

### [Imagem]

O conceito de *friluftsliv*, ou vida ao ar livre, encoraja pessoas de todas as idades a empreender aventuras no exterior, quaisquer que sejam as condições meteorológicas. Mina Floriana Read e o pai, Alexander, exploram regularmente zonas do interior da Noruega, como o Parque Nacional de Dovrefjell-Sunndalsfjell.

FOTOGRAFIA DE ALEXANDER READ

## Que é o *friluftsliv*? Como uma ideia de vida ao ar livre nos poderá ajudar neste Inverno

Vá lá para fora, diz este conceito norueguês que promete tornar mais suportáveis os meses mais frios da pandemia.

POR JEN ROSE SMITH

PUBLICADO EM 11 DE SETEMBRO DE 2020

Já em muito pequena, Mina Floriana Read era uma caçadora de *trolls* muito bem-sucedida.

Aprendeu a habilidade com o pai, Alexander Read, que a ajuda a procurar as [criaturas \(possivelmente\) mitológicas](#) nas suas caminhadas pelo interior da [Noruega](#). O Read mais velho tende a preferir equipamento de *trekking* descontraído; já Mina Floriana, agora com quase cinco anos, opta com frequência por um tutu cor-de-rosa.

O par já empreendeu sérias expedições em conjunto, incluindo um *trek* de Inverno durante 57 dias, quando Mina Floriana tinha apenas dois anos. Pelo caminho, ganharam um prestigioso [prémio da paisagem natural da Noruega](#). Na sua curta vida, Mina Floriana passou mais de 300 noites a dormir numa tenda.

Na Noruega, esta realidade não é tão estranha quanto possa parecer noutros países. Os Reads estão simplesmente a viver o conceito de *friluftsliv*, que se traduz latamente como «viver ao livre», algo que está profundamente enraizado na cultura do país.

### [Imagem]

© NGP, o conteúdo pode não reflectir a [política actual da National Geographic](#) relativa a mapas.

Do remoto Ártico à urbana Oslo, *friluftsliv* significa um compromisso em celebrar o tempo passado no exterior, qualquer que seja a previsão meteorológica. «É naturalíssimo para mim porque sou norueguês», diz Alexander, que documenta as suas viagens com a filha no [Instagram](#).

É uma ideia tão norueguesa como os esquis de *cross-country* e a *aquavit*. Contudo, no meio de uma pandemia que virou do avesso os ritmos da vida quotidiana em todo o globo, o *friluftsliv* poderá ser também um modelo para superar com mais segurança — e mais saúde mental — o Inverno do hemisfério norte que agora se aproxima.

## Inspiração norueguesa

Apesar de as medidas de confinamento precoces terem conseguido manter relativamente baixo o número de casos de [coronavírus](#) na Noruega ([menos de 12 000 até ao momento](#)), registaram-se alguns picos recentes. E isso levou os noruegueses a voltar-se para as tradições fora de portas do país, para se distanciarem dos espaços fechados onde o vírus se transmite mais facilmente.

### [Imagem]

Uma atitude positiva e roupa adequada às condições são essenciais para o sucesso das explorações ao ar livre, diz Alexander Read, que aqui vemos com Mina Floriana Read no Parque Nacional de Rondane, na Noruega.

FOTOGRAFIA DE LARS PETTER SKILLESTAD

Eles não são os únicos. Durante os meses de Verão, pessoas do mundo inteiro trasladaram a sua vida para fora de casa. Nos Estados Unidos, as pessoas ficaram subitamente [obcecadas com o campismo](#). Em Vilnius, capital da [Lituânia](#), as ruas e as praças transformaram-se em amplos [cafés ao ar livre](#). Os professores na montanhosa [Cachemira](#) davam [aulas lá fora](#), onde os estudantes trabalhavam com os serrilhados picos dos Himalaias como pano de fundo.

