



FATOS SOBRE A FINLÂNDIA

SUOMI
FINLÂNDIA



Flexibilidade é o que torna as pessoas felizes

A FINLÂNDIA OCUPA o primeiro lugar no *Relatório Mundial da Felicidade* desde 2018.

O que faz as pessoas que vivem na Finlândia felizes?

Primeiramente, uma ressalva: o *Relatório Mundial da Felicidade* não classifica emoções, e sim avalia a satisfação com a vida em uma escala de 0 a 10. Os dados de classificação consideram fatores como apoio social, renda, saúde, liberdade, generosidade e baixo nível de corrupção.

Embora todos os países no top 10 do *Relatório Mundial da Felicidade*, incluindo os outros países nórdicos, tenham uma classificação alta em pesquisas de satisfação com a vida e compartilhem muitas características semelhantes, como o sistema universal de saúde, há um elemento que torna a vida na Finlândia totalmente única. É a flexibilidade.

Flexibilidade é a capacidade de se adaptar às mudanças. São as escolhas do dia a dia, baseadas em uma infraestrutura que fomenta a felicidade, que permitem às pessoas na Finlândia ter um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, fazer mudanças de carreira e escolhas pessoais sem perder o apoio social ou o acesso à educação gratuita.

Uma cultura de bem-estar permite que as pessoas vivam uma vida significativa e prosperem.

Jennifer De Paola, Ph.D., é uma psicóloga clínica e pesquisadora de pós-doutorado cujo trabalho se concentra na felicidade na Finlândia, particularmente em seu aspecto cultural. Ela concilia seu tempo entre a pesquisa na University of Eastern Finland e a prática clínica no setor privado.



Foto: Miika Kanu



Foto: Julia Kivela / Cidade de Helsinque



Foto: Maija Astikainen / Cidade de Helsinque



Foto: Vesa Laitinen / Cidade de Helsinque

Flexibilidade é
a capacidade de
se adaptar
às mudanças.

Sumário

- 04 Desvendando a felicidade finlandesa
- 08 Momentos “uau” na natureza finlandesa
- 12 Como a Finlândia se tornou a Finlândia
- 16 Educação de alta qualidade
- 20 A Finlândia investe na vida familiar
- 24 Encontrando equilíbrio e pertencimento na indústria dos jogos na Finlândia
- 28 Uma cultura moderna
- 30 A sagrada sauna
- 32 Você sabia?

Ministério das Relações Exteriores da Finlândia, 2025
Texto: Sami Anteroinen, Katja Pantzar, Tyler Walton
Produção: Otavamedia Sisältöatkaisut
Foto da capa: Svante Gullichsen

Mais informações sobre a Finlândia:
www.finland.fi

DESVENDANDO a felicidade finlandesa

A felicidade não acontece por acaso. Na Finlândia, ela é resultado de sistemas sociais sólidos e de uma cultura de bem-estar que foi cuidadosamente construída ao longo dos últimos 100 anos.



Foto: Maija Astikainen / Cidade de Helsinque

O objetivo da Finlândia é uma sociedade na qual a confiança, a igualdade e as redes de proteção social criam um ambiente seguro. Segundo o *Relatório Mundial da Felicidade*, a Finlândia é o país mais feliz do mundo desde 2018. Os finlandeses atribuem uma pontuação média de 7,736 em 10 quando solicitados a avaliar suas vidas. Na Finlândia, a satisfação com a vida é cultivada por meio da promoção de uma sociedade baseada na igualdade, na justiça e na liberdade, para que todos tenham o direito de ser felizes e estar em segurança, independentemente de sua origem ou das circunstâncias. Isso começa cedo, com um ensino de qualidade que assegura igualdade de acesso à educação ao longo da vida, capacitando os indivíduos para o sucesso. Aliado a um foco na educação midiática e em uma forte liberdade de imprensa, isso permite que os cidadãos naveguem criticamente pelas informações em uma sociedade informada e engajada. Na Finlândia, a boa governança possibilita sistemas políticos transparentes, responsáveis e

comprometidos com o Estado de Direito. A responsabilidade compartilhada, com mais de 90% dos finlandeses considerando o pagamento de impostos um importante dever cívico, fortalece a coesão social e promove uma sociedade justa e equitativa.

Um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, fortes laços sociais e tempo dedicado à natureza nutrem a felicidade e a resiliência a longo prazo. Na Finlândia, uma profunda conexão com a natureza e o fácil acesso a ela promovem um estado de calma, reduzem o estresse e reforçam a sensação de contentamento.

A cultura finlandesa valoriza muito os momentos com significado. No centro de tudo isso está a sauna, que oferece um espaço igualitário onde todos são bem-vindos para relaxar, desligar-se das pressões diárias e reconectar-se consigo mesmos e com os outros.

A valorização da simplicidade enfatiza os momentos cotidianos da vida e celebra a funcionalidade e o design centrado no ser humano.

Todos esses elementos-chave fazem parte da infraestrutura da felicidade na Finlândia.



Foto: Marjaana Malmamäki / Keksi / Cidade de Helsinque



Foto: Julia Kivela / Cidade de Helsinque

O caminho para a felicidade

1. A confiança é um alicerce e um pilar fundamental da sociedade.
2. A boa governança exige um sistema político transparente, responsável e comprometido com o Estado de Direito.
3. Uma estrutura de apoio combina estabilidade e redes de segurança, criando um ambiente onde os indivíduos podem fazer escolhas de vida sem ter medo do fracasso.
4. A responsabilidade compartilhada fortalece a coesão social e cria uma sociedade justa e equitativa.
5. A participação e o diálogo entre o público e as autoridades promovem a inclusão e o empoderamento.
6. Igualdade e justiça social significam forte proteção para as minorias e geram um ambiente socialmente inclusivo.
7. A educação e a informação proporcionadas por um sistema educacional finlandês que é referência internacional garantem a igualdade de acesso a um ensino de alta qualidade, capacitando os indivíduos para o sucesso.
8. A conexão e o acesso à natureza promovem o bem-estar e a felicidade.
9. Simplicidade e sauna: a cultura finlandesa está profundamente enraizada na valorização da simplicidade, da funcionalidade e na importância dos pequenos momentos da vida.
10. Há um equilíbrio entre vida pessoal e profissional, em que o bem-estar pessoal é priorizado juntamente com os compromissos profissionais.

