



**CIÊNCIAS
EMPRESARIAIS**

ESCOLA SUPERIOR
POLITÉCNICO SETÚBAL

PATRÍCIA DE
JESUS COUVINHA
PISEIRO

**NOMADISMO DIGITAL: DESAFIOS
A UM ESTILO DE VIDA MÓVEL**

Relatório de Dissertação de investigação do
Mestrado em Gestão Estratégica de Recursos
Humanos

ORIENTADOR

Professor Doutor, António José de Sousa
Almeida

Dezembro, 2024

PATRÍCIA DE
JESUS COUVINHA
PISEIRO

NOMADISMO DIGITAL: DESAFIOS A UM ESTILO DE VIDA MÓVEL

JÚRI

Presidente: Prof.^a Adjunta, Maria Helena Gonçalves
Martins, ESCE/IPS

Orientador: Prof. Coordenador António José de
Sousa Almeida, ESCE/IPS

Vogal Arguente: Prof. Coordenador José Manuel
Gameiro Rebelo dos Santos, ESCE/IPS

Dezembro, 2024

Agradecimentos

A realização desta dissertação marca o encerramento de uma etapa importante na minha jornada académica, que não teria sido possível sem o apoio de várias pessoas e instituições. A todas elas, expresso a minha mais profunda gratidão.

Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador, António José Almeida pela orientação, paciência e dedicação ao longo de todo o processo. Os seus conselhos valiosos e o incentivo constante foram fundamentais para o desenvolvimento e concretização deste trabalho.

Aos meus professores e colegas do Instituto Politécnico de Setúbal, que fizeram parte deste caminho e na partilha de momentos que proporcionaram um ambiente de aprendizado, enriquecedor para o crescimento pessoal e profissional.

Agradeço também aos participantes da pesquisa, que gentilmente dedicaram o seu tempo e partilharam as suas experiências. Sem a disponibilidade e abertura de cada um, esta dissertação não teria sido possível.

Aos meus amigos, pelo apoio incondicional e por estarem sempre ao meu lado nos momentos de desafios e conquistas. O vosso apoio tornou esta etapa mais leve e significativa.

À minha família, especialmente aos meus pais, Adosinda e Joaquim, e aos meus irmãos. Em especial ao meu pai, que sempre acreditou em mim e nas minhas capacidades. O seu apoio incondicional e as suas palavras de confiança foram a minha maior motivação ao longo desta jornada.

Por fim, também quero deixar um agradecimento, especial aos meus sobrinhos, que me proporcionaram momentos de alegria, descontração e leveza durante este percurso.

Por fim, dedico este trabalho a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, contribuíram para que eu pudesse chegar até aqui.

A todos, o meu muito obrigado!

"O progresso não se define apenas pelo avanço tecnológico, mas pela capacidade de uma sociedade em promover equidade, justiça e o bem-estar coletivo, reconhecendo e superando suas próprias desigualdades" (Anónimo, s.d.).

Resumo

Este estudo tem como objetivo investigar o fenómeno do nomadismo digital, focando nas motivações, desafios e estratégias adotadas por profissionais que optam por este estilo de vida. A pesquisa empírica foi realizada com nómadas digitais de diversas nacionalidades, analisando as suas características sociográficas, as infraestruturas tecnológicas necessárias, e as formas de conciliar vida pessoal e profissional enquanto vivem em constante mobilidade. Os resultados indicam que o nomadismo digital é impulsionado por fatores como a procura por liberdade geográfica, flexibilidade de horários e crescimento pessoal. No entanto, o estudo também revela que os desafios emocionais, as barreiras culturais e a distância são desafios recorrentes. Os nómadas digitais desenvolvem estratégias adaptativas para atenuar esses problemas, recorrendo a redes de apoio e utilizando tecnologias para garantir produtividade. A pesquisa sugere que o nomadismo digital é um fenómeno que continuará a crescer, moldando o futuro do trabalho remoto e impactando as relações profissionais e pessoais.

Palavras-chave: Nomadismo digital, estilo de vida, flexibilidade, liberdade.

Abstract

This study aims to investigate the phenomenon of digital nomadism, focusing on the motivations, challenges and strategies adopted by professionals who opt for this lifestyle. The empirical research was carried out with digital nomads of various nationalities, analysing their sociographic characteristics, the technological infrastructures required, and the ways in which they reconcile personal and professional life while living in constant mobility. The results indicate that digital nomadism is driven by factors such as the search for geographical freedom, flexible working hours and personal growth. However, the study also reveals that emotional challenges, cultural barriers and distance are recurring challenges. Digital nomads develop adaptive strategies to mitigate these problems, drawing on support networks and using technology to ensure productivity. The research suggests that digital nomadism is a phenomenon that will continue to grow, shaping the future of remote working and impacting professional and personal relationships.

Keywords: Digital nomadism, lifestyle, flexibility, freedom.

Índice

Introdução	1
Capítulo I.....	3
1. Revisão da Literatura.....	3
1.1. Caracterização do Nomadismo Digital	3
1.2. Perfil dos nómadas digitais	8
1.3. Localização, Infraestruturas, Equipamentos e Tecnologias	16
1.4. Os nómadas digitais e a conciliação da vida pessoal e profissional	19
1.5. Nomadismo e a relação com o trabalho	21
1.6. A escolha pelo nomadismo digital	23
1.7. O Futuro do nomadismo digital: perspetivas e tendências	28
Capítulo II.....	31
2. Objetivos do Estudo e Enquadramento Metodológico.....	31
2.1 Objetivos do estudo	31
2.2 Fundamentação Metodológica	33
2.3. Técnicas de Recolha de Dados, Tipo de Amostragem e Técnicas de Tratamento de Dados.....	34
2.3.1. Técnicas de Recolha de Dados	34
2.3.2. Tipo de Amostragem	35
2.3.3. Técnicas de Tratamento de Dados	36
Capítulo III	38
3. Estudo Empírico: Análise e Discussão dos Resultados da Pesquisa.....	38
3.1. Perfil sociográfico do nómada digital	38
3.2. Estilo de vida dos nómadas digitais	47
3.3. Motivações e aspirações dos nómadas digitais	53
3.4. Recursos tecnológicos e infraestruturas necessárias para os nómadas digitais	63
3.5. Desafios e estratégias para conciliação da vida pessoal e profissional dos nómadas digitais.....	68
3.6. Condições de trabalho dos nómadas digitais	78
3.7. Perspetivas futuras face ao nomadismo digital.....	83
Conclusão	86
APÊNDICES.....	95
APÊNDICE 1	96
GUIÃO DE ENTREVISTA SEMI-DIRETIVA	96
APÊNDICE 2	101
GUIÃO DE ENTREVISTA SEMI-DIRETIVA – ADAPTADA PARA A LÍNGUA INGLESA	101
APÊNDICE 3	106
ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS ENTREVISTAS	106

Índice de Quadros

Quadro 1 - Características do perfil do nómada digital.	15
Quadro 2 - Perfil sociográfico dos nómadas digitais	39
Quadro 3 - Educação, formação e profissão dos entrevistados	45
Quadro 4 - Características do trabalhador nómada digital	79

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Modelo tradicional de trabalho e transição para as novas formas de trabalho e o fenómeno do nomadismo digital	7
Figura 2 - Mapa dos países de origem dos entrevistados.....	42
Figura 3 - Motivações dos nómadas digitais	54
Figura 4 - Recursos e infraestruturas tecnológicas necessárias para os nómadas digitais.....	64

Introdução

O nomadismo digital é um fenómeno contemporâneo que tem vindo a conquistar crescente relevância, especialmente com o avanço das tecnologias de informação e comunicação e a flexibilização das condições de trabalho. O estilo de vida dos nómadas digitais combina a mobilidade geográfica com a possibilidade de realizar atividades profissionais remotamente, permitindo que os indivíduos trabalhem a partir de qualquer lugar do mundo desde que tenham acesso à internet. O nomadismo digital desafia os modelos tradicionais de trabalho, baseados na presença física, ao oferecer aos profissionais liberdade de escolha sobre onde e como desempenham as suas funções.

Este fenómeno está intrinsecamente ligado à transformação digital da sociedade e à globalização, que facilitam o acesso a oportunidades de trabalho remoto. O nomadismo digital é, portanto, uma resposta à procura crescente por flexibilidade laboral, motivada por valores como a autonomia, qualidade de vida e o equilíbrio entre trabalho e lazer.

Apesar das vantagens associadas a este estilo de vida, como a liberdade geográfica e a oportunidade de conhecer novas culturas, os nómadas digitais enfrentam diversos novos desafios, particularmente em termos de conciliação entre vida pessoal e profissional.

A gestão da rotina, a solidão e o sentimento de instabilidade são alguns dos obstáculos relatados por nómadas digitais. Além disso, a adaptação constante a novos ambientes culturais, sociais e de infraestruturas também pode ser um desafio. Este estudo procura, assim, investigar tanto as motivações que levam profissionais a optar por este estilo de vida como os desafios que enfrentam, além de identificar as estratégias que utilizam para manter a produtividade e conciliar as responsabilidades profissionais com a vida pessoal.

O estudo partiu da questão de investigação sobre quais os desafios que se colocam aos nómadas digitais no exercício da sua atividade profissional?

O objetivo geral deste estudo é, portanto, analisar o fenómeno do nomadismo digital, caracterizando o estilo de vida dos nómadas, as suas motivações e a forma como se relacionam com o trabalho. Pretende-se explorar as condições de trabalho, a adaptação a novos ambientes e as formas de gerir a carreira num contexto de mobilidade geográfica e flexibilidade temporal. A investigação será guiada por um conjunto de objetivos específicos que incluem: caracterizar os nómadas do ponto de vista sociográfico e o seu

estilo de vida; perceber quais os recursos tecnológicos que necessitam, as suas motivações, quais os desafios e estratégias da conciliação entre vida perante a conciliação da vida profissional e pessoal, e as suas condições de trabalho.

A pesquisa baseia-se numa metodologia qualitativa, com a realização de entrevistas semi-diretivas, a nómadas digitais de várias nacionalidades e áreas de atuação. A análise dos dados recolhidos permitirá compreender os desafios, as suas motivações, aspirações, estratégias da conciliação, e explorar como a tecnologia tem desempenhado um papel fundamental na facilitação desse estilo de vida. Também serão discutidos os aspetos sociográficos desses profissionais, como o perfil demográfico, a natureza do trabalho que realizam e as estratégias para mitigar alguns dos principais desafios desse estilo de vida móvel. Os resultados deste estudo contribuem para uma melhor compreensão do nomadismo digital como um fenómeno multifacetado, que vai além da flexibilidade, levantando questões mais amplas sobre mobilidade global, transformação digital e novas formas de organização do trabalho. Além disso, oferece percepções importantes sobre as infraestruturas tecnológicas e sociais necessárias para sustentar esse modo de vida.

Este trabalho está organizado por capítulos: no Capítulo I, é feita uma revisão da literatura sobre o nomadismo digital e as suas origens, a evolução do trabalho na era digital e a transformação do mercado de trabalho; no Capítulo II, é apresentado o enquadramento metodológico e os procedimentos utilizados na investigação empírica; no Capítulo III, é realizada a análise e discussão dos resultados da pesquisa e finalmente, na conclusão, são expostas as principais descobertas, implicações teóricas e práticas, e sugestões para futuras investigações sobre o tema.

Capítulo I

1. Revisão da Literatura

1.1. Caracterização do Nomadismo Digital

O nomadismo digital é caracterizado por um estilo de vida móvel, em que a atuação do profissional, o nómada digital, envolve a relação entre o trabalho remoto e a mobilidade física, mediada pela utilização de recursos tecnológicos (Souza, 2020). Trata-se de um fenómeno social recente e em crescimento, que desperta grande interesse e desafios na investigação académica. Segundo Galli (2021), a própria definição do conceito de nomadismo digital ainda está em construção e não é consensual na literatura. Segundo Reichenberger (2017), o nomadismo digital é descrito como a procura pela liberdade holística no trabalho e no lazer.

A tendência do nomadismo digital “está intimamente ligada à digitalização, reforçada pelo trabalho remoto. Para além disso, há uma mudança cultural do mercado de trabalho, criando modalidades de trabalho, práticas de gestão ágeis” (Costa, 2023, p.28).

Atualmente o nomadismo digital não é um movimento com propósito de procura de recursos de subsistência, mas sim um movimento que procura a satisfação pessoal através de experiências que geram valor e significado, possibilitadas pela mobilidade e pelo conhecimento tecnológico (Galli, 2021).

Os avanços tecnológicos e os efeitos da globalização acentuaram os fluxos migratórios e permitiram diversas formas de circulação de pessoas (Matos, 2020). A evolução da era digital e das tecnologias móveis levou os indivíduos a perceberem que os limites geográficos não são mais uma barreira intransponível e que é possível trabalhar a partir de qualquer lugar do mundo (Viegas et al., 2014, cit. in Matos, 2020).

Veloso (2022) afirma que a mobilidade permite ao nómada digital adaptar o seu trabalho ao seu modo de vida, colocando as suas expectativas e desejos pessoais acima das exigências profissionais, na busca do equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Confundir teletrabalhadores e nómadas digitais é comum, pois ambos os conceitos envolvem a flexibilidade de trabalhar fora do escritório tradicional, mas é importante

distinguir claramente estes dois tipos de formas de trabalho, dada a diferença significativa nas suas rotinas e estilos de vida.

De acordo com Smith (2019), teletrabalhadores, também conhecidos como trabalhadores remotos, são profissionais que realizam as suas atividades laborais fora do ambiente convencional de escritório, utilizam tecnologias de informação e comunicação para se conectar com as suas organizações, equipas e clientes. Apesar de terem a capacidade de trabalhar de qualquer local, eles tendem a estabelecer uma base fixa de operação, que pode incluir as suas residências ou escritórios domésticos dedicados. Apesar da flexibilidade de localização, esses profissionais mantêm horários e responsabilidades semelhantes aos seus colegas que trabalham presencialmente. Smith (2019) considera, contudo, que a estabilidade proporcionada pela consistência na localização e na rotina contribui para um ambiente de trabalho produtivo e eficiente para esses indivíduos.

Por outro lado, nómadas digitais são trabalhadores que utilizam a tecnologia para desempenhar as suas funções enquanto viajam continuamente, não têm uma base fixa e mudam frequentemente de local, seja de país ou de cidade, conforme os seus desejos ou conforme as oportunidades que surgirem. Podem ser freelancers, empreendedores ou até mesmo empregados por conta de outrem, mas optam por um estilo de vida de constante mobilidade, onde a estabilidade geográfica é mínima, e a rotina pode ser bastante variável, dependendo do local onde se encontram (Reichenberger, 2017).

Ambos, teletrabalhadores e nómadas digitais, utilizam a tecnologia para realizar o seu trabalho e podem ter um grau elevado de flexibilidade em termos de horários e localização. Contudo, a principal diferença encontra-se na estabilidade geográfica e na rotina diária. Os teletrabalhadores normalmente operam a partir de uma localização fixa, já os nómadas digitais adotam um estilo de vida em movimento contínuo, sendo importante fazer esta distinção para evitar mal-entendidos em termos de expectativas profissionais e organizacionais. Por exemplo, uma empresa pode presumir que um teletrabalhador estará sempre disponível durante o horário de trabalho regular, sem considerar que um nómada digital pode ter fuso horários diferentes e uma rotina menos previsível (Mouratidis, 2018, cit. in Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021).

É fundamental que tanto empregadores quanto empregados sejam claros e alinhem expectativas, especialmente em termos de disponibilidade, comunicação e produtividade, considerando as particularidades de cada estilo de trabalho. A clara definição e compreensão das diferenças entre teletrabalhadores e nómadas digitais pode

melhorar a eficácia e a satisfação no trabalho remoto (Reichenberger, 2017). Nesse contexto de transformação do ambiente laboral, fatores como o uso de ferramentas de colaboração online, a valorização da flexibilidade pelas novas gerações e a contratação de talentos globalmente estão a impulsionar essa mudança. As novas formas de trabalho estão a redefinir a estrutura e a dinâmica do ambiente laboral contemporâneo, trazendo tanto oportunidades quanto desafios para empregadores, trabalhadores e legisladores (Matos, 2020; Símová, 2023).

Os avanços tecnológicos das últimas décadas, o advento da internet, transformaram a rotina diária dos indivíduos, abrangendo desde tarefas de trabalho e estudos até momentos de lazer, socialização e integração, é importante destacar as formas de interação e sociabilidade facilitadas pelos novos sistemas sócio comunicacionais (Matos, 2020).

O nomadismo digital, confirma essas tendências, particularmente no contexto das sociedades ocidentais, mas representa, apenas uma das muitas formas de uso e apropriação das redes digitais, a internet e as tecnologias de comunicação revolucionaram o mundo do trabalho, redefinindo a organização e a execução das atividades profissionais. As modalidades emergentes de trabalho, como o teletrabalho e o nomadismo digital, apresentam oportunidades e desafios únicos que precisam ser abordados de forma integrada, considerando tanto as inovações tecnológicas quanto as dinâmicas sociais e económicas (Matos, 2020).

Uma das formas mais proeminentes é o trabalho remoto, que se tornou viável devido às infraestruturas digitais, e abriu a possibilidade para a realização de tarefas profissionais de qualquer lugar do mundo, sem a necessidade de estar fisicamente, presente num escritório/instalações, oferece flexibilidade tanto para os trabalhadores quanto para as empresas e ainda promove flexibilidade e a conciliação entre vida profissional e pessoal, potencia a inclusão de pessoas com dificuldades de mobilidade ou localização geográfica desfavorável (Matos, 2020).

Para Souza (2020) o trabalho remoto refere-se à realização de tarefas fora do local tradicional de trabalho, muitas vezes de casa ou de qualquer outro lugar com acesso à internet. Esta forma de trabalho permite uma maior flexibilidade e independência na gestão do tempo e do espaço de trabalho.

Outra modalidade em crescimento é o trabalho *freelancer*, facilitado por plataformas online, que conecta profissionais independentes a projetos temporários ou pontuais, oferece a liberdade de escolha de projetos e horários, mas pode resultar em uma

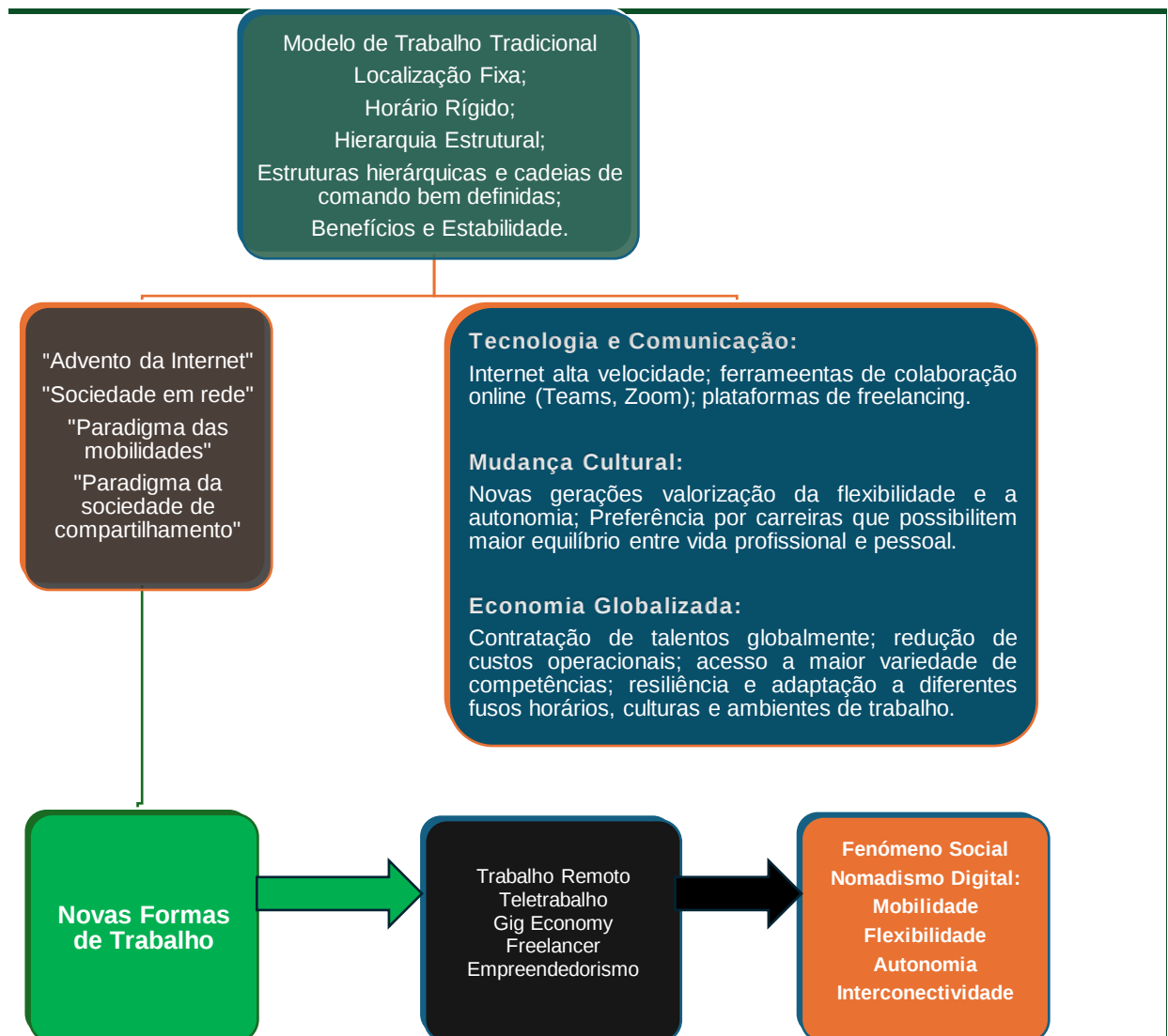
renda variável e instável, exigindo habilidades adicionais em gestão financeira e marketing pessoal, prestam serviços de forma independente para várias empresas, sem vínculo contratual fixo (Mendes, 2022). Segundo Cook (2020), freelancers que trabalhavam para clientes locais geralmente seguem uma disciplina imposta externamente, enquanto os empreendedores nômadas tendem a adotar práticas de autodisciplina mais ativamente. Essa diferença evidencia dois subgrupos de nômadas digitais: empreendedores nômadas e especialistas freelancers nômadas, cada um com práticas de disciplina distintas e que merecem atenção acadêmica específica (Cook, 2020).

A *Gig Economy*, ou economia de bicos, caracteriza-se pela oferta de serviços de forma flexível e sob pedido por meio de plataformas digitais, envolve trabalhos temporários ou de curto prazo, facilitados por plataformas digitais que conectam prestadores de serviços a clientes em busca de soluções específicas. Embora ofereça flexibilidade, também pode resultar em maior instabilidade e falta de benefícios (Ferreira, 2023).

O teletrabalho, como já abordado anteriormente, embora similar ao trabalho remoto, geralmente mantém uma relação formal de emprego com uma empresa, teletrabalhadores executam as suas tarefas a partir de casa ou de outros locais remotos, utilizando a comunicação online para se conectar com colegas e gestores. Essa modalidade tem sido impulsionada pela busca por maior eficiência operacional e redução de custos com infraestrutura física por parte das empresas (Mendes, 2022). O teletrabalho permite flexibilidade de local e horário, mas ainda mantém um vínculo formal com uma empresa ou organização, que pode fornecer diretrizes e expectativas para o trabalho a ser realizado (Mendes, 2022).

O paradigma tradicional do trabalho está em constante transformação, perante um cenário dinâmico e diversificado, impulsionado pelas mudanças tecnológicas e sociais, para melhor compreensão, abaixo a Figura 1, sintetiza as mudanças e as novas formas de trabalho emergentes, desafiando as estruturas convencionais e originando outras como, o nomadismo digital.

Figura 1- Modelo tradicional de trabalho e transição para as novas formas de trabalho e o fenómeno do nomadismo digital



Fonte: Adaptado de Castells (2007); Matos (2020); Costa (2023).; Mendes (2022), Habibilla e Fahadayna (2023).

A figura mostra a transição do Modelo de Trabalho Tradicional para Novas Formas de Trabalho, impulsionada pelo advento da internet e outras mudanças significativas. O Modelo Tradicional é caracterizado por uma localização fixa, horários rígidos, hierarquia bem definida e estabilidade, com a internet, surgiu uma "Sociedade em Rede" e um "Paradigma de Compartilhamento", resultando em novas formas de trabalho moldadas por avanços tecnológicos, mudanças culturais e economia globalizada (Castells, 2007).

A conectividade onnipresente da internet e as tecnologias de comunicação, como a internet de alta velocidade e ferramentas de colaboração online, facilitaram

significativamente o trabalho remoto (Castells, 2007). Culturalmente, as novas gerações valorizam cada vez mais a flexibilidade e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal (Sennett, 2006 cit. in Matos, 2020). A economia globalizada possibilita a contratação de talentos globalmente, reduzindo custos e promovendo a adaptação a diferentes fusos horários e culturas de trabalho, mas dificulta a sua retenção (Friedman, 2005).

Em conclusão, o trabalho remoto, o teletrabalho e a Gig Economy, estão a transformar profundamente as relações profissionais, promovendo maior flexibilidade e autonomia. O surgimento do nomadismo digital é um reflexo direto dessa evolução, permitindo que trabalhadores exerçam as suas atividades de qualquer lugar do mundo, reforçando a ideia de mobilidade e personalização das carreiras (Huws, 2014 cit. in Marques, Estanque, Silva & Festi, 2022). No entanto, essa nova realidade também acarreta desafios significativos, como a dificuldade em reter talentos e a precarização das condições de trabalho (Matos, 2020). Embora a flexibilidade ofereça novas oportunidades, ela também introduz incertezas e vulnerabilidades no mercado de trabalho global.

Assim, o nomadismo digital e as novas formas de trabalho indicam uma transformação significativa nas dinâmicas laborais, exigindo que os benefícios trazidos pela inovação, como maior flexibilidade e autonomia, sejam equilibrados com a necessidade de garantir condições de trabalho mais seguras e justas. Esse equilíbrio é crucial para que os avanços tecnológicos não resultem em precarização, mas sim em melhorias reais para os trabalhadores e para o mercado como um todo.

1.2. Perfil dos nómadas digitais

Os nómadas digitais representam uma evolução no conceito de trabalho, refletindo mudanças nas prioridades e valores dos trabalhadores contemporâneos, especialmente entre os Millennials. Esta geração valoriza experiências novas e flexibilidade, encontrando no nomadismo digital uma forma de combinar trabalho, lazer e viagem. Utilizando tecnologias digitais, como computadores portáteis e conexões de internet confiáveis, estes profissionais podem trabalhar de qualquer lugar do mundo, explorando novas culturas e paisagens. O estilo de vida nómada oferece liberdade e enriquecimento pessoal, mas também apresenta desafios, como a necessidade de uma boa gestão do tempo e adaptação a diferentes ambientes. No entanto, com a evolução contínua da tecnologia,

o nomadismo digital tende a tornar-se uma opção cada vez mais atraente para muitos trabalhadores (Cook, 2022).

Este grupo é predominantemente composto por Millennials, que deixam os empregos convencionais para adotar um estilo de vida móvel, muitas vezes a trabalhar a partir de destinos exóticos e remotos. A portabilidade do trabalho é facilitada por computadores portáteis e conexões de internet confiáveis, permitindo que estes profissionais mantenham a produtividade enquanto exploram novas culturas e paisagens aproveitando ao máximo as tecnologias digitais para criar um estilo de vida que desafia as convenções tradicionais de emprego (Cook, 2022).

