

FINLÂNDIA PARA FAMILIAS



Tenha uma vida voltada à família!

A unidade básica da sociedade finlandesa ainda é a família - em todas as suas formas e tamanhos.

Como é a vida familiar na Finlândia, a nação que tem sido classificada como a mais feliz do mundo? A flexibilidade e a igualdade estão no centro.

Quando o seu filho nasce, ou enquanto cresce, ou quando tem voltas e reviravoltas na vida, estão sempre disponíveis apoios e soluções neste país nórdico.

Uma vida profissional pró-família é apoiada pela legislação, acordos coletivos e ações e atitudes positivas dos empregadores. A reforma da licença parental que entrou em vigor em 2022 apoia a parentalidade igual e diversa, um bom equilíbrio entre a vida pessoal e o trabalho e o bem-estar das crianças.

O nosso sistema educacional de elevada qualidade e refeições escolares gratuitas ajudam os pais no seu dia-a-dia. Além disso, as famílias podem encontrar felicidade numa vida cultural versátil e numa vasta oferta de hobbies para crianças, para não falar da natureza refrescante perto de casa.

Vire a página e saiba mais sobre as experiências e vida familiar na Finlândia!

Anna Kokko

Gestora de programa, especialista
O programa de local de trabalho pró-família
Federação Familiar da Finlândia

Conteúdo

- 04 Oportunidades iguais para as famílias
- 06 Combinando a vida profissional e a vida familiar
- 12 As crianças são valorizadas
- 18 A educação das crianças é de alta qualidade
- 22 Vida profissional flexível
- 26 Oportunidades de lazer
- 30 Ambiente e natureza
- 32 Habitação de qualidade
- 35 Trabalhar na Finlândia - o que preciso saber?



**Na Finlândia,
as famílias e
crianças são
apoiadas,
assim como
o bem-estar
das famílias e
da sociedade
como um todo.**

Ministério dos Negócios Estrangeiros da Finlândia, 2023.

Texto: Otavamedia, Katja Pantzar, Sami Anteroinen, Katja Alaja, Maarit Seeling

Produção: Otavamedia

Elaboração do layout: Otavamedia, Petra Antila

Capa: Otavamedia, Sabrina Bqain

Fotos: Otavamedia, Sabrina Bqain, Laura Vesa, Jonne Räsänen, Kaisa Siren

A boa vida familiar na Finlândia

O segredo da felicidade está na forte infraestrutura de bem-estar nórdica construída ao longo do tempo.

A Finlândia foi nomeada o País Mais Feliz do Mundo todos os anos desde 2018 pelo Relatório de Felicidade Mundial.

O termo “felicidade” evoca diferentes ideias em diferentes culturas. Em algumas, demonstrações externas de riqueza material ou sucesso profissional podem ser usados para simbolizar alegria. No contexto nórdico, viver uma vida satisfatória é sinônimo de oportunidades iguais, bem-estar, confiança e segurança.

São as bases da sociedade, a infraestrutura que foi cuidadosamente construída ao longo do tempo e por meio de esforços, e que tem como objetivo oferecer a todos os habitantes da Finlândia - independentemente das suas origens, gênero ou salário - acesso igual a recursos desde saúde e educação até a natureza.

“Um dos pontos fortes da Finlândia no que diz respeito à vida familiar é a segurança e o cuidado das crianças, que estão entre os melhores do mundo. Os serviços públicos como as maternidades e clínicas de saúde infantil e a qualidade do sistema educacional, assim como o fato de os pais passarem muito tempo com os filhos são parte da receita para uma vida feliz”, diz

Markku Ojanen, professor emérito de psicologia na Universidade de Tampere.

ASPECTOS BÁSICOS DO DIA-A-DIA

Na Finlândia, a felicidade começa com os direitos básicos, o mais fundamental sendo a igualdade de oportunidade. Isso significa que cada indivíduo deve ter acesso às ferramentas que lhe permite cumprir o seu potencial e estabelecer o seu próprio caminho na vida independentemente do estatuto socioeconômico, gênero ou quaisquer outras qualidades.

“São as coisas do dia-a-dia que afetam a qualidade de vida e fazem as pessoas felizes”, diz Ojanen.

A qualidade das vidas das crianças, os seus direitos e o seu futuro estão continuamente a ser alvo de investimento e melhorias para garantir as melhores bases possíveis para a vida. A igualdade significa acesso igual à educação, que é a razão pela qual a educação é gratuita para todos na Finlândia desde o jardim de infância até à universidade.

Em 1906, a Finlândia tornou-se o primeiro país europeu a dar o direito de voto à mulher

para as eleições nacionais. Em 1940, a implementação de clínicas de saúde infantil e maternidades tornou-se obrigatória para os municípios, garantindo que todas as grávidas, crianças e as suas famílias tivessem acesso gratuito a assistência médica.

Hoje as mulheres constituem 49% da força de trabalho na Finlândia, onde a vida profissional inclui licença parental, horas flexíveis e trabalho remoto para garantir que todos possam manter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

Um elevado grau de confiança nas instituições públicas e nos co-cidadãos, liberdade de imprensa e corrupção reduzida garantem um sistema que funciona.

Por trás da infraestrutura funcional há uma história de desenvolvimento, luta e mudança.

“Um longo percurso de desenvolvimento, crescimento econômico, aumento de padrões de vida, desigualdade salarial relativamente pequena, esperança de vida mais longa (nutrição, saúde, mudança da natureza do trabalho), a crença na educação e no futuro, aceitação da segurança social geral e uma modéstia cultural contribuem para o bem-estar da sociedade finlandesa”, explica **Hanna Kuusi**, docente universitária em história econômico-social na Universidade de Helsinque.

Foto: Jussi Heilsten

O QUE TORNA A FINLÂNDIA FELIZ?

De acordo com o Relatório de Felicidade Mundial, a Finlândia foi nomeada a nação mais feliz pelo 5º ano consecutivo em 2022.

O relatório classifica 156 países pelo seu nível de felicidade, com as pessoas de cada país classificando as suas vidas com base num conjunto de indicadores de qualidade de vida. Estes incluem o PIB per capita, esperança de vida saudável, apoio social disponível, liberdade para tomar decisões, confiança no governo, qualidade da democracia, generosidade na sociedade e ausência de corrupção.

A fórmula para a felicidade começa pelo básico na Finlândia, por exemplo, cuidados de saúde, prevenção da pobreza, segurança salarial e acesso ao mercado de trabalho para todos.

Em comparações internacionais num conjunto de métricas, a Finlândia obteve bons resultados.

Por exemplo, a Finlândia tem o melhor governo no mundo conforme medido pela participação de eleitores, independência legislativa e número de mulheres no parlamento.

Quando medida por indicadores políticos, sociais, econômicos e de coesão, a Finlândia é muito estável.

No que diz respeito a financiar o modelo nórdico, 80% dos finlandeses ficam felizes em pagar os seus impostos, 96% acreditam que pagar os impostos é um dever cívico importante e 98% acreditam que os impostos são importantes para preservar a Finlândia.

worldhappiness.report



Como se apaixonar pela Finlândia - a forma franco-colombiana

Ana Lucia Sallaberry, 37 anos, nasceu na Colômbia e Xavier Sallaberry, também 37 anos, é da França. Conheceram-se em Paris em 2016 e mudaram-se para Tampere, Finlândia, dois anos depois. Mas o que motivou este casal internacional a mudar-se para o norte?

“Estava trabalhando como um operador financeiro em Paris, quando uma oportunidade de emprego como diretor financeiro surgiu numa filial em Tampere. Começamos a pensar: e se fizermos isto e nos mudarmos para a Finlândia?”, Xavier olha para trás.

Ao mesmo tempo, a Ana Lucia - uma engenheira de telecomunicações de formação - estava se sentindo infeliz com o seu trabalho. Ficaram intrigados pela oportunidade de emprego ao norte, para dizer o mínimo. O único problema é que o casal praticamente não sabia nada da Finlândia.

“Então começamos a investigar um pouco e descobrimos que a Finlândia é um país lindo, e muitos dizem que é o melhor país no mundo para começar uma família”, disse Ana Lucia.