ISTO É A FINLÂNDIA

A Finlândia está localizada na região nórdica, no norte da Europa, com uma latitude superior a 60° N.

Uma nação multilíngue bem no topo da Europa

Com um braço característico no extremo noroeste, a Finlândia tem um formato longo e estreito.

O país faz fronteira com a Suécia, a Noruega e a Rússia e compartilha uma fronteira marítima com a Estônia.

A Finlândia tem uma área total de aproximadamente

337.000 km²

(130.116 milhas quadradas)

A maior distância entre o norte e o sul é de 1.157 km (719 milhas), mais que o dobro de sua maior largura.

1.157 km (719 milhas)

O litoral da Finlândia continental estende-se por mais de

6.300 km

(3.914 milhas)



Suas fronteiras terrestres totalizam

2.563 km

(1.593 milhas), das quais mais da metade com a Rússia.



A Finlândia tem uma população de

5,65 milhões



A Finlândia tem duas línguas nacionais: o finlandês (falado por 84% da população) e o sueco (5%). A língua indígena sámi é falada por menos de 1% da população, enquanto quase 11% falam outras línguas nativas, sendo as mais comuns o russo, o estoniano e o árabe.

84%
Finlandês

11%
Outros

5%
Sueco

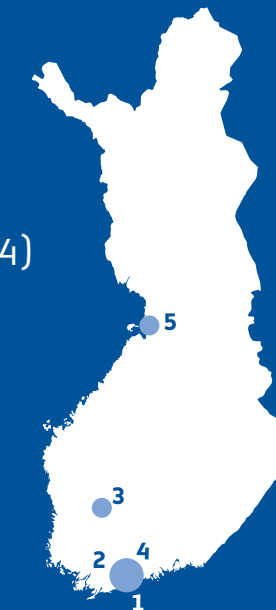
<1%
Sámi

62%

da população está registrada como membro da Igreja Evangélica Luterana. A maioria não participa ativamente da prática religiosa.

As maiores cidades da Finlândia (população em 2024)

1. Helsinque – 684.018
2. Espoo – 320.931
3. Tampere – 260.180
4. Vantaa – 251.269
5. Oulu – 216.152



Densidade populacional em 2025

18,5

habitantes por km²



Taija Koivuluoma (à esquerda) e Aino Eeronheimo são vizinhas e amigas. Elas moram em Helsinque.



Fotos: Mika Kainu

MOMENTOS “UAU” na natureza finlandesa

Ir diariamente à floresta é uma paixão para Aino Eeronheimo e Taija Koivuluoma. Elas são amigas e vizinhas em Jakomäki, na zona leste de Helsinque.

Para Taija, passar um tempo sozinha na natureza é uma forma de contrabalançar seu trabalho como cabeleireira no centro de Helsinque e a vida em casa com seus filhos.

“No trabalho, sou muito sociável e tenho um relacionamento próximo com os clientes, então preciso ficar sozinha por pelo menos 2 a 3 horas por dia. A natureza equilibra minha saúde mental e me proporciona uma calma e um relaxamento que não consigo encontrar em nenhum outro lugar”, diz ela.

Todas as manhãs, antes do trabalho, ela corre por uma ou duas horas, acompanhada por Camu, seu cãozinho Labradoodle. Os dois saem novamente para uma caminhada noturna, percorrendo um total de 10 a 20 quilômetros (6 a 12 milhas) por dia.

Uma das melhores experiências em contato com a natureza no final do verão e no outono é a colheita de cogumelos.

“Normalmente vamos a uma linda reserva natural de floresta antiga em Kivikko, perto de casa. Se eu quero mais luz no outono ou inverno, vou para a antiga área do aeroporto de Malmi, onde existem prados planos. Lá é bom para praticar esqui cross-country, mas Kivikko também é e não há tanta gente”, diz ela com um sorriso. Taija também nada ao ar livre durante todo o ano em um lago da região.

Leia este QR Code para assistir a um vídeo sobre a relação dos finlandeses com a natureza.



A natureza está sempre por perto, não importa onde você more.

MOMENTOS MÁGICOS

Aino prefere passeios mais tranquilos por trilhas na floresta e passarelas de madeira nas áreas naturais próximas de Slättmossen e Vaarala. No inverno, na maior parte das vezes, ela caminha por trilhas na neve em Kivikko. Ceramista e ex-professora de arte, ela se mudou da Lapônia para Helsinque há cerca de uma década. Aino busca inspiração na natureza para sua arte. Ela também gosta de identificar cantos de pássaros com a ajuda de um aplicativo para celular e de tirar fotos, especialmente de lagartos.

“Slättmossen tem uma área pantanosa com belos alecrins-do-brejo em flor e até mesmo amoras silvestres, que me lembram a Lapônia”, diz ela. “Vaarala tem uma floresta de pinheiros bem altos. Fui caminhar por lá na primavera passada, quando estava me sentindo para baixo. Uma raposa passou correndo por mim, parou a poucos metros de distância e me olhou nos olhos por um longo tempo. De alguma forma, isso me confortou e me animou.”

Outro momento “uau” foi na Lapônia, onde ela costumava fazer longas caminhadas e ainda tem um chalé. “Certa



noite, havia luar e aurora boreal. A neve brilhava com essa luz verde incrível, e nesse instante apareceram duas renas. Foi como se fosse um milagre.”

Taija também gosta da Lapônia, em especial dos acampamentos de verão no Parque Nacional Urho Kekkonen. “Adoro as manhãs lá, quando está tudo completamente silencioso, calmo e enevoado”, diz Ela e Aino atribuem aos pais o mérito de terem incutido nelas, desde a infância, o amor pela vida rústica em meio à natureza.

