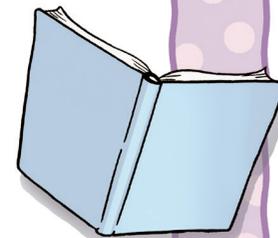




Dino e Cia

Por que Dormir



Toninho, em cinco minutos é hora de dormir — disse o vovô Juca, colocando a cabeça para dentro do quarto do menino.

— Tenho que ir dormir agora? — perguntou Toninho.

— Dormir faz bem pra você — explicou o vovô Juca — ajuda a mantê-lo saudável, a crescer e a recuperar as energias para o dia seguinte.

— Posso ler um pouco mais? — implorou Toninho.

— Que tal se eu lhe contar uma história sobre Lilico e o que lhe aconteceu quando ele não descansou como devia?

— Está bem — disse Toninho, guardando o livro.





— Amanhã vamos fazer uma caminhada ecológica — anunciou Seu Nestor.

— Oba! — disseram todos os alunos empolgados.

— É muito importante todos terem uma boa noite de sono — disse o Seu Nestor. — Vamos sair bem cedo e vocês vão precisar de bastante energia para a caminhada.

Quando voltavam da escola, Lilico e seus amigos falavam sobre a caminhada.

— Vou ficar acordado a noite inteira! — exclamou Lilico. — Assim vou ser o primeiro a ficar pronto.

— Que ideia mais boba! — disse Susi. — Se você não dormir à noite, vai ficar muito cansado amanhã.

— Não vou não — respondeu Lilico. — Vocês vão ver!

Naquela noite, enquanto todos os outros dinossauros dormiam, Lilico fez de tudo para ficar acordado; leu até não aguentar mais e perambulou pela caverna enquanto sua família dormia.



Fez um lanchinho e contou histórias para si mesmo. Ele até tentou contar todas as estrelas no céu, embora sempre perdesse a conta e tinha que começar tudo de novo.



Vou provar para Susi e Dino que posso ficar acordado a noite inteira. Vou ficar bem e mais preparado para a caminhada do que eles!

Quando o sol apareceu no horizonte, Lilico pulou da cama e correu para juntar suas coisas.

— Bom dia, Lilico — disse sua mãe. — Você acordou cedo! Dormiu bem?

— Não dor... — começou Lilico — é que... estou bem, obrigado.

— Pelo que o Seu Nestor nos disse, a caminhada hoje vai ser bem puxada — comentou sua mãe.
— Que bom que descansou bem.

— Fiquei pronto antes de vocês — gabou-se Lilico ao ver os amigos. — E fiquei acordado a noite inteira!

— Você vai ficar cansado — disse Susi.

— Que nada! — respondeu Lilico.





Quando o grupo se reuniu, o Seu Nestor explicou as regras e lembrou a todos que não deviam se afastar do grupo. Estavam prontos para partir.

Logo no início, Lilico estava bem na frente do grupo. Contudo, a manhã foi passando e Lilico começou a ficar para trás. A trilha na montanha foi ficando cada vez mais íngreme, e Lilico não parava de bocejar e perder o fôlego.

— O que está acontecendo, Lilico? — perguntou Susi, quando o viu ficando para trás do grupo. — Você está cansado?

— De jeito nenhum! — mentiu Lilico. — Se eu ficar atrás de todo mundo, posso ver melhor as árvores e perceber coisas que os outros perdem.

— Ainda bem que tive uma ótima noite de descanso. Estou cheia de energia para este passeio — disse Susi.

Lilico não respondeu. Sentia as pernas mais pesadas a cada passo. Quanto mais alto chegavam, mais frio ele sentia. Vestiu seus dois casacos, mas não conseguiu se esquentar.



— Onde está Lilico? — perguntou o Seu Nestor pouco tempo depois. Todos olharam para baixo; Lilico não estava à vista.

— É melhor o procurarmos — disse o professor.
— Espero que ele não tenha se perdido!

Depois de vários minutos de busca, encontraram Lilico encolhido embaixo de uma grande árvore. Ele tremia, e seus olhos estavam cansados e caídos.

— Você está bem, Lilico? — perguntou o Seu Nestor.

O lábio inferior de Lilico tremeu e ele bocejou. Tentou se levantar, mas suas pernas estavam bambas. Ele estava completamente exausto e não conseguia continuar a caminhada.