Mas o Inverno está a chegar e estas soluções favoráveis em tempo de pandemia não tardarão a gerar alguns calafrios. E alguns ficam assim a ponderar a opção entre o risco de infecção em encontros dentro de portas ou passar uma longa estação fria em relativo isolamento.

O *friluftsliv* norueguês oferece-nos uma alternativa cheia de inspiração resistente ao frio para uma época do ano a tender para o gelada. À semelhança da aconchegante palavra [hygge](#), que desencadeou uma corrida mundial às velas e mantas fofinhas, este conceito prova que a atitude pode transformar o modo como experienciamos o nosso mundo.

### Um modo de vida

«*Friluftsliv* é mais do que apenas actividade, é um estilo de vida», diz Lasse Heimdal, secretário-geral da [Norsk Friluftsliv](#), uma organização que representa 5 000 grupos de actividades ao ar livre na Noruega. «Está muito associado à nossa cultura e ao que significa ser norueguês».

Atribui-se geralmente ao dramaturgo norueguês Henrik Ibsen a invenção do termo no poema de 1859 «No planalto» (*På vidderne*), que relata a caminhada de um agricultor pela natureza ao longo de um ano. Quando o poema chega ao fim, o protagonista abandona de vez a civilização.

Mas Heimdal diz que o *friluftsliv* não é apenas para atletas de topo e exploradores intrépidos. O *friluftsliv* pode também incluir longos passeios com amigos, piqueniques, uma agradável tarde a andar de bicicleta ou passear o cão numa manhã fresca. Até há uma palavra especial, *utepils*, para tomar uma cerveja ao ar livre.

«A maioria das pessoas sente que é saudável, é social», diz Heimdal. «Fazemos uma espécie de pausa dos telemóveis e dos computadores... estar no exterior e na natureza é uma das melhores formas de descontrair».

### O coeficiente de felicidade

O *friluftsliv* poderá ajudar a explicar a classificação invejável do país entre os [lugares mais felizes do mundo](#). (No [Relatório Mundial da Felicidade](#) de 2020 da ONU, a Noruega surge em quinto lugar. Os centros urbanos de Bergen e Oslo estão entre as dez [cidades mais felizes do mundo](#)).

Há muito que os especialistas sabem que a vida ao ar livre nos traz felicidade. Passar apenas duas horas por semana em ambientes naturais, como parques ou espaços verdes, impulsiona o bem-estar, de acordo com um [artigo de 2019](#) publicado na revista *Nature*.

### **[Imagem]**

O conceito de *friluftsliv* assume uma vantagem natural durante uma pandemia. Ao apreciarem o ar livre com tempo mais frio, as pessoas podem evitar os espaços confinados onde o vírus se dissemina mais facilmente.

FOTOGRAFIA DE STANISLAW PYTEL, GETTY IMAGE

Mas os benefícios vão mais além do que apenas a boa disposição. Passar mais tempo ao ar livre pode também ajudar a sarar o sofrimento e o trauma que vai surgindo à medida que o vírus grassa pelas comunidades do mundo inteiro. [Surto de doença anteriores](#) deixaram muitas pessoas a lidar com perturbação de stress pós-traumático (PTSD) e os [especialistas avisam](#) que desta vez pode acontecer o mesmo.

Para quem fica traumatizado com a COVID-19, um pouco de *friluftsliv* pode ser uma terapêutica eficaz. Os militares veteranos que lidam com PTSD [encontraram alívio](#) em terapias junto da natureza, da [jardinagem](#) ao [rafting em águas bravas](#). [Algumas terapias](#) que abordam o luto e a perda também procuram consolo no mundo natural.

### **Mude de roupa — e a sua cabeça**

Apesar da estonteante beleza natural do seu país, os noruegueses nem sempre sentem que é fácil sair à rua. Mesmo no Verão, os dias de chuva tendem a ensopar a paisagem rural. Mais a norte, o Inverno esconde o Sol durante uma longa noite polar. Mas queixe-se do tempo a um norueguês e ouvirá provavelmente um alegre refrão: «Não há mau tempo, só a roupa errada!» (em norueguês rima).