A evolução tecnológica e a digitalização do trabalho despoletaram uma, onda de imigrantes da Europa em direção a países de baixo custo, segundo Habibilla e Fahadayna (2023, p. 195), "a migração laboral europeia está sendo influenciada pelo nomadismo digital, especialmente em países de baixo custo". Muitos destes imigrantes, autodenominando-se de "nómadas digitais" com o objetivo de trabalharem remotamente e desfrutarem de atividades recreativas (Hannonen, 2020, cit. in Habibilla & Fahadayna, 2023).

O conceito de "nómada digital" não reúne consenso, mas podemos identificar características centrais como liberdade, flexibilidade e mobilidade. Abaixo, são apresentados alguns conceitos de autores que escreveram sobre o fenómeno do nomadismo digital:

“Jovens profissionais que trabalham exclusivamente num ambiente online, ao mesmo tempo que levam um estilo de vida independente do local e muitas vezes dependente de viagens, onde as fronteiras entre trabalho, lazer e viagens parecem confusas” (Reichenberger, 2017, p. 364).

“O estilo de vida nómada digital, é definido como a capacidade de os indivíduos trabalharem remotamente a partir de seus computadores portáteis e usar a liberdade de não estarem fixados num escritório e para viajar pelo mundo. Este conceito encontrou um movimento de estilo de vida que se vende através de blogs pessoais, *feeds* do Instagram, conferências presenciais, notícias e inúmeros e-books” (Thompson, 2018 p.1).

Os nómadas digitais como “...profissionais jovens e orientados para o trabalho que rejeitam estruturas impostas externamente de trabalho de escritório tradicional - como o horário das 9h às 17h e valorizam a autonomia, a flexibilidade e a capacidade de viajar

e trabalhar onde quer que estejam....” a definição de nómada digital é ampliada para incluir não apenas aqueles que têm alta mobilidade e estão a trabalhar, mas também aqueles que tentam trabalhar, é muito importante porque conferências, encontros, listas de correio, grupos do Facebook até espaços de *coworking* para nómadas digitais são frequentemente preenchidos por pessoas no processo de tentar imaginar, planejar ou estabelecer um estilo de vida nómada digital (Cook, 2020 p.355-356).

O nómada digital está associado a atividades criativas e intelectuais, envolve viagens constantes, estadias prolongadas na procura de ambientes, lugares que possam inspirá-los e servir de residência temporária. Este público caracteriza-se pela possibilidade de trabalhar remotamente, utilizando apenas o seu computador portátil, usufruindo também de lazer, descanso e entretenimento, estas três componentes devem estar sempre conjugadas de forma a atingir um equilíbrio (Correia et al., 2022, cit. in Costa, 2023).

A necessidade de conceituar o fenómeno do nomadismo digital, foi reconhecido por Reichenberger (2017) que classifica os nómadas digitais em três níveis, dependendo da extensão da sua mobilidade local:

- **Primeiro nível:** trabalhadores que são simplesmente flexíveis em termos de local de trabalho, sem incorporar viagens.
- **Segundo nível:** aqueles que mantêm uma residência permanente, mas aproveitam a oportunidade para viajar extensivamente.
- **Terceiro nível:** aqueles que optam por não ter qualquer residência permanente e se comprometem totalmente com um estilo de vida móvel.

No entanto, uma componente do estilo de vida dos nómadas digitais relacionada às viagens não se encontra totalmente definida, o que pode levar à confusão entre nómadas digitais, expatriados, viajantes de negócios, freelancers e nómadas (Chevtaeva, Neuhofer, Egger & Rainoldi, 2023).

Uma distinção observada por alguns estudiosos é que enquanto os viajantes de negócios viajam por períodos limitados dada a natureza do seu trabalho, já os nómadas digitais tentam ganhar liberdade viajando enquanto trabalham (Müller 2016; Reichenberger 2017, cit. in Cook, 2020), o que pode levantar questões, sobre as fronteiras entre conceitos generalizados de trabalho, lazer e liberdade. A mobilidade e a finalidade da viagem é que estabelece a diferença entre viajantes de negócios e nómadas digitais (Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021).

Os nómadas digitais e outros viajantes foram posicionados, segundo Cook (2020), numa escala com duas dimensões: mobilidade e foco no trabalho. Em contraste com os expatriados (que têm baixa mobilidade), os mochileiros (que têm um baixo foco no trabalho) e os viajantes de negócios ocasionais (que têm uma mobilidade média), os nómadas digitais têm alta mobilidade e um alto foco no trabalho. Os viajantes de negócios são os que mais se aproximam dos nómadas digitais na escala, uma vez que têm um elevado foco no trabalho e uma mobilidade apenas ligeiramente restrita (Cook, 2020). Hall et al. (2019 cit. in Chevtaeva et al., 2023) referiram-se mesmo aos nómadas digitais como um novo tipo de turista de negócios.

No entanto, Reichenberger (2017) defende que a maioria dos nómadas digitais viaja com o propósito de lazer, uma vez que não é imposto viajar para realizarem tarefas relacionadas com o trabalho. O contraste na mobilidade e no propósito das viagens destaca a diferença entre viajantes de negócios e nómadas digitais.

Os nómadas digitais concentram-se essencialmente nas suas tarefas profissionais, em comparação com outros tipos de viajantes e de lazer é uma das características que diferencia o nómada digital dos outros viajantes é a tendência de se segregarem da população local durante as suas viagens (Cook, 2020; Thompson, 2018, 2019).

Os nómadas globais, como descrito por Kannisto (2014 cit. in Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021), são indivíduos que escolhem viver de maneira desvinculada de uma localização fixa, passando longos períodos longe das suas casas e frequentemente rejeitando as normas tradicionais da sociedade. Esses nómadas procuram uma experiência de vida que envolve a imersão em diferentes culturas ao longo do tempo, enriquecendo o seu desenvolvimento pessoal através da diversidade cultural e da mobilidade constante, o que reflete uma rutura com o estilo de vida convencional e a procura por uma maior autonomia e liberdade. Esse estilo de vida desafia as noções tradicionais de residência e identidade cultural, promovendo uma maior flexibilidade e adaptabilidade.

A identidade cultural dos nómadas globais é frequentemente complexa, resultado das suas vivências em diversas partes do mundo, onde incorporam elementos de diferentes tradições e culturas. Essa diversidade não só amplia a sua visão de mundo, como também desconstrói conceitos fixos de pertencimento e identidade (Kannisto, 2014, cit. in Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021).

A mobilidade constante dos nómadas globais transforma as suas identidades em algo mais fluído e flexível, moldado por múltiplas influências culturais. Esse processo desafia as noções tradicionais de identidade, promovendo uma compreensão mais ampla

e dinâmica do que significa pertencer a uma cultura ou lugar (Giddens, 1991). Por exemplo, mochileiros e nômadas globais são menos propensos a usar espaços de *coworking*, demonstrando uma alta segregação dos nômadas digitais ocidentais, ou optam por trabalhar fora dos seus alojamentos, resultando numa menor interação com os habitantes locais durante o horário de trabalho.

Os nômadas digitais, bem como os mochileiros, tentam distanciar-se da imagem do turista convencional, alegando que representam uma abordagem diferente do turismo, onde não há uma separação rígida entre a vida “normal” e as experiências de viagem, uma complementa a outra, as viagens para os turistas são frequentemente uma pausa temporária nas rotinas diárias, já para os nômadas digitais e os mochileiros as viagens são como uma extensão natural de suas vidas quotidianas, integrando o trabalho, a aventura e a exploração cultural numa única experiência incorporada com valor (Putra & Agirachman, 2016, cit. in Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021).

Os nômadas digitais apresentam uma interdependência com os turistas não institucionalizados descritos por Cohen (1972, cit. in Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021), sendo conhecidos pela procura de experiências diferentes das oferecidas por pacotes turísticos típicos, valorizam a individualidade e a liberdade, características que os aproximam dos turistas errantes, que assim, como os nômadas digitais, desejam mergulhar na cultura e no modo de vida local, no entanto, há diferenças entre os dois grupos. Os nômadas digitais, apesar de desfrutarem de longas estadias nos destinos e de liberdade de movimento, por vezes isolam-se da população local, mantendo uma distância da vida e cultura locais (Cook, 2020; Thompson, 2018, 2019). Esta estratégia contrasta com o ideal de imersão cultural dos turistas não institucionalizados de Cohen (1972 cit. in Chevtaeva e Denizci-Guillet 2021), que procuram a conexão mais profunda com as comunidades que visitam, apesar de, ambos os grupos, valorizem a liberdade e individualidade durante as suas viagens, a segregação cultural dos nômadas digitais sugere uma experiência de viagem que, apesar de prolongada, pode ser mais superficial em termos de integração cultural.

Os nômadas digitais recorrem a diferentes sistemas de valores para explicar e justificar o seu estilo de vida, como revelou a análise qualitativa conduzida por Schlagwein (2018 cit. in Habibilla & Fahadayna 2023), que utiliza a teoria das ordens de valor de Boltanski e Thévenot (2006) para identificar três categorias de nômadas digitais na sociologia:

- **Nómadas digitais inspiradores**, que valorizam o crescimento pessoal, experiências de desenvolvimento e desafios;
- **Nómadas digitais cívicos**, que valorizam a identidade compartilhada, a representatividade e a atuação coletiva;
- **Nómadas digitais de mercado**, que valorizam habilidades, mérito, racionalidade e competição.

Estas descobertas destacam a influência dos valores pessoais no comportamento dos nómadas digitais e a complexidade do grupo (Schlagwein, 2018 cit. in Chevtaeva et al., 2023).

Como refere Matos (2020), em termos de perfil, existem já alguns estudos que indicam que os nómadas digitais são profissionais e empresários que desempenham funções pela internet, normalmente engenheiros de software, escritores, *designers*, *freelancers*, fotógrafos, *bloggers*, empreendedores digitais, ou seja, profissões que permitem obter um rendimento do seu trabalho sem ter um lugar fixo.

Os nómadas digitais são adeptos da tecnologia e possuem um elevado nível de literacia digital, geralmente, situam-se numa faixa etária jovem a adulta, frequentemente entre os 20 e os 40 anos, são proficientes no manuseamento de diversas ferramentas digitais, tais como aplicações de colaboração online, incluindo Google, Workspace e Microsoft Teams e estão confortáveis com a comunicação virtual (Veloso, 2022).

A maioria dos nómadas digitais é composta por jovens, que possuem um estilo de trabalho flexível e desligado, mas comprometidos com prazos (Schlagwein & Jarrahi, 2020 cit. in Habibilla & Fahadayna, 2023). Esta abordagem reflete a principal motivação dos Millennials, que preferem um trabalho que prioriza o equilíbrio entre vida pessoal e profissional em vez de se focarem exclusivamente no dinheiro. Assim, além de trabalharem sob a pressão dos prazos, os nómadas digitais também se dedicam a atividades revigorantes para manter esse equilíbrio nas suas vidas (Schlagwein & Jarrahi, 2020 cit. in Habibilla & Fahadaynab, 2023).

A geração Millennial, que abrange aqueles que nasceram entre o início da década de 1980 e o final da década de 1990, emergiu num cenário de mudanças rápidas e significativas, impulsionadas pelo avanço tecnológico e transformações sociais, estes indivíduos valorizam a flexibilidade no ambiente de trabalho e priorizam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, características que refletem a influência da sua

experiência de vida num mundo cada vez mais conectado e em constante evolução (Sweeney, Benge & Carter, 2019).

Os nômadas digitais representam uma subcultura contemporânea que reflete os valores e aspirações da geração Millennial em relação ao trabalho e ao estilo de vida, possuem um elevado nível de educação e frequentemente com um rendimento médio anual substancial, esses profissionais são capazes de trabalhar remotamente enquanto viajam pelo mundo. Segundo Mancinelli (2020), o perfil de um nômada digital é definido por uma combinação única de habilidades, interesses e estilo de vida que permite prosperar em ambientes de trabalho remotos, demonstram uma notável versatilidade, adaptando-se facilmente a diferentes contextos e desafios, ao mesmo tempo em que mantêm a sua independência e autonomia.

O Quadro 1 oferece uma visão abrangente das principais características do perfil dos nômadas digitais, destacando a sua capacidade de adaptação a diferentes ambientes de trabalho remotos incluindo as suas habilidades técnicas, competências interpessoais e uma mentalidade empreendedora, todos essenciais para o sucesso neste estilo de vida único (Spinuzzi, 2012).

Quadro 1 - Características do perfil do nômada digital.

<i>Características do Perfil do Nômada Digital</i>	
<i>Habilidades digitais</i>	▪ Habilidades digitais sólidas; elevada literacia digital; ▪ Profissões em áreas tecnológicas: desenvolvimento web, design gráfico, marketing digital, redação de conteúdo, entre outros. ▪ Habilidades que permitem a realização de trabalhos remotamente, utilizando a internet como principal meio de comunicação e trabalho.
<i>Flexibilidade e adaptabilidade</i>	▪ Flexibilidade na gestão do seu tempo de trabalho com clientes ou equipas localizadas em diferentes fusos horários; ▪ A flexibilidade de horários entre a sua rotina de trabalho às suas necessidades pessoais e de lazer, promovendo um equilíbrio saudável; ▪ Capacidade de resiliência para enfrentar as incertezas e mudanças frequentes na rotina e no ambiente de trabalho; ▪ Aprendizagem contínua, adaptação a novas situações e resolução de problemas imprevistos faz parte do seu do quotidiano, incentivando o aprendizado contínuo e o desenvolvimento pessoal.
<i>Independência e autogestão</i>	▪ Independentes de um local físico específico; capacidade de trabalhar de qualquer lugar do mundo; ▪ Trabalhadores autónomos, empreendedores ou freelancers, o que requer habilidades de autogestão e disciplina. ▪ Responsáveis por definir e gerir as próprias metas, prioridades e horários de trabalho.
<i>Apaixonado por viagens e culturas</i>	▪ Espírito aventureiro e de descoberta, apaixonados por viajar e explorar novos lugares e culturas. ▪ Capacidade de adaptação a culturas e condições de trabalho, às mudanças constantes na rotina. ▪ Valorização da liberdade geográfica, podem trabalhar de qualquer lugar do mundo e aproveitar as experiências únicas que cada destino tem a oferecer; ▪ Valorização do tempo de lazer e hobbies.
<i>Conectividade e comunicação</i>	▪ Elevada presença online, os nômadas digitais estão sempre conectados à internet; ▪ Proficientes na utilização das tecnologias de comunicação online (videoconferências, mensagens instantâneas e colaboração em nuvem) de forma a manterem o contato com clientes, colegas de trabalho e equipas.
<i>Procura por comunidade</i>	▪ Procura de comunidades de outros pares com estilos de vida e profissionais, semelhantes para, compartilhar experiências, construir redes de <i>networking</i> e criar conexões sociais enquanto viajam.
<i>Minimalista - Habilidade de viver com pouco</i>	▪ A mobilidade, geralmente leva-os a ter um estilo de vida minimalista; proficientes em viver com pouco. ▪ Valorizam a experiência sobre a posse de bens materiais e estão dispostos a prescindir de confortos tradicionais em troca de aventuras e novas experiências que acrescentem valor e significado às suas vidas.
<i>Empreendedorismo e criatividade</i>	▪ São empreendedores por natureza e estão constantemente à procura de novas oportunidades de negócios e maneiras criativas de rentabilizar as suas competências e paixões enquanto viajam.

Fonte: Adaptado de Cook (2020); Thompson (2018, 2019), Reichenberger (2017) e Spinuzzi (2012).

Os nômadas digitais têm a capacidade única de combinar perfeitamente trabalho e viagens, aproveitando horários flexíveis para explorar novos destinos sem comprometer a sua produtividade, muitos optam por trabalhar em ambientes naturais, como parques

nacionais, praias ou montanhas, onde têm a oportunidade de desfrutar de aventuras durante seu tempo livre (Habibilla & Fahadayna, 2023).

Aliciados por atividades de lazer e desportivas como snowboard, surf ou caminhadas, os nômadas digitais veem as suas viagens como uma oportunidade para submergir em novas culturas enquanto continuam a realizar as suas responsabilidades profissionais (Sweeney et al., 2019), o que lhes permite construir um estilo de vida que prioriza os seus interesses e hobbies, enquanto abraçam a flexibilidade e liberdade proporcionadas pelo trabalho remoto.

É importante reconhecer a singularidade de cada nômada digital, pois cada indivíduo apresenta uma combinação distinta de habilidades, interesses e valores (Spinuzzi, 2012). Portanto, compreender completamente o perfil de um nômada digital requer uma análise holística e sensível.

1.3. Localização, Infraestruturas, Equipamentos e Tecnologias

A revolução digital desempenha um papel determinante no movimento dos nômadas digitais. As tecnologias da informação e comunicação, como a internet de alta velocidade, ferramentas de colaboração online e plataformas de trabalho remoto, possibilitaram que estes profissionais mantenham contato constante com colegas, clientes e empregadores, independentemente da sua localização geográfica, a conectividade global é fundamental para a viabilidade do nomadismo digital, ao possibilitar que o trabalho seja realizado com a mesma eficiência de um ambiente de escritório tradicional (Mancinelli, 2020).

Os nômadas digitais desfrutam da flexibilidade de trabalhar remotamente de qualquer lugar do mundo, mas para garantir a execução eficiente dos seus compromissos profissionais, é necessário atender a certos requisitos essenciais. Um requisito fundamental é o acesso à internet de alta qualidade, indispensável para manter a comunicação constante e cumprir tarefas remotamente (Habibilla & Fahadayna, 2023).

Ao escolher suas localizações de viagem, os nômadas digitais devem considerar vários fatores críticos, como a conectividade à internet, a disponibilidade de um ambiente de trabalho adequado, o custo de vida, o fuso horário e a infraestrutura disponível (Matos, 2020). Estes elementos são fundamentais para assegurar a produtividade e o desempenho profissional durante as viagens, permitindo que trabalhem de forma eficaz e sem interrupções (Sweeney et al., 2019).

A qualidade e estabilidade da conexão à internet são decisivos para os nômadas digitais e podem ser obtidas por meio de redes Wi-Fi em cafés, espaços de *coliving* e *coworking*, ou até mesmo através de conexões móveis (Matos, 2020).

Além da escolha de destinos adequados, os nômadas digitais também têm de procurar infraestruturas que atendam às suas necessidades, dando origem ao conceito de *coliving*. O *coliving* combina espaços privados para cada indivíduo com a ideia de comunidade e serviços disponíveis nas instalações, direcionado para indivíduos com mobilidade que desejam criar conexões com outros que compartilham um estilo de vida semelhante, como outros viajantes e nômadas digitais (Stepnicka & Wiaczek, 2020 cit. in Costa, 2023).

Este conceito muitas vezes funde-se com outro conceito, o *coworking*, que é baseado na ideia de comunidade, compartilhamento e acesso (Ong et al., 2022 cit. in Costa, 2023). No modelo de *coliving*, os indivíduos vivem no mesmo edifício, mas em quartos separados, e mantêm fortes relações devido à convivência diária em áreas comuns, como salas de trabalho conjuntas e espaços de lazer (Stepnicka & Wiaczek, 2020 cit. in Costa, 2023).

Os espaços de *coliving* e *coworking* oferecem uma maneira eficaz de combater o isolamento social, promovendo sentimentos de pertencimento, propriedade e socialização, o que resulta em um senso de inclusão e coesão social. No entanto, as interações sociais nesses espaços também podem gerar conflitos devido a diferentes valores, objetivos e comportamentos entre os membros da comunidade. As instalações de *coliving* são projetadas para facilitar a vida comunitária, encorajar o comportamento social, e ajudar a mediar esses conflitos e promover um ambiente harmonioso (Czischke et al., 2020 cit. in Costa, 2023).

O estilo de vida nômada dificulta a construção de relações sustentáveis e o envolvimento nas comunidades locais, o que leva os nômadas digitais a optarem por espaços compartilhados que oferecem ambientes adequados para trabalhar e socializar dentro de um contexto comunitário (Müller, 2016 cit. in Costa, 2023). Os espaços, conhecidos como *colivings*, podem variar, mas geralmente oferecem quartos mobilados, áreas comuns compartilhadas e espaços de *coworking* com a estadia a incluir todas as despesas (Costa, 2023).

Os nômadas digitais, realizam as suas atividades profissionais remotamente, dependem totalmente de equipamentos específicos, como computadores portáteis, smartphones, auscultadores de ouvido com eliminação de ruído e carregadores portáteis,

além de adaptadores de viagem para diferentes padrões de tomadas. Alguns podem optar por acessórios adicionais, como monitores extra e teclados ergonômicos, para melhorar a sua produtividade. Estes equipamentos são geralmente propriedade dos próprios nômadas digitais e são ferramentas essenciais para o desempenho do seu trabalho (Reichenberger, 2017).

Para além dos equipamentos básicos, os nômadas digitais recorrem a uma variedade de ferramentas e tecnologias para facilitar o trabalho remoto. Estas incluem aplicações de gestão de projetos, ferramentas de comunicação online como Zoom e Skype, e serviços de armazenamento na nuvem como Google Drive e Dropbox. Além disso, investem em softwares de segurança cibernética para proteger seus dados enquanto estão conectados a redes públicas (Ferreira, 2023).

Durante a escolha do destino, os nômadas digitais consideram, ainda, o custo de vida; o clima; a cultura local; o fuso horário e a segurança. O fuso horário pode impactar na sincronização com colegas de trabalho, clientes e prazos. Muitos nômadas digitais preferem localizações, com o fuso horário semelhante ao dos seus principais contatos profissionais para facilitar a colaboração (Mensajeiro & Gschwind, 2016).

Reichenberger (2017) refere que os nômadas digitais ao escolherem para onde vão viver temporariamente, ponderam não apenas as questões práticas, como infraestrutura e conectividade, mas também a atratividade cultural do local e a compatibilidade com os seus interesses e estilo de vida, na medida em que a diversidade de influências culturais contribui para enriquecer a experiência do nômada digital.

O custo de vida na escolha do destino representa um critério determinante, o que leva muitos nômadas digitais por exemplo a escolherem Portugal, em que, segundo Habibilla e Fahadayna (2023), a ilha da Madeira é um desses exemplos, onde o custo médio de vida é inferior, quando comparado com outros países europeus, ronda os 8.200 euros por ano comparando o nível de vida de outros países europeus como a Bélgica, com um custo médio de 10.200 - 11.400 euros, a Itália, com um custo médio de 12.000 euros, e a Dinamarca, com um custo de vida médio de 14.400 euros.

Os nômadas digitais têm ainda outros fatores que determinam a sua escolha. Como refere Mouratidis (2018 cit. in Habibilla & Fahadayna, 2023), a beleza natural do país de destino, a facilidade de aceitação, a acessibilidade, a facilidade de residência e de autorização de trabalho são, entre outras razões, elementos importantes para a escolha dos seus destinos.

Como explica Costa (2023), na sua abordagem ao nomadismo digital, com aplicação da metodologia “*Push and Pull*”, onde os “*Push Factors*” são fatores influenciados pelo comportamento individual para a realização de uma viagem, e os *Pull Factors* são fatores de atracção local. Nos *Push factors* temos a interação social, o desejo de fuga, aventura, relaxamento e autodesenvolvimento. Por outro lado, nos *Pull Factors* estão fatores como a hospitalidade e serviços locais, custo e conveniência da viagem, percepção de um ambiente seguro, atividades recreativas e desportivas, oportunidades de entretenimento e bebida, ligação pessoal e histórica, serviços culturais e de compras, e local de férias invulgar e distante (Klenosky, 2002 cit. in Costa, 2023).

Os nómadas digitais geralmente viajam com pouca bagagem e utilizam plataformas digitais para criar produtos digitais. A frequência com que viajam e os destinos exóticos que escolhem visitar, frequentemente limitam o acesso a maquinaria e suprimentos necessários para produzir produtos tangíveis. Assim, dispositivos e softwares digitais tornam-se a principal ferramenta para converter entradas digitais em saídas digitais, um processo que pode ser realizado virtualmente em qualquer lugar com energia elétrica e acesso à internet (Chevtaeva et al., 2023).

Plataformas online como o *Nomad List* (nomadlist.com) fornecem classificações de uma ampla variedade de cidades e locais em todo o mundo. Essas informações podem ser filtradas e classificadas com base em critérios como velocidade da internet, qualidade de vida e custo de vida. Esses recursos oferecem aos nómadas digitais um menu com constantes mudanças de opções de locais e cenários para escolher (Cook, 2020).

1.4. Os nómadas digitais e a conciliação da vida pessoal e profissional

O nomadismo digital, caracterizado pela capacidade de trabalhar remotamente de qualquer lugar, tem implicações significativas na conciliação da vida pessoal, profissional e social. O estilo de vida móvel oferece flexibilidade e liberdade, mas também apresenta desafios específicos.

A flexibilidade é uma das principais vantagens do nomadismo digital, permitindo aos indivíduos definirem os seus horários e locais de trabalho, o que pode melhorar a qualidade de vida porque possibilita dedicar mais tempo a atividades pessoais e familiares (Müller, 2016 cit. in Costa, 2023). Porém, essa flexibilidade também pode dificultar a separação entre trabalho e lazer, o que aumenta consideravelmente o risco de burnout ,

isto apesar da forma como os nómadas digitais experienciam a liberdade ser muito diferente da que imaginaram inicialmente (Cook, 2020).

A falta duma rotina fixa exige que os nómadas digitais possuam capacidades de gestão do tempo e autodisciplina para equilibrarem responsabilidades profissionais e necessidades pessoais. Ferramentas e técnicas de produtividade, como o "*time-blocking*", ajudam na organização diária, reservam períodos específicos para diferentes atividades, promovem maior eficiência e qualidade no trabalho, com aplicações de produtividade como Google Calendar, Trello e Todoist, auxiliam na gestão, ao permitirem a visualização e o controlo do tempo (Cook, 2020).

A vida social dos nómadas digitais é caracterizada pela constante mobilidade e pela construção de redes de contatos em diversos locais. A comunidade global de nómadas digitais oferece oportunidades para conexões sociais e profissionais em várias culturas, enriquecendo a experiência pessoal e profissional (Thompson, 2019). No entanto, a falta de uma base fixa pode dificultar a construção de relacionamentos profundos e perduráveis, levando a sentimentos de isolamento (Reichenberger, 2017).

Para atenuar o sentimento de isolamento, os nómadas digitais procuram comunidades onde possam encontrar algum apoio emocional e social, compartilhar experiências e estabelecer conexões significativas (Reichenberger, 2017). Espaços de *coworking*, cafés e *hubs* digitais proporcionam um sentimento de pertença e oferecem oportunidades para *networking* e colaboração profissional (Silva, 2024). Existem ainda eventos específicos para nómadas digitais, como "*coworking retreats*" e encontros mensais, que desempenham um papel importante na construção de comunidades temporárias e na promoção de interações sociais (Silva, 2024).

Os nómadas digitais tendem a assumir uma abordagem de "integração entre trabalho e vida pessoal", procuram conciliar o trabalho com atividades pessoais sem uma divisão tão rígida entre trabalho e vida pessoal. A tecnologia é assim uma ferramenta facilitadora do processo, ao auxiliar com instrumentos para comunicação e colaboração remotas, estabelecer rotinas e protocolos, sendo determinante para manter um sentido de estabilidade num ambiente de constante mudança (Silva, 2024).

A mobilidade dos nómadas digitais desafia os padrões convencionais de estabilidade tanto na esfera familiar quanto na profissional, resultando numa reconfiguração dos significados e valores atribuídos a instituições como a família (Makimoto & Manners, 1997 cit. in Thompson, 2018). A tecnologia é uma ferramenta essencial para esses profissionais, permitindo a manutenção de laços familiares por meio

de contatos virtuais e expandindo as definições tradicionais de família para incluir redes de apoio mais amplas (Cook, 2020). Os nômadas digitais muito raramente têm filhos e equilibram a sua vida profissional quase exclusivamente com o lazer e visitas ocasionais a familiares e amigos, utilizam a tecnologia para estabelecerem conexões remotamente permite aos nômadas digitais manter uma presença constante na vida dos seus familiares e amigos, mesmo enquanto exploram novos destinos e oportunidades de trabalho ao redor do mundo (Thompson, 2018).