O TESOURO NÓRDICO ESPERA POR VOCÊ

Rapidamente, o casal aprendeu que - além das políticas pró-família - a Finlândia tem um sistema de previdência social avançado, um ótimo sistema de educação e um clima empresarial vibrante.

“Visitamos Tampere por alguns dias e gostamos do que vimos”, relata Xavier.

Assim, o casal se mudou para Tampere em setembro de 2018. Xavier começou a trabalhar numa empresa local e Ana Lucia encontrou um emprego de meio período em uma agência de tradução prestando serviços de transcrição. Depois do dia de trabalho, o casal tirou algum tempo para conhecer a sua nova cidade.

Tampere - a maior cidade no interior da Escandinávia - impressionou-os com os seus lagos e florestas lindos e a atmosfera de paz.

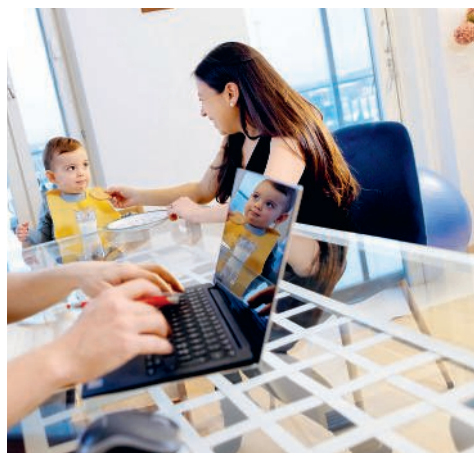
“Certamente, depois de Paris, foi uma mudança de ritmo. Rapidamente sentimos que Tampere é tão segura como qualquer outra cidade - e do ponto de vista das famílias, isso é um ponto muito importante”, disse Xavier.

QUATRO ESTAÇÕES - COM SABOR!

Outra coisa de que gostaram foi a mudança das estações - durante os próximos anos passaram a compreender que a Finlândia é muito mais do que um “Paraíso do Inverno” perto do Natal - primavera, verão e outono também têm pontos altos e “personalidades” distintas para cada um desfrutar.

“No verão nadamos no lago, no inverno andamos nele”, brinca Ana Lucia.

Além de se apaixonarem pela mudança das estações, o casal também se tornou um grande fã da forma finlandesa de trabalhar. De acordo com Xavier, é incrível quando é possível estar em casa às cinco.



“O equilíbrio entre a vida profissional e pessoal melhorou bastante”, disse.

DECIFRANDO O CÓDIGO

E os nativos? Xavier e Ana Lucia admitem que levaram algum tempo até começarem a entender por completo os finlandeses: os habitantes locais parecem um grupo calmo e reservado, pelo menos na primeira impressão.

“Viemos de culturas extrovertidas e descontraídas, por isso foi uma experiência de aprendizagem. Descobrimos que ajuda se formos nós a quebrar o gelo numa conversa, e depois disso tudo fica bem”, diz Xavier.

Isso não quer dizer que os finlandeses não ajudem nem sejam atenciosos - na realidade, o casal achou os finlandeses muito simpáticos. Xavier dá um exemplo: há uns anos, estava no elevador do seu prédio, conversando com um vizinho sobre a onda de calor que tinha chegado a Tampere.

“O meu vizinho não disse muito, mas perguntou-me se usava o ar condicionado no nosso

apartamento para o esfriar um pouco. Eu disse que não, mas que ia ver isso”, conta Xavier.

“Alguns dias mais tarde, na nossa caixa de correio estava um manual do ar condicionado - em francês - impresso pelo computador de alguém”.

E nesse momento, o Xavier compreendeu algo importante sobre os finlandeses. “O vizinho com quem falei não pareceu interessado na nossa conversa, mas claramente fez todo o possível para resolver o nosso problema”, disse. “Foi muito simpático da sua parte”.

VIVA O PRÍNCIPE!

Depois de viver em Tampere por três anos, o primeiro filho do casal, Lucas, nasceu. Após receber um cuidado fantástico no hospital de Tampere, o casal ainda está impressionado com a experiência.

“Se vai ter um filho, não acho que haja lugar melhor que a Finlândia. Tivemos uma experiência espetacular”, diz Ana Lucia.

Depois de voltar para casa do hospital com o novo membro da família, o casal descobriu o tremendo sistema de apoio que existia. “Por exemplo, a caixa do bebê que dão a todos os pais de um recém-nascido é uma ideia linda e muito prática para todos os novos pais que estão dando os primeiros passos”, diz Ana Lucia.

Distribuído a todas as mães, cortesia do governo finlandês, este “kit inicial” está recheado com as necessidades do dia-a-dia, desde roupas a brinquedos, para ajudar a tomar conta do recém-nascido.

“Quando descobrimos que todos, ricos ou pobres, recebem uma caixa destas, pensamos que era um sinal de uma sociedade onde a igualdade significa realmente alguma coisa”, diz Xavier.

CONSTRUÍDA PARA BEBÊS

A vida com um bebê em Tampere tem sido maravilhosa - o transporte público acomoda um carrinho de bebê e há sempre parques por perto. “Sinto que nunca se está a mais de cinco minutos da natureza”, diz Ana Lucia.

No momento da entrevista, o casal estava esperando o segundo filho. Desta vez, já sabem que vão receber os melhores cuidados possíveis enquanto família.

“Na Finlândia, há uma ênfase no bem-estar de toda a família, e sentimos que isso é realmente importante”, diz Xavier.

E o que reserva o futuro para esta família franco-colombiana em crescimento? Ana Lucia e Xavier dizem que estão totalmente felizes vivendo em Tampere, pelo menos neste momento.

“Sentimos falta das nossas famílias na França e na Colômbia e podemos um dia nos mudar para um local mais próximo deles. Mas nunca se sabe.”



Assista a um vídeo onde Ana Lucia e Xavier falam sobre os melhores aspectos de combinar a vida profissional e familiar na Finlândia.

VOCÊ SABIA ISTO SOBRE A FINLÂNDIA??



1 A Finlândia oferece cuidados pré-natais gratuitos para mães e quase um ano de licença parental paga quando um filho nasce.

2 Creche acessível e direitos de maternidade fortes facilitam às mães terem uma carreira na Finlândia. Como consequência, as mulheres representam até 49% da força de trabalho finlandesa.

3 Todas as crianças e as suas famílias têm cuidados de saúde e conselhos práticos gratuitos na “Neuvola”, uma rede nacional de clínicas de saúde infantil e maternidades.

4 A Finlândia tem o melhor equilíbrio de vida profissional e pessoal no mundo (segundo o Índice de Equilíbrio de Vida Profissional-Pessoal da Kisi de 2021).

5 Mulheres e homens são iguais - tanto no trabalho como em casa. 80% dos pais finlandeses usufruem de licença-paternidade paga.

6 A Finlândia é o 3º nos direitos da criança no mundo (Índice dos Direitos das Crianças de 2021).

O transporte público é de excelência na Finlândia

O transporte público é valorizado na Finlândia: especialmente em cidades grandes como Helsinque, Tampere e Oulu, é extremamente fácil se deslocar nas cidades. Ônibus, trens e metrô atendem pessoas com rapidez e conveniência.

O transporte público na Área Metropolitana de Helsinque foi classificado como um dos três melhores na pesquisa internacional BEST (sigla para "Benchmarking in European Service of Public Transport") várias vezes seguidas.

De acordo com a pesquisa do sistema de transporte em todo o país realizada pela Agência de Comunicações e Transporte Finlandesa Traficom, 73% dos finlandeses estão satisfeitos com o funcionamento geral e segurança nas viagens. Além disso, o transporte público está constantemente sendo melhorado, apoiando a meta nacional de neutralizar as emissões de carbono até 2035.

É muito comum para as crianças em idade escolar da Finlândia irem à escola sozinhas caminhando, de bicicleta ou por transporte público. O trânsito na Finlândia é tranquilo até no inverno, graças à manutenção das ruas e ao uso obrigatório de pneus de inverno.

