

# O Fuso Horário Social dos Enta: Quando o Sono das 22h Venceu Todas as Batalhas Noturnas - Parte 88

Por Eduardo Woetter · Publicado em 11/01/2026

Lembro com assombro da época em que a noite começava às 23h30. Hoje, se o relógio marca 21h45 e eu ainda estou calçado, meu organismo emite ... Uma crônica bem-humorada sobre maturidade, rotina e o valor dos pequenos prazeres cotidianos.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://woetter.com/post/o-fuso-horario-social-dos-enta-quando-o-sono-das-22h-venceu-todas-87>

---

Lembro com assombro da época em que a noite começava às 23h30. Hoje, se o relógio marca 21h45 e eu ainda estou calçado, meu organismo emite um alerta sonoro de pane geral no sistema.

Existe uma dignidade serena em escovar os dentes, colocar o pijama de algodão velho e deitar enquanto lá fora pessoas corajosas ainda procuram vaga para estacionar em baladas barulhentas. O sono dos justos não quer saber de networking; ele quer apenas um travesseiro de densidade média e um ventilador silencioso.

A liberdade infantil de pedalar sem destino e sentir o vento no rosto nas tardes de férias.

A gente passa a primeira metade da vida correndo para provar aos outros que é importante, ocupado e moderno. Na segunda metade, se tivermos um pouco de sorte e juízo, gastamos todas as nossas energias tentando reconquistar a tranquilidade de quem não deve satisfações sobre os próprios horários.

O café quente da manhã, o silêncio da casa antes que as buzinas comecem na rua e a companhia de um bom disco ou livro antigo têm mais a nos ensinar sobre sabedoria do que qualquer palestra motivacional em auditório de hotel. No fundo, envelhecer bem é apenas a arte paciente de descobrir o que podemos dispensar sem fazer a menor falta.

---

### Para Hoje: O Que Ouvir

\*\*Clube da Esquina (1972) - Milton Nascimento & Lô Borges\*\*

As harmonias etéreas de 'Tudo que Você Podia Ser' e 'O Trem Azul' para conduzir o sono mais pacífico da semana.