminho e como sentimos vontade de compartilhá-las.

No fim das contas, um simples copo de água guarda muito mais que água.

Guarda a memória silenciosa de uma família inteira.

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