A Finlândia também está na vanguarda de ferramentas de trânsito digitais e sustentáveis - desde o uso de veículos elétricos a guias de rota online para transporte público urbano.

CAMPEÕES DO TRÂNSITO VERDE

A Finlândia promove o transporte público tranquilo, confiável e sustentável baseado num planejamento inteligente de uso do solo. Soluções inovadoras para melhorar a eficiência energética dos sistemas de transporte e veículos são uma peça-chave neste esforço. A Finlândia tem como objetivo reduzir as emissões de poluentes no trânsito em 50% até 2030.

Ilustração: iStock

QUANTO MENOS TRÂNSITO, MELHOR!

O Programa Nacional de Promoção de Ciclistas e Pedestres tem como objetivo aumentar o número de pedestres e ciclistas em 30% até 2030 através de um conjunto de medidas.

VAMOS CAMINHAR

Na Finlândia, uma parte significativa dos deslocamentos do dia-a-dia para, por exemplo, a escola, a mercearia ou o parque é feita a pé. Até em ambientes urbanos, as condições para andar a pé são de fato muito sólidas. De acordo com um estudo de 2021, uma clara maioria dos finlandeses estão satisfeitos com as condições para caminhar na sua vizinhança.

ANDE DE BICICLETA!

O uso da bicicleta é um grande sucesso na Finlândia. As ciclovias são comuns no país e muitos finlandeses vão para a escola, trabalho e hobbies de bicicleta. Ir de bicicleta para o trabalho está especialmente se tornando mais popular, com muitos empregadores acomodando os usuários com chuveiros no local de trabalho. Bicycletas elétricas

fornecidas pelo empregador também são cada vez mais populares. Operações de aluguel de bicicleta são populares em grandes cidades como Helsinque, Espoo, Vantaa, Turku, Lahti, Tampere e Oulu. Andar de bicicleta é algo obrigatório no verão!

FATOS DO TRÂNSITO:

Na Finlândia, as crianças aprendem a andar de bicicleta quando têm uma média de

4,8 anos de idade.

Na Finlândia, Bélgica e Holanda, esta idade de aprendizagem é consideravelmente inferior em relação a outros países da Europa.



65% dos deslocamentos curtos (menos de um quilômetro) são feitos a pé.

O tempo médio de deslocamento (só ida) na Finlândia é de

23 minutos.

Na Finlândia, não é anormal ver um parlamentar ou um ministro de Estado indo de bicicleta para o trabalho.



As crianças são valorizadas



Fotos: Markus Sommers / Visit Finland e Sami Perttälä

Crianças e jovens são valorizados na Finlândia

“**O** meu papel é proteger e promover os direitos e interesses das crianças”, diz **Elina Pekkarinen**, uma ombudsman para crianças. “Usamos diplomacia suave para defender e considerar os direitos da criança num conjunto de áreas, desde a legislação até a tomada de decisão social.”

Uma autoridade governamental independente e autônoma, a “Ombudsman para Crianças” promove e avalia a implementação da Convenção sobre os Direitos da Criança da ONU, a qual a Finlândia ratificou em 1991. Os quatro pilares da Convenção são: o princípio da não-discriminação, o direito a uma boa vida, o direito à participação e a ser ouvido e os melhores interesses da criança.

“Os nossos recursos são pequenos, mas trabalhamos de forma eficiente e somos levados a sério”, diz Pekkarinen, que exerce esta posição importante desde 2019.

Na prática, o trabalho do Ombudsman destaca os melhores interesses das crianças na sociedade através de um número de medidas incluindo iniciativas, declarações públicas, orientação e conselho, e mantendo o contato com crianças e jovens



para transmitir as suas vozes a tomadas de decisões.

“Por exemplo, o nosso Barômetro Infantil anual investiga as experiências de crianças de 6 a 7 anos em tópicos relevantes para eles em suas vidas cotidianas”, diz Pekkarinen.

Outra iniciativa popular do Ombudsman é o “Dia das Crianças no Trabalho,” quando os locais de trabalho abrem as suas portas para crianças em idade escolar/creches - e aos seus animais de estimação - para uma visita oficial e divertida. Com mais de 800 locais de trabalho finlandeses participantes, o evento anual oferece aos jovens a oportunidade de saber mais sobre diferentes tipos de trabalhos.

“Muitas crianças anseiam por este dia”, diz Pekkarinen. “Também pode ser benéfico para empregadores e funcionários ver as coisas da perspectiva de uma criança.”

AS CRIANÇAS ESTÃO BEM

Na Finlândia, as crianças têm direitos individuais independentemente do que os seus pais ou guardiões podem ou querem propor. Todos com menos de 18 anos são considerados crianças.

Um dos maiores desafios com crianças é assegurar o seu bem-estar e saúde mental, diz Pekkarinen. É uma questão urgente relacionada a crianças e jovens em todo o mundo.

De forma geral, as crianças na Finlândia prosperam em comparações internacionais, diz Pekkarinen: “São saudáveis, desfrutam de um padrão de vida elevado e aprendem bem na escola.”



Foto: Lehtrikuva

Democracia em ação

“Os jovens são o futuro”, diz **Caterina Kettunen**, 16, que participou recentemente do programa Parlamento para Jovens.

“Estamos interessados em questões que nos afetam. Quando você tem a oportunidade de ver e compreender como tudo funciona num sistema político, você percebe que pode influenciar questões importantes como a sustentabilidade. Isso é muito poderoso”, diz Kettunen.

Outro jovem de 16 anos, **Noora Nygrén**, também participou na sessão do Parlamento para Jovens na primavera de 2022.

“Participar deu-me coragem e confiança para dar voz à minha opinião e saber que ela tem importância”, disse. “Problemas como o bem-estar da natureza nos afetam. Vamos viver neste planeta no futuro e precisamos cuidar dele agora.”

Nygrén diz que além dos fatos e da informação, ela ganhou uma percepção valiosa das pessoas que conheceu através do programa, incluindo membros do parlamento do mundo real.

“Aprendi muito ao trabalhar com pessoas de diferentes idades e origens”, disse.

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

O Parlamento para Jovens da Finlândia é um esforço cooperativo do Parlamento da Finlândia e o Centro de Desenvolvimento

Opinkirjo, uma organização sem fins lucrativos que atua na política educativa nacional participando no trabalho legislativo e na criação de programas nacionais.

“Desenvolvemos atividades que promovem a inclusão de crianças e jovens e criam formas de fortalecer a educação democrática”, disse **Tiina Karhuvirta**, uma especialista sênior do Centro de Desenvolvimento Opinkirjo.

Uma das atividades principais de Opinkirjo é o clube parlamentar para estudantes, o qual é oferecido nos últimos anos do ensino secundário e acontece a cada dois anos. A atividade inclui a sessão plenária do Parlamento para Jovens, a qual oferece aos estudantes uma experiência prática.

“O nosso objetivo é encorajar os estudantes a experimentarem e a exprimirem a sua opinião em relação ao que é importante para os jovens”, diz Karhuvirta.

E para um destes participantes, Caterina Kettunen, a sua participação abriu um potencial percurso de carreira: “Adoraria ser um Membro do Parlamento um dia!”, disse.

O Parlamento para Jovens tem operado na Finlândia desde 1998.



Foto: Jussi Heilsten / Visit Finland

Contribuindo para o processo de tomada de decisão

Muitos fóruns, tais como o Grupo da Agenda Jovem 2030 da ONU, permitem aos jovens na Finlândia participar da sociedade sendo membros ativos no processo democrático.

O Grupo da Agenda Jovem 2030 começou em 2017 como parte da Comissão Nacional Finlandesa sobre o Desenvolvimento Sustentável. O objetivo é assegurar que as vozes dos membros eleitos democraticamente entre as idades de 15 e 29 sejam ouvidas. Os jovens são uma parte importante do desenvolvimento sustentável, ajudando a Finlândia a encontrar soluções para alcançar o seu objetivo de neutralidade de carbono até 2035.