Os nômadas digitais demonstram como a mobilidade e a tecnologia têm o poder de transformar os significados e valores atribuídos a instituições tradicionais, surgem novos contextos em que possibilidades exigem adaptação e renegociação de princípios, contribuindo para uma compreensão mais ampla das dinâmicas sociais e das relações humanas, a capacidade de integrar trabalho e vida pessoal, construir redes sociais em movimento e manter a produtividade são decisivas para o bem-estar e o sucesso dos nômadas digitais (Reichenberger, 2017).

1.5. Nomadismo e a relação com o trabalho

A Revolução Industrial 5.0 e a tecnocracia compartilham uma visão de futuro onde a tecnologia e o conhecimento técnico desempenham papéis centrais na transformação da sociedade e do trabalho. Conforme discutido por Heliany (2019, cit in. Habibilla e Fahadayna, 2023), a Revolução Industrial 5.0 destaca a utilização de tecnologias avançadas como a Internet das Coisas (IoT) e a Inteligência Artificial (IA) para apoiar as atividades humanas, promove assim, uma cultura laboral centrada na criatividade e flexibilidade dos trabalhadores. A nova era, valoriza a criatividade e colocando-a, acima das competências técnicas tradicionais, proporcionando maior flexibilidade aos trabalhadores na execução das suas tarefas (Heliany, 2019, cit. in Habibilla & Fahadayna, 2023).

Paralelamente, a tecnocracia, como descrita por Smyth (1919), representa um sistema de governo ou administração onde as decisões são tomadas por indivíduos com conhecimento técnico, como cientistas, engenheiros e técnicos especializados, em vez de políticos ou líderes baseados em popularidade ou ligações. A tecnocracia fomenta uma abordagem mais científica e técnica na gestão e operacionalização das atividades económicas, implicando a utilização de conhecimentos especializados para aumentar a

eficiência, otimizar processos e alcançar melhores resultados na produção de bens e serviços (Smyth, 1919).

A relação entre a Revolução Industrial 5.0 e a tecnocracia torna-se evidente ao considerar, que ambos os conceitos promovem a utilização da tecnologia avançada para melhorar a eficiência e a produtividade. Enquanto a Revolução Industrial 5.0 incorpora IoT e IA para auxiliar e aumentar as capacidades humanas, redefinem a execução das tarefas e incentivam a inovação contínua, a tecnocracia sugere que a gestão económica e administrativa, conduzida por especialistas técnicos resultará em decisões mais informadas e baseadas em dados, refletindo uma administração mais racional e eficiente (Habibilla & Fahadayna, 2023).

Além disso, ambos os conceitos enfrentam um debate semelhante sobre o impacto da inovação tecnológica no emprego. Marques et al. (2022, p.77) argumentam que: "As visões mais idealizadas e utópicas de um maravilhoso mundo das máquinas foram, à partida, objeto de questionamento e controvérsia que perduram até hoje, nomeadamente em torno da questão de se saber se a inovação tecnológica é essencialmente um fator de destruição ou de recriação do emprego e das e das profissões".

Da convergência entre a Revolução Industrial 5.0 e a tecnocracia ressalta a importância da competência técnica e da inovação na gestão da transformação tecnológica. Ambas abordam a necessidade de uma administração eficiente para maximizar os benefícios sociais e económicos da tecnologia, enquanto reconhecem os desafios de adaptação a um ambiente em constante mudança. Essa interseção indica uma visão do futuro em que a competência técnica e a inovação são determinantes para o progresso económico e social (Marques et al., 2022).

A rápida ascensão e desenvolvimento da internet provocou transformações na sociedade, incluindo mudanças significativas no mundo do trabalho. A integração das novas tecnologias de informação e comunicação (TIC) resultou no surgimento de novas profissões e na popularização do trabalho remoto, permitindo, a realização de atividades anteriormente presenciais agora de serem realizadas de forma remota através da tecnologia (Woldoff & Litchfield, 2021 cit. in Habibilla, & Fahadayna, 2023). A digitalização do trabalho, que integra atividades humanas ao ambiente digital, é um processo fundamental neste contexto (Primawanti et al., 2022 cit. in Habibilla & Fahadayna, 2023).

O nomadismo digital é uma resposta direta às capacidades oferecidas pelas TIC, representando uma nova forma de organização do trabalho que desafia os modelos

tradicionais, esta que é uma nova forma de trabalho oferece maior autonomia e flexibilidade aos trabalhadores, permitindo-lhes procurar o tão desejado equilíbrio entre vida profissional e pessoal (Fikry, Sani, Omar, Thaheer, Ishak, & Shuib, 2023). Os nómadas digitais ilustram uma transformação significativa na maneira como o trabalho é concebido e realizado na era digital, combinam o desejo de liberdade e flexibilidade com as possibilidades oferecidas pela tecnologia, acabando por redefinir as fronteiras entre trabalho e lazer, ao criarem formas de viver e trabalhar que priorizam a qualidade de vida e a experiência pessoal (Fikry et al., 2023).

Os nómadas digitais são indivíduos que realizam os seus trabalhos utilizando as TIC, o que lhes possibilita trabalharem no ambiente que preferirem, pois não se encontram, restringidos a um local de trabalho fixo (Müller, 2016 cit. in Costa, 2022), aproveitam assim, a flexibilidade para viajar conhecer outros locais, confundindo as fronteiras entre trabalho, viagem e lazer (Reichenberger, 2017).

Nash, Sutherland e Phillips (2018 cit. in Habibilla & Fahadyna, 2023) definem os nómadas digitais como aqueles que se enquadram nos quatro conceitos de nomadicidade digital: trabalho *gig*, trabalho nómada, trabalho digital e viagens de aventura globais.

Os nómadas digitais, geralmente viajam com pouca bagagem e utilizam plataformas digitais para criar produtos digitais, devido à frequência das viagens e aos destinos exóticos que escolhem visitar, muitas vezes não têm acesso a equipamentos e suprimentos necessários para produzir produtos tangíveis (Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021).

1.6. A escolha pelo nomadismo digital

O estilo de vida nómada digital popularizou-se e atraiu, um número crescente de adeptos nas últimas décadas, motivado por uma variedade de fatores, devido principalmente às mudanças tecnológicas, sociais, culturais e económicas.

A liberdade geográfica é uma das mais mencionadas pelos nómadas digitais, a capacidade de trabalhar de qualquer lugar do mundo, desde que haja uma conexão à internet, oferece uma flexibilidade sem precedentes. Segundo Mancinelli (2020), essa mobilidade permite aos indivíduos explorar novas culturas, aprender novos idiomas e

viver em ambientes diversos, sem a necessidade de estarem fixos a um local específico, contrastando com o modelo tradicional de trabalho e enriquece a vida pessoal, ampliando também as perspectivas profissionais, permitindo uma interação mais rica com diferentes mercados e culturas.

A flexibilidade de horário é outro fator de motivação para os nómadas digitais, de acordo com Wang et al. (2018, cit. in Habibilla & Fahadyna, 2023), essa autonomia na gestão do tempo resulta numa maior satisfação no trabalho e bem-estar geral, permite um melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal, facilita a adaptação a diferentes fusos horários, a integração de atividades de lazer e o desenvolvimento pessoal na rotina diária. A possibilidade de reduzir o custo de vida para muitos nómadas digitais é outro fator de motivação. Viver em países com um custo de vida mais baixo, como nações do Sudeste Asiático ou América Latina, permite que os indivíduos economizem dinheiro ou aumentem seu poder de compra (Reichenberger, 2017). Assim, conseguem manter um estilo de vida confortável, gastando menos do que gastariam nos seus países de origem, o que é um incentivo considerável para essa mudança. Além disso, podem reinvestir o que economizaram, em viagens, educação ou outras áreas de interesse pessoal.

O crescimento pessoal e profissional representa um fator motivador forte, como argumenta Thompson (2019) trabalhar em ambientes variados e enfrentar novos desafios regularmente contribui para o desenvolvimento de habilidades adaptativas e de resolução de problemas. A exposição a diferentes culturas e modos de pensar estimula a criatividade e a inovação, o que enriquece a experiência pessoal e aumenta a competitividade no mercado de trabalho global, tornando os nómadas digitais profissionais mais versáteis e resilientes.

A procura por uma melhor qualidade e vida é destacada por Cohen (2015 cit. in Bonneau, Aroles & Estagnasié 2023) como um dos principais fatores que motivam os indivíduos a adotarem o estilo de vida nómada digital, escolhem locais que oferecem um clima mais agradável, belas paisagens naturais ou um ambiente mais tranquilo e relaxante, os nómadas digitais frequentemente experimentam uma redução dos níveis de stresse e um aumento na satisfação pessoal, contribuindo para a sensação de bem-estar geral.

A geração millennial é especialmente atraída pelo equilíbrio entre vida pessoal e profissional que o nomadismo digital oferece. Habibilla e Fahadayna (2023) apontam que essa geração quer trabalhar livremente, sem se preocuparem com o dinheiro, procuram fugir das limitações do trabalho tradicional de escritório, que inclui horários rígidos e

locais fixos (Bonneau et al., 2023). Esta motivação é frequentemente impulsionada pelo desejo de maior flexibilidade e liberdade geográfica.

A internet facilitou a conexão entre nômadas digitais, permitindo a formação de comunidades online e offline que oferecem suporte, compartilham informações e proporcionam um senso de pertencimento, construção de comunidades e redes de contato é outro fator de motivação importante, como releva Cook (2022), a sensação de fazer parte de uma comunidade global é frequentemente mencionada como um aspeto positivo e motivador para os nômadas digitais, oferecem apoio emocional, além de oportunidades profissionais e colaborações.

A oportunidade de explorar diferentes culturas e estilos de vida é uma forte motivação para muitos nômadas digitais destacam que muitos são movidos pelo desejo de novas experiências e aventuras que acrescentem valor e significado às suas vidas (Chevtaeva et al. 2023). A procura por oportunidades de *networking* global é também uma motivação comum. Nelson, Jarrahi e Thomson (2017) observam que eventos e plataformas dedicadas ao nomadismo digital permitem a construção de relacionamentos significativos que transcendem fronteiras geográficas. Essas conexões podem levar a oportunidades profissionais e colaborações que não seriam possíveis de outra forma.

Optar pelo estilo de vida nómada digital é uma decisão complexa, motivada por uma combinação de fatores que incluem liberdade geográfica, flexibilidade de horário, redução do custo de vida, crescimento pessoal e profissional, melhoria da qualidade de vida e a oportunidade de construir comunidades e redes de contato. À medida que a tecnologia continua a avançar e o trabalho remoto torna-se popular, é provável que o número de nômadas digitais continue a crescer, trazendo novas dinâmicas para o mercado de trabalho global. Como referiu Maslow (1943, p. 370) a motivação como "a integração de todos os níveis de necessidades, desde as mais básicas até as mais elevadas, que impulsionam o comportamento humano".

O nomadismo digital oferece várias vantagens que tornam este estilo de vida atraente para muitos. Ao optarem pelo estilo de vida móvel os nômadas digitais têm o seu conjunto de motivações para essa escolha, claro que estas motivações têm de ser vantajosas para estes.

A liberdade de escolher horários e locais de trabalho permite um maior controlo sobre a vida pessoal e profissional, facilitando a integração de atividades recreativas e culturais na rotina diária, viver em países com um custo de vida mais baixo permite

economizar dinheiro, o que pode ser reinvestido em experiências enriquecedoras ou na carreira (Habibilla & Fahadayna, 2023).

A exposição a diversas culturas e experiências proporciona crescimento pessoal e profissional. O aprendizado contínuo e a adaptação a novos ambientes fortalecem habilidades de resolução de problemas e resiliência. A flexibilidade para definir horários de trabalho permite um equilíbrio melhor entre trabalho e vida pessoal, contribuindo para uma maior satisfação e sensação de bem-estar (Habibilla & Fahadayna, 2023).

O nomadismo digital reflete uma procura por liberdade, significado e realização pessoal num mundo cada vez mais conectado e digitalizado. A combinação de trabalho com viagens e a exploração de novas culturas tornam o estilo de vida nómada altamente gratificante, no entanto, é necessário reconhecer e gerir os desafios associados para garantir uma experiência positiva e sustentável.

Apesar das inúmeras vantagens, o nomadismo digital não é isento de desafios. O nomadismo digital, uma prática que combina trabalho remoto com viagens, é amplamente reconhecido pelas vantagens que tem, como a flexibilidade e a liberdade geográfica. No entanto, também temos o reverso da medalha e devemos considerar que qualquer escolha tem o seu lado vantajoso e menos vantajoso, implica uma série de desvantagens significativas conforme destacado na literatura, entre os principais desafios que os nómadas digitais enfrentam estão, o isolamento social, a falta de segurança profissional, a instabilidade financeira, os desafios logísticos, autodisciplina na gestão de tempo e as dificuldades em manter um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal (Araújo, 2023).

Uma das desvantagens mais discutidas é o isolamento social, que apesar da comunicação instantânea facilitada pela tecnologia, muitos nómadas digitais têm dificuldades para estabelecer e manter relacionamentos significativos em diferentes locais, levando a sentimentos de solidão, desconexão, a falta de sensação de pertencimento é um tema frequentemente abordado em estudos sobre o nomadismo digital. A solidão pode ter impactos profundamente negativos na saúde mental, incluindo depressão, ansiedade, aumento do stresse, declínio cognitivo, problemas de saúde física, baixa autoestima, comportamento sedentário e perturbação do sono. Para os nómadas digitais, a constante mudança de ambientes e a distância das suas redes de apoio tradicionais podem agravar estes problemas (Ferreira, 2023). A falta de conexões sociais consistentes e a incerteza profissional aumentam os níveis de ansiedade e stresse. A adaptação contínua a novos ambientes pode ser desgastante, e a dependência de

infraestrutura tecnológica em regiões com acesso limitado à internet pode dificultar a produtividade (Matos, 2020).

Outro desafio significativo é a falta de segurança profissional, devido à natureza temporária ou de curto prazo de muitos contratos e oportunidades de trabalho, os nômadas digitais vivem numa situação de incerteza em relação à sua carreira e estabilidade financeira. Florida (2002 cit. in Matos, 2020) aborda a transformação do mercado de trabalho, ao discutir como a economia moderna e a flexibilização do trabalho afetam a segurança profissional e criam um ambiente de constante incerteza para trabalhadores remotos e freelancers.

A instabilidade financeira é um desafio enfrentado pelos nômadas digitais, cuja renda depende de contratos temporários ou trabalhos freelancers, tornando a renda irregular e imprevisível o que pode dificultar o planejamento financeiro a curto e longo prazo, tornando crucial a capacidade de gerenciar fluxos de renda variáveis (Araújo, 2023).

Além disso, os nômadas digitais enfrentam desafios logísticos, como encontrar infraestrutura adequada, gerenciar fusos horários diferentes e garantir uma conexão estável à internet. A falta de infraestrutura adequada pode ser um grande obstáculo para a eficiência do trabalho remoto e o bem-estar geral dos trabalhadores nômadas (Araújo, 2023).

O equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é uma enorme preocupação para os nômadas digitais, apesar deste estilo de vida, oferecer flexibilidade, estabelecer limites claros entre o tempo de trabalho e o tempo pessoal pode ser desafiador. A constante conexão online pode levar a problemas de *burnout* e saúde mental, pesquisas realizadas pelo Instituto Nacional de Saúde Ocupacional e Segurança dos Estados Unidos destacam como a falta de limites claros entre trabalho e vida pessoal pode resultar em exaustão e problemas de saúde mental (Cook, 2020).

A constante mudança de ambiente também pode levar a sentimentos de isolamento ou dificuldade em estabelecer rotinas consistentes, a dependência de infraestrutura tecnológica pode ser uma limitação em regiões com acesso limitado à internet. No entanto, muitos nômadas digitais desenvolvem redes de suporte entre si, compartilhando dicas e recursos que facilitam a adaptação a diferentes locais e situações (Nash et al. cit. in Habibilla & Fahadyna, 2023).

Apesar das vantagens associadas ao nomadismo digital, é importante reconhecer e avaliar cuidadosamente as desvantagens deste estilo de vida. A literatura sobre o

nomadismo digital destaca a necessidade de uma avaliação cuidadosa e informada das desvantagens, como o isolamento social, a insegurança profissional, a instabilidade financeira, os desafios logísticos e as dificuldades em manter um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. Para os que consideram adotar este estilo de vida, consultar fontes confiáveis, como estudos acadêmicos e relatos de experiências reais de nômadas digitais, pode fornecer uma visão mais completa e informada sobre os prós e contras do nomadismo digital.

1.7. O Futuro do nomadismo digital: perspectivas e tendências

O estilo de vida nômada digital, tem conquistado grande popularidade nos últimos anos, especialmente impulsionado pela pandemia de COVID-19, aumentou a solicitação por maior flexibilidade e liberdade no local de trabalho (Gartner, 2024). A tendência mais significativa para o futuro do nomadismo digital é a sua crescente aceitação e normalização. Com os avanços tecnológicos e a evolução das práticas de trabalho, cada vez mais empresas estão a reconhecer os benefícios do trabalho remoto e virtual, oferecendo maior flexibilidade para os profissionais escolherem onde viver e trabalhar, o que amplia a diversidade geográfica das equipas de trabalho (Velo, 2022).

Em 2021 a Gartner (cit. in Velo, 2022) previu nove tendências significativas para o mundo do trabalho pós-pandemia. Primeiramente, o trabalho remoto tende a crescer, com aceitação parcial ou total pela maioria dos trabalhadores; em segundo lugar, é necessário criar protocolos para a gestão e limitação dos dados dos colaboradores; terceiro, é essencial manter uma rede social de segurança para garantir trabalho digno e modelos que compensem situações sociais como desemprego e parentalidade, evitando a precariedade; quarto, a *gig economy* com vínculos contratuais menores, está em ascensão; quinto, as empresas precisam identificar e desenvolver competências críticas, reconhecendo os trabalhadores que as possuem e delineando estratégias para aumentar a retenção e apoiar a liderança; sexto, combinar empatia com produtividade é crucial, juntamente com o desenvolvimento de competências de liderança e políticas efetivas de diversidade, equidade e inclusão; sétimo, fortalecer a marca empregadora é vital para atrair talentos, oferecendo uma proposta de valor que acompanhe a jornada dos trabalhadores; oitavo, a resiliência organizacional mostrou-se fundamental durante a pandemia, destacando a importância da capacidade de adaptação e das competências críticas para o sucesso e por fim, a complexidade organizacional resultante da crise levará

a fusões e aquisições de empresas e à centralização de algumas multinacionais, exigindo reestruturação e otimização de processos.

Estudos mais recentes, como os conduzidos pela Gartner (2024), indicam que a maioria das empresas estão a delinear projetos para incorporar mais políticas de trabalho remoto e relacionadas aos nómadas digitais, refletindo uma tendência crescente de flexibilização do local de trabalho. As previsões de 2021 estão a concretizar-se e adaptar-se ao contexto atual, moldando o futuro do trabalho e exigindo que as empresas se adaptem continuamente para manter a sua relevância e competitividade num ambiente dinâmico de constante mudança (Gartner, 2024).

O nomadismo digital impulsiona uma economia própria, com empreendimentos como espaços de *coworking*, *coliving* e comunidades dedicadas aos nómadas digitais, que atendem às necessidades dos profissionais destes viajantes que contribuem para o desenvolvimento económico e social das comunidades locais (Sutherland & Jarrahi, 2017; Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021).

Contudo, o crescimento do nomadismo digital levanta uma série de desafios e implicações, como já referido anteriormente as questões legais e regulatórias relacionadas aos direitos laborais, impostos e residência fiscal para nómadas digitais, são alguns dos desafios futuros, mas que no momento a grande maioria já se encontra a delinear soluções para estes desafios, contudo os governos e legisladores terão de pensar nestas questões e desenvolver políticas que se adequem aos tempos que vivemos, garantindo ao mesmo tempo a conformidade com as leis locais e internacionais (Schlagwein & Jarrahi, 2020; Habibilla & Fahadayna, 2023).

A Comissão Europeia (2024) tem implementado estratégias para apoiar e regular o nomadismo digital como parte da estratégia "Década Digital da Europa", visando garantir competências digitais básicas para a população até 2030.

A sustentabilidade do nomadismo digital também é discutida, com argumentos sobre o seu potencial para reduzir o impacto ambiental devido à diminuição das viagens diárias para o trabalho, mas também preocupações sobre a pegada de carbono associada às viagens frequentes, já na Europa este crescimento é notório, com cerca de 20% dos trabalhadores europeus tendo a possibilidade de trabalhar remotamente em 2023, especialmente jovens adultos entre 25 e 34 anos (Comissão Europeia, 2023).

Cidades europeias como Lisboa, Berlim e Barcelona tornaram-se destinos populares para nómadas digitais, contribuindo para as economias locais devido a infraestruturas robustas, comunidades acolhedoras e custo de vida acessível. No entanto,

o futuro do nomadismo digital apresenta desafios, incluindo a necessidade de políticas que protejam os direitos trabalhistas dos nómadas, promovam práticas sustentáveis e incentivem a integração positiva nas comunidades locais (Comissão Europeia, 2024).

Capítulo II

2. Objetivos do Estudo e Enquadramento Metodológico

Neste capítulo, o nosso objetivo é apresentar o enquadramento metodológico que suportará a investigação. Iremos começar pela exposição da problemática do estudo, seguida pela descrição da metodologia adotada, bem como pela caracterização da amostra e dos instrumentos utilizados para a recolha e análise dos dados, conforme proposto por autores como Yin (2015) no contexto de pesquisa qualitativa.

2.1 Objetivos do estudo

O nomadismo digital é uma realidade emergente no contexto da globalização e da transformação digital, representando uma rutura com os modelos tradicionais de trabalho. Este fenómeno, impulsionado pelo desenvolvimento tecnológico e pela crescente interconectividade global, surge como uma resposta à necessidade de flexibilidade e mobilidade que caracteriza o mercado laboral contemporâneo. Como destaca Galli (2021), embora ainda não haja consenso quanto à sua definição, já é possível identificar as características centrais do nomadismo digital: a flexibilidade espacial, o uso intensivo de tecnologias digitais e a procura por um equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

A noção de mobilidade é crucial para entender o nomadismo digital. Segundo Sheller e Urry (2006, cit. in Matos, 2020), vivemos numa era caracterizada por um "novo paradigma das mobilidades", em que as interdependências globais e o uso generalizado das tecnologias de comunicação permitem uma vida em movimento constante. Neste contexto, o nomadismo digital não apenas redefine a relação entre trabalho e espaço, mas também desafia as noções tradicionais de carreira e identidade profissional, criando dinâmicas no mundo do trabalho.

Para Souza (2020) o nomadismo digital caracteriza-se por um estilo de vida móvel, no qual o trabalho é realizado remotamente, mediado por recursos tecnológicos que permitem a mobilidade física. Esta nova forma de organização do trabalho rompe com o modelo tradicional, ao dispensar a presença física num escritório fixo e promover uma maior autonomia geográfica e temporal. No entanto, apesar das vantagens, o

nomadismo digital também traz desafios significativos. Veloso (2022) e Thompson (2019) apontam a instabilidade financeira como um dos principais obstáculos, especialmente para freelancers e trabalhadores independentes, que frequentemente enfrentam a falta de vínculos formais e de proteções sociais, como seguros de saúde e de desemprego.

Outro desafio importante é o isolamento social. A mobilidade contínua dificulta a criação de laços duradouros e o estabelecimento de uma rede de apoio, o que pode levar ao isolamento emocional e social. Reichenberger (2017) destaca que, além das questões financeiras, a adaptação a novos contextos culturais e a falta de uma comunidade fixa representam grandes desafios para os nômadas digitais. A necessidade de autogestão, tanto em termos de tempo como de recursos, exige uma disciplina constante para equilibrar o trabalho com o lazer, especialmente quando a linha entre ambos se torna difícil de delimitar.

Por outro lado, o nomadismo digital também oferece uma forma de conciliar a vida profissional com a realização pessoal. Muitos nômadas digitais buscam uma maior liberdade de localização e flexibilidade de horários, o que lhes permite trabalhar enquanto exploram diferentes culturas e lugares. Como aponta Veloso (2022), este estilo de vida permite ao profissional ajustar o trabalho às suas expectativas pessoais, em vez de submeter a sua vida às exigências de um emprego tradicional. No entanto, é importante compreender como estes profissionais, ao adotar um estilo de vida móvel, conseguem equilibrar as suas responsabilidades profissionais e pessoais num contexto de trabalho remoto.

O objetivo geral deste estudo é analisar o fenómeno do nomadismo digital, caracterizando o estilo de vida dos nômadas, as suas motivações e a maneira como se relacionam com o trabalho. A pesquisa procura explorar as condições de trabalho, a adaptação a novos contextos e as estratégias que esses profissionais utilizam para gerir suas carreiras num contexto de mobilidade geográfica e flexibilidade temporal.

Para alcançar este objetivo, a investigação será orientada por um conjunto de objetivos específicos:

- Caracterizar os nômadas digitais do ponto de vista sociográfico;
- Caracterizar o seu estilo de vida dos nômadas digitais;
- Caracterizar os recursos tecnológicos para a sua atividade enquanto nômadas digitais;
- Compreender as motivações para o nomadismo digital;

- Analisar os desafios em relação à conciliação entre os projetos de vida pessoal e profissional;
- Analisar o modo como gerem a sua condição perante o trabalho.

2.2 Fundamentação Metodológica

A metodologia escolhida para este estudo sobre os desafios do nomadismo digital foi guiada pela necessidade de uma abordagem que permitisse um entendimento aprofundado das vivências e experiências dos nómadas digitais. O objetivo geral é explorar as motivações, dificuldades e dinâmicas de trabalho destes profissionais, optando-se, por isso, por uma abordagem qualitativa, que, conforme refere Fortin (1999), permite a análise e interpretação de fenómenos sociais complexos, nos quais a relação entre sujeito e realidade é indissociável. Esta abordagem é adequada para explorar fenómenos emergentes, como o nomadismo digital, cujos significados são subjetivos e moldados por diferentes contextos.

Conforme descrito por Bardin (2011), a pesquisa qualitativa oferece a possibilidade de uma descrição detalhada e rica em nuances, baseada diretamente nas experiências dos participantes. Assim, as entrevistas semi-diretivas, foram selecionadas como o principal instrumento de recolha de dados, já que este método proporciona a flexibilidade necessária para equilibrar perguntas estruturadas com a exploração de novas questões que possam emergir no decorrer da conversa. Como explica Guerra (2006), a entrevista semi-diretiva permite ao investigador ajustar o guião com base nas respostas dos participantes, garantindo que as dimensões mais relevantes do estudo sejam aprofundadas. Essa flexibilidade é crucial para entender as perceções dos nómadas digitais e como eles enfrentam os desafios do seu estilo de vida.

A análise dos dados recolhidos foi conduzida por meio da análise de conteúdo, uma técnica proposta por Bardin (2011), que permite a categorização sistemática e objetiva das comunicações. A análise de conteúdo foi escolhida por ser particularmente útil em estudos qualitativos, pois possibilita a identificação de padrões, divergências e semelhanças nas respostas dos entrevistados, permitindo uma compreensão clara dos desafios e motivações dos nómadas digitais.