“Sou completamente dependente da natureza; sou assim desde criança”, diz Aino.

Taija concorda: “O melhor da natureza na Finlândia é que ela está sempre por perto, não importa onde você more. É possível encontrar a verdadeira natureza até mesmo em Helsinque”.

Todos têm acesso à natureza

Na Finlândia, as pessoas têm liberdade para desfrutar áreas selvagens sem a permissão dos proprietários de terras, com certas restrições. Com base no princípio do “direito de todos”, que remonta a mais de um século, qualquer pessoa pode usar áreas naturais para caminhadas, ciclismo, esqui e natação, por exemplo, bem como para pescar e colher frutos silvestres e cogumelos, com alguns limites.

Este país pouco povoado tem cerca de três quartos de seu território cobertos por florestas, portanto há muito espaço para explorar – desde que você não incomode ninguém chegando muito perto de casas, quintais ou terras agrícolas. Acampar é permitido, mas você não pode jogar lixo, ficar tempo demais nem acender fogueiras sem permissão.

EXPLORANDO A NATUREZA FINLANDESA

77%

da área total da Finlândia é coberta por florestas.



30%

Quase da área da Finlândia é composta de áreas pantanosas.



A Finlândia tem

188.000

lagos. Os maiores lagos da Finlândia são Saimaa, Päijänne e Inari.

A Finlândia tem quase

180.000

ilhas.

A Finlândia possui

41

parques nacionais.

AS QUATRO ESTAÇÕES DO ANO NA FINLÂNDIA VARIAM E SE SOBREPÕEM, DEPENDENDO DA LATITUDE.

Os verões (de maio a setembro) são quentes e ensolarados, com dias de muita luz. **O sol da meia-noite** é um fenômeno que ocorre nas regiões árticas, onde o sol permanece visível à meia-noite durante o verão.

O outono (de setembro a novembro) pinta a paisagem com cores magníficas, desde as montanhas mais ao norte até o arquipélago no sul. *Ruska* é o nome que se dá às folhagens coloridas do outono.

O inverno (de novembro a abril) é geralmente marcado pela neve, que cobre tudo, e pelos lagos congelados em todo o país; a Lapônia oferece a temporada de esqui mais longa. **A noite polar** é o período do inverno nas regiões árticas em que o sol permanece abaixo do horizonte.

Com dias mais longos, **a primavera** (de março a maio) traz consigo o derretimento da neve e do gelo, além do desabrochar das flores silvestres e das árvores.

Na Finlândia, você nunca está a mais de 10 minutos a pé de um parque ou uma floresta.

A árvore nacional da Finlândia é a bétula-prateada (*Betula pendula*).



A flor nacional é o lírio-do-vale (*Convallaria majalis*).

O pico mais alto da Finlândia é o Halti.

1.324

metros (4.344 pés).

500 km

tem o rio mais longo, o rio Kemi (310 milhas).

Cerca de **300.000** pessoas utilizam licenças de caça na Finlândia anualmente.

A pesca é popular na Finlândia, e quase **1,8 milhão de pessoas** praticam a atividade anualmente.



O finlandês típico pratica atividades ao ar livre três vezes por semana, **182** vezes por ano.



A Finlândia é uma das melhores regiões do mundo para observar a aurora boreal, especialmente na Lapônia.

COMO A FINLÂNDIA SE TORNOU A FINLÂNDIA



aprox.
9000 a.C.

O povoamento da Finlândia começa com o fim da última Era Glacial.



aprox. 1150

A Finlândia passa a fazer parte do reino da Suécia.



1640

A primeira universidade é fundada na Finlândia.



1809

Após a Guerra Finlandesa, a Finlândia passou da Suécia para a Rússia como um Grão-Ducado autônomo.



1849

O épico nacional Kalevala é publicado, inspirando a língua e a identidade finlandesas.



1866

O sistema nacional de ensino, um passo importante rumo à igualdade e à alfabetização, é estabelecido.



1899

Sibelius compõe *Finlandia*, um hino do despertar nacional do país.



1906

A Finlândia concede plenos direitos políticos às mulheres, o primeiro país do mundo a fazê-lo.



1917

A Finlândia declara sua independência.



1933

Os projetos modernistas de Alvar Aalto atraem a atenção internacional para a arquitetura e o design finlandeses.



1938

A Lei do Auxílio-Maternidade oferece pacotes com itens de maternidade a todas as novas mães.



1939

Começa a Guerra de Inverno.

1944

A Guerra da Continuação termina.



1945

Tove Jansson publica seu primeiro livro dos Moomins.

Q

uando o último período glacial terminou, há mais de 10.000 anos, as pessoas começaram a se estabelecer na terra que viria a se tornar a Finlândia.

Durante séculos, as comunidades dependeram da caça, da pesca e do comércio em pequena escala, com o Mar Báltico ligando costas distantes. A história da Finlândia sempre foi uma história de adaptação, resiliência e cooperação.

No século XII, a Finlândia tornou-se parte do reino sueco e assim permaneceu por

mais de 600 anos. As tradições jurídicas e administrativas ocidentais criaram raízes, e a fé luterana tornou-se central para a vida em comunidade. As escolas da Igreja e as estruturas paroquiais lançaram as bases para o sistema educacional e o autogoverno local que posteriormente se desenvolveram na Finlândia. Em 1809, a Suécia perdeu a Finlândia para o Império Russo, e a Finlândia passou a constituir um Grão-Ducado autônomo. Embora governada a partir de São Petersburgo, a Finlândia manteve suas

próprias leis e instituições, fomentando uma crescente identidade nacional.

O século XIX testemunhou a ascensão da língua e cultura finlandesas. O *Kalevala*, publicado em 1849, teceu a poesia folclórica em uma epopeia nacional que ajudou os finlandeses a imaginar uma herança compartilhada. Artistas como Jean Sibelius e Akseli Gallen-Kallela expressaram esse espírito por meio da música e da pintura. Por volta da mesma época, a Finlândia criou sua própria moeda, desenvolveu indústrias nos setores

florestal e metalúrgico e expandiu a educação pública.