Ativos nas redes sociais, como o Instagram, os membros do grupo publicam de forma regular sobre as suas atividades, que incluem encontros com o primeiro-ministro e representantes do Ministério de Negócios Estrangeiros finlandês.

O Grupo de Jovens participa da implementação e planeamento nacional dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Também emite declarações em assuntos como a COP, a conferência anual de alterações climáticas das Nações Unidas, com debates animados sobre o que é e por que é importante para a estratégia de biodiversidade da Finlândia.

Foto: Maarit Hohteri / Cidade de Helsinque

O PAPEL DA CAPITAL

“Venha tornar Helsinque um lugar melhor para todos! Participando, você pode mudar o mundo”, leia a chamada online otimista para a ação do Conselho da Juventude da capital.

Composto por trinta jovens entre as idades de 13 e 17, o Conselho de Juventude de Helsinque é democraticamente eleito a cada dois anos. O grupo tem a tarefa de assegurar que as

vozes dos jovens sejam ouvidas na tomada de decisão e no planeamento operativo da cidade.

Em Helsinque, outras iniciativas locais inclusivas incluem o sistema orçamental participativo OmaStadi (“Cidade Própria”), que atribuiu 8,8 milhões de euros para realizar as ideias dos residentes. As iniciativas dos cidadãos são desenvolvidas em propostas onde todos os residentes de Helsinque a partir dos 12 anos

podem votar. Em seguida, a cidade implementa as propostas que recebem mais votos.

E para a escola secundária e alunos do ensino médio, o programa de financiamento da cidade de Ruuti é destinado a grupos de alunos que querem melhorar o conforto e funcionalidade do seu ambiente estudantil.



Foto: Lehtikuva



Como a Finlândia apoia famílias com crianças



Quando uma mulher engravida, a orientação prática e cuidados começam nas clínicas de saúde públicas de maternidade que monitoram a saúde e bem-estar da criança e da mãe.

Maternidades na Finlândia têm uma elevada qualidade e dar à luz num hospital local não é caro.

O pacote de maternidade, um kit inicial com produtos necessários, desde roupa a acessórios para ajudar a cuidar do recém-nascido, é entregue antes de o bebê nascer.

Numa maternidade pública e em clínicas de saúde infantil, a saúde e o bem-estar do bebê são proporcionados desde antes do nascimento e durante os anos da pré-escola.



A licença parental para cuidar do bebê é garantida tanto para mães como para pais.

Durante a licença parental, o subsídio parental para 320 dias de trabalho (160 por cada pai) é pago.

Horas de trabalho flexíveis facilitam o cuidado de jovens sendo possível ajustar horas laborais e trabalho remoto, por exemplo.



O subsídio parental, uma soma mensal de dinheiro para ajudar com custos, continua até a criança fazer 17 anos.

A educação é gratuita desde o jardim de infância e durante a escola primária e secundária.

Fotos: Jussi Hellsten, Sakari Pripp, Mikko Huotari e Emilia Hoisko / Visit Finland, Kela



O Dia das Mães finlandês é celebrado em maio e o Dia dos Pais em novembro.



CUIDAR BEM

A taxa de mortalidade infantil da Finlândia está entre as mais baixas do mundo. O percurso de cuidados de saúde para crianças começa muito antes do nascimento com as clínicas de saúde de maternidade públicas e continua com a clínica de saúde infantil até a criança ir à escola. Durante a escola primária e secundária, exames de saúde regulares são realizados pelas enfermeiras e médicos da escola.

Várias organizações complementam o sistema de saúde tais como a Liga Mannerheim para o Bem-Estar das Crianças (MLL), fundada em 1920, cujo slogan é "Cada criança tem o direito a uma infância boa e feliz".

mll.fi

Uma educação e assistência precoces criam as bases para o aprendizado contínuo

No Dia dos Pais na Finlândia, a família Dimulescu está celebrando a data passando tempo junto no domingo especial em meados de novembro.

Kaisa Dimulescu, seu marido **Florin Dimulescu**, e seus dois filhos **Lara**, 12, e **Teo**, 10, estão reunidos à volta da mesa da cozinha em sua casa em Kangasala, uma cidade cerca de 16 quilômetros a leste de Tampere. Estão compartilhando suas experiências da creche e ensino básico finlandês.

“A melhor memória que tenho da creche era o mingau da manhã”, diz Teo. “O meu favorito era o mingau de arroz”, diz.

Em toda a Finlândia, as creches públicas servem refeições incluindo o café da manhã, um almoço quente e snacks para todas as crianças, o que assegura que elas estejam bem nutridas para um dia de atividades.

As duas crianças Dimulescu frequentaram a creche pública na Finlândia.

Lara, quando tinha de um a dois anos, passou tempo numa creche com um pequeno número de crianças, organizada por uma casa de cuidadores profissionais.

Depois do nascimento do seu irmão mais novo Teo, Lara passou tempo em outra creche familiar até começar a pré-escola aos seis anos. Teo passou dois anos numa creche normal antes de começar a pré-escola.

“Ganhamos muito com as experiências das creches”, disse Kaisa. “Sozinha, não teria conseguido fazer tudo o que as crianças puderam fazer com outros meninos brincando lá fora todos os dias, fazendo artesanato, bolos, cantando e realizando outras atividades de grupo”, disse ela.

Um bônus foram as localizações próximas, que tornaram os deslocamentos até a creche fáceis, disse Kaisa.

RAÍZES INTERNACIONAIS

A família bilingue Dimulescu fala finlandês e romeno em casa, já que Florin é da Romênia e Kaisa é da Finlândia. Kaisa trabalha como uma gerente de aquisição, e Florin é um profissional de TI que também publicou uma série de livros de leitura fácil em finlandês para ajudar os que estão aprendendo a língua.

A diversidade cultural e linguística adiciona riqueza às suas vidas, e Florin também fala finlandês,



alemão e inglês e consegue ajudar as crianças com seus estudos nessas línguas. “Eles são muito independentes em relação ao seu trabalho escolar, por isso não preciso de os ajudar muito”, diz, sorrindo.

Lara e Teo frequentam a escola Suorama em Kangasala. Teo está no quarto ano e Lara no sexto, que é o último ano da escola primária no sistema finlandês.

“Eu gosto da escola”, diz Lara, cujos hobbies incluem ginástica acrobática na associação local e tocar instrumentos de percussão no Instituto

de Música Pirkanmaa. Teo joga futebol em Ilves, o maior clube de futebol da Finlândia, e também tem aulas de bateria. No verão, a família passa tempo no chalé dos pais de Kaisa em Eräjärvi, Orivesi, que fica apenas a 35 quilômetros.

Florin relata a história da recente visita da família à Romênia, quando um familiar perguntou às crianças da família Dimulescu se eles gostariam de viver na Romênia. “Lara rapidamente respondeu e disse ‘Não, gosto demais da minha escola na Finlândia!’”



Fotos: Laura Vesa

O sistema educacional da Finlândia começa com a igualdade

Um dos segredos por trás do sucesso do sistema educacional finlandês, que está classificado entre os melhores do mundo, é investir nas pessoas. Simplesmente, os seres humanos são vistos como o bem mais importante da nação.

A educação escolar abrangente funciona desde o 1º ao 9º ano escolar, e é gratuita para crianças entre as idades de 7 e 17. É obrigatória para todas as crianças que residem permanentemente na Finlândia.

COMO FUNCIONA

Há uma forte crença na Finlândia de que todos devem ter a oportunidade de estudar e adquirir o conhecimento e competências necessários para uma boa vida. Serviços de educação primária e de primeira infância são organizados para que as crianças possam ir às escolas perto de suas casas.

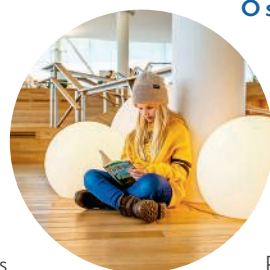


Sem custos, as crianças também recebem suprimentos e materiais escolares e refeições escolares.

Com base em pesquisas científicas, o sistema educacional finlandês começa na educação infantil e nos cuidados de primeira infância que apoiam o desenvolvimento, aprendizagem e bem-estar da criança.

