

Quarta-Feira, 21 de Outubro de 2026

Pés na terra, cabeça nos sonhos

Andar descalço fazia parte da rotina do menino do interior.

Os pés conheciam a terra quente, a grama úmida e a areia macia sem qualquer estranhamento.

Cada passo aproximava a criança da natureza e transformava o quintal em um universo de descobertas.

Era uma liberdade tão espontânea que ninguém imaginava que um dia pudesse parecer um costume distante.

Andar descalço era um hábito da criança do interior e também dos adultos.

Os pés reconheciam e agradeciam tudo aquilo sobre o que pisavam.

A sensação era de bem-estar, embora fosse preciso cuidado para evitar pequenos ferimentos.

Na casa de meus pais, eu percorria o quintal sempre descalço.

Isso facilitava subir aos galhos mais altos das árvores.

Lá de cima, além de observar o nosso quintal, desfrutávamos de uma visão privilegiada dos quintais vizinhos.

No curso de Medicina, aprendi a importância da observação da planta dos pés.

A terra quente, a grama úmida e a areia macia faziam parte da infância; mais tarde compreendi que os pés também revelam importantes sinais de saúde.

Muitos diagnósticos dependem do exame clínico, e a sola dos pés pode fornecer informações valiosas.

Descobri que era diabético quando surgiram dores persistente nas plantas dos pés.

Mesmo fazendo uso dos medicamentos e mantendo a glicemia sob controle, continuo convivendo com essas dores.

A diabetes, silenciosa e traiçoeira, já havia comprometido os nervos plantares.

As dores apenas me dão trégua quando consigo dormir.

Se não fossem elas, e se o sono ainda fosse tranquilo como na infância, talvez eu atravessasse o centenário com muito mais conforto.

Difícil é sentir dor o dia inteiro e ainda não conseguir dormir durante a noite.

Às vezes tenho vontade de regressar àqueles tempos em que só calçava sapatos para ir à escola.

Jamais pisaria calçado sobre a terra, a grama ou as folhas do quintal de minha casa.

A criança descalça vivia em íntima comunhão com a natureza e fazia do quintal um universo de descobertas.

O adulto, inevitavelmente, sente saudades daquela infância que caminhava descalça e feliz.

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