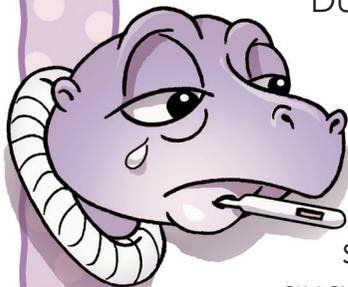
— Minha nossa, parece que vamos ter que voltar para casa — disse o Seu Nestor.

— Mas, Seu Nestor, ainda não chegamos ao topo — disse Dino.

— Eu sei. Mas não acho que o Lilico vai conseguir seguir adiante. Teremos que voltar e talvez fazer essa escalada em outra ocasião.

O grupo entristecido deu meia-volta e desceu a montanha a caminho de casa. O Seu Nestor teve que carregar Lilico nas costas, pois ele estava exausto demais para caminhar.





Durantes vários dias, Lilico ficou de cama, doente. Sua cabeça doía, e ele se sentia tonto, cansado e com frio.

Acho que Dino e Susi estão chateados comigo. — contou Lilico à sua mãe uma noite quando ela foi ao quarto ver como ele estava.

— Por que diz isso? — perguntou a mãe.

— Porque eu estraguei o passeio de todo mundo. Sabe, eu... eu menti quando disse que tinha dormido bem na noite antes da caminhada. Na verdade, eu fiquei acordado a noite inteira. Achei que assim ia ficar mais preparado para o passeio...

— Hum, isso explica porque ficou tão cansado e até doente — disse a mãe. — Seu corpo não teve energia para o passeio nem mesmo para mantê-lo aquecido.

— Sinto muito mesmo — disse Lilico com lágrimas nos olhos. — Se eu soubesse que isso ia acontecer, não teria ficado acordado a noite inteira; eu teria dormido.





— Sei disso. Mas às vezes é preciso obedecer mesmo sem entender o motivo.

Depois de melhorar, Lilico voltou à escola. Ele perguntou ao Seu Nestor se podia dizer algo ao resto da turma.

— Peço desculpas por terem que interromper a caminhada antes de chegarem ao final dela — começou Lilico. — A verdade é que eu decidi não dormir na noite anterior ao passeio, porque achei que ficaria mais preparado se não dormisse. Mas estava errado. Acabei ficando doente e não consegui chegar ao topo da montanha. Sinto muito também por não dizer a verdade.

— Obrigado, Lilico, por explicar sua lição para a classe. Nós o perdoamos e tenho certeza que esta lição serve para todos. — disse o Seu Nestor.

Umás duas semanas depois, Seu Nestor disse que iam escalar. Ele lembrou a todos de terem uma boa noite de sono.





Lilico foi para casa e perguntou aos pais se podia ir para a cama mais cedo do que o normal. Ele queria estar em forma e pronto para a caminhada.

No dia seguinte, estava cheio de energia e não se sentia nem um pouco cansado. O grupo chegou ao topo da montanha e retornou sem problemas.



— Se eu fosse fazer uma longa caminhada, ia sem dúvida alguma me certificar de dormir muito bem na noite anterior — disse Toninho.

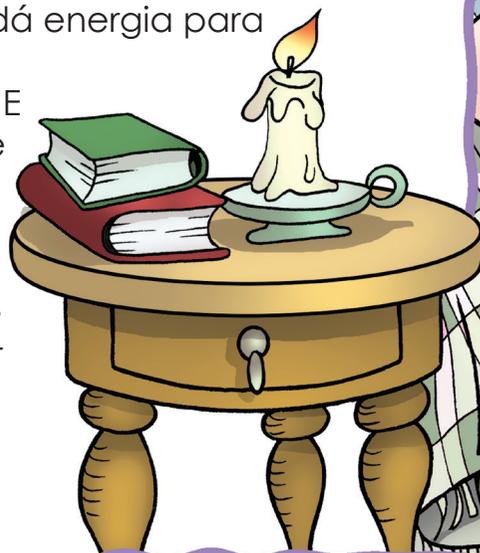
— Fico feliz em ouvir isso — disse o vovô Juca. — Mas sabe, é importante descansar bem sempre.

— Por quê?

— Seu corpo se fortalece quando você dorme — explicou o vovô. — O sono lhe dá energia para o dia seguinte. Se não dormir o suficiente, seu corpo fica fraco. E quando você está mais fraco, é mais fácil ficar doente.

— Eu não gosto de ficar doente — disse Toninho. Acho melhor ir dormir.

— Isso mesmo!



Moral: Você precisa cuidar bem do seu corpo para se manter saudável. Se dormir bem e comer bem, vai ser mais difícil ficar doente.