Na creche, as crianças pequenas são estimuladas a se concentrar em seus pontos fortes inerentes em vez de competirem. Sentem apoio nas suas necessidades individuais, enquanto que as competências sócio-emocionais e um sentido de segurança e comunidade são nutridos.

Há uma taxa mensal pequena para a creche. No entanto, pessoas



Desde 1948, a Finlândia providencia refeições gratuitas a todos os alunos.



com rendimento baixo podem receber subsídios para cobrir os custos.

O sistema de educação abrangente começa aos sete anos, precedido por um ano obrigatório de educação pré-primária para ajudar a preparar as crianças pequenas para a escola.

Professores são devidamente qualificados e têm diplomas universitários. A profissão mais procurada é valorizada. Professores motivam os alunos com estí-

Fotos: Jussi Hellsten, Laura Dove / Visit Helsinki e Elina Manninen / Visit Finland

mulos, e o desempenho não é classificado até aos anos escolares mais tardios.

Como a escola acaba relativamente cedo para as crianças no primeiro e segundo ano, os clubes da tarde nas instalações da escola estão organizados para garantir que estas crianças menores não tenham de passar tempo sozinhas enquanto os pais ou responsáveis ainda estão no trabalho.

Após a educação básica, os estudantes devem se matricular no ensino superior. Pode ser uma educação secundária geral, formação ou educação profissional ou universidade.

As escolas profissionais são uma escolha atrativa e absorvem cerca de metade dos alunos



que concluem o nível secundário, o que é excepcional em comparações internacionais.

A educação obrigatória termina quando o aluno chega aos 18 anos, ou quando completa o ensino secundário complementar ou a qualificação profissional.

A cada passo do percurso, a formação contínua é estimulada. Na sociedade baseada no conhecimento, há várias opções de educação para adultos, de educação contínua e de requalificação profissional.

EDUCAÇÃO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

Para recém-chegados, é relativamente fácil fazer amigos uma vez que os finlandeses estão entre os melhores falantes de inglês como língua estrangeira. Estudar uma língua estrangeira na escola começa já no primeiro ano e o inglês é a escolha mais popular.

“Também pode estudar numa língua que não seja o finlandês ou o sueco”, as duas línguas oficiais do país. Em escolas de língua inglesa a educação é completamente feita em inglês, e em opções bilíngues as línguas utilizadas para instrução podem ser o finlandês e uma segunda língua, como francês, alemão ou espanhol.



VENHAM ESTUDAR NA FINLÂNDIA EM INGLÊS!

O sistema de ensino superior da Finlândia oferece mais de 500 programas ministrados em inglês em nível de graduação e mestrado em 13 universidades e 22 universidades de ciências aplicadas. Estas universidades também oferecem programas em nível de doutorado ministrados em inglês.

Há mais de 20 mil estudantes internacionais estudando na Finlândia.

Todas as universidades e universidades de ciências aplicadas têm oportunidades de bolsas de estudo para estudantes internacionais.

Com a nova legislação de 2022, os alunos internacionais podem agora receber autorizações de residência válidas para os períodos de seus estudos. Estudantes e pesquisadores também serão elegíveis a uma autorização de dois anos para trabalhar após a conclusão dos estudos.

studyinfinland.fi

INÍCIO DO SÉCULO XX

Um grande número de escolas primárias estabeleceu-se nos municípios finlandeses para providenciar a cada criança um ensino fundamental geral. Promulgada a lei de 1921 sobre a educação primária obrigatória.

1925

O primeiro currículo nacional foi concebido; havia escolas secundárias e liceus na Finlândia no século XIX, mas foi após a 2ª Guerra Mundial, quando o País estava sendo reconstruído, que o número de escolas secundárias teve um grande acréscimo.

1970

O sistema escolar finlandês foi reformado praticamente por completo; a reforma escolar abrangente termina a era do sistema de escola primária e secundária e apresenta um sistema escolar abrangente de nove anos.

HOJE

Os rápidos avanços na vida profissional e na tecnologia representam novos desafios e requerem novas competências. Até agora, os finlandeses sempre foram bem equipados com ferramentas digitais, pensamento crítico e aplicação criativa do conhecimento.

AMANHÃ

Uma abordagem de aprendizagem contínua assegura que todos estão melhor equipados e educados para lidar com o futuro - o que quer que ele traga.



Cuidar dos trabalhadores com crianças faz parte da fórmula para o bem-estar

A luz entra pela claraboia do último andar do escritório da CHAOS Architects, localizado no movimentado distrito de Punavuori em Helsinque. Situado num edifício histórico do final do século XIX que já foi a sede de uma fábrica de doces, o espaço acolhedor é agora a casa de uma equipe diversificada de 15 pessoas de 8 nacionalidades diferentes: armênia, finlandesa, georgiana, alemã, mexicana, espanhola, paquistanesa e vietnamita.

Natalia Rincón e Juha Puotila estão sentados num sofá no meio de almofadas, rindo, enquanto trocam histórias sobre os filmes de que os filhos gostam. “Qualquer animação funciona!”, diz Puotila, o diretor executivo de finanças, que tem três filhos entre 8 meses e 8 anos. Rincón, que é a madrastra de uma criança de 11 anos, ri e acena, concordando. Ela é a presidente executiva e cofundadora da empresa, que se especializa em projeções do mercado imobiliário.

O entretenimento é uma motivação relevante para se trabalhar na CHAOS, já que uma das atividades sociais da empresa é permitir que os

funcionários usem o espaço confortável do escritório para noites de cinema.

“A nossa equipe está muito envolvida em cada passo, desde as atividades de espírito de equipe até a forma como realizamos o nosso trabalho”, diz Rincón. “Há pouca hierarquia, e seja numa reunião com acionistas ou na resolução de problemas, a responsabilidade vem de compreender o que todos fazem e respeitar cada pessoa e o seu papel”.

Rincón, que se mudou do México para a Finlândia em 2011 por amor, diz que o pragmatismo da vida profissional finlandesa é um trunfo. “É muito realista, quase não há um sistema de classes, o que significa que podemos falar abertamente e diretamente com outra pessoa e isso torna o fluxo de trabalho melhor.”

A INFRAESTRUTURA DO BEM-ESTAR

A vida profissional, que inclui licença parental, horas flexíveis e trabalho remoto faz com que combinar o trabalho e a vida pessoal seja fácil para os pais - e para todos.

“Se precisar ir buscar uma das minhas crianças na creche ou escola, ou resolver algo, posso sair



do escritório e continuar trabalhando de casa mais tarde”, diz Puotila.

A Finlândia é o único país no mundo desenvolvido onde pais passam mais tempo com os seus filhos em idade escolar do que as mães, de acordo com a OCDE.

Puotila vê muitas vantagens em criar uma família na Finlândia. “Por exemplo, temos maternidades e clínicas de saúde infantil públicas, creche e educação gratuitas, que são estabelecidas para fornecer os melhores serviços para as crianças enquanto permitem aos pais trabalhar”, diz. É uma prática comum finlandesa para empregadores providenciar as ferramentas necessárias para trabalhar de casa, como celulares de trabalho, laptops, monitores extra e acesso à internet de alta velocidade.

O foco no cuidado também inclui a garantia de um equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal

para manter e promover o bem-estar geral.

“Até o governo recomenda fazer intervalos e férias para o bem-estar, e um mês de férias por ano é considerado normal, o que é muito generoso”, diz Rincón.

SOCIEDADE BASEADA NA CONFIANÇA

Enquanto que uma administração boa é uma das chaves para uma sociedade funcional e feliz, a confiança nas instituições e em outras pessoas também é um componente chave da sociedade na Finlândia.

“Há um elevado nível de confiança entre as pessoas”, diz Rincón.

“E isso se traduz em liberdade e flexibilidade”, diz Puotila.

Com uma equipe internacional, orientar novos funcionários vai além do escritório.

Quando um dos novos funcionários da CHAOS Architects que tinha se mudado recentemente para a Finlândia estava pensando em comprar um apartamento, vários colegas da equipe foram fazer as vistorias por ele.