Mas os locais têm mais do que apenas ceroulas e gorros de lã para se protegerem dos elementos. Também têm aquilo a que a psicóloga da saúde [Kari Leibowitz](#), da Universidade de Stanford, chama de «mentalidade positiva para o inverno».

### **[Imagem]**

Aderir ao *friluftsliv* não tem de implicar expedições puras e duras; pode ser tão simples como uma caminhada em família pelos bosques ao pé de casa.

FOTOGRAFIA DE JURE GASPARI, ALAMY STOCK PHOTO

Uma pessoa com esta atitude «vê as oportunidades da estação», diz Leibowitz, que aprendeu a viver no escuro e no frio quando passou um ano na cidade de Tromsø, no Ártico norueguês. «Na Noruega, isso significa viver muito ao ar livre, mesmo que esteja frio, a chover ou a nevar».

Embora haja [estudos que mostram](#) que a falta de luz do dia pode causar depressão sazonal em muitos lugares numa elevada latitude, os habitantes de Tromsø estão na verdade bastante felizes com a vida a 69° Norte. Para Leibowitz, isso prova que aquilo que acreditamos sobre o Inverno — a nossa atitude interior — pode transformar a forma como o vivemos.

As atitudes interiores podem ser bastante maleáveis. Tendo crescido junto à costa de Jersey, Leibowitz detestava o Inverno. Embora o tempo que passou em Tromsø não a tenha propriamente convertido numa exploradora do Ártico, foi vendo como a sua perspectiva ia mudando com o passar do tempo.

O que nos aconselha? Procurar, e falar sobre isso, algo de que gostemos no Inverno, mesmo que seja apenas o facto de a neve ter um aspecto bonito e fresco. «Quando dizemos uma coisa em voz alta, isso muda a forma como pensamos nela», diz ela.

### **Dar o primeiro passo**

No seu livro recente [Friluftsliv: Connect With Nature the Norwegian Way](#), o escritor Oliver Luke Delorie oferece uma ampla perspectiva sobre como podemos evocar um sentimento de espanto quando sentimos o lugar onde estamos, quer estejamos a brincar na neve ou a observar uma tempestade.

Podemos perfeitamente começar em ponto pequeno. No meio da pandemia, canalizar algum *friluftsliv* poderá significar uns passeios vivificantes em dias alvoroçados ou agasalharmo-nos para um piquenique de Inverno no parque. Pense em transferir os encontros lá para fora e esquadrinhe o *Google Maps* em busca de espaços verdes por perto. (Lembre-se de praticar o distanciamento social e cumpra todas as políticas locais relacionadas com a COVID-19.)

Delorie sugere olhar para o tempo invernosos como uma forma de nos ligarmos ao mundo em nosso redor. «Os fenómenos meteorológicos são assombrosos», diz ele. «Preste atenção aos elementos e observe como começa a apreciar o lugar onde está, no espaço e no tempo».

Se tiver acesso a sítios verdadeiramente selvagens, procure-os. De outro modo, procure pedaços de natureza e beleza enfiados no meio da paisagem urbana à volta da sua casa. «Abra a porta, saia lá para fora e inspire fundo», escreve Delorie na introdução do livro. E depois diga: «Vou sair para *friluftslivar*».

Residente no estado de Vermont, a autora de livros de viagens [Jen Rose Smith](#) fala de aventuras ao ar livre, lugares remotos e gastronomia tradicional para a CNN, o *Washington Post*, a *Outside* e outros. Siga-a no [Instagram](#).

Artigo original: <https://www.nationalgeographic.com/travel/2020/09/how-norways-friluftsliv-could-help-us-through-a-coronavirus-winter/>

Pura Communications – Tradutora: Ana Pinto Mendes