Em 1906, as mulheres finlandesas conquistaram plenos direitos políticos, sendo as primeiras na Europa a ter tanto o direito ao voto quanto o direito de se candidatar a cargos eletivos. O espírito de reforma continuou ao longo da década seguinte, e, em 1917, a Finlândia declarou sua independência da Rússia. Os primeiros anos foram difíceis – uma breve guerra civil deixou divisões duradouras –, mas a

Finlândia continuou a ser uma democracia e a se desenvolver. Nas décadas de 1920 e 1930, ocorreram importantes avanços sociais: clínicas de saúde materno-infantil, expansão da educação e melhoria da saúde pública.

As guerras de 1939 a 1944 testaram a resistência da nação. Apesar das grandes perdas, a Finlândia preservou sua independência e se reconstruiu rapidamente. A reconstrução transformou a Finlândia em uma nação industrial, enquanto a



1948

A Finlândia se torna o primeiro país a fornecer refeições escolares gratuitas, promovendo o bem-estar das crianças.

A Finlândia deixou sua marca por meio da arte, do design e da inovação.



1952

Helsinque sedia os Jogos Olímpicos de Verão, um símbolo da sua recuperação no pós-guerra.



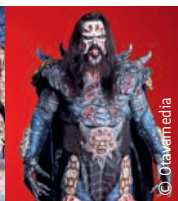
1964

Os padrões têxteis arrojados da Marimekko conquistam reconhecimento mundial.



1972

Uma reforma escolar abrangente fortalece o acesso igualitário à educação para crianças e jovens de 7 a 16 anos.



2006

A Finlândia vence o Festival Eurovisão da Canção pela primeira vez com "Hard Rock Hallelujah", da banda Lordi.



2008

O ex-presidente Martti Ahtisaari ganha o Prêmio Nobel da Paz por sua atuação na resolução de conflitos internacionais.



2017

Direitos iguais no casamento são estabelecidos para casais do mesmo sexo.



2019

Sanna Marin torna-se a primeira-ministra mais jovem do mundo, liderando um governo em que todos os partidos são presididos por mulheres.

resiliência em tempos de guerra aprofundou a confiança nas instituições públicas e fortaleceu as bases da educação, do bem-estar social e da igualdade.

A partir da década de 1950, a Finlândia voltou o seu olhar para o exterior. Ela ingressou no Conselho Nórdico em 1955, entrou para as Nações Unidas no mesmo ano e sediou os Jogos Olímpicos de Helsinque em 1952, demonstrando a recuperação nacional. O comércio com o Oriente e o Ocidente, bem como a diplomacia pragmática, tornou-se essencial para a estabilidade e o crescimento durante a Guerra Fria. Ao aderir à União Europeia, em

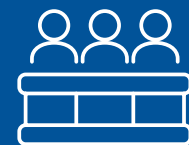
1995, e à OTAN, em 2023, a Finlândia fortaleceu sua cooperação e segurança internacionais.

Além da política, a Finlândia deixou a sua marca na arte, no design e na inovação. As linhas puras da arquitetura de Alvar Aalto e os padrões arrojados dos tecidos da Marimekko definiram uma nova linguagem visual, enquanto as histórias dos Moomins, de Tove Jansson, levaram a imaginação finlandesa aos leitores do mundo inteiro. Mais tarde, a tecnologia se tornou uma nova exportação cultural: a Nokia transformou a Finlândia em pioneira das comunicações móveis, conectan-

do milhões de pessoas em todo o mundo.

Hoje, a Finlândia é conhecida por sua educação, transparência e forte senso de comunidade. Reformas que antes dividiam opiniões tornaram-se os pilares de uma sociedade justa, embora o debate ainda molde o seu futuro. De mediadora da paz à ação climática, a Finlândia assume um papel internacional ativo, buscando contribuir em vez de competir. A sua jornada, de uma região remota do norte a uma das nações mais felizes e confiáveis do mundo, é o resultado de séculos de construção, aprendizado e progresso compartilhado.

A SOCIEDADE FINLANDESA HOJE



200

A Finlândia é uma república parlamentar. O Parlamento é composto de 200 membros, eleitos a cada quatro anos.



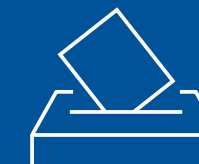
O governo é chefiado pelo primeiro-ministro e normalmente tem cerca de 20 ministros. O presidente da República é eleito por voto popular direto para cumprir um mandato de seis anos. Alexander Stubb, o 13º presidente da Finlândia, iniciou seu mandato em 2024.

1995

2023



A Finlândia aderiu à União Europeia em 1995 e à OTAN em 2023.



A Finlândia é um dos países mais transparentes e menos corruptos do mundo.

Fonte: Transparência Internacional – Índice de Percepção da Corrupção 2024



87%

A confiança nas instituições está entre as mais altas do mundo. 87% dos finlandeses expressam grande confiança na polícia, a autoridade mais confiável da Finlândia.

Fonte: OCDE – Pesquisa sobre os Fatores da Confiança nas Instituições Públicas 2024



Todos os cidadãos finlandeses são obrigados a participar na defesa nacional. Os homens são obrigados a servir ao completarem 18 anos, enquanto as mulheres podem se voluntariar. A maioria dos recrutas completa de 165 a 347 dias de serviço militar, após os quais permanecem na reserva até os 50 ou 60 anos de idade.



280.000
900.000

A força militar da Finlândia em tempos de guerra é de 280.000 efetivos, apoiados por 900.000 reservistas, o que corresponde a cerca de dois quintos da população finlandesa entre 18 e 60 anos.



A Finlândia ocupa o primeiro lugar no mundo pela sua contribuição para o bem comum da humanidade.

Fonte: Índice de Bom País 1.6

A Finlândia é considerada um dos países mais estáveis do mundo.

Fonte: Índice de Estados Frágeis 2024



Foto: Ilari Väitämäki

EDUCAÇÃO DE ALTA QUALIDADE é um dos segredos para a felicidade

A educação baseada na igualdade é um pilar fundamental da vida na Finlândia.