Em termos de ecossistema empresarial, Rincón dá atenção ao que os seus funcionários consideram mais importante, principalmente em relação aos benefícios trabalhistas, quer sejam almoços subsidiados, bilhetes para museus ou academias ou bicicletas elétricas para deslocamentos ao trabalho.

A única área onde há espaço para melhoria é a integração, diz Rincón. “Enquanto estrangeira, perde-se o nosso círculo de amigos quando mudamos de país. Por vezes, pode ser um desafio tentar compreender tudo e descobrir o nosso caminho”, diz ela.



Construir as bases para um equilíbrio resiliente entre o trabalho e a vida pessoal

“A Finlândia é muito flexível no que diz respeito à vida profissional para famílias.

A satisfação entre os funcionários com as suas condições laborais está entre as mais altas da UE”, diz **Markku Sippola**, professor da Universidade de Helsinque. A área de conhecimento acadêmico de Sippola são os estudos laborais.

O trabalho flexível está fortemente enraizado na Finlândia há várias décadas, remontando a marcos como a Lei dos

Horários de Trabalho de 1996, que garantiu aos trabalhadores o direito de ajustar as suas horas, diz Sippola.

Já em 2010, a Finlândia oferecia os horários de trabalho mais flexíveis do mundo. Em 2011, um estudo conduzido pela empresa de contabilidade internacional Grant Thornton concluiu que 92% das empresas na Finlândia permitiam aos trabalhadores adaptar os seus horários.

A nova legislação que entrou em vigor em 2020 permite aos trabalhadores ajustarem

com os seus empregadores o local e as horas em que trabalham até metade das suas horas laborais. Estes avanços ajudaram a Finlândia a conquistar o seu papel como “a terra prometida para o desenvolvimento da vida profissional”, diz Sippola.

Dadas as mudanças no mercado de trabalho e na vida profissional, a nova possibilidade é pensada para ser ideal para trabalhadores qualificados e para o trabalho que pode ser realizado a partir de qualquer lugar.

A nova legislação de 2020 concede flexibilidade aos trabalhadores, quando essa opção estiver disponível, sobre quando e onde podem realizar a sua média de 40 horas semanais. Eles podem começar e terminar o trabalho mais cedo para tomar conta dos filhos, por exemplo. Da mesma forma, é possível também trabalhar em dias ou horas fixas selecionadas de um local remoto como um chalé. “Acumular” tempo de férias trabalhando mais horas para receber mais tempo de férias também é uma opção.

Muitas pessoas têm trabalhos que podem ser feitos remotamente com um laptop e um bom acesso à internet, sendo que a disponibilidade de rede sem fios de alta velocidade, confiável e acessível em toda a Finlândia é um grande trunfo.

CULTURA DA CONFIANÇA

Uma das razões pela qual o horário de trabalho flexível tem sucesso é a forte cultura da confiança, de acordo com Sippola. “Um estudo da Eurobarometer concluiu que a confiança dos finlandeses nos seus co-cidadãos e instituições é mais alta que em qualquer outro lugar da Europa”, disse.

Sippola destaca que o papel de fortes sindicatos, mediação de acordos, um elevado nível de formação e educação no local de trabalho e

um governo que ouve tanto pesquisadores como cidadãos contribuem muito para os avanços do mercado de trabalho na Finlândia.

Para recém-chegados, outro trunfo é que o inglês é amplamente falado em vários locais de trabalho. É relativamente fácil cuidar de tudo desde saúde a finanças em inglês sem falar qualquer uma das línguas oficiais da Finlândia, o finlandês e o sueco.

“A Finlândia está em sexto nas competências de inglês num estudo de 80 países”, diz Sippola, “o que significa que os finlandeses estão entre os melhores falantes de inglês como língua estrangeira”.

E ainda que ele reconheça rapidamente que ainda há trabalho a fazer - algumas indústrias ainda são muito dominadas por homens ou mulheres - a Finlândia está em terceiro lugar no Glass Ceiling Index da revista *Economist*, que mede o papel e influência das mulheres na força de trabalho em toda a OCDE.



O MELHOR EQUILÍBRIO DE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL DO MUNDO

A capital finlandesa, Helsinque, foi escolhida como o melhor lugar no mundo para o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal comparando 40 cidades do mundo. O Índice Kisi de Equilíbrio entre Vida Profissional e Pessoal de 2022 mediu 20 fatores com dados sobre a intensidade laboral, apoio institucional, legislação e habitabilidade. O Índice reconhece que cidades que estimulam um equilíbrio saudável o fazem direta e indiretamente através de políticas e infraestrutura urbana.





Quatro estações diferentes oferecem um mundo de atividades de lazer

Para muitas pessoas, a Lapônia finlandesa evoca imagens de um paraíso de inverno, renas, auroras boreais e Papai Noel.

Com quatro estações distintas, a região mais a norte da Finlândia é a casa de 180 mil pessoas que vivem acima do Círculo Ártico durante o ano inteiro.

“A nossa família vive em proximidade com a natureza e passamos bastante tempo nos divertindo em atividades ao ar livre”, afirma **Maria Huhmarniemi**, uma artista visual, pesquisadora e

professora finlandesa. O seu marido **Oliver Coey**, de nacionalidade britânica, é um desenvolvedor web e o casal tem dois filhos, **Oskar**, 6 anos, e **Hugo**, 9 anos.

Os Huhmarniemi-Coey são uma das famílias internacionais que vivem em Rovaniemi, a capital da Lapônia finlandesa. O seu lar fica localizado na região de Korkalovaara, um conjunto de moradias e apartamentos originalmente projetados pelo arquiteto renomado Alvar Aalto.

“Aqui é tão seguro que as crianças podem

brincar sozinhas sem supervisão com os seus amigos da vizinhança”, diz Maria, adicionando também que existem várias outras famílias finlandesas e britânicas em seu complexo de moradias.

UM LEQUE DE OPÇÕES

Cada membro da família tem a sua própria atividade favorita de lazer.

“Eu gosto muito de pescar”, diz Hugo, cuja pesca inclui lúcio e perca de lagos e rios das proximidades.

Fotos: Miikka Kainu e Kaisa Sirén

O seu irmão mais novo, Oskar, decidiu que seria um naturalista quando crescer.

“Os meus pais vivem nas proximidades”, diz Maria, “e eles ajudaram a incutir um apreço pela natureza nos rapazes, passando tempo com eles em busca de cogumelos nas florestas.”

Como na maioria da Finlândia, há uma rede bem estabelecida e cuidada de ciclovias na região de Rovaniemi.

“Os rapazes e eu andamos de bicicleta por todas as partes, é fácil e acessível”, diz Oliver, acrescentando que Hugo, que está no segundo ano, vai de bicicleta todos os dias para a escola.

A família, que tem uma vida ativa, pratica diversos hobbies sejam eles ao ar livre ou em casa. Hugo gosta de fazer crochê e carpintaria e já esculpiu muitos objetos a partir de madeira, incluindo um pequeno carro. Oskar frequenta a escola circense, onde ele dominou diversos truques.

Durante os meses de inverno, a atividade de ski é um passatempo popular entre todos os integrantes da família.

Viver na cidade natal do Papai Noel também tem outras vantagens.

“O centro da cidade de Rovaniemi é bastante movimentado durante a temporada de Natal - é ótimo ver os visitantes internacionais - e depois fica mais calmo durante os meses de verão”, diz Oliver.



Assista a um vídeo em que Maria e Oliver falam sobre a conexão especial que sua família tem com a natureza da Lapônia.





Passatempos para cada membro da família

Oportunidades de lazer iguais para todos são parte da fórmula de bem-estar na Finlândia.

Um dos principais objetivos é garantir que as crianças e os jovens possam participar de atividades desportivas e outros hobbies gratuitos em conexão com as atividades escolares.

O financiamento público torna possível organizar milhares de grupos para diversas atividades de lazer nas escolas em toda a Finlândia. Quase meio milhão de crianças e jovens participam dessas atividades organizadas, de acordo com o Ministério de Educação e Cultura.