Yin (2001) defende que a pesquisa qualitativa é ideal para estudar fenómenos contemporâneos dentro dos seus contextos reais, como é o caso do nomadismo digital. Este fenómeno, sendo relativamente recente e em constante evolução, exige uma

abordagem que capture as complexidades da vida móvel e da gestão profissional no contexto do trabalho remoto e flexível. Além disso, o estudo seguiu critérios rigorosos de credibilidade, autenticidade e integridade, conforme recomendados por Guerra (2006), aplicados desde a preparação das entrevistas até à análise dos resultados.

2.3. Técnicas de Recolha de Dados, Tipo de Amostragem e Técnicas de Tratamento de Dados

2.3.1. Técnicas de Recolha de Dados

A técnica de entrevista semi-diretiva foi selecionada por proporcionar a flexibilidade necessária para explorar diferentes aspetos do nomadismo digital. Bardin (2011) explica que as entrevistas semi-diretivas seguem um guião previamente definido, mas permitem ao entrevistador ajustar o rumo da conversa, dependendo das respostas dos participantes. Este método é especialmente útil quando o objetivo é aprofundar a compreensão das experiências e perceções dos entrevistados, capturando nuances que poderiam não ter sido antecipadas.

Como refere Guerra (2006), o guião da entrevista deve ser construído com base nos objetivos específicos do estudo, e as perguntas devem ser formuladas de maneira clara e aberta, permitindo aos entrevistados expressarem livremente as suas opiniões e experiências. A flexibilidade desta técnica permite que o investigador explore novas direções que emergem das respostas dos entrevistados, resultando numa coleta de dados mais rica e detalhada.

A pesquisa assentou em 10 entrevistas semi-diretivas em profundidade com nómadas digitais, com o objetivo de recolher os pontos de vista dos participantes sobre assuntos complexos, conforme recomendado por Patton (2015).

A escolha da abordagem metodológica é considerada a mais adequada para retratar a perspetiva dos participantes, clarificando a sua interpretação e organização do mundo e das suas experiências vividas (Guerra 2006; Bardin 2011). As entrevistas semi-diretivas foram conduzidas utilizando um conjunto pré-determinado de perguntas abertas, permitindo, ao mesmo tempo, a flexibilidade de aprofundar tópicos adicionais com base nas respostas dos entrevistados (Guerra, 2006).

As entrevistas foram conduzidas pelo investigador de nacionalidade portuguesa. O guião de entrevista, disponível no Apêndice 1, foi dividido em três partes: (1) início da

entrevista – explicação do objetivo da pesquisa e tópicos relacionados à entrevista, garantindo o anonimato e a confidencialidade; (2) desenvolvimento da entrevista - perguntas sobre dados demográficos, familiares, experiências profissionais dos participantes e questões abertas sobre o tema da pesquisa e (3) final da entrevista - agradecimento ao entrevistado pela participação, espaço para perguntas adicionais que o entrevistado tinha opção de fazer ou aconselhar novos nómadas digitais no seu início de percurso, e solicitar recomendação de outros nómadas digitais da sua rede de contactos, que estivessem disponíveis para colaborar na pesquisa de forma a serem entrevistados.

No início da entrevista foi explicado o objetivo da pesquisa e os tópicos abordados, garantindo o anonimato e a confidencialidade dos participantes. No desenvolvimento da entrevista, foram questionados sobre dados demográficos, familiares e experiências profissionais dos participantes, além de questões abertas sobre o tema da pesquisa. No final da entrevista, agradecemos ao entrevistado pela participação, oferecemos espaço para perguntas adicionais e de aconselhamento para quem inicia o seu percurso como nómada digital. Terminada a entrevista foi solicitado, a recomendações para contato de outros nómadas digitais que se disponibilizassem a colaborar na pesquisa, nomeadamente que participassem nas entrevistas.

Devido à dificuldade em localizar nómadas digitais, foram abordados participantes em diversas páginas e grupos de nómadas digitais no Facebook, Instagram e LinkedIn, nas quais solicitamos a colaboração por meio de mensagens individuais e mensagens em grupos online, garantindo a diversidade entre os participantes. Curiosamente, foi através de um contato no LinkedIn, que foi possível estabelecer uma rede de contactos e iniciar as entrevistas, recrutando os nómadas digitais participantes.

Foram realizadas 3 entrevistas em português e 7 em inglês, entre Maio e Julho de 2024, todas as entrevistas foram realizadas online, através da plataforma Microsoft Teams e da aplicação WhatsApp. A entrevista mais curta durou 20 minutos e a mais longa durou 45 minutos.

2.3.2. Tipo de Amostragem

A amostragem utilizada foi do tipo não-probabilística por bola de neve, uma técnica descrita por Vinuto (2014) como útil para investigar populações de difícil acesso ou que não estão claramente delimitadas. Este método baseia-se na recomendação

sucessiva de novos participantes pelos entrevistados iniciais, permitindo ao investigador expandir a amostra de forma progressiva.

Segundo Bernard (2005, cit. in Vinuto, 2014), esta técnica é especialmente indicada para estudar grupos com características específicas e de difícil acesso, como é o caso dos nómadas digitais. A amostra final deste estudo incluiu 10 nómadas digitais de diversas nacionalidades, áreas profissionais e níveis de mobilidade, assegurando a diversidade de experiências e perspetivas. O processo de recolha de dados foi finalizado quando se atingiu o ponto de saturação, ou seja, quando as entrevistas adicionais deixaram de fornecer novas informações relevantes.

Os critérios de inclusão dos participantes basearam-se no facto de (1) trabalharem remotamente utilizando tecnologias digitais, (2) terem pelo menos seis meses de experiência como nómadas digitais, (3) já terem vivido temporariamente fora do seu país de origem, e (4) estarem disponíveis para participar numa entrevista. Estes critérios garantiram que os entrevistados tivessem uma experiência sólida de nomadismo digital, enfrentando tanto os desafios quanto os benefícios associados ao estilo de vida.

2.3.3. Técnicas de Tratamento de Dados

A análise de conteúdo foi escolhida como a principal técnica de tratamento de dados, conforme descrita por Bardin (2011). Esta técnica permite uma análise sistemática, objetiva e quantitativa do conteúdo das comunicações, categorizando as respostas dos entrevistados e identificando padrões e temas recorrentes nas entrevistas.

O processo de análise seguiu três etapas principais: (1) Pré-análise, que envolveu a definição dos objetivos do estudo e a seleção do corpus de análise; (2) Análise do material, onde os dados foram organizados em categorias temáticas, como desafios financeiros, isolamento social e gestão do tempo; e (3) Interpretação dos resultados, em que os dados foram analisados de forma comparativa, procurando identificar padrões comuns e variações nas experiências dos nómadas digitais. Como refere Guerra (2006), a análise de conteúdo não só identifica padrões, como também permite inferir significados, um aspeto essencial para uma investigação qualitativa centrada na experiência subjetiva dos participantes. As entrevistas foram áudio gravadas e transcritas na íntegra, em seguida foi realizada uma segunda escuta para verificar possíveis falhas e garantir que a transcrição captasse com precisão o que foi verbalizado (Flick, 2009). Para garantir a fidelidade, objetividade e validade da análise dos dados, foi realizada

primeiramente uma leitura inicial, ou seja, leitura das transcrições e análise do texto para potencializar impressões e orientações (Bardin, 2011).

Além disso, foi feita uma análise de conteúdo temática do material transcrito, segundo Bardin (2011), a categorização possibilita a transformação de dados brutos não organizados em dados estruturados, o que permite o desenvolvimento de uma compreensão descritiva e objetiva do material coletado.

Foram codificados os principais temas com base nas diretrizes das entrevistas e na revisão da literatura (Auerbach & Silverstein, 2003). Após o primeiro nível de codificação, passamos para uma segunda ordem de código procurando padrões ou categorias principais que nos permitissem relacionar os temas na primeira ordem de codificação. O Apêndice 3, contém o sistema de categorias. A estrutura de codificação final foi obtida quando atendeu aos critérios de representatividade, objetividade, relevância, exaustividade, exclusividade (Bardin, 2011).

Capítulo III

3. Estudo Empírico: Análise e Discussão dos Resultados da Pesquisa

Após a definição e justificação das opções metodológicas da pesquisa, o presente capítulo tem como objetivo apresentar, analisar e discutir os resultados obtidos. A estrutura da apresentação dos resultados será organizada em sete seções, refletindo as categorias previamente estabelecidas na análise de conteúdo (consultar Apêndice 3). Cada seção foi estruturada de forma a fornecer uma compreensão abrangente dos diferentes aspetos investigados, a partir dos dados coletados.

Os dados foram organizados em categorias de acordo com os principais temas investigados na pesquisa. A seguir, os resultados serão apresentados detalhadamente, com o auxílio de tabelas e gráficos que facilitarão a compreensão visual das informações, seguidos pela interpretação dos resultados em relação aos objetivos da pesquisa.

3.1. Perfil sociográfico do nómada digital

Os dados coletados revelam que os nómadas digitais têm um perfil sociográfico diversificado, com destaque para indivíduos jovens, altamente qualificados e oriundos de áreas relacionadas com as tecnologias e a comunicação.

A idade dos entrevistados varia entre 27 e 39 anos, com uma concentração significativa dos entrevistados entre os 27 e 30 anos. Embora o nomadismo digital seja frequentemente associado às gerações X, Y e Z (Souza, 2020), os participantes na pesquisa pertencem principalmente às gerações Y e Z, refletindo uma faixa etária geralmente, envolvida em estilos de vida móveis, como podemos observar no Quadro 2.

Quadro 2 - Perfil sociográfico dos nómadas digitais

Legenda: E- Entrevistado; F- Sexo feminino; M- Sexo Masculino.

Entrevistado	Idade	Sexo	Estado Civil	Filhos	Tipo de Viajante
E1	36	F	Solteira	Não	Solo
E2	27	M	Solteiro	Não	Solo
E3	38	M	Solteiro	Não	Grupo de nómadas e amigos
E4	27	F	Solteira	Não	Solo
E5	39	F	Casada	1 filho menor	Viaja em família
E6	33	F	Casada	1 filho menor	Viaja em família
E7	28	M	Numa relação	Não	Viaja com parceira
E8	29	M	Solteiro	Não	Solo
E9	29	M	Solteiro	Não	Solo
E10	30	M	Numa relação	Não	Alterna entre solo e com a parceira

Fonte: Inquérito por Entrevista.

Ao observarmos a tabela constatamos que seis entrevistados são do sexo masculino e quatro são do sexo feminino, o que representa que 60% dos entrevistados são homens e 40% são mulheres. Os dados obtidos sugerem que o nomadismo digital atrai especialmente profissionais em início de carreira. No entanto, também há a presença de profissionais mais experientes, como os entrevistados E5 (39 anos) e E1 (36 anos), indicando que esse estilo de vida não está restrito a uma faixa etária específica, desafiando parte da definição de Reichenberger (2017, p. 364) que descreve os nómadas digitais como "jovens profissionais que trabalham exclusivamente online, levando um estilo de vida independente do local, onde as fronteiras entre trabalho, lazer e viagens se confundem". O equilíbrio entre os sexos revela que o nomadismo digital é uma escolha adotada tanto por homens quanto por mulheres.

Através da tabela podemos também constatar que a maioria dos entrevistados é solteiro e sem filhos, dos quais seis são solteiros sem filhos, depois dois dos entrevistados estão numa relação sem filhos e temos dois entrevistados que são casados e têm um filho menor. O discurso dos entrevistados sugere que o estilo de vida nómada digital é adotado,

maioritariamente, por indivíduos com uma rotina mais flexível e com menos responsabilidades familiares. O que sugere que os nômadas digitais solteiros têm mais liberdade na hora de escolher destinos, rotinas do dia-a-dia, sem a necessidade de levar em consideração as preferências do parceiro e/ou dos filhos. Entre os entrevistados que são solteiros, cinco viajam sozinhos e um dos entrevistados solteiro, viaja em grupo com outros nômadas digitais e amigos:

"Viajar sozinho dá-me liberdade para escolher os lugares onde quero estar e ajustar o tempo conforme as minhas necessidades" (E2);

"Inicialmente, viajava sozinho, mas atualmente, viajo com um grupo de amigos que também são nômadas digitais. Isso ajuda a aliviar a solidão" (E3).

Os entrevistados que estão em relacionamentos e sem filhos demonstram um estilo de vida nômada, que requer adaptação em conjunto com as necessidades dos seus parceiros. O entrevistado, que viaja com a sua companheira, explica que as suas decisões de viagem são sempre coordenadas para conciliar com as obrigações profissionais de ambos:

"Eu viajo com a minha companheira, mas temos sempre de planejar antecipadamente, para conseguirmos conciliar as viagens com as nossas obrigações profissionais" (E7).

Outro entrevistado, por sua vez, alterna entre viajar sozinho e com a sua companheira, mantendo uma combinação de independência e vida em casal, como explicou:

"Viajo com a minha namorada a maior parte das vezes, porque o trabalho dela permite-lhe viajar em algumas temporadas, e prefiro, mas também já viajei sozinho, mais no início do meu percurso como nômada digital" (E10).

Os entrevistados que são um casal (E5 e E6), e viajam com o filho menor, testemunham como enfrentaram alguns desafios, como a educação do filho, que optaram pelo regime de *homeschooling*. Os entrevistados confirmam que o estilo de vida móvel, é viável também para famílias, demonstrando que, apesar das responsabilidades familiares, é possível adotar um estilo de vida nômada, atendendo às necessidades de todos os membros da família, especialmente no caso de dependentes menores, como afirma o entrevistado:

"O homeschooling e a flexibilidade do trabalho remoto dão-nos a possibilidade de viajar e adaptar o estilo de vida nómada sem interromper a educação do nosso filho" (E5).

Viajar com a família envolve desafios logísticos adicionais, como escolher destinos com boa infraestrutura educacional e de saúde, pelo que podemos constatar que a estrutura familiar influencia diretamente a forma de viajar. No entanto, a experiência dos entrevistados E5 e E6, demonstra que, com planeamento adequado e uma abordagem flexível, é possível equilibrar as responsabilidades familiares com o estilo de vida nómada.

Makimoto e Manners (1997, cit. in Thompson, 2018) explicam que a mobilidade dos nómadas digitais desafia os padrões convencionais de estabilidade tanto na esfera familiar quanto na profissional, levando a uma reconfiguração dos significados e valores atribuídos a instituições como a família.

Embora seja verdade que os nómadas digitais frequentemente redefinem o conceito de estabilidade familiar, a afirmação de Thompson (2018) de que os nómadas digitais "raramente têm filhos" e equilibram exclusivamente o lazer com o trabalho, as entrevistas mostram um ponto de discordância verificamos que existem nómadas digitais que não só têm filhos, como também implementam adaptações significativas para equilibrar o trabalho, lazer e responsabilidades familiares. Esta realidade refuta parcialmente a visão de Thompson, ao mostrar que embora seja verdade que muitos nómadas digitais não têm filhos, a ideia de que esta é uma regra ignora a diversidade de experiências e estilos de vida dentro dessa comunidade.

Ter cônjuge e filhos não exclui a possibilidade de adotar esse estilo de vida, como demonstra a pesquisa, com uma organização eficaz, conseguem conciliar as responsabilidades familiares com a flexibilidade proporcionada pelo trabalho remoto. Neste ponto, a flexibilidade, destacada por Müller (2016, cit. in Costa, 2023), surge como uma vantagem central do nomadismo digital, permitindo que os indivíduos ajustem os seus horários e locais de trabalho conforme as necessidades pessoais e familiares, melhorando significativamente a qualidade de vida, ao possibilitando mais tempo para atividades pessoais e familiares, o que desafia a visão tradicional de que nómadas digitais estão desconectados de compromissos familiares.

A amostra estudada é composta por indivíduos de diversas nacionalidades, incluindo ingleses, holandeses, brasileiros, checos, alemães, espanhóis, italianos e

portugueses. As nacionalidades representadas pelos entrevistados demonstram a diversidade cultural dos entrevistados, bem como a globalidade do fenómeno do nomadismo digital. Podemos observar na Figura 2, as nacionalidades/países de origem dos entrevistados.

Figura 2 - Mapa dos países de origem dos entrevistados



Fonte: Inquérito por Entrevista.

Existe uma predominância de entrevistados provenientes da Europa, especialmente de países como Reino Unido, Alemanha, Holanda, Espanha, Itália e Portugal. A diversidade geográfica e cultural dos entrevistados confirma o carácter global do nomadismo digital. Sheller e Urry (2006 cit. in Matos) ajudam-nos a entender o nomadismo digital com o "novo paradigma das mobilidades", ao destacar a interconexão entre mobilidade física e virtual facilitada pelas TIC. Os relatos dos nómadas digitais, especialmente de países como Reino Unido, Alemanha e Espanha, confirmam essa ideia, mostrando como a tecnologia permite trabalhar em diferentes países, fusos horários e culturas.

No entanto, enquanto os autores discutem os impactos sociais e ambientais das mobilidades, os nómadas digitais focam-se mais nos benefícios de liberdade e flexibilidade, sem mencionar preocupações com as desigualdades ou sustentabilidade.

Embora concordem com a liberdade e a globalização, a teoria de Sheller e Urry (2006 cit. in Matos, 2020) propõe uma análise crítica que os nómadas raramente abordam. Assim, há um alinhamento quanto à mobilidade, mas divergência em relação à consciência dos seus impactos mais amplos.

A maioria dos entrevistados é proveniente de países desenvolvidos, onde o nível de escolaridade e o acesso à tecnologia são elevados. O acesso à educação reflete o elevado nível de literacia digital dos entrevistados, este que é um fator que facilita significativamente o trabalho remoto. Esse padrão está em consonância com o que foi mencionado por Habibilla e Fahadayna (2023), que apontam que a evolução tecnológica e a digitalização do trabalho, impulsionaram uma onda de emigrantes europeus em direção a países de baixo custo, sendo o nomadismo digital um impulsionador na migração laboral.

No momento das entrevistas, os nómadas digitais estavam localizados em diversas partes do mundo, demonstrando a mobilidade característica desse estilo de vida. Os entrevistados estavam localizados, em Portugal, Reino Unido, Espanha, Itália e Laos, evidenciando a mobilidade característica do estilo de vida nómada digital, como podemos observar:

- *Portugal: E2, E3, E7, E10;*
- *Reino Unido: E1;*
- *Espanha: E5, E6;*
- *Itália: E4, E8;*
- *Laos (Sudeste Asiático): E9.*

A variedade de destinos escolhidos pelos entrevistados revela uma grande liberdade de escolha e capacidade de adaptação, permitindo que moldem as suas viagens conforme as suas preferências pessoais, oportunidades de trabalho e condições de vida, destacando a flexibilidade como uma característica central do nomadismo digital.

Um dos entrevistados, que no momento da entrevista estava no Reino Unido, já planeava a sua próxima viagem para a América Latina e outro entrevistado, natural de Portugal, partilhou a sua experiência de mobilidade, descrevendo as suas viagens pela Europa e o Sudeste Asiático:

"Estou na Inglaterra agora porque estou a preparar uma viagem para a América Latina. Vai ser uma estadia longa" (E1);

“Comecei pelo Reino Unido, onde tinha familiares, depois Alemanha, Finlândia, Itália, Espanha e mais recentemente decidi conhecer alguns países do Sudeste Asiático, Bali, Tailândia, Vietnam, Birmânia, Camboja e agora estou em Laos e confesso estou fascinado” (E9).

Portugal foi destacado pelos entrevistados como um destino atrativo para os nómadas digitais, algo que ficou claro nas entrevistas realizadas, onde quatro dos entrevistados estavam localizados no país no momento das mesmas. Um dos entrevistados destacou a beleza natural do país e o fácil acesso a infraestruturas digitais e espaços de trabalho como pontos centrais de sua escolha:

"Portugal tem uma beleza natural, impressionante, que é o meu principal critério ao visitar qualquer país. Também tem acesso a vários centros digitais e muitos espaços de coworking" (E4).

Também foi mencionada pelos entrevistados a facilidade de obtenção de vistos como um fator que atrai muitos profissionais para o país. Portugal criou programas específicos para nómadas digitais, como o Visto D7, que facilitam a permanência legal no país. Um dos entrevistados explicou: *"O Visto D7 facilita a permanência no país sem a necessidade de complicações burocráticas" (E2).*

O trabalho remoto permitiu aos profissionais desempenharem o seu trabalho de qualquer parte do mundo, desde que exista uma ligação à internet estável, por isso é um critério que todos os entrevistados consideram na escolha dos seus destinos de viagem.

Os testemunhos estão de acordo com o referido por Mancinelli (2020), para quem a revolução digital desempenha um papel fundamental na mobilidade do nómadas digitais, uma vez que as tecnologias da informação e comunicação, como a internet de alta velocidade permitem que os profissionais permaneçam conectados e produtivos, independentemente da localização, destacando a importância de uma infraestrutura digital robusta para viabilizar o nomadismo digital.

A revolução digital desempenha um papel determinante no movimento dos nómadas digitais aliado às tecnologias de informação e comunicação, como a internet de alta velocidade e o trabalho remoto possibilitam aos nómadas digitais trabalhar independentemente da sua localização geográfica enquanto viajam. A diversidade de países visitados pelos entrevistados evidencia as vastas opções globais disponíveis para os nómadas digitais, portanto o nomadismo digital configura-se como um fenómeno

verdadeiramente global, acessível a indivíduos de várias nacionalidades, especialmente aqueles provenientes de países desenvolvidos.

As áreas de formação são variadas, mas há uma concentração significativa nas áreas de tecnologia e comunicação, que são especialmente compatíveis com o trabalho remoto devido à sua natureza digital. Os nómadas digitais entrevistados apresentam um elevado nível educacional, sendo que todos possuem nível académico superior e um dos entrevistados possui mestrado. A seguir, o Quadro 3, sintetiza as informações sobre a formação e a profissão dos entrevistados:

Quadro 3 - Educação, formação e profissão dos entrevistados

Entrevistado	Nível Educacional	Área de Formação	Profissão
E1	Licenciatura	Coach e Terapeuta EFT (Técnicas de Libertação Emocional)	Coach e Terapeuta de Relacionamentos
E2	Licenciatura	IT – Web Designer	Web Designer
E3	Licenciatura	IT – Data Scientist	Cientista de Dados
E4	Licenciatura	Direito	Advogada em startup de TI
E5	Licenciatura	IT – Software Engineer	Engenheira de Software
E6	Licenciatura	Comunicação	Líder de Suporte Técnico
E7	Licenciatura	Marketing Digital	Marketing Digital
E8	Licenciatura	Tecnologia	Designer Gráfico
E9	Mestrado	Engenharia/Tecnologia	Programador de Software
E10	Licenciatura	Gestão	Especialista em E-commerce

Fonte: Inquérito por Entrevista.

As áreas de formação dos entrevistados são variadas, mas há uma clara predominância das áreas das tecnologias e da comunicação. Estas áreas são as que melhor se ajustam ao trabalho remoto pela sua natureza digital. Profissões como web designer, cientista de dados, engenheiro de software e designer gráfico são exemplos de atividades

diretamente associadas ao uso de tecnologias digitais, plataformas de comunicação e gestão de projetos, o que facilita o trabalho à distância.

As profissões mais comuns entre os entrevistados incluem web designers, cientistas de dados, engenheiros de software, programadores e designers gráficos. O testemunho do entrevistado, que é web designer, realça essa dependência das ferramentas digitais e plataformas de gestão de projetos, essenciais para manter o fluxo de trabalho com clientes: *"Sem a minha habilidade de usar ferramentas e plataformas de gestão de projetos, seria impossível manter o fluxo de trabalho com meus clientes"* (E2).

Da mesma forma, outro entrevistado, uma engenheira de software, ressaltou a importância de estar constantemente atualizada com as novas tecnologias para garantir a eficiência no trabalho remoto de forma a conseguir acompanhar o mercado de trabalho que considera cada vez mais exigente, enfatizando o papel essencial das suas competências digitais:

"A minhas competências digital são fundamentais. Trabalhar remotamente exige que eu esteja constantemente atualizada sobre as novas ferramentas e plataformas que facilitam o trabalho em equipa, independentemente da localização" (E5).

Além das profissões tecnológicas, também existem entrevistados em áreas mais diferenciadas, como o direito e o coaching. A entrevistada E4, advogada numa startup de tecnologia, referiu que o seu trabalho exige não apenas conhecimento jurídico, mas também domínio de ferramentas digitais para gerir o trabalho e a conexão com clientes de forma eficiente. O que demonstra que a literacia digital é uma competência transversal, essencial em diversas áreas de atuação, conforme destacado por Matos (2020) esses profissionais, que geralmente têm entre 20 e 40 anos, dominam ferramentas digitais permitindo-lhes que trabalhem de forma eficiente e produtiva, independentemente da sua localização.

A análise dos dados revela que os nómadas digitais entrevistados possuem um alto nível de escolaridade, com destaque para as áreas de tecnologia e comunicação. A sua formação facilita o trabalho remoto, e a literacia digital que possuem é essencial tanto para a execução de tarefas técnicas quanto para a gestão de processos e a comunicação com clientes. A educação e a proficiência em ferramentas digitais tornam-se fundamentais para que os nómadas digitais participem ativamente na economia global, corroborando as transformações descritas por Castells (2007), que impactam não apenas

o trabalho, mas também a economia, a cultura e as relações sociais numa sociedade globalizada e em rede.

Os testemunhos dos entrevistados corroboram, em parte, a conclusão do estudo de Veloso (2022) que afirma que os nómadas digitais atuam predominantemente em setores tecnológicos, serviços financeiros e áreas criativas, onde o trabalho remoto é mais viável. Contudo, é importante destacar que outras áreas, como direito, também beneficiam da flexibilidade oferecida pelo trabalho remoto. Dessa forma, o nomadismo digital não se restringe a um único campo de atuação, permitindo que profissionais de diversas áreas aproveitem a liberdade e a mobilidade proporcionadas pelas tecnologias digitais.

3.2. Estilo de vida dos nómadas digitais

Os nómadas digitais vivem um estilo de vida particular, marcado pela liberdade de movimento, flexibilidade e uma constante procura por novas experiências. As entrevistas realizadas destacaram vários fatores para adoção desse estilo de vida, entre os principais a possibilidade de equilibrar trabalho e lazer, as interações sociais e culturais, e o desejo por aventura.

Os entrevistados mencionaram como fundamental para a escolha deste estilo de vida a mobilidade geográfica e a flexibilidade que este oferece. A liberdade de conseguir viajar para qualquer parte do mundo e ser capaz de trabalhar ao mesmo tempo, sem estar preso a um escritório ou a uma localização fixa, a possibilidade de escapar à rigidez da rotina tradicional e a vontade de ter maior autonomia sobre os seus horários e atividades promoveu esse estilo de vida. O nómada digital é um viajante livre, mas comprometido com o trabalho e com o seu bem-estar, como testemunham os nossos entrevistados:

"Liberdade, conhecer novas pessoas e o estímulo de novas experiências. Mantém a vida excitante e fresca" (E1);

"O que me atraiu inicialmente foi a liberdade de movimento, a oportunidade de trabalhar de qualquer lugar do mundo e a possibilidade de explorar novas culturas (...)" (E3);

"A liberdade e a possibilidade de desfrutar da vida para além do trabalho são os principais atrativos, a liberdade de movimento, a oportunidade de trabalhar de qualquer lugar do mundo (...)" (E6).

O estilo de vida nómada digital ainda permite a flexibilidade nas rotinas diárias o que possibilita aos entrevistados ajustarem os seus horários de trabalho para aproveitar melhor o tempo livre e explorar novos destinos, o que os aproxima do desejado, equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Como foi relatado pelos entrevistados essa flexibilidade nas rotinas diárias é essencial para os nómadas, como E3 destacou essa vantagem ao dizer:

"A minha rotina muda a cada dia, o que me permite equilibrar trabalho e lazer conforme necessário. Aproveito a flexibilidade (...)" (E3);

"(...) um horário flexível que me permite conciliar o trabalho e o tempo pessoal" (E7).