O sistema educacional finlandês foi concebido para incutir em todos a alegria de aprender ao longo da vida. Qualquer pessoa pode continuar seus estudos a qualquer momento, independentemente da idade ou da formação acadêmica anterior.

O caminho do aprendizado começa cedo, com uma excelente educação e cuidados na primeira infância (ECEC), antes do início da educação formal, geralmente aos 7 anos de idade, na primeira série.

Na ECEC, as crianças pequenas aprendem uma variedade de habilidades práticas, incluindo ferramentas interpessoais vitais para a vida. Autoconhecimento, autogestão, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável compõem o que é conhecido como aprendizagem socioemocional (social-emotional learning – SEL).

Desde a educação infantil até o ensino fundamental e o ensino médio (ensino básico), que são obrigatórios e têm



Foto: Vesa Laitinen / Cidade de Helsinque

duração de nove anos, uma pedagogia centrada na criança prioriza as necessidades, os interesses e as experiências de cada uma.

Além das competências transversais – habilidades que se aplicam a diferentes disciplinas e situações da vida –, a educação enfatiza a aprendizagem baseada em fenômenos. Trata-se de uma abordagem interdisciplinar e centrada no aluno, na qual a aprendizagem é construída em

Tanto nas escolas quanto nas creches, as atividades ao ar livre são realizadas regularmente, mesmo durante o inverno.

torno de fenômenos complexos do mundo real.

Após uma educação abrangente, existem muitas opções a seguir, desde o ensino profissionalizante e o ensino médio até o ensino superior em universidades comuns e universidades de ciências aplicadas.

TODAS AS ESCOLAS SÃO BOAS

Como a igualdade é sinônimo do sistema educacional finlandês, o sistema de educação, inclusivo e de alta qualidade, é público. Isso significa que toda escola é uma boa escola. Todos os professores possuem mestrado. Existem poucas escolas particulares, e essas seguem o currículo básico nacional e recebem financiamento proveniente de impostos.

Por lei, todos têm direito a uma educação básica gratuita, que inclui o apoio necessário para a aprendizagem, como material escolar e refeições.

O ensino de finlandês como segunda língua está disponível de acordo com as necessidades dos alunos caso sua língua materna não seja uma das línguas oficiais (finlandês, sueco ou sámi), eles tenham um histórico multilíngue ou suas habilidades básicas em finlandês ainda estejam em desenvolvimento.

A Finlândia está entre os melhores países do mundo em proficiência na língua inglesa, e é possível estudar em inglês em muitas escolas e áreas de estudo.

DIGITALIZAÇÃO E EDUCAÇÃO MIDIÁTICA

O sistema educacional finlandês possui muitos pontos fortes, como ensino de multiletramento e de educação midiática, visando fortalecer as competências em tecnologias da informação e comunicação (TIC) e fornecer ferramentas e habilidades para a compreensão de diferentes tipos de mídia.

As competências digitais, por exemplo, são introduzidas desde a educação e o cuidado na primeira infância.

As aulas de multiletramento e educação midiática começam na educação básica e seguem até o ensino médio, estendendo-se à educação pós-secundária e à aprendizagem ao longo da vida.

Entender como a mídia funciona e reconhecer a desinformação é uma habilidade crucial no mundo atual.



Foto: Majja Astikainen / Cidade de Helsinque

Refeições escolares: uma história de sucesso finlandesa

O programa de refeições escolares desempenha um papel essencial no sistema educacional da Finlândia. O acesso igualitário à educação e as refeições escolares gratuitas têm sido fatores essenciais para promover o crescimento econômico e transformar a Finlândia em uma sociedade baseada no conhecimento.

Inicialmente, as refeições escolares foram introduzidas para combater a pobreza e a desnutrição no período pós-guerra. A lei que garante refeições gratuitas a todos os alunos entrou em vigor em todo o território finlandês em 1948.

Todas as crianças devem ter a oportunidade de almoçar na escola para que fiquem bem alimentadas e possam se concentrar nos estudos. A educação da primeira infância inclui as refeições de que a criança precisa durante o dia: café da manhã, almoço, lanche da tarde e uma segunda refeição quente, se necessário.

A VIDA NA FINLÂNDIA

Número de famílias na Finlândia (2023)

1.466.954

Tamanho médio da família



2,7 pessoas

Famílias com filhos

550.183

Uma família com filhos menores de idade é composta de pelo menos uma criança com menos de 18 anos que vive na mesma casa.

Quantos filhos há por família?



44%

1 filho



39%

2 filhos



12%

3 filhos



5%

4 filhos ou mais

2,9 milhões de domicílios (2024)



Tamanho dos domicílios (2024)



47%

Pessoas que moram sozinhas



32%

2 pessoas



21%

3 pessoas ou mais

Um domicílio é constituído por todas as pessoas que ocupam a mesma moradia de forma permanente.

Fontes: Finland in Figures 2025, Statistics in Finland, Finnish Environmental Institute



80 m²

Área útil por domicílio

41,6 m²

Área útil por pessoa

Casas de verão (2024)

495.145

Taxa de urbanização da Finlândia (2023)

74%

Tipos de edifício



48%

Blocos de apartamentos



37%

Casas isoladas e geminadas



13%

Casas geminadas em série

1%

Outros

Regime de ocupação dos domicílios (2023)



61%

Ocupados pelos proprietários



36%

Alugados

3%

Outros

Idade média estimada das pessoas que saem da casa dos pais

UE

26,2

Finlândia
21,4

A dinâmica entre as crianças e o pai foi positivamente influenciada pelo fato de Tommi ter tirado a licença-paternidade com ambas quando ainda eram bebês.



Fotos: Vili Orava

A FINLÂNDIA INVESTE na vida familiar

Na Finlândia, um número crescente de pais está cuidando dos filhos pequenos, já que a parentalidade é considerada uma responsabilidade parentalidade.