CRIANÇAS ATIVAS

Além dos serviços oferecidos pelas cidades e municípios, as crianças na Finlândia também são participantes ávidas de hobbies e esportes desde

badminton ao ballet e aulas de piano durante a semana e aos fins de semana - que muitas famílias pagam do próprio bolso.

As bibliotecas na Finlândia disponibilizam equipamentos esportivos, instrumentos musicais e contam com espaços de jogos digitais que podem ser reservados. Os centros para jovens em todo o país oferecem um lugar para que participem de atividades recreativas.

Parques de aventura e de atividades oferecem temáticas de natação, trampolim, jogos virtuais, ski, escaladas ao ar livre e em locais fechados, caminhadas e slide.

Um conjunto de opções ao ar livre para atividades de ski, patinação no gelo, snowboarding em lagos congelados e no mar, natação no inverno e snowshoeing completam as ofertas durante o inverno.

ATIVIDADES ARTÍSTICAS E CULTURAIS

Um leque de opções e programas possibilitam que as crianças participem de atividades artísticas desde pequenas.

O programa de Cultura Infantil de Helsinque é voltado a todas as crianças nascidas na capital finlandesa a partir de 2020. Todos os anos, as crianças recebem convites para dois eventos até começarem a escola. A ideia é que bebês e crianças possam aproveitar um conjunto de experiências culturais com seus pais, bem como com outros familiares ou amigos. Esses eventos são gratuitos e incluem ópera, teatro, circo e artes visuais.

Em toda a Finlândia, há mais de mil museus desde os especializados em fotografia até aqueles com foco no design, arte, artes plásticas e história natural. A maior parte desses museus são acessíveis por carrinho de bebê.

Vários festivais e concertos anuais ocorrem em toda a Finlândia com várias temáticas incluindo gastronomia, música e luz.

kummilapset.hel.fi/festivals.fi/en

Foto: Vesa Laitinen / Visit Helsinki

CULTIVAR UM BANQUETE

A jardinagem urbana é uma tendência popular com uma longa história na Finlândia. Além de permitir aos jardineiros cultivar vegetais, frutas e flores, também oferece uma forma sustentável de produzir alimentos.

Organizações ativas incluem a Federação finlandesa de Lotes de Jardinagem sem fins lucrativos, criada em 1930 e que representa 3700 jardineiros de lotes desde Helsinque a Rovaniemi, a norte do Círculo Ártico.

Outra organização, Jardineiros Urbanos de Dodo, é uma ONG ambiental finlandesa com o seguinte lema: "Os problemas ambientais são solucionados nas cidades." A entidade de Dodo teve como atividade inicial o cultivo de vegetais em um terreno entre os caminhos ferroviários das cidades de Pasila e Helsinque. Desde então expandiu as suas operações para muitos outros locais e para a apicultura urbana.

siirtolapuutarhaliitto.fi
dodo.org



Foto: Julia Kivelä / Visit Finland



FENÔMENO FINLANDÊS: O ESPETÁCULO DOS MOOMINS

Os queridos Moomins, criados por Tove Jansson, uma renomada escritora e artista finlandesa, estão exibidos em todos os lugares, desde museus e parques temáticos a mesas de centro. Canecas adornadas com os amados personagens são um objeto de coleção.

O Moominworld é um parque de verão temático popular onde crianças de todas as idades podem encontrar seus personagens favoritos numa ilha num arquipélago pitoresco do sudoeste finlandês junto à Cidade Velha de Naantali.

O único museu Moomin no mundo é em Tampere, e as

Cavernas de Gelo de Moomin em Leppävirta proporcionam uma aventura gelada ao ar livre.

Em toda a capital, há muitos locais onde é possível conhecer a Helsinque de Tove Jansson e ver onde ela viveu, trabalhou e passou o seu tempo, incluindo a vizinhança de Katajanokka, que tem um parque com o nome da criadora.

moominworld.fi
muumimuseo.fi/en
icecave.fi
moomin.com

Foto: Moomin Characters Tm & Dennis Livson / Visit Finland

Natureza limpa e pura por todas as partes

“A natureza é a nossa corda de segurança essencial”, diz **Petri Ahlroth**, antigo diretor do Instituto Ambiental Finlandês e que hoje atua como consultor do Ministério do Ambiente.

Mais de 70% da Finlândia é coberta por árvores e quase 10% por lagos.

A maioria dos finlandeses - 80% - diz que a floresta é importante para eles. Passar tempo na natureza com a família e amigos os faz felizes.

“Na Finlândia, a natureza está próxima, o que significa que é de fácil acesso a qualquer membro da família”, diz Ahlroth.

O planejamento urbano garante que as casas sejam construídas próximas a espaços verdes e azuis para que todos possam viver perto da natureza.

UM RESPIRO DE AR FRESCO

“Uma boa qualidade do ar é essencial para a nossa saúde e bem-estar”, diz **Outi Väkevä**, um especialista da qualidade do ar nos Serviços Ambientais da Região de Helsínquia HSY.

Os poluentes atmosféricos são prejudiciais à saúde humana. O objetivo da política de controle da poluição do ar da Finlândia é melhorar o bem-estar das pessoas salvaguardando o ambiente e a qualidade do ar, o que também salvaguarda a biodiversidade.

A qualidade do ar na Finlândia é boa pelos padrões internacionais e é monitorada através de um conjunto de medidas.

Na área metropolitana de Helsínquia é possível monitorar a qualidade do ar em tempo real. A qualidade do ar é afetada pela poeira da rua, fumaça dos escapamentos, poluentes atmosféricos vindos de outros locais e poeira de locais de construção, por exemplo.

“A área metropolitana de Helsínquia é uma das áreas mais limpas na Europa em termos de qualidade do ar”, diz Väkevä. “As concentrações de poluentes atmosféricos decresceu em geral ou permaneceu estável a longo prazo, apesar de fatores como o crescimento populacional, trânsito e produção de energia.”

Foto: Jussi Hellsten / Visit Helsinki

COLHEITA DA FLORESTA À MESA

Dois terços das florestas finlandesas são de propriedade de famílias comuns. No entanto, o conceito do Direito Individual significa que qualquer um pode caminhar, acampar ou coletar cogumelos ou frutas silvestres em qualquer floresta, independentemente do seu dono.

Coletar frutas silvestres ou cogumelos é um passatempo popular. É também uma forma excelente de juntar ingredientes para complementar uma refeição saudável, já que muitos cogumelos e frutas silvestres estão repletos de vitaminas e nutrientes essenciais.

Há cerca de 50 tipos diferentes de frutas silvestres selvagens, das quais 37 são comestíveis.

“Temos uma grande variedade de frutas silvestres comestíveis na Finlândia, que é escassamente populada”, diz **Petri Ahlroth**, especialista ambiental.

“Já que apenas 2% do que a natureza produz de frutas silvestres comestíveis é coletado por ano, há mais do que suficiente para todos”, acrescenta.



UMA EDUCAÇÃO ECOLÓGICA

Desfrutar das florestas, campos, lagos e do mar começa cedo em família e com cuidadores que introduzem os bebês e crianças ao ar livre.

Durante os anos de creche e escola, a educação ambiental oferece a grupos de crianças e jovens um conjunto de programas. O objetivo é promover um futuro ecologicamente sustentável através da aprendizagem.

As atividades escolares ambientais e na natureza são baseadas num plano nacional para uma educação infantil precoce no currículo nacional.

Cerca de 200 mil crianças e jovens participam de programas organizados anualmente.

As atividades são realizadas durante todo o ano ao ar livre, assim como em salas de aula, centros de natureza e museus.

Foto: Suvil Mansikkasalo / Visit Finland





Uma boa habitação cuida e supre as necessidades das famílias

A primeira neve do inverno começou quando flocos suaves brancos caíram do céu. Dentro de uma moradia confortável e moderna do distrito de Jätkäsaari em Helsinque, a família Linja está se preparando para sair e encontrar os seus vizinhos no pátio compartilhado.

