

Segunda-Feira, 05 de Outubro de 2026

Hábitos domésticos

Durante muitos anos existia o costume de virar o colchão de tempos em tempos para aumentar sua durabilidade.

Era uma tarefa doméstica que exigia esforço e, muitas vezes, a ajuda de toda a família. Aproveitava-se a ocasião para limpar o quarto e reorganizar os móveis.

Hoje quase ninguém conserva esse hábito, mas ele revela o cuidado que havia com os objetos e o desejo de fazê-los durar por muitos anos.

Na minha casa, as cuidadoras preservam esse costume a cada seis meses.

Como durmo sozinho numa cama de casal, é natural que um dos lados fique mais marcado pelo uso.

Por isso, elas fazem a rotatividade do colchão melhorando sua conservação, a higiene e aumentando sua vida útil.

Até pouco tempo, as camas de madeira eram baixas, ficando a poucos palmos do chão.

Hoje são mais altas e confortáveis.

Também os colchões evoluíram muito, tornando-se mais resistentes.

Mesmo assim, o hábito de virá-los de tempos em tempos continua fazendo sentido.

Quando eu era criança, dormia em camas baixas e colchões de capim.

Não me lembro em que época passei a usar colchões de espuma ou de molas.

Meu pai comprava os colchões na fábrica da rua do Meio, pertencente à família do seu Mário Palma.

Lembro-me de três de seus filhos, sendo um deles médico.

Com o passar dos anos, os colchões foram sendo aperfeiçoados para atender às necessidades de cada freguês.

Mudaram os materiais, a tecnologia e o conforto.

Mudou também a maneira de fabricar.

Mas alguns costumes resistem ao tempo.

Virar um colchão é mais do que o cuidado com um objeto.

É uma pequena demonstração de respeito pelo que se possui e um lembrete de que tudo aquilo que recebe atenção costuma durar mais.

Talvez essa seja uma boa lição para própria a vida.

Também nós precisamos, de vez em quando, mudar de posição, renovar os ares e aliviar o peso sempre carregado pelo mesmo lado.

Há gestos simples que prolongam a vida das coisas.

E há hábitos antigos que continuam ensinando a viver.

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