“T

irei um ano de licença-paternidade para cada um dos nossos filhos quando eles eram bebês, então foram dois anos no total”, diz **Tommi Lujanen**, de 51 anos. “Gostei muito de passar tempo com nossos filhos, e foi um bom arranjo para nossa família, já que minha esposa, Anna, é a mais voltada para a carreira.”

Tanto **Anna Lujanen**, de 48 anos, quanto seu marido, Tommi, consideram seu trabalho importante. Tommi é o líder de uma equipe de aconselhamento em saúde mental e Anna é uma executiva de televisão. Eles vivem com seus dois filhos, **Lily**, de 14, e **Felix**, de 12, em Espoo, uma cidade na qual residem muitas famílias e que faz parte da região metropolitana de Helsinque.

Enquanto a mãe, Anna, está em viagem de negócios, o pai, Tommi, Lily e Felix passam o tempo livre juntos.

Tommi diz que escolheu uma carreira que lhe permite retribuir à comunidade e terminar o trabalho mais cedo para estar com os filhos e participar de seus hobbies. “Também sou o treinador do time de futebol do meu filho Felix”, afirma.

JUNTOS SOMOS MELHORES

Na Finlândia, os pais estão cada vez mais assumindo os cuidados com os filhos pe-



quenos, de acordo com uma nova pesquisa do Instituto Finlandês de Saúde e Bem-Estar (THL) e da Instituição de Seguridade Social da Finlândia (Kela).

Realizado entre 2022 e 2024, o estudo constatou que, em geral, os locais de trabalho na Finlândia acolhem bem o uso da licença familiar e que condições de trabalho flexíveis facilitam a conciliação entre a vida profissional e a familiar.

Isso aconteceu logo na sequência das reformas feitas na legislação finlandesa sobre licença familiar, que entraram em vigor em 2022, permitindo aos pais maior flexibilidade na divisão das responsabilidades relativas aos cuidados com os filhos. Um dos objetivos da reforma foi promover a igualdade no local de trabalho e em casa, visto que os níveis salariais e as perspectivas de carreira das mulheres são afetados negativamente pelos longos períodos de licença-maternidade.

O relatório também constatou que o uso da licença familiar e da licença parental está fortemente ligado ao nível socioeconômico tanto das mães quanto dos pais. Pais com maior nível de escolaridade tiraram mais licenças familiares do que aqueles com menor nível de escolaridade. Foi encontrada uma conexão ainda mais forte entre o nível de escolaridade e a renda da mãe e o uso da licença familiar pelo pai: quanto maior o nível de escolaridade e de renda da mãe, maior a probabilidade de o pai tirar a licença-paternidade após a licença parental.



Tommi é o treinador do time de futebol de Felix.

CONSTRUINDO A FELICIDADE

É mais fácil conciliar trabalho e vida familiar quando existe uma infraestrutura que apoia o bem-estar pessoal.

“Vivemos em uma sociedade onde não é aceitável trabalhar muitas horas e o bem-estar é valorizado”, afirma Tommi Lujanen.

“Conseguimos, assim, priorizar o bem-estar da nossa família”, diz Anna Lujanen. “E nós gostamos de passar tempo juntos em família, fazendo diversas atividades, desde acampar e fazer trilhas até assistir aos jogos de futebol

do Felix e ir a museus e eventos culturais.”

Lily é apaixonada por dança (show dance e jazz lírico), frequenta aulas de pintura e desenho em uma escola de artes e ama filmes e livros.

E o que deixa as crianças felizes? Para Felix e Lily, a independência é um dos benefícios de viver em uma comunidade onde tudo fica perto.

“Eu vou para a escola caminhando sozinha por uma floresta, e é totalmente seguro”, diz Lily Lujanen com um sorriso.

Leia este QR Code para assistir a um vídeo sobre a vida familiar na Finlândia.



A vida profissional é funcional e flexível

NA FINLÂNDIA, um dos países mais conectados do mundo, as conexões de internet de alta velocidade estão amplamente disponíveis. Isso ajuda a viabilizar o teletrabalho em larga escala, algo possível em muitos ambientes de trabalho.

Na Finlândia, valoriza-se o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, com férias anuais longas.

Os empregadores treinam continuamente seus funcionários com habilidades novas e aprimoradas.

De modo geral, os finlandeses comunicam-se bem em inglês, sendo esse o idioma oficial de muitas empresas e organizações internacionais com sede na Finlândia.

Em uma cultura baseada na confiança, você pode contar com seus colegas na Finlândia.

A vida profissional finlandesa é caracterizada por poucas hierarquias e por uma cultura de trabalho informal e igualitária.

O EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL É VALORIZADO NA FINLÂNDIA

Satisfação dos jovens com a vida em 2024 (pessoas com idade entre 16 e 24 anos)

84% muito satisfeito ou satisfeito



15% nada satisfeito ou pouco satisfeito



1/10

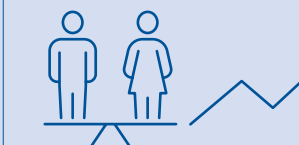
Em 2024, uma em cada dez pessoas empregadas com idade entre 20 e 64 anos que viviam na Finlândia era de origem estrangeira.

Fontes: Finland in Figures 2025, Statistics Finland Stat.fi; Kela, Instituição de Seguridade Social da Finlândia, kela.fi

80%



das crianças de 1 a 6 anos participaram do programa de educação e cuidados na primeira infância em 2024.



A proporção de licenças parentais utilizadas pelos pais cresceu mais rapidamente durante o período de 2022 a 2024 do que nos anos anteriores.

Isso se deve à reforma da licença familiar que entrou em vigor em agosto de 2022, quando a licença parental passou a ser dividida igualmente entre ambos os pais.

ENCONTRANDO EQUILÍBRIO

e pertencimento na indústria dos jogos da Finlândia

Promovendo a inclusão na Rovio.

Quando **Yumi Oishi** ingressou na Rovio em 2018 como a primeira gerente de aquisição de talentos da empresa, ela montou sua equipe do zero. Atualmente, ela lidera a área de Diversidade, Equidade e Inclusão no estúdio finlandês de jogos conhecido por Angry Birds.