A ideia de liberdade vai além do aspeto geográfico, envolve também uma flexibilidade temporal que, como afirmado por Habibilla e Fahadayna (2023), é decisiva para o bem-estar e produtividade dos nómadas. A visão de Habibilla e Fahadayna (2023) corrobora as experiências relatadas pelos nómadas digitais, que destacam a capacidade de definir os seus próprios horários e a liberdade de trabalhar de qualquer lugar como elementos decisivos para o equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

As interações sociais e as conexões globais são elementos centrais no estilo de vida dos nómadas digitais. Muitos aproveitam oportunidades para se conectar com outros viajantes, expatriados e habitantes locais, facilitando a adaptação a novos ambientes e promovendo intercâmbios culturais. Esses vínculos sociais ajudam a mitigar a solidão enquanto constroem redes pessoais e profissionais importantes. A convivência com pessoas de diferentes culturas, valores e tradições confere às viagens dos nómadas um significado mais profundo, além de favorecer a criação de laços duradouros e o aprendizado mútuo. Para muitos, cada novo destino é uma oportunidade de crescimento pessoal e de redefinição da própria identidade.

Os relatos dos entrevistados confirmam que a procura por conexões e trocas culturais gera experiências singulares e enriquecedoras, como destacam alguns dos entrevistados:

"Liberdade, aventura, ligação, curiosidade, viagens e exploração. Adoro a ideia de ver novos sítios e conhecer culturas diferentes" (E1);

"Aprender sobre a cultura local é ótimo, mas as diferenças culturais e as barreiras linguísticas podem ser um desafio" (E8);

"Gosto de interagir com os habitantes locais, especialmente de aprender sobre as suas tradições e cozinha. A cozinha é sempre uma boa maneira de fazer novos amigos e aprender sobre costumes e tradições. Fazem-se mais amigos à volta de uma mesa do que num escritório" (E7).

No entanto, para alguns, as interações com outros nómadas e expatriados podem ser mais frequentes, formando uma espécie de "comunidade global nómada", onde trocam experiências e conhecimentos: *"Frequento espaços de coworking e coliving, onde posso conhecer outros nómadas e trocar ideias" (E1).*

Embora a criação de laços e redes globais seja central para alguns, a maioria dos entrevistados parece mais motivada pelo enriquecimento pessoal que obtêm ao viver individualmente em novos contextos. Isso revela uma leve divergência com a teoria de Cook (2022), que argumenta que o sentimento de pertença a uma comunidade global é a principal motivação para muitos nómadas digitais. Para alguns entrevistados, como E7, a conexão social é essencial, mas para outros entrevistados, como E10, o mais importante é concentrarem-se nas suas experiências pessoais de crescimento e descoberta cultural. Isso sugere que o desejo de explorar e aprender com o mundo é um fator mais forte do que a pertença a uma rede global de nómadas.

De acordo com Giddens (1991), a mobilidade influencia diretamente o sentido de pertencimento e identidade. A vivência em diversas culturas ajuda os nómadas digitais a redefinirem quem são e onde sentem que pertencem. Os relatos mostram que, além da interação social, a mobilidade proporciona oportunidades de autodescoberta e desenvolvimento pessoal. No entanto, alguns preferem permanecer dentro das redes de nómadas e expatriados, limitando a sua interação com as comunidades locais, como observado por Putra e Agirachman (2016 cit. in Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021), que identificaram essa tendência entre nómadas digitais. Esta abordagem foi corroborada pelo entrevistado E10, que menciona que prefere relacionar-se com outros nómadas do que com a comunidade local devido à barreira linguística.

Essa dualidade revela que o nomadismo digital varia significativamente de indivíduo para indivíduo. Enquanto alguns mergulham profundamente em novas culturas, outros concentram-se em interagir com os seus pares, criando uma espécie de "bolha" social, o que, embora ofereça suporte emocional, pode limitar o potencial de imersão cultural. Esse comportamento foi observado entre nómadas que preferem frequentar

espaços de *coworking* e *coliving*, ambientes que facilitam a colaboração profissional e social, mas que podem reduzir a interação com as culturas locais.

Esta dinâmica de redes profissionais e pessoais é confirmada por Chevtaeva e Denizci-Guillet (2021), que citam Kannisto (2014), ao apontar que a identidade dos nômadas globais é frequentemente fluida, moldada pelas diversas culturas com as quais entram em contato. Para alguns, essa fluidez é essencial para o seu processo de autodescoberta. Por outro lado, Putra e Agirachman (2016 cit. in Chevtaeva & Denizci-Guillet, 2021) observam que muitos nômadas, embora afastados do turismo tradicional, evitam o contacto profundo com as comunidades locais, preferindo relacionar-se com outros nômadas ou expatriados. Assim, embora as conexões sociais sejam uma característica importante deste estilo de vida, o enriquecimento pessoal através da mobilidade cultural parece ser o principal motor de motivação para muitos, confirmando a influência que a mobilidade tem na construção de uma identidade fluida e global.

A imersão em novas culturas, embora enriquecedora, pode trazer desafios, especialmente no que diz respeito a barreiras linguísticas e diferenças culturais. Essas dificuldades podem prejudicar a integração com a comunidade local, limitando a experiência cultural: *“Os desafios são principalmente as barreiras linguísticas e o sentimento de pertença...” (E5).*

Os testemunhos dos nômadas digitais revelam que, apesar da flexibilidade e mobilidade, o estilo de vida nômada exige uma escolha criteriosa dos destinos. Para manter a produtividade e o equilíbrio entre trabalho e lazer, os nômadas digitais consideram diversos fatores antes de decidir para onde viajar. Entre esses critérios estão o custo de vida acessível, a segurança do local, a qualidade dos serviços disponíveis (como acesso à saúde), as questões legais relativamente ao visto e o clima. Essas preocupações refletem uma característica essencial do nomadismo digital, a necessidade de planeamento e adaptação para garantir um ambiente propício ao trabalho remoto, sem comprometer o bem-estar pessoal, como mencionados por alguns dos entrevistados:

“Escolho destinos com um custo de vida mais acessível, que me permitam manter um bom padrão de vida sem comprometer as minhas finanças” (E2);

“Procuramos locais onde eu possa garantir um ambiente estável e seguro para mim e para a minha família, bem como a qualidade da ligação à Internet, as opções de visto e de residência, as instalações de cuidados de saúde e o clima” (E5);

“Custo de vida, clima, segurança e opções de visto” (E7).

Na escolha de alojamentos para as suas estadias, os entrevistados revelaram uma diversidade de opções, entre o arrendamento de curto e longo prazo, como apartamentos no *Airbnb*, devido à privacidade e conforto oferecidos. Os espaços de *coliving*, são escolhas populares entre os nómadas pelas infraestruturas que oferecem aos nómadas. Os *hostels* que os entrevistados mais itinerantes mencionam para estadias mais curtas ou que estão apenas de passagem, surgem como uma solução prática e conveniente, porque oferecem flexibilidade e infraestrutura mínima para descansar e trabalhar sem a necessidade de compromissos de longo prazo. Como os testemunhos dos entrevistados confirmam:

"Estar em espaços de coliving facilita a criação de uma rede de networking e oferece a infraestrutura necessária para o meu trabalho" (E1);

"Geralmente opto por Airbnb ou arrendamentos de curto prazo, que ofereçam um ambiente tranquilo e adequado para trabalhar. Os hostels são uma escolha conveniente quando as estadias são muito curtas e o foco é apenas passar pelo local antes de seguir para o próximo destino" (E3).

A duração das estadias varia amplamente entre os nómadas digitais, dependendo das suas circunstâncias e prioridades. Os entrevistados que viajam em família preferem estadias mais longas para uma sensação de maior estabilidade, encontrar destinos seguros e tranquilos a longo prazo é um desafio constantes: *"Prefiro ficar mais de um ano em cada local, pois isso proporciona mais estabilidade para mim e para a minha família, Airbnb" (E6)*. Já os entrevistados que viajam sozinhos preferem estadias de curto a médio prazo, de 1 a 3 meses ou de 3 a 6 meses: *“Entre 1 e 3 meses” (E7)* e *“Entre 3 meses e 6 meses” (E10)*.

Manter um ritmo de trabalho consistente pode ser difícil em ambientes que não oferecem infraestrutura adequada, como internet instável ou locais com distrações frequentes. A tentação de explorar novos lugares pode atrapalhar a concentração nas tarefas profissionais: *"É preciso planeamento e disciplina para garantir que o ambiente escolhido seja propício ao trabalho remoto" (E2)*.

A infraestrutura tecnológica é um dos elementos que contribui para a liberdade dos nómadas digitais, ao combinar trabalho remoto, tecnologia e viagens permitindo uma fuga do modelo tradicional de trabalho fixo e rígido, como apontado pelos entrevistados.

Essa transformação reflete os avanços tecnológicos e a interconexão global, que estão a moldar a sociedade contemporânea. Como todos os entrevistados confirmaram a sua dependência das infraestruturas: *“A internet é a base do meu trabalho sem ela não posso trabalhar”* (E6).

Os resultados da pesquisa indicam que a internet desempenha um papel facilitador para o estilo de vida nómada digital. Como refere Tomley, Hobbs, Todd, Weeks, Yuill, e Thorpe (2020) os avanços tecnológicos têm impulsionado tanto a mobilidade quanto novos modelos de negócios na economia digital. Essa dinâmica não só facilita o intercâmbio cultural e a colaboração global, mas também a livre circulação de bens, serviços e pessoas, permitindo o trabalho remoto, embora também apresente novos desafios. Esses pontos são corroborados pelos resultados da pesquisa, que mostram que os nómadas digitais beneficiam da flexibilidade e das oportunidades oferecidas por essa nova realidade.

A escolha do destino para os nómadas digitais é uma combinação de fatores, desde a infraestrutura digital, custo de vida, segurança e clima. Estes fatores determinam quais os países e locais de eleição dos nómadas digitais para as suas viagens. A escolha do destino por parte dos nómadas digitais envolve uma série de fatores que corroboram os dados apresentados por Sweeney et al. (2019) que apontam o clima ameno como preferência recorrente entre os nómadas digitais, favorecendo atividades ao ar livre e promovendo um estilo de vida mais saudável.

Já Reichenberger (2017) ressalta que, ao escolherem os seus destinos temporários, os nómadas digitais não consideram apenas fatores práticos como conectividade e infraestrutura, mas a compatibilidade com o seu estilo de vida. No entanto, os resultados da pesquisa mostram que, embora a compatibilidade com o estilo de vida seja relevante, os entrevistados colocam grande ênfase nos fatores práticos, como a qualidade da internet, custo de vida, segurança e clima, antes de se decidirem por um destino. A afirmação de Reichenberger (2017) entra em leve contradição com os resultados da nossa pesquisa já que todos os entrevistados mencionaram o acesso à infraestrutura tecnológica como um critério essencial na escolha dos seus destinos, confirmando que os fatores práticos são prioritários para garantir produtividade.

O estilo de vida dos nómadas digitais promove uma integração equilibrada entre obrigações profissionais e interesses pessoais, resultando em menos stresse e maior qualidade de vida. O suporte tecnológico, através de ferramentas digitais e comunidades online, possibilita o trabalho remoto, alinhando-se à evolução do mercado de trabalho nos

setores digitais. De acordo com Matos (2020), o aumento da interconexão e da mobilidade humana não cria apenas mercados, mas também estabelece padrões de comportamento e fenómenos sociais que moldam a paisagem social contemporânea. Nesse contexto dinâmico, o fenómeno do nomadismo digital emerge como uma expressão concreta das mudanças sociais e tecnológicas em curso. Ele representa uma adaptação às novas possibilidades oferecidas pela tecnologia e pela crescente conectividade global, refletindo a procura por liberdade e novas formas de viver e trabalhar.

Os resultados da pesquisa confirmam que o estilo de vida nómada digital combina liberdade, exploração e desenvolvimento pessoal, criando uma vida rica em experiências e significados e valor, com benefícios práticos e uma rica dimensão emocional e multicultural.

3.3. Motivações e aspirações dos nómadas digitais

O nomadismo digital tornou-se uma escolha cada vez mais popular nas últimas décadas, esta tendência é motivada por uma combinação de fatores, que incluem mudanças tecnológicas, sociais, culturais, políticas e económicas, como destacado pelos autores Mancinelli (2020), Reichenberger (2017) e Thompson, (2019). Os resultados das entrevistas revelam um conjunto diversificado de motivações para a adoção desse estilo de vida. As motivações foram agrupadas em duas subcategorias: motivações pessoais e motivações profissionais. Ao analisarmos os discursos dos entrevistados foi perceptível, que características como, a flexibilidade, a gestão financeira e o, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, inserem-se, em ambas as subcategorias, porque se complementam. As motivações dos nómadas digitais foram agrupadas nas seguintes categorias e subcategorias, representadas na Figura 3.

Figura 3 - Motivações dos nómadas digitais



Fonte: Inquérito por entrevista.

As motivações pessoais destacadas pelos entrevistados incluem o equilíbrio entre vida profissional e lazer, crescimento pessoal, desejo de liberdade e de viver novas experiências, a flexibilidade e a conexão social. No discurso dos entrevistados é possível percebermos que cada um tem motivos únicos, mas há temas em comum que aparecem repetidamente nas suas histórias.

O equilíbrio entre trabalho e lazer é uma motivação central para os entrevistados, este foi considerado o principal atrativo desse estilo de vida. A procura pela harmonia entre trabalho e lazer está intrinsecamente ligada à autonomia sobre o tempo e espaço. Os

entrevistados destacaram o desejo de dedicarem mais tempo ao lazer, organizarem o seu dia de acordo com as suas necessidades pessoais, procurando o bem-estar e a melhor qualidade de vida ao equilibrar o tempo entre trabalho e lazer.

A capacidade e autonomia permite aos nômada definir a sua rotina, sem a rigidez de horários fixos. Eles têm a liberdade de estruturar as suas atividades diárias, o que inclui momentos de lazer e convivência social, contribuindo diretamente para o equilíbrio desejado entre trabalho e lazer. Os entrevistados expressam essa flexibilidade ao afirmar:

“(...) Além disso, a flexibilidade permite-me passar mais tempo com a minha família e participar em atividades de que gosto, como viajar e explorar novos lugares” (E6);

“Estabeleço limites claros entre trabalho e lazer, e aproveito a flexibilidade para integrar atividades pessoais ao longo do dia (...) Entre 10 e 20 horas por semana. Exercício físico (por exemplo, caminhadas, corrida), ler e escrever, socializar com amigos ou outros nômadas digitais” (E9).

A dinâmica de "viver para o trabalho" é desafiada pelos nômadas digitais, que colocam o bem-estar e a qualidade de vida como prioridades. Ao contrário do modelo tradicional, eles integram o trabalho com experiências enriquecedoras e relaxantes. Essa abordagem permite-lhes usufruir de uma vida mais equilibrada, onde o trabalho não é o centro das suas vidas, mas sim uma parte de uma existência mais rica e satisfatória, focada em vivências e no desenvolvimento pessoal. A flexibilidade de horários e rotinas foi amplamente referida pelos entrevistados como uma forma de equilibrar trabalho e lazer, algo que também é defendido por Wang et al. (2018) e Orel (2019), citados em Habibilla e Fahadyna (2023), que destacam a autonomia na gestão do tempo como um fator determinante para o bem-estar e a produtividade dos nômadas digitais, refletindo as opiniões dos entrevistados E6 e E8, que mencionam o benefício de integrar atividades pessoais ao longo do dia.

A autodescoberta e o crescimento pessoal, também foram mencionados como motivações pelos entrevistados que veem o nomadismo digital como uma jornada para o seu processo de autodescoberta e crescimento pessoal.

“(...) É um estilo de vida único que oferece muito crescimento e aventura” (E5);

“Penso que é uma ótima experiência se estivermos preparados para os desafios. Pode realmente impulsionar o teu crescimento pessoal e as tuas capacidades” (E7).

O nomadismo digital vai além do simples ato de trabalhar remotamente, os nómadas atribuem significado e propósito às suas viagens, uma oportunidade única para expandir horizontes e mergulhar em diferentes culturas. Ao viajar constantemente, os nómadas digitais são expostos a uma variedade de contextos sociais e culturais, que testam as suas capacidades de adaptação e socialização. Esse contacto direto com realidades distintas desafia os nómadas a gerir incertezas e a tomar decisões rápidas em ambientes dinâmicos. A experiência imersiva permite que o nómada digital adquira um conhecimento prático e diversificado, fruto do contacto direto com realidades variadas, ampliando a sua visão de mundo e as suas competências interpessoais e profissionais. Esta vivência constante de adaptação torna o nomadismo digital não apenas uma modalidade de trabalho, mas uma experiência enriquecedora de crescimento pessoal e profissional. Possível de constatar pelos testemunhos dos entrevistados: *“A cada país que visito, sinto que aprendo mais sobre mim mesma” (E8).*

Outro ponto do nomadismo digital é o desejo de estabelecer conexões sociais significativas, como descrito por E2. A interação com culturas diversas permite o desenvolvimento de laços duradouros e o intercâmbio cultural:

“(…)o nomadismo digital enriqueceu a minha vida com experiências inesquecíveis, desde a exploração de locais históricos e maravilhas naturais até à construção de amizades duradouras com pessoas de todo o mundo” (E2).

Contudo, essa valorização do enriquecimento pessoal contrasta, em certa medida, com a teoria de Cook (2022), que propõe que o sentimento de pertença a uma comunidade global é a principal motivação dos nómadas digitais. Embora alguns, como E4, valorizem essa conexão global, a maioria dos entrevistados parece mais focada no crescimento pessoal e na descoberta cultural, sugerindo que o desejo de explorar e aprender com o mundo é mais forte que a necessidade de integrar uma rede global de nómadas.

A possibilidade de viverem em países com um custo de vida mais baixo, enquanto trabalham para empresas de países com moedas fortes, para alguns dos entrevistados é uma motivação financeira relevante. A disparidade entre o seu rendimento e os custos de vida em países com menores custos de manutenção permite-lhes desfrutar de uma vida mais folgada em termos financeiros e ainda possibilita o reinvestimento do excedente em

viagens, educação e outras áreas de interesse pessoal, como refere um dos entrevistados: *"Trabalho para empresas europeias, mas vivo na Ásia onde o custo de vida é muito menor, o que me dá mais liberdade financeira"* (E8).

Reichenberger (2017) já havia apontado essa tendência, destacando que essa mudança permite que os indivíduos mantenham um estilo de vida confortável enquanto gastam menos do que gastariam nos seus países de origem. A concordância entre os resultados das entrevistas e a literatura é evidente. Tanto os dados coletados quanto as observações de Reichenberger (2017), mostram que a redução do custo de vida é um incentivo poderoso para a adoção do estilo de vida de nômada digital contribuindo para melhor aproveitar os momentos de lazer.

De acordo com as respostas dos nossos entrevistados, a liberdade financeira desempenha um papel central nas suas motivações. A maioria dos entrevistados indicou que a capacidade de viver em países com custo de vida mais baixo, enquanto trabalham para empresas de economias mais fortes, lhes oferece maior liberdade financeira. Isso permite que eles invistam em interesses pessoais, como viagens e hobbies, corroborando com a teoria discutida por Habibilla e Fahadyna (2023). Como indicam essas autoras, essa possibilidade não apenas melhora o conforto financeiro, mas também amplia as oportunidades de exploração, tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

Quando observamos as motivações dos nômadas digitais, a teoria de Schlagwein (2018 cit. in Habibilla & Fahadyna 2023) ajuda a compreender as diferentes abordagens e motivações dos nômadas digitais. Essa teoria classifica esses indivíduos em três categorias: inspiradores, cívicos e de mercado. Nos dados coletados, vemos uma predominância de nômadas digitais inspiradores em que a sua motivação principal é a procura pelo desenvolvimento pessoal e a expansão de horizontes através da exploração cultural, como podemos constatar:

"(...) expandindo a minha visão de mundo (...) evoluindo muito mais rápido (...) dando-me muita confiança e independência. Além disso, busca novas culturas e conexões para seu crescimento pessoal" (E1).

No entanto, há também aqueles que se encaixam no perfil dos nômadas de mercado, aqueles que se concentram em maximizar as oportunidades de trabalho e rendimento, valorizando a competência técnica e a produtividade. Mas na maioria dos casos existe uma combinação entre os perfis dos nômadas de Schlagwein (2018 cit. in Habibilla & Fahadyna 2023), nômadas de mercado e inspiradores, porque na base do

seu estilo de vida está expressa a combinação entre vida profissional e a aventura de viajar.

Os discursos dos entrevistados vão ao encontro do que foi destacado por Chevtaeva et al. (2023), ao descrever que muitos nômadas são movidos pelo desejo de vivenciar experiências que acrescentem valor e significado às suas vidas, os nômadas digitais apresentam uma abordagem diferenciada em relação à viagem e ao trabalho. Essa busca constante por aventura, descoberta e novas experiências está em consonância com a teoria de Costa (2023) sobre os "fatores de impulso" ("Push factors"), que motivam os indivíduos a romper com as suas rotinas em busca de vivências enriquecedoras e transformadoras.

Os nômadas digitais são movidos, em termos pessoais, pelo desejo de maior autonomia e flexibilidade, a procura por novas experiências culturais e a vontade de crescimento pessoal. Eles valorizam a liberdade de viajar e explorar diferentes culturas, enquanto ampliam seus horizontes e criam laços significativos ao redor do mundo. A oportunidade de enriquecer a sua vida com aventuras e a constante exposição a novos contextos sociais também são motivações centrais, com o objetivo de viverem com significado alinhando as suas motivações com as suas necessidades e desejos.

Em termos profissionais, as motivações que levam os nômadas digitais a adotarem um estilo de vida móvel são variadas e profundamente conectadas com ao desejo de liberdade, flexibilidade e crescimento profissional. A partir da análise de conteúdo das entrevistas, fica claro que essa escolha vai muito além de simplesmente trabalhar e viajar. Trata-se de uma procura por maior controlo sobre as suas carreiras, a oportunidade de explorar o mundo e a possibilidade de viver de uma maneira mais equilibrada e satisfatória.

No entanto, para muitos o que realmente os levou a abraçar o nomadismo digital foi a insatisfação e a hierarquia rígida com modelo de trabalho tradicional. A pouca ou nenhuma flexibilidade e as limitações de crescimento em empregos convencionais foram mencionadas por vários entrevistados como fatores decisivos para adoção do estilo de vida nômada. Um entrevistado, por exemplo, compartilhou que a rigidez do trabalho em escritório foi determinante para a sua decisão de adotar o nomadismo, da mesma forma, o entrevistado E4 destacou que a liberdade de escolha de localização foi decisiva para deixar o modelo tradicional de trabalho e o E1 descreveu como se sentia entediado e preso no seu antigo cargo de gerente de contas em Londres, o que o levou a procurar algo mais dinâmico e autónomo:

“Eu queria poder viajar pelo mundo o ano todo e não queria um trabalho que exigisse que eu trabalhasse num escritório a semana inteira” (E8);

“Eu queria a liberdade de não estar preso apenas a um lugar. Queria combinar o meu amor por viagens e aventura com um emprego estável” (E4);

“Eu vivi 10 anos em Londres trabalhando como gerente de contas. Eu sentia-me entediado e preso, o que eventualmente me levou a adotar este estilo de vida” (E1).

Para os entrevistados a flexibilidade do trabalho remoto é um elemento forte das motivações para adotarem esse estilo de vida. A ideia de poder trabalhar a partir de qualquer lugar do mundo, sem estar “preso” a um escritório físico, é libertadora. Um dos entrevistados (E5), por exemplo, referiu que o seu estilo de vida nômada só se tornou possível graças à flexibilidade que o trabalho remoto oferece, essa liberdade permite-lhe explorar novos destinos e culturas, sem sacrificar o desenvolvimento da sua carreira e, neste caso, ainda lhe permite viajar em família. Da mesma forma, outro entrevistado (E9), reforçou que a possibilidade de trabalhar de qualquer lugar o atraiu para o nomadismo:

“Agora posso trabalhar de qualquer lugar e continuar minha carreira na área de software” (E5);

“A liberdade de trabalhar onde eu quiser, para qualquer empresa no mundo” (E9).

A flexibilidade na organização dos horários de trabalho foi outra das motivações mencionada pelos entrevistados, que relataram como a flexibilidade de horário lhes permite organizar a sua rotina de acordo com as exigências do dia, de forma a ter um equilíbrio entre o tempo de trabalho e tempo dedicado ao lazer. Essa liberdade cria um ambiente propício à criatividade e inovação possibilitando que organizem as suas tarefas conforme as suas necessidades pessoais enquanto trabalham, como o testemunho dos entrevistados:

“A maior vantagem é a liberdade de movimento, poder viajar e conhecer novos lugares enquanto posso trabalhar. Além disso, a flexibilidade de horários permite um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional” (E3);

“(...) para além disso, há a flexibilidade de horários, a oportunidade de conhecer novas culturas e a possibilidade de trabalhar em ambientes inspiradores” (E4).

Estes relatos estão em consonância com os argumentos de Habibilla e Fahadyna (2023), que afirmam que as gerações mais jovens, particularmente os millennials, procuram fugir das limitações do trabalho tradicional de escritório, preferindo um estilo de vida com flexibilidade tanto de horário quanto de localização, podemos acrescentar que na pesquisa foi possível constatar que para além dos millenials, também a geração seguinte, a geração Z, segue a mesma tendência.

A procura por uma melhor qualidade de vida ao procurar o equilíbrio das esferas profissionais e pessoais foi outro motivador destacado pelos entrevistados. A possibilidade de escolher locais com baixo custo de vida e paisagens naturais inspiradoras cria um ambiente propício para o equilíbrio entre trabalho e lazer, como apontado por Cohen (2015, cit. in Bonneau, Aroles & Estagnasié, 2023). Os entrevistados relatam que a flexibilidade na escolha do local para trabalhar permite uma redução do stress e um aumento da satisfação pessoal e profissional. E3, por exemplo, afirmou que a liberdade de movimentação, combinada com a flexibilidade de horários, proporcionou um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal: *“(...) Além disso, a flexibilidade de horários permite um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional” (E3).*

O equilíbrio pessoal e profissional que vem da capacidade de moldar o seu estilo de vida é um motivador forte. A ideia de que se pode viver e trabalhar em qualquer lugar do mundo, criando um estilo de vida que é verdadeiramente próprio, proporciona uma sensação de realização que muitos consideram impagável:

“(...) permitiu-me encontrar um melhor equilíbrio entre a vida pessoal e profissional e proporcionou-me novas experiências e perspectivas” (E6);

“Aproveito a flexibilidade para integrar atividades pessoais ao longo do dia” (E8).

Estes testemunhos corroboram a observação de Habibilla e Fahadayna (2023), que ressaltam como a flexibilidade para definir horários de trabalho permite um equilíbrio melhor entre vida pessoal e profissional, aumentando a satisfação e o bem-estar geral. Além disso, a teoria de Nick (2022, cit. in Habibilla & Fahadayna, 2023) sobre como novos ambientes estimulam a criatividade, também é corroborada por estes relatos.

