

VIAGEM COMO “REMÉDIO”

Aldemario Araujo Castro
Advogado
Mestre em Direito
Procurador da Fazenda Nacional
Maceió, 12 de abril de 2026

“A ideia de tirar férias por recomendação médica, com efeitos como redução do estresse e melhoria do sono, está ganhando forma na Suécia. O país lançou a ‘Prescrição Sueca’, uma iniciativa que combina o potencial da natureza, movimento e conexão social em uma prescrição de viagem./A Prescrição Sueca foi introduzida pelo conselho de turismo do país, promovendo a Suécia como o primeiro destino de viagem prescrito do mundo. A iniciativa é respaldada por atividades comprovadas cientificamente, como banho de floresta, e oferece um formulário que pode ser assinado por médicos” (fonte: correiobraziliense.com.br).

A chamada “Prescrição Sueca” introduz a ideia de que viajar pode ser tão eficaz quanto medicamentos, especialmente em quadros de *burnout* e estresse crônico. Médicos recomendam atividades como caminhadas em florestas, banhos em águas geladas e experiências culturais, que estimulam o corpo, a mente e o espírito.

O contato com ambientes naturais e a mudança de cenário social reduzem os níveis de cortisol, o hormônio associado ao estresse. Estar longe das pressões cotidianas permite que o indivíduo recupere o equilíbrio emocional. Em regra, durante as viagens afloram as sensações de leveza e tranquilidade.

Normalmente, as viagens envolvem atividades físicas moderadas (como longas caminhadas) e contato direto com a natureza, ainda que limitado a parques e praças. Essas ações contribuem para regular o ciclo

circadiano. O corpo encontra um ritmo mais saudável. Dormir melhor é um dos efeitos frequentemente relatados por pacientes que seguem esse tipo de prescrição.

Estar em lugares de beleza natural ou em contato com culturas diferentes desperta importantes reflexões sobre o sentido da vida. Essa dimensão espiritual fortalece a resiliência emocional, ajudando a pessoa a lidar com desafios internos e externos de forma mais consciente e equilibrada.

A viagem interrompe padrões repetitivos que alimentam o desgaste mental. Ao experimentar novos ambientes, sabores e pessoas, o viajante amplia sua percepção de mundo. Normalmente, essa ampliação de visão gera novas motivações e aprendizados.

Várias das prescrições incluem atividades coletivas, como caminhadas em grupo ou visitas culturais. As interações sociais combatem a solidão, promovem vínculos importantes e reforçam o sentimento de pertencimento. Todos esses aspectos são essenciais para o equilíbrio emocional.

Explorar novos lugares e culturas exige atenção, curiosidade e aprendizado. Esses estímulos cognitivos fortalecem a memória, a criatividade e a capacidade de resolução de problemas. Eles funcionam como um exercício mental que previne o desgaste psicológico.

Ao unir movimento físico, descanso mental e contemplação espiritual, a viagem prescrita cria uma experiência abrangente. Essa integração promove não apenas bem-estar imediato, mas também mudanças duradouras na forma como o viajante percebe e cuida de si mesmo.

Importa lembrar que viagens exclusivamente mentais, sem deslocamentos físicos, podem ser equiparadas às viagens tradicionais. A ideia de que o cérebro não distingue plenamente entre uma vivência concreta e uma

construção mental rigorosa encontra forte respaldo na neurociência contemporânea.

Quando imaginamos uma jornada com riqueza de detalhes, as mesmas áreas cerebrais responsáveis pela percepção sensorial, emoção e memória são ativadas. Para os neurônios, a descarga elétrica gerada pela visão de um pôr do sol ou pela mentalização profunda desse mesmo evento é praticamente idêntica. Assim, a "viagem mental" deixa de ser um mero devaneio para se tornar uma experiência efetiva e útil. Por incrível que pareça, sem um passo sequer para fora de casa, a jornada no plano exclusivamente mental é capaz de alterar o estado de espírito e expandir os horizontes cognitivos.

Ademais, ao suprimir as limitações físicas, essas incursões mentais permitem uma liberdade que os roteiros turísticos convencionais raramente oferecem. Enquanto o corpo permanece estático, a imaginação é capaz de navegar por tempos históricos, conceitos abstratos e geografias fantásticas. O cérebro processa as informações como dados da realidade, consolida vários níveis de aprendizado e experimenta uma satisfação efetiva propiciada pela neuroplasticidade.

Portanto, o deslocamento geográfico é apenas uma das inúmeras formas de se conhecer o mundo, pois a jornada mental também tem seu valor e relevância. Tal constatação realça a importância fundamental da saúde mental, que deve ser alimentada por pensamentos elevados e experiências significativas.