“Meu trabalho consiste em entender que as pessoas são diferentes e em assegurar que damos a elas o que precisam para que todos possam fazer o seu melhor”, diz Oishi.

DE TÓQUIO PARA ESPOO

Antes de ingressar na Rovio, Oishi trabalhou no Google em Tóquio e Zurique por mais de uma década. Mudar-se para a Finlândia, em 2018, foi uma reviravolta tanto pessoal quanto profissionalmente.

“Eu tinha curiosidade em saber o que significa ser mulher em um dos países com maior igualdade de gênero do mundo”, explica ela. “A igualdade está intrinsecamente ligada a este país, mas a equidade é um conceito novo. Levou tempo para as pessoas entenderem que, às vezes, é preciso tratar as pessoas de forma diferente porque elas têm necessidades diferentes.”

Leia este QR Code para assistir a um vídeo sobre a vida profissional na Finlândia.



Yumi Oishi mudou-se de Tóquio para a Finlândia em 2018.



Fotos: Milka Kainu

Ao viver na Finlândia, Oishi descobriu que, quando as pessoas dedicam um tempo à vida fora do trabalho, a igualdade surge naturalmente. “Embora não seja considerado uma iniciativa de igualdade de gênero, o equilíbrio entre vida profissional e pessoal tem um papel muito importante”, diz ela. “Meus colegas dizem: ‘Não posso comparecer a esta reunião, são 4 horas e preciso buscar meus filhos’, e isso acontece com todos os gêneros. Não é só para mulheres, é para todos.”

UMA COMUNIDADE DE APOIO

Na Rovio, o humor e a humanidade desempenham um papel fundamental. “Meus colegas são hilários”, ri Oishi. “Meu trabalho pode ser emocionalmente desgastante, mas ajuda bastante ter colegas de equipe com um excelente senso de humor.”

Ela também valoriza a natureza colaborativa da indústria de jogos na Finlândia. A Rovio faz parte da Better Games Together, que reúne a Supercell, a Rovio, a Metacore, a Next Games e a organização sem fins lucrativos We in Games para promover a inclusão LGBTQIA+.

“Aquele grupo tem sido muito incentivador – é lá que estão alguns dos meus melhores amigos”, conta Oishi.

FLORESTAS, BIBLIOTECAS E UMA VIDA PLENA

Quando não está trabalhando, Oishi adota o estilo finlandês de encontrar paz na natureza.

“Moro perto de uma floresta, então consigo frutas silvestres e cogumelos



Oishi trabalha na Finlândia em uma empresa internacional de jogos, a Rovio.

de graça. Posso ouvir um podcast, dar uma caminhada, o que é bom para o meu corpo, e ainda ganho esses suplementos saudáveis. Jamais imaginaria fazer isso em Tóquio”, diz ela.

Ela também descobriu o prazer de frequentar as bibliotecas finlandesas.

“Sempre que recebo uma visita do Japão, levo-a à Oodi”, diz ela, referindo-se à impressionante biblioteca central de Helsinque. O edifício, repleto de luz natural, combina estantes de livros com espaços públicos de reunião, estúdios

e até máquinas de costura. “Quero mostrar a eles: é assim que a Finlândia usa o dinheiro dos contribuintes. Se eu considerar a perspectiva japonesa, uma biblioteca é apenas um prédio. Você vai lá pelos livros. Mas aqui a biblioteca não envolve apenas livros.”

Para Oishi, trabalhar na Finlândia lhe ofereceu mais do que uma carreira. “Acho que o que me motiva na vida é experimentar, aprender e refletir. E acho que a Finlândia me proporciona o espaço para fazer isso.”



42.000

Mais de 42.000 empresas são fundadas na Finlândia a cada ano, refletindo uma forte cultura de empreendedorismo e inovação que já gerou mais de 4.200 startups ativas.

A VIDA PROFISSIONAL NA FINLÂNDIA

Rendimentos totais de assalariados em 2023


Euros por mês, em média

 **€ 3.929**
Homens

 **€ 3.285**
Mulheres

Estrutura industrial

– participação de empregados, %

 Serviços e administração **75%**

 Indústria e construção civil **21%**

 Agricultura e silvicultura **4%**

Desenvolvimento de competências no trabalho


Na Europa, os finlandeses ocupam a 4ª posição em termos de oportunidades para desenvolver suas competências no trabalho.

PIB em 2024 per capita:

€ 49.133

Três principais setores industriais, classificados por faturamento

Manufatura **29,6%** 

Comércio por atacado e varejo **25,5%** 

Construção **8,3%** 

Fontes: Finland in Figures 2025, Statistics Finland Stat.fi, European Skills Index Technical Report 2024

UMA CULTURA MODERNA

A Finlândia quer que todos tenham a oportunidade de se expressar por meio da cultura, seja como criadores, seja como participantes, profissionais ou amadores. Além do mais, o ritmo da vida profissional finlandesa favorece um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, facilitando assim uma ampla participação em todas as atividades culturais.

Não é difícil perceber que a cultura e as artes finlandesas são impulsionadas por uma combinação de raízes linguísticas únicas, uma estética do design e uma profunda conexão com a natureza. Como resultado, o mundo tem sido brindado com um fluxo constante de autênticas obras-primas culturais, grandes e pequenas.

Paula Parviainen, embaixadora para a Cultura e Indústrias Criativas do Ministério das Relações Exteriores, foi entrevistada para esta reportagem.



Foto: Jussi Heilsten / Cidade de Helsinque



Foto: Ninni West / Cidade de Helsinque

Um design prático

O design finlandês é estético, funcional e acessível a todos. Referência nas áreas do mobiliário, dos têxteis, da cerâmica e do vidro, a Finlândia conta com mestres como Tapio Wirkkala, Timo Sarpaneva, Eero Aarnio, Maija Isola, Kaj Franck e Helena Tynell.

O jogo começou!