Por outro lado, é importante notar que o foco na satisfação pessoal dos entrevistados, como afirmado por E9, pode contrastar levemente com as observações de Cohen (2015, cit. in Bonneau, Aroles & Estagnasié, 2023) que sugere que o principal motivador seria a melhoria da qualidade de vida em locais tranquilos e relaxantes. Para os entrevistados, o crescimento pessoal e a capacidade de moldar as suas vidas parecem ser mais significativos do que simplesmente encontrar um local confortável. Contudo, vale a pena mencionar que, apesar dessas vantagens, os entrevistados relataram a necessidade de gestão eficiente dos recursos. Diferente da visão de Habibilla e Fahadyna (2023) que sugerem que as novas gerações desejam trabalhar sem preocupações financeiras, muitos entrevistados, como E8, mencionaram que a gestão financeira ainda é uma prioridade, mesmo que a liberdade geográfica e a flexibilidade sejam motivadoras centrais.

Além disso, os entrevistados encontraram no nomadismo digital uma oportunidade para o seu crescimento profissional e desenvolvimento de habilidades. A capacidade de ter acesso a mercados globais e ampliar as suas redes de *networking* é um motivo mencionado pelos entrevistados:

“A nível profissional, expandiu a minha rede de contactos, expondo-me a diversas perspectivas e ideias inovadoras que reforçaram a minha criatividade e capacidade de resolução de problemas. A nível pessoal, a adaptação a diferentes ambientes tornou-me mais resistente e adaptável. Também alargou a minha visão do mundo, promovendo uma maior empatia e compreensão para com pessoas de diferentes origens. Estas experiências contribuíram coletivamente para o meu crescimento, tornando-me mais completo como profissional e como indivíduo” (E2);

“Gerenciar tempo e lazer foi desafiador, mas aprendi a priorizar e criar uma agenda flexível. A instabilidade inicial foi difícil, mas desenvolvi habilidades de planeamento e adaptação” (E3).

Os testemunhos dos entrevistados estão em linha com a análise de Thompson (2019) que argumenta sobre como trabalhar em ambientes variados promove o desenvolvimento de habilidades adaptativas, que são valorizadas no mercado de trabalho global. Além disso, o acesso a mercados globais e a possibilidade de trabalhar em redes internacionais são vistos como uma vantagem profissional significativa, corroborando os estudos de Nelson, Jarrahi e Thompson (2017), que observam que eventos e plataformas dedicadas ao nomadismo digital promovem colaborações e oportunidades de *networking*.

A pandemia de COVID-19 desempenhou um papel importante na transição de muitos profissionais para o nomadismo digital. O confinamento e o trabalho remoto forçado fizeram com que muitos entrevistados percebessem a viabilidade e preferência do trabalho à distância. O entrevistado E7 mencionou que o confinamento o fez perceber que o trabalho em escritório era insustentável para ele, levando-o a abraçar o nomadismo digital. O entrevistado E4 referiu uma experiência semelhante, destacando que a pandemia o fez valorizar mais a liberdade de movimento e a flexibilidade. Isso apoia as conclusões de Cook (2022), que ressalta como a pandemia foi um catalisador para mudanças no estilo de vida de muitos profissionais, como confirmam os testemunhos:

"A principal motivação foi uma experiência durante a COVID-19 que me deu a conhecer o trabalho à distância e me fez avançar para o nível seguinte. O trabalho das 9 às 5 horas entre quatro paredes tornou-se insuportável" (E7);

"(...) A experiência de isolamento durante a pandemia me fez perceber o quanto valorizo a liberdade de movimento e a flexibilidade. Isso me motivou a buscar um estilo de vida que me permita trabalhar de qualquer lugar e experimentar coisas novas, em vez de ficar preso em um escritório fixo" (E4).

As motivações dos nômadas digitais são complexas e multifacetadas, envolvendo uma mistura de desejos por liberdade, flexibilidade de trabalho e crescimento pessoal e profissional. A pandemia de COVID-19 também acelerou a adoção desse estilo de vida, mostrando que o nomadismo digital é uma alternativa viável e desejada para muitos profissionais que procuram um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

A flexibilidade, a gestão financeira e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, são fatores fundamentais que motivam os nômadas digitais, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional. A flexibilidade permite que ajustem as suas rotinas de trabalho e lazer, promovendo maior produtividade e bem-estar. Muitos entrevistados relataram que o estilo de vida nômada digital oferece a oportunidade de alcançar um equilíbrio que era difícil de obter em empregos tradicionais, permitindo-lhes continuar a evoluir na carreira enquanto exploram o mundo. Esse estilo de vida proporciona aos entrevistados a liberdade de trabalhar de qualquer lugar, o que facilita a integração entre trabalho e lazer, além de promover o crescimento pessoal e a criação de redes de contato de contato globais. A gestão financeira eficiente também se destaca como um fator essencial,

permitindo que os nómadas explorem novos destinos e mantenham a sua estabilidade financeira e até economizem através do seu estilo de vida.

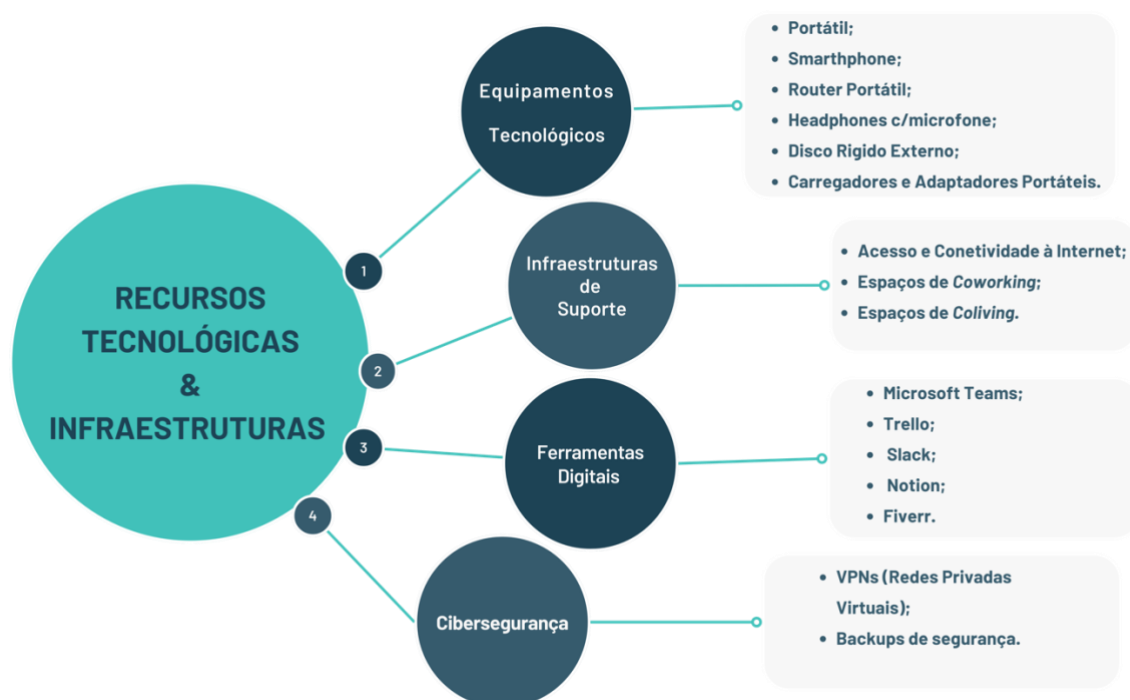
Concluindo, estes três eixos são essenciais para a escolha pelo nomadismo digital, a mobilidade global proporcionada pelo nomadismo digital permite que os indivíduos integrem a exploração do mundo a uma rotina flexível e satisfatória. Essa liberdade rompe com as barreiras tradicionais do trabalho e traz novas perspetivas sobre a relação entre vida profissional e pessoal. O nomadismo digital é mais do que uma escolha de trabalho, é uma filosofia de vida que simboliza a procura por um equilíbrio significativo entre trabalho, lazer e crescimento pessoal.

3.4. Recursos tecnológicos e infraestruturas necessárias para os nómadas digitais

A categoria recursos tecnológicos e infraestruturas necessárias abrange, as tecnologias e equipamentos que são necessárias e possibilitam o trabalho remoto, bem como as infraestruturas de suporte das quais os nómadas digitais dependem durante as suas viagens. O estilo de vida dos nómadas digitais está fortemente vinculado à utilização de recursos tecnológicos e infraestruturas adequadas, aspetos como a conectividade à internet, escolha de espaços de trabalho, equipamentos tecnológicos e ferramentas digitais de gestão e comunicação, são elementos essenciais para manter uma rotina produtiva e flexível enquanto trabalham remotamente.

Os resultados das entrevistas demonstram que os recursos tecnológicos e as infraestruturas desempenham um papel decisivo no estilo de vida dos nómadas digitais, permitindo-lhes realizar as suas atividades de forma eficiente, independentemente do local onde se encontram. Esses recursos foram agrupados nas seguintes subcategorias apresentadas na Figura 4.

Figura 4 - Recursos e infraestruturas tecnológicas necessárias para os nômadas digitais



Fonte: Inquérito por entrevista.

Os resultados da pesquisa confirmam o argumento de Reichenberger (2017), que destaca a dependência dos nômadas digitais de equipamentos tecnológicos específicos para o desempenho eficiente do seu trabalho. Todos os entrevistados mencionaram que dispositivos como computadores portáteis, smartphones e headphones com microfone são essenciais para suas atividades diárias. Essa constatação está totalmente alinhada com o que Reichenberger descreve, reforçando a ideia de que esses equipamentos são indispensáveis para garantir a produtividade e a continuidade do trabalho remoto durante as viagens.

Além disso, os entrevistados também apontaram a importância de acessórios complementares, como routers portáteis, carregadores e adaptadores de viagem, o que confirma ainda mais a necessidade de dispositivos tecnológicos adequados para enfrentar os desafios impostos pela mobilidade constante, o que também reforça a ideia de que esses profissionais buscam otimizar suas condições de trabalho, conforme sugerido por Reichenberger (2017).

Portanto, os dados obtidos corroboram amplamente o argumento de Reichenberger, mostrando que os nômadas digitais estão fortemente dependentes de uma infraestrutura tecnológica pessoal que permite a adaptação às condições locais e a

manutenção da produtividade, independentemente da localização geográfica. O entrevistado, E2, que trabalha como web designer, enfatizou a importância de estar sempre conectado, mesmo em movimento, enquanto o entrevistado E3, destacou a necessidade de um bom equipamento de áudio para reuniões online:

"Utilizo basicamente um portátil, um smartphone e viajo sempre com um router" (E2);

"Uns bons headphones com microfone são fundamentais para reuniões e chamadas profissionais" (E3).

Além destes dispositivos, outros acessórios complementares, como carregadores portáteis, adaptadores e discos rígidos externos, são frequentemente citados. Referido por um dos entrevistados, o uso do disco rígido externo é essencial para manter *backups* dos seus arquivos de forma a proteger informações críticas e garantir a sua recuperação em caso de imprevistos, especialmente em situações de instabilidade de internet, fazer uma cópia de segurança de dados ou arquivos importantes de forma a garantir que eles possam ser restaurados caso ocorram problemas, como falhas de *hardware*, perda de dados, ataques cibernéticos ou exclusões acidentais. Como refere um entrevistado: *"Uso um disco rígido externo para fazer backup dos meus arquivos, especialmente quando a conexão à internet é instável"* (E5).

A conectividade à internet foi apontada por todos os entrevistados como essencial para o estilo de vida móvel e a possibilidade do trabalho remoto. Todos os entrevistados consideram o acesso estável à internet como um requisito básico para o desempenho das suas funções e na escolha dos seus destinos de viagem. A dependência de uma infraestrutura digital robusta, especialmente a internet de alta velocidade, foi um tema recorrente nas entrevistas. Muitos nómadas digitais relataram que a qualidade da conexão à internet é um critério básico na escolha de destinos. Esta visão está de acordo com, o que é defendido por Sweeney et al. (2019) que mencionam a importância da conectividade para manter a produtividade no trabalho remoto. A pesquisa também revelou que, embora a tecnologia facilite o trabalho remoto, as dificuldades em regiões com infraestrutura digital fraca afetam a produtividade, como destacado pelos entrevistados E6 e E3, que relataram desafios com a instabilidade de conexão em determinadas regiões. Os entrevistados mencionaram que as situações de instabilidade, afetam diretamente a sua produtividade:

"Sem uma boa conexão à internet, eu simplesmente não consigo trabalhar" (E6);

"Em algumas regiões, a conexão é muito instável, o que afeta a minha produtividade" (E3).

Outro aspeto que emergiu das entrevistas foi a crescente popularidade dos espaços de *coliving* e *coworking*, citados por Stepnicka e Wiaczek (2020, cit. in Costa, 2023). A preferência por estes espaços porque oferecem uma infraestrutura com condições adequada para a realização das exigências profissionais e permite a socialização com outros profissionais em situação semelhante. Os entrevistados E1 e E2 mencionaram a sua preferência por espaços de *coworking*, enfatizando que esses ambientes não só fornecem os recursos necessários para o trabalho, como também promovem o contato com outros nómadas digitais, facilitando o *networking*.

"(...) Estar em locais com uma comunidade ativa de nómadas digitais oferece várias vantagens. Facilita a troca de experiências e conhecimentos profissionais, criando oportunidades de networking e colaborações. Além disso, estes espaços estão geralmente bem equipados com infraestruturas adequadas ao trabalho remoto, tais como Internet de alta velocidade e ambientes de coworking. A presença de outros nómadas também ajuda a combater o sentimento de isolamento, proporcionando um círculo social que compreende os desafios e os benefícios deste estilo de vida. Por fim, esses locais costumam organizar eventos e atividades sociais que promovem a integração e o bem-estar, tornando a experiência mais rica e gratificante" (E1);

"Prefiro trabalhar em espaços de coworking, onde a infraestrutura é adequada e consigo socializar com outros nómadas" (E2).

No entanto, as preferências variam entre a socialização em espaços compartilhados e a necessidade de privacidade, principalmente para aqueles que viajam com a família. Isso reflete a flexibilidade e adaptabilidade inerentes ao estilo de vida nómada.

"Às vezes, prefiro a privacidade de ter meu próprio espaço mais íntimo e organizado, mas também há viagens em que prefiro espaços de coworking, porque estou com uma vibe de socializar além do trabalho" (E4);

"Prefiro o arrendamento de longa duração através do Airbnb porque oferecem conforto e privacidade, especialmente porque viajo com a minha família (E5).

Os entrevistados evidenciaram o papel central das ferramentas digitais, que desempenham um papel decisivo na organização, comunicação e gestão de projetos. As mais referidas pelos entrevistados foram: o *Microsoft Teams*, *Trello*, *Slack*, *Notion* e *Fiverr*. Estas plataformas facilitam o trabalho em equipa, e permitem que freelancers estejam conectados com clientes em todo o mundo para além de garantirem a gestão eficiente de tarefas, superando barreiras geográficas e de fuso horário.

O uso de tais ferramentas confirma a necessidade de uma infraestrutura digital robusta para manter a eficiência e produtividade no trabalho remoto. Essa integração de tecnologias reflete o argumento de Chevtava et al. (2023), que destaca como os nómadas utilizam plataformas digitais para converter entradas digitais em saídas digitais, independentemente da localização. Esta observação está em linha com as descobertas de Ferreira (2023) e Mensageiro & Gschwind (2016), que destacam o papel essencial dessas ferramentas na superação de barreiras geográficas e de fuso horário. Isso também sugere que a adaptação ao nomadismo digital requer o domínio de plataformas tecnológicas que possibilitam o trabalho em equipa e a gestão de tarefas em tempo real. Como os entrevistados referem:

"Fiverr é uma das minhas principais ferramentas para oferecer os meus serviços. É uma plataforma muito prática para freelancers como eu, pois consigo, alcançar mais empresas a um nível global e gerir os meus projetos de forma eficiente" (E3);

"Uso o Microsoft Teams para realizar reuniões frequentes com meus clientes e equipas remotas. A plataforma facilita muito a comunicação e o compartilhamento de arquivos, especialmente quando estou a trabalhar em projetos maiores" (E5);

"O Trello é a minha principal ferramenta para organizar os meus projetos. Gosto da simplicidade e da visualização clara das tarefas, o que me ajuda a manter tudo em ordem e a garantir que cumpro os prazos, mesmo quando estou em movimento" (E4).

Contudo, apesar das infraestruturas e os recursos tecnológicos serem essenciais, os resultados também apontam para uma forte preocupação com a cibersegurança. Alguns dos entrevistados mencionaram o uso de VPN e softwares de segurança para proteger os seus dados pessoais e profissionais quando estão conectados a redes públicas, o que está em consonância com as preocupações discutidas por Ferreira (2023). Essa preocupação é especialmente relevante dado o estilo de vida móvel dos nómadas, que frequentemente

utilizam redes de *coworking*, cafés ou espaços públicos para realizar o seu trabalho. O entrevistado E2 mencionou a importância de usar VPN para proteger a conexão em redes públicas: *"Sempre me conecto via VPN quando estou em redes públicas para garantir que os meus dados estejam protegidos"* (E2).

Os resultados da pesquisa corroboram as teorias de Mancinelli (2020), Reichenberger (2017) e Costa (2023), ao evidenciar que o nomadismo digital depende de infraestruturas tecnológicas robustas e de uma série de fatores práticos na escolha dos destinos. A flexibilidade e a liberdade oferecidas por esse estilo de vida, embora desafiadas por questões como cibersegurança e conectividade instável, a combinação de tecnologias adequadas e a capacidade de adaptação tornam o nomadismo digital uma escolha viável e atrativa para muitos profissionais, refletindo as aspirações de uma nova geração de profissionais globais.

3.5. Desafios e estratégias para conciliação da vida pessoal e profissional dos nómadas digitais

A conciliação entre a vida pessoal e profissional é um dos principais desafios enfrentados pelos nómadas digitais, especialmente quando se vive em constante mobilidade, o que exige a adoção de estratégias para enfrentar os desafios, com que os nómadas digitais se deparam. As estratégias adotadas salientam a importância de uma adaptação constante e da implementação de práticas que promovam um equilíbrio sustentável entre as esferas pessoal e profissional.

O nomadismo digital, embora frequentemente idealizado como um estilo de vida que oferece liberdade e flexibilidade, envolve um conjunto complexo de desafios que vão além da simples escolha de viajar enquanto se trabalha remotamente. À medida que os nómadas digitais percorrem diferentes contextos culturais e ambientes de trabalho, enfrentam dificuldades que afetam tanto o bem-estar pessoal quanto a produtividade profissional. Esse estilo de vida vai muito além do conceito de um "viajante", sendo necessário enfrentar diversos desafios.

Um dos maiores desafios que emergem do nomadismo digital é a solidão e o isolamento social, diretamente ligada a desafios emocionais de saúde mental. Os entrevistados relataram o impacto emocional das mudanças frequentes de localização, mencionando que, por vezes, se sentem desconectados da realidade. A vida em constante movimento dificulta a criação de laços profundos e duradouros, especialmente em termos

de relacionamentos pessoais. Essa situação é agravada pelos diferentes fusos horários, muitas vezes incompatíveis, o que torna a comunicação com amigos e familiares ainda mais desafiante.

"Os relacionamentos românticos podem ser difíceis, pode ser solitário" (E1);

"Sentir a falta da minha família é um grande desafio. Mantemo-nos em contacto através das redes sociais e visito-os sempre que possível. Perder eventos importantes dos meus amigos, como aniversários e despedidas de solteiro, também é difícil. Não há uma forma real de ultrapassar isto; é preciso aceitar que este estilo de vida tem certas vantagens e desvantagens" (E4);

"É desafiante manter relações pessoais significativas e o impacto das mudanças frequentes de localização na estabilidade emocional" (E10).

Estas dificuldades são intensificadas pela constante mudança de ambiente e pela barreira linguística, como enfatizado por Reichenberger (2017). O entrevistado E5 reforça este ponto ao mencionar que "as barreiras linguísticas e o sentimento de pertença", dificultam a integração nas comunidades locais. O entrevistado E8 mencionou ter enfrentado episódios de depressão, apontando a solidão como um efeito colateral significativo desse estilo de vida:

"Os desafios são principalmente as barreiras linguísticas e o sentimento de pertença, pois a falta da família pode ser significativa, apesar de todos os avanços tecnológicos; nada substitui um abraço" (E5);

"Passei por momentos em que me senti deprimido por razões pessoais, e a divisão cultural com a sociedade local e a distância dos meus amigos fez-me sentir ainda mais alienado (...)" (E8).

Os relatos dos entrevistados estão em plena concordância com a literatura sobre o tema. Araújo (2023) e Ferreira (2023) destacam que o isolamento social é um dos desafios mais recorrentes enfrentados pelos nómadas digitais, agravado pela falta de uma rede de apoio fixa e pela dificuldade em estabelecer laços duradouros devido à natureza móvel do seu estilo de vida. Os impactos desse isolamento social na saúde mental são profundos, podendo levar à depressão, ansiedade e outros problemas de saúde física e emocional, como o aumento do stresse. A constante mudança de ambientes, mencionada tanto pelos entrevistados quanto pelos autores, contribui para o sentimento de desconexão, tanto do ponto de vista pessoal quanto cultural, dificultando a criação de um senso de pertença nos

diversos destinos que vivem. Este ponto é corroborado pelos autores Ferreira (2023) e Araújo (2023) que discutem os impactos negativos da solidão na saúde mental dos nômadas digitais, incluindo depressão e ansiedade. Confirmando a análise de Ferreira (2023), que menciona a solidão como um fator de risco significativo para a saúde mental dos nômadas digitais.

A nossa pesquisa confirma que a solidão e o isolamento social são desafios centrais do nomadismo digital, afetando diretamente o bem-estar e a saúde mental dos nômadas, em alinhamento com as análises de Araújo (2023), Ferreira (2023) e Reichenberger (2017).

Os entrevistados destacaram diversos desafios que enfrentam no decorrer da sua trajetória como nômadas digitais. Um dos temas mencionado foi a instabilidade financeira por parte dos nômadas que são freelancers (E1 e E2). O entrevistado E2 apontou que a "falta de estabilidade financeira" é um dos maiores obstáculos desse estilo de vida, especialmente para freelancers e profissionais com contratos temporários. O E8 compartilhou uma experiência semelhante, mencionando que, embora tenha conseguido um contrato permanente, as dificuldades financeiras enfrentadas no início da carreira como freelancer foram significativas.

“Para garantir a estabilidade financeira, é recomendável organizar as finanças, criar um orçamento e ter um fundo de emergência. Ainda pois mais sendo freelancer (E1);

“(...) Comecei como freelancer, mas agora tenho um contrato a tempo inteiro, o que me dá mais segurança financeira em termos de orçamento (...)” (E8).

Os desafios relatados pelos entrevistados encontram amplo apoio na literatura. Araújo (2023) e Florida (2002, citado por Matos, 2020) destacam que a instabilidade financeira é uma preocupação constante para os nômadas digitais, especialmente devido à renda irregular e à natureza temporária dos contratos. A experiência de E8, ao transitar de freelancer para um contrato permanente, sugere que a instabilidade financeira pode variar significativamente de acordo com o tipo de vínculo contratual, algo que a literatura tende a generalizar mais. Assim, embora o desafio seja real para muitos nômadas, a situação é mais diversa do que a literatura frequentemente reconhece.

Outro desafio apontado pelos entrevistados a foi a falta de proteção social e acesso a serviços de saúde. A ausência de uma infraestrutura de proteção social e o acesso limitado a serviços de saúde são problemas recorrentes para quem vive em constante

mobilidade geográfica. Muitos nômadas não estão abrangidos pelos sistemas de saúde locais. Esse desafio representam uma maior insegurança para os entrevistados que são freelancers, e não possuem um vínculo laboral certo e pelos entrevistados que viajam com a família. A falta de acesso contínuo a cuidados médicos adequados, especialmente em locais remotos, aumenta a sensação de vulnerabilidade e insegurança, como podemos identificar nos testemunhos dos entrevistados:

“As condições sociais de acesso a determinados serviços são uma desvantagem. É por isso que tenho um seguro para me proteger de qualquer situação que possa surgir” (E2);

“(...) viajar entre países sem ter acesso a um sistema de saúde confiável pode ser muito preocupante, especialmente em situações de emergência” (E5);

“(...) por vezes, o acesso a determinados serviços (apesar da seleção cuidadosa dos locais), prestamos sempre atenção aos cuidados de saúde devido ao meu filho” (E6).

A falta de proteção social e de acesso a serviços de saúde também é amplamente discutida por Reichenberger (2017) e Araújo (2023). Ambos os autores mencionam a vulnerabilidade dos nômadas digitais devido à ausência de uma rede fixa de segurança social e à dependência de seguros de saúde internacionais, que nem sempre são acessíveis ou abrangentes. Os relatos de E2, E5 e E6 reforçam essa preocupação, evidenciando como a falta de acesso a cuidados médicos adequados pode ser uma fonte constante de stresse, especialmente para aqueles que viajam com familiares.

A ausência de fronteiras claras entre trabalho e descanso resultam muitas vezes numa sobrecarga de trabalho e desorganização, afetando o equilíbrio e bem-estar dos nômadas digitais. Para evitar a sobrecarga profissional, é essencial estabelecer limites precisos entre os momentos de lazer e as responsabilidades profissionais. Sem uma gestão adequada do tempo, o estilo de vida nômada pode facilmente conduzir à exaustão física e mental. Como mencionado por E1, é fundamental: *“Por vezes entramos em modo automático, vivemos com o trabalho e é um desafio desligar-me do trabalho” (E1).*

Os entrevistados indicaram dificuldades em alcançar esse equilíbrio como, E1 destacou a complexidade de "se desconectar do trabalho" devido à falta de uma separação definida entre as esferas pessoal e profissional. A ausência de uma rotina estruturada é um dos maiores desafios no nomadismo digital, reforçando a importância de uma gestão eficaz do tempo para evitar o desgaste como apontou o entrevistado:

“A falta de estrutura ou rotina definida pode ser um desafio” (E3);

“(…)um equilíbrio pouco saudável entre o trabalho e o estilo de vida, que conduz ao esgotamento e a limites pouco saudáveis” (E1);

“Dificuldade em desligar do trabalho (…)” (E7).

Para os nômadas que viajam com as suas famílias, é mais desafiante estipular as fronteiras entre trabalho e lazer, pois como destacou o entrevistado E6, existe a necessidade de garantir um ambiente estável para conciliar a educação do filho com as exigências do trabalho remoto: *“Preciso de um ambiente estável para garantir tanto a educação do meu filho, quanto o meu trabalho” (E6).*

A dificuldade em manter um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal é um tema central nas discussões acadêmicas. Cook (2020) refere que a ausência de fronteiras claras entre trabalho e lazer pode levar ao *burnout* e a problemas de saúde mental. Isso alinha-se com aos relatos de E1 e E7, que indicaram a falta de rotina e de estrutura como fatores que dificultam a desconexão do trabalho, resultando em cansaço e sobrecarga. Matos (2020) também destaca a necessidade de autogestão rigorosa, o que está de acordo com os desafios mencionados pelos entrevistados.

Os desafios relatados pelos entrevistados estão em forte concordância com as análises teóricas, confirmando que o nomadismo digital, embora atraente pela sua flexibilidade, traz uma série de desafios, como instabilidade financeira, falta de proteção social e dificuldades em manter um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. Por outro lado, os resultados das entrevistas também oferecem uma perspectiva sobre como os nômadas digitais se adaptaram aos desafios e desenvolveram estratégias para enfrentar os obstáculos.

A análise das entrevistas com nômadas digitais revela uma série de estratégias que estes adotam para enfrentar os desafios com que se deparam e alcançar um equilíbrio saudável entre a vida pessoal e profissional. Essas estratégias refletem a necessidade de adaptabilidade, autodisciplina e organização, essenciais para prosperar em um estilo de vida dinâmico e com algum imprevisibilidade.

