

Paulistanos dormem cada vez menos, segundo pesquisa. "São Paulo é uma cidade '24 horas', cheia de atividades sociais e profissionais. Isso pode colaborar para a redução das horas de sono", diz o biólogo Rogério Santos-Silva, da Universidade Federal de São Paulo, um dos autores do estudo, que será publicado na "Sleep Medicine". A empresária Deborah Sollito Ventura, 47, trocou o dia pela noite. "Comecei a levar trabalho para casa porque gosto da madrugada. Faz anos que não durmo as oito horas recomendadas", diz. "Hoje, as pessoas vão ao supermercado de madrugada. Há muitas opções de baladas, bares. Ninguém sacrifica o lazer, é mais fácil sacrificar o sono", diz o pneumologista Maurício Bagnato, responsável pelo setor de medicina do sono do Hospital Sírio-Libanês. **Folha.com**

"DORMIR, TALVEZ sonhar". Shakespeare, Hamlet.

São Paulo, em uma noite do ano de 2080.

Um garoto aproxima-se de seu bi-

# Aquele estranho hábito, dormir

MOACYR SCLiar

**O que o bisavô queria dizer com isso? O velho tenta explicar: a gente via coisas, pessoas que não existiam**

*O ancião suspira de novo. Obviamente não sabe, não consegue, explicar algo do qual pouco se lembra, mas bisavôs têm a obrigação de educar os bisnetos, e ele ao menos tentará.*

*— Dormir era o seguinte: quando chegava a noite, a gente tirava a roupa, vestia uma coisa chamada pijama, e íamos para a cama. Olhávamos um pouco de televisão, que era a forma de mostrar imagens na-*

*quela época, depois desligávamos o aparelho, fechávamos os olhos e adormecíamos.*

*O garoto está assombrado:*

*— Mas o que vocês faziam quando estavam dormindo?*

*O ancião sorri:*

*— O que fazíamos? Nada. Quer dizer: fazíamos alguma coisa, sim. A gente sonhava.*

*Agora o garoto não entende mais nada. Sonhar? O que o bisavô queria dizer com isso? O que era sonhar? O velho tenta explicar: a gente via coisas, pessoas que não existiam.*

*— E era bom?*

*— Era. Quase sempre era. Às ve-*

*zes os sonhos se transformavam em pesadelos, mas, em geral, a gente gostava de sonhar.*

*O garoto fica um instante em silêncio. E aí faz a inevitável pergunta, a pergunta que, para ele, é muito mais importante do que imagina:*

*— E se você pudesse sonhar hoje, com o que sonharia?*

*Eu sonharia com a época em que se podia dormir e sonhar é a resposta que de imediato ocorre ao bisavô. Mas, claro, não é o que ele diz: a última coisa que quer é parecer saudosista.*

*— Eu sonharia com um bisneto que não me fizesse tantas perguntas.*

*O garoto ri, despede-se e sai. A noite é uma criança e ele ainda tem muito o que fazer.*

MOACYR SCLiar escreve nesta coluna, às segundas-feiras, um texto de ficção baseado em notícias publicadas no jornal.

moacyr.scliar@uol.com.br