

Hoje conto aqui uma história de viagem. Marco de vida, experiência emocional, e mental. Sim, uma viagem é assim, provoca modificações profundas em nosso cérebro, corpo e emoções.

Falo de uma viagem em família, marcadora de uma etapa de vida, a minha, agora chamada de *pessoa sênior*. O local foi escolhido com cuidado; Amsterdã, “capital da Holanda, conhecida por seu patrimônio artístico, um elaborado sistema de canais e casas estreitas com telhados de duas águas, legados da era dourada do século XVII na cidade^[1]”.



Canal da Red Light District - Amsterdã (arquivo pessoal)

O que lemos sobre a cidade, ou mesmo as diversas imagens que habitam o mundo digital, não conseguem mostrar de fato tamanha beleza. Uma luz de verão extraordinária toma conta da região, nos fazendo entender perfeitamente os motivos que levaram artistas como Vincent van Gogh a romperem os padrões da arte e transformarem pinceladas em movimentos de luz e sombra, com cores vibrantes e dançantes. Estar em Amsterdã é sem dúvida, uma experiência sensorial inexplicável.

Viajar não é apenas um deslocamento geográfico ou um privilégio de lazer; é um dos atos mais subversivos que podemos realizar contra a rigidez do pensamento. Ao narrar esta

imersão em Amsterdã, não pretendo apenas descrever os canais da Era Dourada, mas analisar como a experiência do *novo* atua como um catalisador de neuroplasticidade e, fundamentalmente, como um espelho crítico para as nossas próprias contradições sociais e políticas.

O cérebro além do piloto automático

Mas além do prazer da viagem, é preciso falar um pouco dos benefícios mentais que a ação de viajar pode trazer. O ato de viajar é um dos estímulos mais complexos e gratificantes que podemos oferecer ao nosso cérebro. Sob a lente da neurociência, essa prática vai muito além do simples lazer: ela atua como um potente mecanismo de neuroplasticidade, a capacidade do cérebro de se reorganizar, criar novas conexões e fortalecer circuitos existentes.

Ao sair do ambiente cotidiano, o cérebro é forçado a abandonar o *piloto automático*. Enfrentar novos idiomas, navegar por locais desconhecidos e adaptar-se a costumes diferentes ativa áreas do córtex pré-frontal responsáveis pelas funções executivas. E aqui vale ressaltar que é uma experiência mágica poder estabelecer um diálogo em outra língua com alguém que você nunca viu, seu cérebro de fato se amplia imediatamente.



Cidade de Zaanse Schans - Holanda (arquivo pessoal)

O esforço de processar novas informações cria novas rotas sinápticas no cérebro. Estudos indicam que o enriquecimento ambiental proporcionado pelo contato com novas culturas ajuda a construir uma maior reserva cognitiva, o que, a longo prazo, pode atuar como um fator de proteção contra o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. Há ainda a presença marcante da dopamina, o neurotransmissor associado à motivação e ao prazer, que é fortemente liberado quando somos expostos a experiências novas e surpreendentes.

Enfim, viajar desencadeia a chamada curiosidade neurobiológica. Quando descobrimos uma paisagem inédita ou entendemos um hábito cultural diferente, o cérebro recompensa essa exploração. Isso não apenas gera sensação de bem-estar, mas também melhora a retenção de memória, já que o sistema dopaminérgico está diretamente ligado ao hipocampo, a área responsável pela consolidação da memória de longo prazo.

Os efeitos benéficos para o cérebro são inúmeros, poderíamos escrever um texto apenas elencando mais alguns, mas como hoje este não é nosso único objetivo, vou parar por aqui. Antes faço um alerta: para que o cérebro colha esses frutos, o segredo está na PRESENÇA. Viajar com o objetivo de apenas consumir imagens para redes sociais, mantendo o foco no dispositivo digital, pode limitar esses benefícios. A verdadeira neuroplasticidade ocorre quando o indivíduo está genuinamente engajado com o ambiente, observando detalhes e interagindo com o novo de forma consciente.

A ética como bússola política

Em uma das visitas aos diversos museus da cidade, pude conhecer o Museu do Holocausto, que conta a história da perseguição aos judeus nos Países Baixos[2]. Segundo dados publicados pelos historiadores Pim Griffioen e Ron Zeller[3], dos 140.000 judeus na Holanda, aproximadamente 104.000 não sobreviveram à perseguição alemã (cerca de 74%). A Holanda foi a região da Europa Ocidental com o maior número de vítimas da perseguição aos judeus, tanto em termos percentuais quanto em números absolutos.

Impactante e real, conhecer esta história nos toca a alma, nos faz pensar no ontem e no hoje, principalmente no momento político mundial atual, marcado por retrocessos humanitários, centralização do poder, supressão das liberdades individuais e na subordinação da sociedade aos interesses de alguns governantes. Em seguida, fui até o local onde morava a adolescente alemã de origem judaica chamada Anne Frank, também vítima

do Holocausto. Alí, diante de uma escultura erguida em sua homenagem, senti mais uma vez a crueldade histórica que marcou a região: apenas uma menina, tão jovem, e já marcada para morrer...

Seguindo os passos da exposição ao Museu e da visita à casa de Anne Frank, fica evidente a maneira sorrateira e deliberada que deu início ao movimento do Estado fascista da época, e como uma parcela da população foi aos poucos comprando a ideia de extermínio humano. Um horror!

A beleza estética de Amsterdã é o contraponto perfeito à dureza histórica que guarda em sua memória. Conhecer seu passado relacionado ao Holocausto não foi uma atividade turística, mas um exercício de vigilância democrática.