Uma das principais estratégias mencionadas pelos nômadas digitais é o estabelecimento de rotinas personalizadas. Essas rotinas permitem ajustar os horários de trabalho de acordo com as necessidades pessoais e os compromissos diários, garantindo

uma gestão eficaz do tempo. O entrevistados explicam como organizam a sua rotina e destacam a importância de manter uma rotina clara, afirmando que:

"(...) um equilíbrio harmonioso entre a vida pessoal e profissional, definindo horários de trabalho específicos, fazendo pausas regulares e, à noite, desconectando-se do trabalho" (E2);

"(...) Tenho um filho pequeno e um cão, pelo que a minha rotina é bastante preenchida. Acordo às 6:45 da manhã, passeio e dou de comer ao cão, visto-me e tomo conta da criança. Às 8:00 estou a fazer a rotina escolar e às 8:40 estou pronta para me sentar e começar a trabalhar" (E6).

Essa organização ajuda a reduzir o stress relacionado ao trabalho, permitindo que o profissional se concentre tanto nas tarefas e desfrute dos momentos de lazer. No entanto, o processo de adaptação não é imediato para todos. O entrevistado, E7 relatou que, na sua primeira experiência como nómada digital, teve dificuldades em gerenciar o tempo de forma eficiente. Ele descreveu a sua evolução no processo, dizendo: *"Agora sou mais disciplinado, mas ainda estou a aprender a gerir o meu tempo" (E7).*

Isso reflete a ideia de que esse aprendizado é contínuo e exige ajustes constantes à medida que novos ambientes e desafios surgem. Fazer pausas programadas ao longo do dia também é uma prática comum entre os nómadas digitais, ajudando a manter a produtividade e o bem-estar. E7 destacou que *"Fazer pausas é essencial para evitar o esgotamento. Programo intervalos para garantir que estou descansado e focado" (E7).* Essas pausas não só permitem que os nómadas descansem, como também os incentivam a explorar o local onde estão ou a realizar atividades de lazer, assegurando um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional. Além da criação de rotinas personalizadas, muitos nómadas digitais optam por ajustar o trabalho ao lazer de forma flexível.

"Normalmente começo o dia com algum trabalho, faço uma pausa para explorar ou relaxar, e depois continuo à tarde. Tento manter um equilíbrio, mas nem sempre é perfeito" (E8).

A flexibilidade e a liberdade do estilo de vida nómada, exigem um forte senso de autodisciplina para garantir que os compromissos profissionais sejam cumpridos sem comprometer o bem-estar pessoal, como descreveram alguns entrevistados:

"Mantenho uma rotina de trabalho estruturada e disciplinada e estabeleço limites claros entre trabalho e lazer" (E5);

“Mantenho uma rotina de trabalho estruturada e disciplinada” (E10).

A questão da autodisciplina é tratada de forma ligeiramente diferente nas entrevistas em comparação com a literatura. Matos (2020) e Cook (2020) enfatizam a necessidade de uma gestão rigorosa do tempo e da autodisciplina para evitar *burnout* e manter um equilíbrio saudável entre trabalho e lazer. Embora os entrevistados reconheçam a importância da autodisciplina, como E7 que mencionou ainda estar em processo de aprendizagem para gerir o seu tempo, os entrevistados também apontam que esse é um processo contínuo de adaptação. Essa visão de autodisciplina como algo que evolui com a experiência diverge ligeiramente da abordagem mais estática sugerida pela literatura, que foca na autodisciplina como uma competência essencial já estabelecida.

Contudo, algumas divergências aparecem em relação à autodisciplina que, segundo Cook (2020), deve ser uma competência essencial estabelecida desde o início. Em contraste, E7 indicou que a autodisciplina é uma habilidade em evolução, o que sugere que os nómadas digitais enfrentam um processo de aprendizagem contínuo: *“A minha primeira experiência foi um desafio; tive de aprender a gerir o meu tempo pessoal e profissional. Agora sou mais disciplinado, mas admito que ainda estou a aprender a gerir o meu tempo” (E7).*

Através das entrevistas foi possível compreender algumas das estratégias de gestão financeira que os nómadas utilizam para gerir as suas finanças. Priorizam a escolha de destinos para viajar e permanecerem com um baixo custo de vida conseguem maximizar a sua renda, bem como evitar grandes compromissos financeiros, como a compra de imóveis ou automóvel. E3 reforçou a importância de fatores como *“o custo de vida, a qualidade da internet e o clima”* na hora de escolher um novo destino.

Essas estratégias de eficiência financeira são essenciais para manter o estilo de vida nómada a longo prazo. Em termos de gestão financeira, a escolha de destinos com baixo custo de vida, como mencionado pelos entrevistados, está em concordância com a teoria de Reichenberger (2017), que identifica essa estratégia como essencial para a sustentabilidade do estilo de vida nómada digital. Além disso, a escolha de ambientes inspiradores é destacada tanto nos relatos dos entrevistados quanto na literatura, reforçando que a flexibilidade geográfica pode melhorar a criatividade e a produtividade (Chevtaeva et al., 2023).

Outro aspeto importante é a escolha de ambientes inspiradores. Muitos nómadas digitais optam por locais que, além de oferecerem a infraestrutura necessária para o

trabalho remoto, também estimulam a sua criatividade e proporcionam oportunidades de lazer, ajudam a combater a monotonia e sedentarismo do dia a dia, renovando o propósito e revitalizando a energia criativa. Como mencionou um entrevistado, *"(...) trabalhar em ambientes inspiradores dá-me, uma nova perspetiva e energia para enfrentar o trabalho diário"*(E4).

Face às exigências do trabalho é importante a definição de limites claros entre o trabalho e o lazer, que é uma estratégia fundamental para os nómadas digitais. A ausência de uma divisão física entre o espaço de trabalho e o espaço pessoal pode levar a jornadas de trabalho excessivas e à dificuldade em desligar do trabalho. A separação clara entre trabalho e lazer é crucial para manter a produtividade, e, ao mesmo tempo permitir que os nómadas desfrutem de momentos de descanso e descontração, como afirmam os entrevistados:

"(...) ter controlo sobre o tempo e sobre como as atividades são realizadas" (E10);

"(...) terminar o trabalho por volta das 17h00 para garantir tempo para atividades pessoais" (E3);

"Estabeleço limites claros entre trabalho e lazer. Para o fazer eficazmente, estabeleço uma rotina diária estruturada que inclui horas de trabalho específicas e tempo pessoal dedicado. Designo espaços separados para trabalho e lazer, mesmo que sejam apenas áreas diferentes de um espaço de coworking ou do meu alojamento. Além disso, dou prioridade ao autocuidado, incorporando no meu horário exercício regular, atividades sociais e a exploração do meu ambiente. Isso ajuda-me a manter-me energizado e evita o esgotamento. Planear pausas e férias regulares também garante que mantenho um equilíbrio saudável, permitindo-me recarregar as baterias e manter-me produtivo a longo prazo" (E2).

No caso específico dos entrevistados E5 e E6, que viajam em família, incluindo uma criança. Garantir um ambiente previsível, rotinas estruturadas é essencial para conciliar as responsabilidades profissionais com as necessidades familiares. Esse tipo de equilíbrio exige uma estratégia que combine flexibilidade e estrutura, assegurando que tanto as exigências profissionais quanto as responsabilidades familiares sejam atendidas da melhor forma. Ao viajarem em família, eles priorizam arrendamentos de longo prazo para garantir *"(...) um ambiente estável para o trabalho e para o acompanhamento da educação do nosso filho"* (E5).

A criação de rotinas personalizadas mencionada por E5 e E6 reflete a importância de estabelecer uma estrutura para equilibrar trabalho e vida pessoal.

Além disso, a autogestão e a definição de prioridades são fundamentais para os nômadas, especialmente para os freelancers, que precisam organizar os seus próprios prazos e compromissos sem a supervisão direta de um gestor. A definição de prioridades garante que o trabalho seja realizado de maneira eficiente, permitindo que os entrevistados mantenham o controle sobre os seus projetos e, ao mesmo tempo, reservem tempo para o lazer: *"Trabalhar de forma remota exige que você saiba priorizar o que é mais importante e manter o foco"* (E3).

Na conciliação entre a vida pessoal e profissional dos nômadas digitais, as estratégias descritas nas entrevistas alinham-se com a literatura, destacando a necessidade de autodisciplina e flexibilidade. Técnicas como o "time-blocking" (Cook, 2020) ajudam na gestão do tempo e organização das atividades, uma prática comum entre os nômadas para evitar o burnout e melhorar a qualidade de vida, conforme discutido por Reichenberger (2017).

As estratégias mais utilizadas pelos entrevistados para combater os desafios emocionais e de saúde mental, passa pela utilização de espaços de *coworking* e *coliving*. Esses ambientes oferecem a infraestrutura necessária para o trabalho remoto e, ao mesmo tempo, proporcionam uma oportunidade de socialização e *networking*. Esses espaços não combatem apenas o isolamento social, mas também facilitam a criação de redes de contatos profissionais, o que pode resultar em oportunidades de colaboração e crescimento na carreira.

"(...) trabalhar em espaços de coworking, onde a infraestrutura é adequada e consigo socializar com outros nômadas" (E2);

"Facilita a troca de experiências e de conhecimentos profissionais, criando oportunidades de trabalho em rede e de colaboração" (E1).

No caso dos entrevistados que viajam acompanhados e em família (E5 e E6), esta é uma forma de reduzir o isolamento e a solidão ao compartilharem as suas viagens com os seus companheiros de viagem como reforçam os entrevistados: *"(...)confesso que viajar acompanhado, principalmente de filhos e esposa, torna esse estilo de vida muito mais fácil e menos solitário"* (E5).

A integração nas comunidades locais é outra estratégia de combate à solidão e isolamento social, e ainda possibilita aos nômadas digitais estender o seu círculo de amizades e o enriquecimento cultural, apesar da língua ser uma barreira na comunicação entre locais e nômadas, alguns entrevistados referiram que até essa barreira pode ser uma forma de adquirir mais competências a nível linguístico, como é referido:

“Melhorar as minhas competências linguísticas. (...) Gosto de interagir com a comunidade local e faço um esforço consciente para interagir com as pessoas. Costumo participar em eventos culturais, visitar mercados locais e explorar atrações turísticas, o que me permite aprender mais sobre a cultura e as tradições da região” (E1);

“(...) aprender sobre a cultura local, melhorar as competências linguísticas, alargar a minha rede social e encontrar oportunidades de negócio locais (...)” (E7).

A utilização das ferramentas digitais para manter a comunicação e atenuar o afastamento de familiares e amigos é uma estratégia utilizada pelos nômadas digitais. Embora nada substitua a presença física, essas ferramentas são essenciais para combater a distância e preservar os laços profundos das relações sociais, ajudando os nômadas digitais a enfrentar sentimentos de solidão, isolamento social e relações superficiais. Um dos entrevistados compartilhou a sua estratégia pessoal de estabelecer horários para falar com a família, como forma de lidar com a distância:

“Mantenho contato regular através de videochamadas e mensagens, mas tenho uma regra de comunicar apenas três vezes por semana, a menos que algo incomum aconteça. Neste momento, a minha irmã está grávida, e aguardo essas comunicações com alguma expectativa” (E8).

Mais uma vez a tecnologia é uma ferramenta essencial para esses profissionais, como defende Cook (2020) estas possibilitam a manutenção de laços familiares por meio de contatos virtuais e expandindo as definições tradicionais de família para incluir redes de apoio mais amplas. O que os entrevistados corroboram com as suas experiências. A conciliação entre a vida pessoal e profissional dos nômadas digitais exige a aplicação de estratégias adaptativas, confirmando as teorias que defendem a autodisciplina, a organização e a flexibilidade para garantir um equilíbrio saudável.

As estratégias adotadas pelos nômadas digitais refletem uma abordagem cuidadosa no enfrentamento dos desafios e em conciliar vida pessoal e profissional. A

escolha de destinos com baixo custo de vida, a criação de rotinas flexíveis, a escolha de ambientes inspiradores, o uso de espaços de *coworking* e *coliving*, a definição de limites claros entre trabalho e lazer, e a procura por estabilidade, especialmente para aqueles que têm famílias, são algumas das estratégias que os nômadas entrevistados encontram para adaptar o seu estilo de vida e garantir equilíbrio e bem-estar. As entrevistas revelam uma diversidade de abordagens, reforçando a importância de uma gestão eficaz do tempo e das emoções para enfrentar os desafios únicos do nomadismo digital.

3.6. Condições de trabalho dos nômadas digitais

A análise das condições de trabalho dos nômadas digitais revela um cenário multifacetado, onde a procura por flexibilidade e autonomia se interliga com desafios significativos, como a segurança financeira, gestão de relações profissionais, desenvolvimento contínuo de competências, e a gestão de recursos humanos. Embora o nomadismo digital ofereça uma alternativa ao modelo de trabalho tradicional, este também impõe vulnerabilidades que exigem estratégias de adaptação e resiliência. No Quadro 4 podemos observar um resumo das principais características dos entrevistados ligadas ao trabalho.

Quadro 4 - Características do trabalhador nómada digital

Entrevistado	Vínculo contratual	Satisfação com remuneração	Propriedade do equipamento de trabalho
E1	Trabalhador Independente/freelancer	Satisfeito	Todo o equipamento da sua propriedade.
E2	Trabalhador Independente/freelancer	Satisfeito, com expectativa de aumento salarial	Todo o equipamento da sua propriedade.
E3	Contrato a termo certo	Satisfeito	Todo o equipamento da sua propriedade.
E4	Contrato de trabalho a termo Incerto, (full-time)	Satisfeito	Equipamento fornecido pela empresa.
E5	Contrato de trabalho a termo Incerto (part-time, remoto)	Satisfeito	Uma combinação de equipamento pessoal e fornecido pela empresa.
E6	Contrato de trabalho a termo Incerto (full-time, remoto)	Satisfeito	Equipamento fornecido pela empresa.
E7	Contrato de trabalho a termo Incerto (part-time)	Satisfeito	Equipamento fornecido pela empresa.
E8	Contrato de trabalho a termo Incerto (full-time)	Satisfeito	Equipamento fornecido pela empresa.
E9	Contrato de trabalho a termo Incerto (full-time)	Satisfeito, com expectativa de aumento salarial	Uma combinação de equipamento pessoal e fornecido pela empresa.
E10	Contrato de trabalho a termo certo (remoto)	Parcialmente Satisfeito.	Uma combinação de equipamento pessoal e fornecido pela empresa.

Fonte: Inquérito por Entrevista.

Ao abordarmos o trabalho no contexto do nomadismo digital é evidente que existe uma rutura com o modelo tradicional de trabalho que, segundo Castells (2007), é caracterizado por uma localização fixa, horários rígidos, hierarquia bem definida e estabilidade. Com o advento da internet, surgiu uma "Sociedade em Rede" e um "Paradigma de Compartilhamento", resultando em novas formas de trabalho moldadas por avanços tecnológicos, mudanças culturais e economia globalizada que está em

constante transformação, perante um cenário dinâmico e diversificado. Mudanças e novas formas de trabalho emergentes, desafiam as estruturas convencionais e originam outras como o nomadismo digital. O nomadismo digital representa uma nova abordagem ao trabalho, impulsionada pelas transformações tecnológicas e as novas perspectivas de ver o trabalho e a vida pessoal.

A análise das entrevistas revela que a transição no trabalho começa devido à insatisfação com o modelo de trabalho tradicional, onde a rigidez de horários e a necessidade de estar fisicamente presente num escritório. Para muitos nómadas digitais, as novas formas de trabalho, indicam uma transformação expressiva nas dinâmicas laborais, essa mudança reflete mais autonomia e liberdade para os profissionais.

Os relatos dos entrevistados refletem uma crescente insatisfação com o modelo de trabalho tradicional e evidenciam a transição para o nomadismo digital como uma resposta a essa insatisfação. E2, um web designer, mencionou que o ambiente de escritório era "restritivo", e a mudança para o nomadismo digital lhe proporcionou "a liberdade que sempre quis". Da mesma forma, E5, engenheira de software, destacou que a pandemia de COVID-19 demonstrou a viabilidade do trabalho remoto, permitindo-lhe adotar o estilo de vida nómada.

“Não estar “preso” a um local” (E2);

"A pandemia mostrou que podemos trabalhar de qualquer lugar, e eu aproveitei essa oportunidade para me libertar do escritório" (E5).

A pandemia acelerou a transição para o trabalho remoto, com o teletrabalho tornando-se uma prática comum. Segundo Motamed e Shirvanimoghaddam (2021, cit. in Costa, 2023) essa reavaliação dos conceitos de trabalho e local de trabalho durante a pandemia fez com que o teletrabalho se consolidasse para muitos, inclusive de forma permanente. Esse contexto demonstra a importância crescente da flexibilidade e da autonomia proporcionada pelo nomadismo digital, refletindo uma mudança cultural que valoriza o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, conforme apontado por autores como Sennett (2006 cit. in Matos, 2020) e Fikry et al. (2023).

Embora o nomadismo digital ofereça liberdade nas escolhas de trabalho, também traz desafios significativos. O entrevistado E3, cientista de dados, destacou a importância de uma estrutura organizada para evitar a procrastinação, enquanto o E2, que é freelancer,

mencionou a dificuldade de gerenciar fusos horários e a procura constante por novos clientes, o que pode gerar instabilidade. Como testemunham os entrevistados:

"Sem uma estrutura organizada, essa liberdade pode se tornar uma armadilha para a procrastinação" (E3);

"Um dos maiores desafios que enfrentei foi lidar com as diferenças de fuso horário, que por vezes dificultavam a coordenação com as equipas e os clientes" (E2).

A relação com os empregadores varia conforme o tipo de vínculo. E4, advogada com contrato permanente, afirmou que essa combinação oferece "o melhor dos dois mundos", segurança financeira e flexibilidade para trabalhar de qualquer lugar. No entanto, freelancers como E1 e E2 enfrentam maior instabilidade, devido à necessidade contínua de angariar novos clientes e lidar com questões fiscais e de falta de apoio formal, conforme os testemunhos dos entrevistados:

"Ter a segurança de um contrato permanente, mas a liberdade de trabalhar de qualquer lugar, proporciona-me o melhor dos dois mundos" (E4);

"As questões fiscais e a falta de apoio formal podem ser desafiantes. Não temos a mesma segurança que os trabalhadores tradicionais" (E2).

Além disso, a propriedade e manutenção dos equipamentos de trabalho refletem a tensão entre autonomia e controlo. E3 prefere utilizar os seus próprios dispositivos, assegurando que estão sempre atualizados, enquanto E4, que recebe equipamentos da empresa, observou que essa provisão pode aumentar a expectativa de disponibilidade constante. Isso revela uma dinâmica em que a posse de equipamentos pode influenciar a relação de controlo entre empregador e trabalhador.

"(...) todo o equipamento que uso é de minha propriedade. Gosto de ter controlo sobre os meus dispositivos e garantir que estejam sempre atualizados e funcionando corretamente" (E3);

"A empresa fornece o equipamento, o que facilita muito, mas também há a expectativa de que eu esteja sempre disponível" (E4).

Outro aspeto importante destacado pelos entrevistados é o papel das ferramentas de comunicação digital, que facilitam o trabalho remoto, mas não substituem

completamente a interação presencial. E10 comentou sobre as vantagens do distanciamento físico, afirmando que ele proporciona "mais tempo, mais liberdade, menos supervisão", enquanto E4, advogada, mencionou a falta de interação social como um desafio:

"É uma combinação, a empresa fornece o computador, mas depois temos de ter um adaptador para poder viajar com mais segurança, ou arranjar uns bons auscultadores para estar devidamente concentrado em reuniões online" (E10);

"Sinto falta do contacto físico com a equipa por vezes, somos todos colegas, mas sem nunca termos conversado pessoalmente" (E4);

"O facto de não estar fisicamente presente na empresa tem algumas desvantagens, como o facto de não poder socializar "normalmente". O facto de se deslocar frequentemente pode fazer com que as relações não estejam tão solidificadas" (E9).

Nash Jarrahi et al. (2018 cit. in Habibilla & Fahadyna, 2023) definem os nómadas digitais como trabalhadores que dependem de plataformas digitais para realizar suas funções, muitas vezes em locais geograficamente dispersos. Castells (2007) destaca a importância das TIC para facilitar o trabalho remoto, mas também reconhece as limitações que essa forma de trabalho pode impor à interação social.

Há uma concordância geral entre as teorias e os resultados das entrevistas. As ferramentas digitais são essenciais para manter a comunicação no trabalho remoto, como apontado por Castells (2007), mas os entrevistados, como E10 e E4, sublinham que a interação presencial ainda é bem vista para a colaboração e construção de relações fortes. Em termos de remuneração, os nómadas digitais com contratos permanentes, como E8, demonstraram satisfação com a estabilidade financeira, mas aspiram a progressão profissional. Já freelancers enfrentam desafios relacionados à remuneração irregular e imprevisível e à falta de proteção social. E1 destacou as dificuldades de encontrar novos clientes e a complexidade da comunicação entre fusos horários:

"Como nómada digital, sei que a minha progressão na carreira não seguirá o caminho tradicional, mas espero que as minhas competências, como a adaptação e a resiliência, sejam reconhecidas. As experiências multiculturais que estou a acumular vão ajudar-me a crescer. Quero mostrar que é possível construir uma carreira sólida mesmo sem estar preso a um escritório" (E8);

"Frequentemente preciso procurar novos clientes, e os diferentes fusos horários complicam a comunicação" (E1).

Esses relatos refletem uma dualidade no nomadismo digital, a liberdade e autonomia oferecidas vêm acompanhadas de desafios, como a necessidade de autogestão, a instabilidade financeira para freelancers e a pressão para estar disponível para aqueles com contratos permanentes. O nomadismo digital redefine a forma de trabalhar, colocando flexibilidade e autonomia no centro, mas exige um equilíbrio entre segurança e flexibilidade para que seja sustentável.

As empresas que se adaptaram á nova realidade, oferecendo contratos de longo prazo, benefícios adequados e oportunidades de formação e progressão, estarão mais preparadas para atrair e reter talentos no cenário global. Isso reforça a importância de uma gestão de recursos humanos que esteja em sintonia com as necessidades do trabalho remoto e as expectativas dos trabalhadores nómadas digitais.

3.7. Perspetivas futuras face ao nomadismo digital

O nomadismo digital surge como uma forma revolucionária de trabalhar e viver, moldada pelas transformações tecnológicas e pelas mudanças no paradigma laboral. Para muitos a escolha de serem nómadas digitais vai além da simples reorganização da sua relação com o trabalho. Trata-se de um estilo de vida que oferece uma sensação de liberdade sem precedentes, permitindo que estes profissionais vivam de forma mais conectada ao mundo, explorando novos lugares, culturas e experiências. Através do discurso dos entrevistados, é possível identificar as perspetivas futuras de quem abraçou essa maneira de viver.

O estilo de vida dos nómadas digitais permite-lhes desfrutar de liberdade, mas ao questionarmos os entrevistados sobre o futuro, percebemos que existem nómadas que não pensam muito sobre o futuro, outros apontam para um possível retorno ao estilo de vida tradicional procurando estabilidade e outros que assumem no futuro mudar o seu estilo de vida perante a mudança de prioridades

Apesar de apreciarem a flexibilidade e as oportunidades oferecidas pelo nomadismo, os entrevistados E1 e E7, mencionaram que poderiam considerar um retorno a um estilo de vida mais tradicional no futuro para estar mais próximos de familiares ou construir relações mais duradouras. Esse desejo por maior previsibilidade e estabilidade pode estar relacionado a mudanças nas prioridades pessoais, como o E8, como o desejo

de formar uma família ou simplesmente a procura por uma maior tranquilidade emocional.

“(...) para estar mais perto dos amigos, da família ou de um parceiro” (E1);

“(...) para estar mais perto dos amigos e da família e, eventualmente, para constituir família com um companheira” (E7);

“(...) para estar mais perto da família e talvez começar o meu próprio negócio” (E8).

Por outro lado, entrevistados como E4 estão determinados a continuar a viver como nómadas digitais por mais alguns anos, acabam por reconhecer que, eventualmente, poderão considerar alterar o seu estilo de vida. Esta visão reflete a consciência de que, apesar das vantagens que o nomadismo digital oferece, as necessidades e aspirações de cada um podem mudar com o tempo.

“Quero continuar com este estilo de vida durante mais alguns anos. Não tenho muitos objetivos profissionais, pelo que manter o fluxo atual é suficiente. Gostaria de constituir família daqui a uns cinco anos, o que exigirá mais estabilidade” (E4).

O nomadismo digital representa uma forma de viver e trabalhar que se adapta às transformações tecnológicas e às novas necessidades de flexibilidade e autonomia dos profissionais. Os benefícios, como a liberdade geográfica, o crescimento pessoal e as oportunidades culturais, tornam esse estilo de vida extremamente atraente. No entanto, os desafios, como a solidão, a instabilidade financeira e a dificuldade de estabelecer rotinas, são realidades que os nómadas digitais enfrentam constantemente.

O nomadismo digital exige uma constante adaptação e a busca por um equilíbrio entre a liberdade que proporciona e as exigências da vida profissional e pessoal. Para muitos, esse estilo de vida continua a ser uma escolha excitante e gratificante, mas com a plena consciência de que o futuro pode trazer mudanças nas prioridades e necessidades dos nómadas digitais. Mas como argumenta Veloso (2022), a tendência mais significativa para o futuro do nomadismo digital é a sua crescente aceitação e normalização. Com os avanços tecnológicos e a evolução das práticas de trabalho, cada vez mais empresas estão a reconhecer os benefícios do trabalho remoto e virtual, oferecendo maior flexibilidade

para os profissionais escolherem onde viver e trabalhar, o que amplia a diversidade geográfica das equipas de trabalho.

Conclusão

A presente pesquisa aprofundou a compreensão do fenómeno do nomadismo digital, caracterizado pela mobilidade, flexibilidade e integração entre trabalho e lazer em diferentes contextos geográficos. Os resultados indicam que esse estilo de vida reflete profundas mudanças sociais e tecnológicas, resultantes da revolução digital e da globalização, nas quais a conectividade e a possibilidade de trabalho remoto redefinem as concepções tradicionais de trabalho e estilo de vida. As motivações pessoais e profissionais dos nómadas digitais incluem a procura por autonomia, um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, além do desejo de experiências culturais e desenvolvimento pessoal.

A análise empírica revelou um perfil diversificado de nómadas digitais, predominantemente jovens, com um equilíbrio entre os sexos. Embora a maioria seja solteira, também há famílias com filhos que conseguem adaptar-se ao estilo de vida nómada, mas com rotinas mais estruturadas e estadias mais prolongadas, com o propósito de garantir maior estabilidade para os descendentes. Esses indivíduos geralmente vêm das áreas tecnológicas e comunicacionais, onde a formação e a literacia digital são fundamentais para o sucesso desse modo de vida. A dependência de recursos tecnológicos, especialmente a internet e dispositivos móveis, evidenciou a natureza digital das atividades realizadas e a necessidade de uma infraestrutura global robusta para a continuidade do trabalho remoto. Nesse contexto, espaços de *coworking* e *coliving* emergiram como suportes para a produtividade e socialização, proporcionando uma rede de apoio que ajuda a mitigar o isolamento.

Em relação às motivações, o nomadismo digital responde ao desejo de autodescoberta, expansão cultural e à integração entre profissão e lazer. A flexibilidade de horários e a liberdade de escolher locais com baixo custo de vida, mantendo conexões profissionais com economias mais robustas, são fatores que impulsionam esse estilo de vida. Essa realidade permite aos nómadas digitais melhorar a sua qualidade de vida e gerir as suas finanças de maneira mais eficiente, enquanto fortalecem o seu desenvolvimento pessoal e profissional por meio da exposição a diversos contextos culturais e globais.