250 estúdios de jogos ativos na Finlândia



ENTRE OS MAIORES SUCESSOS da indústria de jogos estão Angry Birds, Alan Wake, Hay Day, Max Payne, Brawl Stars e Clash of Clans.



“SANDSTORM”, POR DARUDE
A música mais ouvida em streaming de um artista pop finlandês.

Os Moomins

“Tudo é muito incerto. E é exatamente isso que me deixa mais tranquilo.”

Será que naqueles tempos os Moomins já haviam desvendado o segredo da felicidade finlandesa? Seja como for, os Moomins, de Tove Jansson, conquistaram o mundo (de forma gentil) compartilhando, com várias gerações, sua filosofia caseira de família e aventuras.

O primeiro livro dos Moomins (*Os Moomins e o Dilúvio*) foi publicado em 1945.



Foto: Förlaget

OODI, A BIBLIOTECA CENTRAL DE HELSINQUE, foi um presente da Finlândia para si mesma ao completar 100 anos. Essa incrível biblioteca de última geração representa o que há de mais moderno na arquitetura finlandesa.



Foto: Marjaana Makkamäki / Cidade de Helsinque

Cartão de Museus

Lançado em 2015, esse acessível cartão conta com 350 mil usuários ativos, que já realizaram mais de 13 milhões de visitas a museus.

Acesso a **360** museus com 1 cartão!

Um toque natural

O uso criativo da madeira e do design – inspirado na natureza – está bem representado na arquitetura finlandesa, como nas obras marcantes do casal de arquitetos e designers Alvar e Aino Aalto.

República de leitores

A Finlândia tem a segunda maior taxa de publicação de livros per capita do mundo. As bibliotecas são o serviço público mais popular. Nelas, pode-se ler e pegar livros e revistas emprestados. Muitas bibliotecas oferecem não apenas computadores, mas também equipamentos como máquinas de costura e outros aparelhos. As bibliotecas são acessíveis a todos e atendem a diversos grupos linguísticos.

Bibliotecas públicas em 2024

715 bibliotecas



85,4

milhões de itens emprestados



Foto: Tuomas Uusheimo / Cidade de Helsinque

A SAGRADA SAUNA

Saunas em 2024

2,4 milhões



Para os finlandeses, não há lugar mais mágico do que a sauna. É algo tão mágico, aliás, que antigamente a sauna tinha não um, mas dois espíritos guardiões – *Anterrettoin* e *Auterinen* – que serviam como seus zeladores. E, como a sauna era o lugar mais limpo em qualquer casa, gerações e gerações de finlandeses nasceram em uma sauna. (Não por cem anos, no entanto.)

A maioria dos finlandeses tem sauna em casa.

Hoje em dia, a sauna é um lugar aonde os finlandeses vão para esquecer seus problemas e se conectar com o Universo. A sauna significa relaxamento e bem-estar absolutos. Para os finlandeses, ela também tem sido o berço de inúmeras ideias e inovações.

O que é um ramo para sauna?



- Às vezes os finlandeses usam ramos feitos de galhos de bétula para chicotear as costas na sauna – suavemente ou nem tanto.
- Um ramo assim torna a experiência na sauna mais intensa e agradável.
- Um ramo para sauna é feito de finos galhos de bétula limpos.
- Os ramos para sauna devem ser frescos (colhidos em no máximo dois dias).
- Não bata em ninguém além de si mesmo com um ramo para sauna – a menos que a pessoa peça.



A Finlândia tem centenas de saunas públicas para todos desfrutarem.

Foto: Julia Kiveä / Cidade de Helsinque



Aquecedores de sauna elétricos na Finlândia
1,5 milhão



O aquecedor de sauna aquece a sauna e transforma a água que é jogada sobre as pedras quentes em vapor.



Saunas tradicionais: sauna a lenha e sauna de fumaça.



Como desfrutar uma sauna à moda finlandesa

1. Aqueça a sauna a pelo menos 70 graus Celsius, ou (158 °F) (recomendação: 80-100 °C/176-212 °F).
2. Entre nu, a menos que esteja em companhia mista (com colegas de trabalho, por exemplo).
3. Jogue água sobre as pedras aquecidas – repetidamente – para controlar o nível de vapor.
4. Saia para tomar um banho e se refrescar por um instante – e depois volte logo para dentro.
5. Dica de profissional 1: mergulhe em um lago ou role na neve (se houver).
6. Dica de profissional 2: use um ramo para sauna para ter uma experiência de sauna totalmente nova.

Fontes: Janne Koskeniemi, gerente-executivo da Finnish Sauna Society; sauna.fi

Os finlandeses já construíram saunas em:



teleféricos



ônibus



jangadas

Etiqueta na sauna: falar ou não falar?

Não há problema em conversar em uma sauna pública, por exemplo, desde que você não fale muito alto e evite assuntos polêmicos, como política ou religião. Com a família e os amigos, não há nada melhor do que bater um bom papo, sentados quentinhos e aconchegados numa sauna.

Foto: Mika Rausunen / Cidade de Helsinque



Você sabia?

Amado por todos, especialmente pelas crianças, o Papai Noel sempre traz alegria e felicidade a todos os Natais. Como todos sabem, ele mora na Lapônia finlandesa, a região mais ao norte da Finlândia. Diz uma antiga lenda que a casa do Papai Noel está localizada em Korvatunturi, uma montanha no extremo norte da Finlândia. Somente seus elfos e renas de Natal sabem o local exato.

Embora a localização precisa de sua residência seja um segredo, ele também mantém um escritório público perto da cidade finlandesa de Rovaniemi. Na Vila do Papai Noel, bem no Círculo Polar Ártico, ele recebe amigos do mundo inteiro todos os dias do ano. Pessoas de todas as idades também lhe escrevem de todos os países do mundo, totalizando cerca de meio milhão de cartas por ano.

Papai Noel é um embaixador da boa vontade que dedicou sua vida ao cultivo da felicidade das crianças e da bondade de todos nós. Sua missão mais importante? Lembrar às pessoas de todas as idades que existe um mundo de contos de fadas e de sonhos onde todos são sempre bem-vindos.