

16 de janeiro

Quanto Tempo Você Precisa Dormir?

Quando se deitar, não terá medo, e o seu sono será tranquilo a noite inteira. Provérbios 3:24.

Dormir é muito importante. O Senhor nos deu o dispositivo do sono para recuperarmos a energia gasta num dia de intensas atividades. Pessoas que trocam a noite pelo dia, ou que dormem mal, geralmente vivem menos, não têm boa saúde e são bastante irritadiças.

Alguns profissionais como médicos e bombeiros não têm escolha. Eles precisam trabalhar à noite e isso é um caso à parte. Porém, frequentadores de baladas, que dançam e bebem a noite inteira, deveriam mudar os seus hábitos e respeitar o seu organismo.

Enquanto o corpo é jovem, as conseqüências da farra e das ressacas não são muito visíveis. Contudo, quando se toma mais velho, é que sente os resultados amargos de uma vida desregulada.

Todo ser humano precisa de 6 a 8 horas de sono por dia. Comparada a outros mamíferos, essa média é até modesta: a preguiça gigante necessita de 20 horas diárias de sono; o gambá e o coala, 19; e o leão, 16.

Há também os que precisam dormir pouquinho: a vaca, o carneiro e o cavalo dormem apenas 3 horas por dia. E o elefante, com todo aquele tamanho, precisa apenas de 2 horas diárias de sono para ficar bem. Mas o recorde do dormir pouco ainda fica com a girafa, que dorme apenas 20 minutos a cada 24 horas. E dorme em pé!

Dormir é muito bom. Isto é, se temos um sono tranquilo, com sonhos agradáveis. Você já teve um sonho do qual não queria acordar? Podemos imaginar o Céu como um sonho perfeito que nunca acaba. Um sonho do qual participaremos acordados, pois tudo será real.

Não sabemos se precisaremos dormir no Céu. Se precisarmos, certamente não será porque estaremos cansados. Quando Deus criou Adão, ainda não havia o cansaço; mesmo assim Ele fez com que o homem dormisse e depois o acordou com uma bela surpresa chamada Eva.

Será que Adão teve algum sonho enquanto estava dormindo no jardim do Éden? É difícil saber. Mas um dia saberemos, ou melhor, um dia experimentaremos o privilégio de dormir tranquilos nos braços de Jesus.