Os pais **Sohvi Linja** e **Markus Linja** estão sentados na sala com cozinha americana, enquanto **Peppi**, 9 anos, e **Alvar**, 7 anos, brincam nos anéis de ginástica de madeira pendurados perto do sofá. No piso de cima, o membro mais novo da família, **Amos**, 1 ano, está acordando do seu cochilo.

“Muitos dos nossos vizinhos também são bons amigos, já os conhecemos desde as etapas do planejamento inicial para a construção do nosso complexo de apartamentos há dez anos”, afirma Sohvi.

LAR CRIADO EM CONJUNTO

A família Linja vive na ilha central de Jätkäsaari à beira-mar num bloco de apartamentos e moradias moderno que foi construído por um grupo de construtores e concluído há oito anos. Esta forma de construção conjunta significa que os proprietários começam a construir juntos com os seus futuros vizinhos, arquitetos e construtores antes dos primeiros alicerces serem postos no chão.

Sohvi e Markus foram capazes de influenciar fatores que variam desde o tamanho e número de

quartos ao tipo de materiais usados nos balcões de cozinha na sua moradia de três andares de 90 metros quadrados.

“Você tem o que quiser!”, diz Markus, rindo quando lhe perguntam os benefícios da construção em grupo.

“Estávamos à procura de uma nova casa e quando esta oportunidade surgiu, pareceu uma boa solução híbrida entre viver num apartamento ou numa casa”, disse.

No complexo, há vários espaços comuns compartilhados, incluindo sauna, o banho de vapor finlandês quintessencial, e uma sala comunitária que já acolheu muitas festas de aniversário de crianças ao longo dos anos.

Nas proximidades, a uma distância que pode

ser percorrida a pé, estão disponíveis serviços essenciais como uma creche, escola primária, recintos esportivos, uma biblioteca repleta de livros infantis e uma mercearia. Além disso, existe ainda um sentimento de segurança que vem da capacidade de contar com os vizinhos quando, por exemplo, é necessária uma babá de última hora.

“A maior surpresa positiva com a construção em grupo foi o forte sentimento de comunidade que desfrutamos aqui”, diz Sohvi.



O que torna um apartamento em um lar? Como é a qualidade de vida na Finlândia? Assista ao vídeo!



Assentando as bases para uma habitação de alta qualidade

Quando se trata de planejamento urbano, uma das vantagens da Finlândia é a sua cultura orientada para a engenharia.

“A qualidade geral da habitação finlandesa é elevada”, diz a professora **Mari Vaattovaara**, diretora do Instituto de Estudos Regionais e Urbanos Urbaria de Helsinque. “Estes são os frutos de viver num paraíso para os engenheiros.”

De acordo com Vaattovaara, outros fatores importantes de contribuição incluem cidades e estado fortes e regulamentos sólidos que asseguram que tudo atende aos padrões de qualidade, desde uma água da torneira limpa a uma boa qualidade do ar no interior.

TENDÊNCIAS DE HABITAÇÃO GERAIS

Cerca de metade da população finlandesa de 5,5 milhões de pessoas vive em moradias isoladas ou geminadas, segundo a infoFinland.fi, uma fonte útil de informação publicada pela cidade de Helsinque. Cerca de um terço vive em apartamentos, especialmente os que vivem em centros urbanos ou perto deles. O tamanho médio de uma casa finlandesa é 40 m² por pessoa.

Cerca de 50% da população vive em edifícios que usam o aquecimento distrital, sendo outros métodos de aquecimento comuns o geotérmico e elétrico. A temperatura interior típica na Finlândia é 21 °C, em parte devido aos edifícios bem construídos e com bom isolamento.

Moradias finlandesas geminadas e casas isoladas normalmente têm uma sauna privada,

tal como as casas nos novos blocos de apartamento. Em apartamentos mais antigos, existe uma sauna comum normalmente localizada em espaços compartilhados.

Cerca de dois terços das pessoas na Finlândia vivem em casas próprias.

NATUREZA NAS PROXIMIDADES

Tal como no distrito costeiro de Jätkäsaari, redes de pedestres e ciclovias extensas serpenteiam a maioria do país onde os espaços verdes têm uma forte presença no planejamento urbano.

Jätkäsaari, construída durante as últimas décadas ao sudoeste de Helsinque como uma extensão do centro da cidade, utilizou os melhores princípios do planejamento da cidade. Esses princípios incluem considerar as necessidades e desejos dos residentes e permitir que participem do processo, diz Vaattovaara.

“Na Finlândia, há um baixo grau de hierarquia, de modo que todos possam contribuir com a sua opinião”, acrescenta.

À medida que o mundo muda, um dos desafios em planejamento urbano é encontrar o equilíbrio certo entre as necessidades locais e globais, diz Vaattovaara.

“Diversidade, alterações culturais e políticas,

estilos de vida diferentes e trabalho remoto impactam o planejamento urbano”, diz ela. “Por exemplo, pessoas solteiras que vivem sozinhas não estão necessariamente sozinhas - não significa que não tenham família. Podem querer ou precisar viver num apartamento pequeno. Uma vez que há várias definições diferentes do que constitui uma família, um bom planejamento urbano deve abraçar a multidiversidade.”



Foto: Sabrina Bqain

Trabalhar na Finlândia - o que preciso saber?

Quando você se candidata a uma autorização de residência para trabalhar na Finlândia, deve levar em consideração que há candidaturas de autorização de residência específicas para certos tipos de trabalho.

Se você não tiver certeza de qual formulário de candidatura usar, use o aplicativo Application Finder para descobrir! migri.fi

A forma mais fácil de se candidatar é através do serviço online Enter Finland (enterfinland.fi). Ao usar o Enter Finland, você receberá atualizações sobre o estado da sua candidatura durante todo o processo.

O PROCESSO DE CANDIDATURA FINLANDÊS quando você se candidata à sua primeira autorização de residência com base no trabalho:

1. **Submeta a candidatura a uma permissão de residência.**
2. **Comprove a sua identidade numa delegação, embaixada ou consulado finlandês.**
3. **“Confirme sua candidatura” ou “Aguarde o processamento de sua candidatura”.**
4. **Complemente a sua candidatura, se necessário.**
5. **Receba a decisão.**
6. **Receba o seu cartão de autorização de residência e venha morar na Finlândia!**

MAIS PERGUNTAS:

Você é cidadão de um estado-membro da UE, da Islândia, de Liechtenstein, da Noruega ou da Suíça?

Não precisa de uma autorização de residência para a Finlândia. Deve, no entanto, registrar o seu direito à residência.

E a minha família?

Se lhe foi concedida uma autorização de residência por motivos de trabalho, a sua família pode candidatar-se a uma autorização de residência com base em laços familiares.

E para o processamento acelerado? Eu me qualifico?

Você pode pedir o processamento acelerado do seu pedido de autorização de residência se vem para a Finlândia para trabalhar:

- como especialista
- como especialista através de transferência interna (permissão de residência TIC)
- com um Cartão Azul UE
- como um empresário de uma startup
- como um trabalhador da alta ou média gerência.



As aplicações dos membros de sua família também podem ser aceleradas se forem submetidas junto à sua aplicação. Ao usar o serviço acelerado, você pode receber a autorização de residência em duas semanas.

PRECISA DE MAIS INFORMAÇÕES?

Para mais inspiração sobre viver e trabalhar na Finlândia, acesse: workinfinland.com



Você sabia?

A sopa de salmão é um clássico finlandês. É um prato para ser aproveitado com a família em casa, mas também pode ser encontrado em menus de restaurantes.

A sopa pode ser feita com creme de leite ou água, e além do salmão inclui dentre seus ingredientes típicos a batata. Temperada com endro, a sopa de salmão é servida com pão de centeio ou pão doce de arquipélago finlandês feito com melão e malte.

Na epopeia épica nacional finlandesa Kalevala, o salmão era comido todo o dia. Hoje em dia, o Dia Nacional de Sopa de Peixe é celebrado na segunda terça-feira de fevereiro.

As opiniões expressas aqui são apenas aquelas dos autores. E-mail: vie-50@formin.fi
Para uso gratuito de referências.

SUOMI
FINLÂNDIA