Retomo aqui meu último artigo publicado nesta plataforma intitulado – “O Humano como Capital: a mercadoria que chamamos de nós mesmos[4]”, – e convido você leitor e leitora a visitá-lo ou revisité-lo, pois ele se encaixa bem neste momento da escrita.

A história gravada nas paredes daquele Museu e da casa de Anne Frank deixa evidente: A BARBÁRIE NÃO É UM ACIDENTE, É UM PROJETO. Ao sair de lá, senti o alívio que decorre de uma escolha consciente: a de que, independentemente do tempo ou do lugar, minha bússola ética permanece ancorada no Humanismo. A viagem, nesse sentido, nos lembra que ser de *esquerda*, de *direita* ou *liberal* importa menos do que a nossa capacidade de reconhecer o outro como um par em dignidade.

Entre o diagnóstico e a projeção

Por fim, não poderia deixar de fazer uma comparação de certa forma ingênua e inevitável a qualquer viajante, a de comparar seu país de origem com o visitado. Digo logo de início, que tratam-se de países bem diferentes, em tamanho, população, história, geográfica, clima e cultura, mas compará-los é tentador.

Vejamos:

Holanda	Brasil
---------	--------

<p>É um país plano. Cerca de 25% de seu território está abaixo do nível do mar. Possui uma área total de cerca de 41.543 km². O território nacional é um pouco menor que o estado do Rio de Janeiro (Brasil).</p>	<p>Maior país da América do Sul e o 5º maior do mundo em extensão territorial (8.510.820 km²). Possui dimensões continentais, é marcado pela imensa biodiversidade, clima tropical, diversidade cultural, e é a maior economia da América Latina.</p>
<p>A capital oficial é Amsterdã. A sede do governo e dos tribunais é Haia. Roterdã possui um dos maiores portos do mundo.</p>	<p>A capital oficial é Brasília e sede do governo do Distrito Federal. Localizada no Planalto Central, a cidade é mundialmente reconhecida pelo seu projeto urbanístico em formato de avião, concebido por Lúcio Costa e Oscar Niemeyer, e inaugurada em 1960.</p>
<p>Tem cerca de 18 milhões de habitantes. É o país mais densamente povoado da Europa.</p>	<p>A população do Brasil é estimada em 213,4 milhões de habitantes.</p>
<p>É a terra das tulipas e dos tamancos de madeira. O meio de transporte mais comum é a bicicleta, havendo mais bikes do que pessoas no país. Possui um sistema de transporte público ágil e eficiente.</p>	<p>A cultura brasileira é forjada pela intensa miscigenação entre matrizes indígenas, africanas e europeias. Abrange uma variedade de manifestações, com destaque para a música (samba, bossa nova, forró), festas populares (Carnaval e Festas Juninas) e uma culinária de fortes traços regionais. A matriz de transportes do Brasil é rodoviária. O país depende fortemente de estradas para mover cargas e pessoas.</p>
<p>O idioma oficial é o holandês. A moeda é o Euro. É uma monarquia constitucional parlamentarista, famosa por sua sociedade liberal e progressista.</p>	<p>É o único país da América que tem o português como língua oficial. A moeda é o Real. É uma democracia representativa sob a forma de Estado Democrático de Direito, estruturado como uma República Federativa Presidencialista.</p>

Fonte: Wikipédia - Tabela: arquivo pessoal

A tabela acima deixa claro que somos povos muito diferentes e é dessa diferença que vem o encantamento, o deslumbre do contato com o novo, do impensável, do incomum. É esse o exercício mental e emocional capaz de ampliar conexões cerebrais, permitir novos arranjos cognitivos e emocionais.

Porém, um olhar mais apurado percebe que soluções de sucesso implantadas na Holanda, como uma rede de transporte público eficiente, o sistema de saúde com subsídio estatal, a gestão de águas contra inundações, a economia circular e o incentivo à inovação tecnológica, não apresentam condições de serem implementadas rapidamente em países com as dimensões territoriais e populacionais como o Brasil, mas podem representar pontos de partida, para novas soluções que respeitem a sociedade, a economia e a cultura local. O verdadeiro exercício mental de um viajante não é o deslumbramento, mas a capacidade de retornar ao seu país perguntando: por que não estamos construindo soluções baseadas na nossa própria potência?

Esta última pergunta é válida para viajantes das mais variadas regiões do planeta, trazendo na bagagem não apenas memórias, emoções ou roupas sujas, mas uma vontade consciente de contribuir de alguma forma para um mundo melhor ao seu redor, afinal, é no destino final, nossa casa, que repousa o porto seguro até a próxima jornada; ao menos é o que deveria ser. Mas isso é assunto para outro texto.

Até breve!

[1] Fonte: Wikipédia - Acesso em 08/07/2026.

[2] Saiba mais em:

<https://www.annefrank.org/en/anne-frank/go-in-depth/netherlands-greatest-number-jewish-victims-western-europe/> - Acesso em 09/07/2026.

[3] Pim Griffioen e Ron Zeller são historiadores e autores do livro *Jodenvervolging in Nederland, Frankrijk en België, 1940-1945: overeenkomsten, verschillen, oorzaken*, Boom Publishers, 2011, finalista do Prêmio Yad Vashem Book for Scholarly Studies de 2012.

[4] Disponível em:

<https://apatria.org/o-humano-como-capital-a-mercadoria-que-chamamos-de-nos-mesmos/> -

Acesso em 06/07/2026.