Observou-se que os nómadas digitais enfrentam diversos desafios significativos no exercício da sua atividade profissional. O isolamento social e a solidão emergem como preocupações frequentes, dificultando a formação de conexões pessoais duradouras. Além disso, a instabilidade financeira é um desafio constante, especialmente para aqueles

que atuam como freelancers, pois a falta de um salário fixo e de benefícios como seguro saúde aumenta a insegurança. Esses desafios exigem adaptações constantes e a implementação de estratégias que conciliem responsabilidades pessoais e profissionais, garantindo o bem-estar e a sustentabilidade desse estilo de vida.

Outro aspecto importante é a dificuldade em equilibrar trabalho e lazer, uma vez que a ausência de fronteiras claras pode levar à sobrecarga de trabalho e ao burnout. A dependência de uma infraestrutura tecnológica confiável também é fundamental, muitos nômadas digitais encontram limitações no acesso à internet e a equipamentos adequados, especialmente em locais remotos.

Adicionalmente, a falta de regulamentação específica para o trabalho remoto deixa estes profissionais vulneráveis em termos de proteção social, o que representa um risco à sua segurança. A adaptação a diferentes culturas e idiomas pode ser um desafio, assim como a gestão de tempo e a manutenção da produtividade em ambientes variados. Esses desafios requerem que os nômadas digitais desenvolvam habilidades de autogestão e procurem suporte em comunidades locais ou online. A pesquisa destaca a necessidade urgente de políticas e infraestruturas que sustentem esse novo estilo de vida, abordando as complexidades práticas, emocionais e sociais que os nômadas digitais enfrentam no exercício da sua atividade profissional.

Assim, o nomadismo digital apresenta-se como uma alternativa viável e atraente para profissionais que procuram novas formas de viver e trabalhar, alinhadas com as mudanças tecnológicas e sociais da contemporaneidade. Contudo, este fenômeno também expõe limites e barreiras que questionam a sustentabilidade do estilo de vida nômada digital a longo prazo. É evidente a necessidade de políticas e infraestruturas globais que suportem esse novo modelo de mobilidade, abordando os desafios práticos, emocionais e sociais que emergem dessa nova realidade.

Apesar da riqueza de resultados obtidos com o presente estudo, ele não deixa de apresentar um conjunto de limitações que importa mencionar. De entre essas limitações destacamos a reduzida diversidade de contextos culturais e geográficos em que os nossos entrevistados estão inseridos, a ausência de análise das consequências do isolamento social sobre os nômadas digitais e a ausência de experiências em zonas remotas dos territórios com os consequentes desafios tecnológicos daí decorrentes. Também a ausência de uma análise sistemática dos ecossistemas de *coliving* e de *coworking* bem como da perspectiva das comunidades locais são limitações do nosso estudo.

Assim, em termos de investigação futura, este estudo sugere que pesquisas adicionais explorem as experiências de nómadas digitais em contextos culturais e geográficos variados, de forma a entender como variáveis sociais e económicas impactam essa vivência. Também seria valioso investigar o impacto do nomadismo digital na saúde mental e no bem-estar dos profissionais. Pesquisar como a solidão e o isolamento afetam a produtividade e as relações interpessoais. Também seria interessante estudar o nomadismo que se pratica em zonas rurais e em zonas do interior dos países, como Portugal, percebendo as diferenças e os benefícios na troca e partilha entre nómadas e as respetivas comunidades. Adicionalmente, uma linha interessante de pesquisa seria examinar como as mudanças nas políticas de trabalho e nas novas tecnologias podem moldar o futuro do nomadismo digital, especialmente num mundo cada vez mais globalizado e interconectado. A análise de diferentes modelos de apoio, como grupos comunitários e plataformas digitais, que visam a integração e suporte aos nómadas digitais também se mostra relevante.

Referências Bibliográficas

Araújo, N. (2023). *Nômadas digitais: Perfil, tendências e desafios para o futuro do turismo em Portugal*. Mestrado em Turismo de Interior: Educação para Sustentabilidade. Escola Superior de Educação do Politécnico de Coimbra.
<http://hdl.handle.net/10400.26/46437>

Auerbach, C. & Silverstein, L. (2003). *Análise de dados qualitativos: Uma introdução ao trabalho com a teoria fundamentada*. Artmed.

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

Bonneau, C., Aroles, J. & Estagnasié, C. (2023). Romanticisation and monetisation of the digital nomad lifestyle: The role played by online narratives in shaping professional identity work. *Organization*, 30(1), 65–88
<https://doi.org/10.1177/13505084221131638>

Castells, M. (2007). *A era da informação: Economia, sociedade e cultura - Volume I: A sociedade em rede*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Chevtaeva, E., & Denizci-Guillet, B. (2021). *Digital nomads' lifestyles and coworkation*. *Journal of Destination Marketing & Management*. 21, 100633.
<https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2021.100633>

Chevtaeva, E., Neuhofer, B., Egger, R., & Rainoldi, M. (2023). *Travel while working remotely: A topological data analysis of well-being in remote work trip experiences*. *Journal of Travel*. <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2021.100633>

Cook, D. (2020). *The freedom trap: digital nomads and the use of disciplining practices to manage work/leisure boundaries*. *Information Technology & Tourism*, 22: 355-390.
<https://doi.org/10.1177/0308275X221120172>

- Cook, D. (2022). *Breaking the contract: Digital nomads and the state*. Critique of Anthropology, 42, (3), 304–323. <https://doi.org/10.1177/0308275X221120172>
- Comissão Europeia. (2023). *Europe's Digital Decade: Digital Targets 2030*. Disponível em: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/europes-digital-decade-digital-targets-2030_en
- Comissão Europeia. (2024). *Planos Estratégicos 2020-2024*. Disponível em: https://commission.europa.eu/publications/strategic-plans-2020-2024_pt
- Costa, V. (2023). Plano de marketing estratégico: Workation Azores Village 2027. Dissertação de mestrado, Instituto Português de Administração de Marketing IPAM. Repositório Institucional. <http://hdl.handle.net/10400.26/44588>
- Ferreira, B. (2023). *Digital nomads: Who are they? Why do they relocate to Porto?* Dissertação de mestrado, Universidade do Porto. Repositório institucional da Universidade do Porto. https://sigarra.up.pt/fep/pt/pub_geral.show_file?pi_doc_id=420485
- Fikry, A., Sani, A., Omar, S. A. S., Thaheer, A., Ishak, M., & Shuib, F. (2023). Digital nomads: Who are they? *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 12(2), 631–641. <https://doi.org/10.6007/IJAREMS/v12-i2/17516>
- Flick, U. (2009). Introdução à pesquisa qualitativa. Artmed.
- Fortin, M. (1999). O processo de Investigação da concepção à realização. Lusociência.
- Friedman, T. (2005). *The World is Flat: A Brief History of the Twenty-First Century*. Farrar, Straus and Giroux.
- Galli, S. (2021). O Nomadismo Digital e a Comunicação: os efeitos da mobilidade e das tecnologias na produção e propagação da informação. Dissertação de Mestrado. Faculdade de letras da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/137869>

GARTNER (2024). *The Future of Work Trends Post-COVID-19*. Disponível em: <https://www.gartner.com/en/human-resources/insights/future-of-work-impact-on-hr>.

Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford University Press.

Guerra, I. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo. Sentido e formas de Uso*. Principia.

Habibilla, A., & Fahadayna, A. (2023). Nomadismo digital: Tendências da migração laboral europeia em países de baixo custo. *Jurnal Sosial Politik*, 9 (2), 190–205. <https://doi.org/10.22219/jurnalsospol.v9i2.28608>

Mancinelli, F. (2020). Digital nomads: Freedom, responsibility and the neoliberal order. *Information Technology & Tourism*, 22(3), 417–437. <https://doi.org/10.1007/s40558-020-00174-2>

Marques, A., Estanque, E., Silva, E., & Festi, R. (2022). Trabalho e nomadismo digital: Práticas, sentidos e regulações. Uma introdução. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 129, (129), 77-84. <https://doi.org/10.4000/rccs.13942>

Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Matos, P. (2020). *Nômadas digitais: Um estudo etnográfico sobre trabalho móvel contemporâneo e estilo de vida*. Tese de doutorado, Universidade Federal Fluminense. Repositório Institucional da UFF. <https://app.uff.br/riuff/handle/1/22652>

Mendes, I. (2022). *Trabalho remoto: Uma perspectiva da literatura antes e depois do surgimento da COVID-19*. Dissertação de Mestrado. Universidade Lusófona de

Humanidades e Tecnologias, Escola das Ciências Económicas e das Organizações.
<http://hdl.handle.net/10437/13466>

Mensagem, J. C., & Gschwind, L. (2016). Três gerações de Teletrabalho: Novas TIC e a (R)evolução do Home Office para o Virtual Office. *Trabalho e Emprego em Novas Tecnologias*, 31(3), 195-208. <https://doi.org/10.1111/ntwe.12073>

Nelson, S., Jarrahi, M., & Thomson, L. (2017). Mobilidade do Trabalho do Conhecimento e Recursos das Tecnologias Digitais. *Revista Internacional de Gestão da Informação*, 37(2), 54-62. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2016.11.008>

Patton, M. (2015). *Qualitative research & evaluation methods*. Sage Publications.

Reichenberger, I. (2017). *Digital nomads – A quest for holistic freedom in work and leisure*. *Annals of Leisure Research*, 21 (3), 364-380.
<https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1358098>

Schlagwein, D., & Jarrahi, M. (2020). *The sharing economy and the gig economy: A digital transformation perspective*. *Journal of Business Research*, 116, 463-474. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.12.061>

Silva, Y. (2024). *Avanço do nomadismo digital e sua relação com o turismo*. Tese de doutorado, Universidade Federal de Ouro Preto.
<http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/6681>

Šímová, T. (2023) A research framework for digital nomadism: a bibliometric study. *World Leisure Journal*, 65:2, 175-191. <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2134200>

Smith, J. (2019). *The Remote Work Revolution: How Technology is Changing the Workplace*. Harper Collins.

Smyth, A. (1919). "Os princípios da tecnocracia." *Revista Brasileira de Sociologia*, 24(3), pp. 353-364.

Souza, T. (2020). Nomadismo digital: representações e práticas do estilo de vida e de trabalho nômade. Tese de Doutorado. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.

<http://hdl.handle.net/10362/99549>

Spinuzzi, A. (2012). Trabalhando Sozinhos Juntos: Coworking como Atividade Colaborativa Emergente. *Jornal de Comunicação Empresarial e Técnica*, 26,(4), 399-441.

<http://dx.doi.org/10.1177/1050651912444070>

Sweeney, L., Bengue, M., & Carter, H.(2019). Envolvendo a geração Y no local de trabalho. *EDIS*, 2019(1), 1-20. <https://doi.org/10.32473/edis-wc329-2019>

Sutherland, W., & Jarrahi, M. (2017). The gig economy and the future of work: Implications for labor and employment. *Proceedings of the 50th Hawaii International Conference on System Sciences*, 4132-4141. <https://doi.org/10.24251/HICSS.2017.499>

Thompson, B. (2018). Digital Nomads: Employment in the Online Gig Economy. *Glocalism: Journal of Culture, Politics, and Innovation*, 1, 1-25.

DOI: [10.12893/gjcpi.2018.1.11](https://doi.org/10.12893/gjcpi.2018.1.11)

Thompson, B. (2019). *The digital nomad lifestyle: (Remote) work/leisure balance, privilege, and constructed community*. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 2, pp. 27-42. <https://doi.org/10.1007/s41978-018-00030-y>

Tomley, S. Hobbs, M. Todd, M., Weeks, M., Yuill, C. e Thorpe, C. (2020). *O livro da sociologia: Grandes ideias de todos os tempos*. Marcador.

Veloso, I. (2022). *WOW – Novas Formas de Trabalhar*. Casa das Letras

Vinuto, J. (2014). *A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto*. *Temáticas*, 22, (44): 203-220. DOI:[10.20396/tematicas.v22i44.10977](https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977)

Yin, R. (2001). *Estudo de Caso: Planejamento e Métodos*. Bookman.

Yin, R. (2015). *Pesquisa Estudo de Caso: Design e Métodos*. Bookman.

APÊNDICES

APÊNDICE 1
GUIÃO DE ENTREVISTA SEMI-DIRETIVA

GUIÃO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

I – Apresentação da Pesquisa e Investigador/Entrevistador

Olá,

gostaria primeiramente de agradecer colaboração na minha pesquisa e a participação através desta entrevista. Sou a Patrícia Piseiro, e os dados recolhidos na entrevista vão ser utilizados na pesquisa que estou a realizar sobre o nomadismo digital, no âmbito do Mestrado de Gestão Estratégica de Recursos Humanos, no Instituto Politécnico de Setúbal que frequento para obtenção do grau de mestre.

O objetivo desta pesquisa é compreender as motivações, desafios e benefícios do estilo de vida dos nómadas digitais. Pretendo explorar como você, como nómada digital, escolheu este estilo de vida, como faz a gestão no dia a dia e o impacto que ele tem na sua vida pessoal e profissional. Através das suas respostas, espero identificar tendências e padrões que ajudem a compreender melhor este fenómeno crescente.

Obrigado por participar e compartilhar a sua experiência!

Confidencialidade:

Todas as informações que fornecer durante a entrevista serão mantidas em sigilo absoluto. As respostas serão usadas exclusivamente para fins de pesquisa e serão apresentadas de forma anónima. Gostaria de confirmar se está de acordo com esses termos e se consente a participação na pesquisa.

Gravação da Entrevista:

Para garantir a precisão dos dados coletados, gostaria de pedir sua permissão para gravar a entrevista. Após a gravação, compartilharei as transcrições consigo se necessário no caso de querer adicionar, corrigir ou aprovar algo.

Citação Anónima:

Posso citá-lo de forma anónima nas minhas análises e publicações?

Voluntariedade:

Lembre-se de que a sua participação é totalmente voluntária. Caso não queira responder a alguma pergunta, tem total liberdade para recusar-se a responder ou encerrar a entrevista a qualquer momento.

Perguntas Demográficas e Pessoais:

Para caracterizar a amostra da pesquisa, posso começar por fazer algumas perguntas demográficas e pessoais?

Obrigado, mais uma vez por colaborar e compartilhar as suas experiências. A sua contribuição é extremamente valiosa para o desenvolvimento da minha pesquisa.

II – Início - Caracterização do entrevistado

D1 - Caracterização Sociográfica

INDICADORES: Idade; sexo; habilitações; nacionalidade; situação conjugal...

Fale um pouco sobre si... (nome, idade, nacionalidade, formação, profissão, empresa onde trabalha, etc.)

1. Qual é a sua idade?
2. Qual é o sexo?
3. Qual o estado civil?
4. Tem filhos (menores/adultos)?
5. Qual a sua nacionalidade? Tem dupla nacionalidade?
6. Atualmente, tem residência permanente em Portugal?
7. Qual o nível habilitação escolar? Qual a área de formação?
8. Qual é a sua atividade profissional?
9. Localização atual?

III - Desenvolvimento

D2 - Motivações para o Nomadismo Digital

INDICADORES: Sentido de identidade; objetivos económicos, sociais e profissionais...

10. O que levou a tornar-se nómada digital?
11. Pode descrever a sua experiência enquanto nómada digital?
12. Tendo em conta a sua experiência quais as principais vantagens e desvantagens de ser Nómada Digital?

D3 - Recursos Tecnológicos

INDICADORES: Equipamento utilizados; acessibilidade à internet...

13. Nos locais em que tem estado a trabalhar enquanto nómada digital, tem sentido dificuldades no acesso à Internet?
14. O acesso à internet é um fator crítico na sua atividade profissional enquanto ND?
15. Quais as infraestruturas que opta por ficar?
16. Em que tipo de espaços tem desenvolvido a sua atividade? (hotel; hostel; casas de co-working; co-living; arrendamento).

D4 - Estilo de vida

INDICADORES: Sentido de pertença; frequência de viagens; destinos escolhidos; residência permanente/localização independente...

17. Quais as razões pelas quais se tornou nómada digital?
18. Quais os critérios para a escolha do local/país para onde se desloca?
(O que torna um destino atraente? O que considera mais importante na escolha do destino?)
19. Tem família? (onde se encontra a família, parceiro, pais e assim por diante; a regularidade que os visita/ à sua origem/naturalidade/onde residem os familiares)
20. Enquanto nómada digital viaja sozinho, acompanhado? (familiares, em grupo, amigos)
21. Habitualmente quanto tempo permanece em cada local? Porquê?
22. Relativamente às comunidades locais como as vê/vive; tenta conhecer a cultura; sente-se acolhido, etc...
23. Procura grupos, ou espaços específicos onde coabitam outros nómadas digitais ou trabalhadores remotos? Porquê?

D5 - Conciliação entre projeto de vida e profissional

INDICADORES: Expetativa profissional; metas pessoais; equilíbrio e satisfação nas relações entre família e profissão e relações sociais...

24. Enquanto nómada digital como concilia a vida pessoal com a profissional? quais as estratégias?
25. Quais as dificuldade/desafios na conciliação da vida pessoal com a profissional?
26. Considera voltar a ter um estilo de vida mais tradicional? Porquê?

27. Como se imagina no futuro enquanto nómada digital? (lugar fixo ou regressar pais de origem ou destino)
28. Enquanto nómada digital, quais os fatores que considera para a sua fixação? (Optaria por continuar sendo um nómada digital mesmo após formar uma família? Se sim, quais são as razões por trás dessa escolha?)

D6 - Condição perante o trabalho

INDICADORES: Conta própria/conta de outrem; tipo de entidade empregadora; natureza do contrato de trabalho; horário de trabalho...

29. Poderia contar-nos um pouco da sua trajetória profissional?
30. Atualmente, é empregado de uma empresa; trabalhador independente; trabalhador-estudante; outro?
31. Se trabalhar p/outrem - Para que tipo de empresa/área trabalha? Que tipo de contrato/vínculo laboral tem?
32. Qual o seu horário de trabalho? Qual a sua rotina em termos de gestão de tempo?
33. Considera-se bem remunerado face ao estilo de vida que tem?
34. Como se imagina no futuro na sua atividade profissional? (negócio próprio; contrato; imagina -se com o mesmo estilo de vida no futuro? Por exemplo daqui a 5 anos).

IV – Considerações Finais

Para finalizar as últimas questões:

Algun comentário ou consideração final a acrescentar na perspectiva de nómada digital? Ou deixar algum conselho para quem pretende adotar este estilo de vida?

Estas foram as perguntas que eu tinha para colocar.

Tem alguma questão que queira me colocar?

Muito obrigado pelo seu tempo e participação.

Fim da Entrevista!

Posso prosseguir com outra entrevista caso seja necessário esclarecer algum assunto?

Pode recomendar outros potenciais Nómadas Digitais para participarem deste estudo de pesquisa?

APÊNDICE 2
GUIÃO DE ENTREVISTA SEMI-DIRETIVA – ADAPTADA PARA A
LÍNGUA INGLESA

SEMI-STRUCTURED INTERVIEW SCRIPT - ADAPTED FOR ENGLISH

I - Introducing the research and the researcher/interviewer

Hello,

I would firstly like to thank you for your collaboration in my research and your participation in this interview. I'm Patrícia Piseiro, and the data collected in the interview will be used in the research I'm carrying out on digital nomadism, as part of the master's degree in strategic human resources management, at the Polytechnic Institute of Setúbal, which I'm attending to obtain a master's degree.

The aim of this research is to understand the motivations, challenges and benefits of the digital nomad lifestyle. I want to explore how you, as a digital nomad, chose this lifestyle, how you manage it daily and the impact it has on your personal and professional life. Through your answers, I hope to identify trends and patterns that will help us better understand this growing phenomenon.

Thank you for taking part and sharing your experience!

Confidentiality:

All the information you provide during the interview will be kept strictly confidential. The answers will be used exclusively for research purposes and will be presented anonymously. I would like to confirm that you agree with these terms and consent to participate in the research.

Recording of the interview:

To ensure the accuracy of the data collected, I would like to ask your permission to record the interview. After recording, I will share the transcripts with you, if necessary, in case you want to add, correct or approve something.

Anonymous Quotation:

Can I quote you anonymously in my analyses and publications?

Voluntariness:

Remember that your participation is completely voluntary. If you don't want to answer a question, you are free to refuse or end the interview at any time.

Demographic and personal questions:

To characterize the research sample, may I begin by asking you some demographic and personal questions?

Thank you once again for collaborating and sharing your experiences. Your contribution is extremely valuable to the development of my research.

II - Beginning - Characterization of the interviewee

D1 - Sociographic Characterization

INDICATORS: Age; gender; qualifications; nationality; marital status...

Tell us a bit about yourself... (name, age, nationality, education, profession, company you work for, etc.)

1. How old are you?
2. What is your gender?
3. What is your marital status?
4. Do you have any children (minors/adults)?
5. What is your nationality? Do you have dual nationality?
6. Do you currently have permanent residence in Portugal?
7. What level of education? What is your area of training?
8. What is your professional activity?
9. Current location?

III - Development

D2 - Motivations for Digital Nomadism

INDICATORS: Sense of identity; economic, social and professional objectives...

10. What led you to become a digital nomad?

11. Can you describe your experience as a digital nomad?
12. Given your experience, what are the main advantages and disadvantages of being a Digital Nomad?

D3 - Technological Resources

INDICATORS: Equipment used; internet accessibility...

13. In the places where you have been working as a digital nomad, have you experienced any difficulties in accessing the Internet?
14. Is internet access a critical factor in your professional activity as a ND?
15. Which infrastructures do you choose to stay in?
16. What kind of spaces have you worked in (hotel; hostel; co-working houses; co-living; rental)?

D4 - Lifestyle

INDICATORS: Sense of belonging; frequency of travel; destinations chosen; permanent residence/independent location...

17. What are the reasons why you became a digital nomad?
18. What are the criteria for choosing the place/country you travel to?
(What makes a destination attractive? What do you consider most important when choosing a destination?)
19. Do you have a family? (Where are your family, partner, parents and so on; how often do you visit them/where do you come from/where do your relatives live)
20. As a digital nomad, do you travel alone or accompanied? (family, group, friends)
21. How long do you usually stay in each place? Why?
22. Regarding local communities, how do you see them/live with them; do you try to get to know the culture; do you feel welcomed, etc?
23. Do you look for groups or specific spaces where other digital nomads or remote workers live together? Why?

D5 - Reconciling life and professional projects

INDICATORS: Professional expectations; personal goals; balance and satisfaction in relationships between family and profession and social relationships...

24. As a digital nomad, how do you reconcile your personal and professional life? What are your strategies?
25. What are the difficulties/challenges in reconciling your personal and professional life?
26. Would you consider returning to a more traditional lifestyle? Why?
27. How do you imagine yourself in the future as a digital nomad (fixed location or returning to your country of origin or destination)?
28. As a digital nomad, what factors do you consider to be behind your settling down? (Would you choose to remain a digital nomad even after starting a family? If so, what are the reasons behind this choice?)

D6 - Work status

INDICATORS: Self-employed/employed; type of employer; nature of employment contract; working hours...

29. Could you tell us a little about your professional career?
30. Are you currently employed by a company; self-employed; a student worker; other?
31. If you work for someone else - what type of company/area do you work for? What type of contract/employment relationship do you have?
32. What are your working hours? What is your routine in terms of time management?
33. Do you consider yourself to be well paid given your lifestyle?
34. How do you see yourself in the future in your professional activity? (Own business; contract; do you see yourself with the same lifestyle in the future? For example, in 5 years' time).

IV - Final considerations

To conclude the last questions:

Any final comments or considerations to add from the perspective of a digital nomad? Or any advice for those who want to adopt this lifestyle?

These were the questions I had to ask.

Do you have any questions for me?

Thank you very much for your time and participation.

End of interview!

Can I continue with another interview if I need to clarify anything?

Can you recommend other potential Digital Nomads to take part in this research study?

APÊNDICE 3
ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS ENTREVISTAS

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perfil do Nómada Digital	Perfil demográfico > Idade, Sexo, estado civil e se tem filhos e se viaja sozinho ou acompanhado	“I'm 36. Woman. (...)I'm single. (...) No, I don't.(...) I travel alone.” (E1); “I'm 27 years old (...) Male (...) Single. (...) No, I don't. (...) Alone.” (E2); “Eu tenho 38 anos.(...) Sou homem, solteiro. (...)Não, não tenho filhos . (...) Inicialmente, viajava sozinho, mas atualmente, viajo com um grupo de amigos que também são nómadas digitais. Isso ajuda a aliviar a solidão.” (E3); “I'm 27 years old. I'm female and I'm single. (...) No, I don't.I usually travel alone.” (E4); “I'm 39 years old, I'm a woman and I'm married. (...) I have a young son. I travel with my wife and our son.” (E5); “I'm 33 years old and married I'm a woman. have a small child, more specifically my partner has a child and when we got married, he 'adopted' me as a mum (laughs). (...)travel with my family.” (E6); “I'm 28 years old, and I'm in a relationship. (...) I'm a male (...) No, I don't. (...)I travel with my partner, but we always must plan in advance so that we can balance our trips with our professional obligations.” (E7); “I'm 29 years old. (...)I'm male E8: I'm single and I don't have any children's. (...)Alone.” (E8); “Claro, tenho 29 anos(...)Masculino (...) Solteiro (...) Não, ainda não.(...) Viajo sozinho.” (E9);

“Tenho 30 anos.(...) Homem (...) Não, não tenho(...) Viajo com a minha namorada a maior parte das vezes, porque o trabalho dela permite-lhe também viajar nalgumas temporadas, e prefiro, mas também já viajei sozinho no início.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perfil do Nómada Digital	Nacionalidade	“I'm English.” (E1);
		“Dutch.” (E2);
		“Brasileiro.” (E3);
		“I’m Czech.” (E4);
		“I’m German and British.” (E5)
		“I’m British.” (E6);
		“I’m Spanish.” (E7);
		“I'm Italian.” (E8);
		“Portuguesa.” (E9);
		“Portuguesa.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perfil do Nómada Digital	Localização atual	“I'm in England now because I'm preparing a trip to Latin America. It's going to be a long stay.” (E1); “I’ve been in Porto for three months, before that I was in Lisbon and then I'm going to the Azores.” (E2); “Sim, atualmente estou a residir em Portugal.(...) Estou em Portugal, mais propriamente na Costa da Caparica, é um ambiente perfeito para trabalhar e usufruir da praia que se encontra aqui ao lado.” (E3); “I’ve been in Italy for a few weeks now, and then I'm going to visit my hometown of Libbers, where my family lives. Then I'm thinking of visiting Northern Europe, perhaps Norway where I have friends.” (E4); “At the moment we're in Spain, we've been staying here for the summer for two months.” (E5); “Now we're in Spain, we've been staying here for the summer for two months.” (E6); “I'm in Portugal, in Lisbon and then I'm going to Spain to visit my family, I'll spend a few weeks there and I think I'll explore a bit more of the Asian continent next, namely Indonesia, Philippines, Malaysia and Singapore.” (E7); “Now we're in my country Italy but in the summer, I always take a longer break to spend time with family and friends and enjoy the summer in my country.” (E8); “(…)agora estou em Laos e confesso estou fascinado.” (E9);

“Estou em Portugal, para passar o verão com a família.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perfil do Nómada Digital	Países Visitados	“I've travelled to the Americas, India, Nepal, and Southeast Asia, Spain and Portugal.” (E1); “Spain, France, Italy, Portugal, Hungary, Indonesia, Jamaica, Egypt, Tunisia, British Virgin Islands... (laughs).” (E2); “Já viajei para o Vietnam, Camboja, Tailândia, passei pelo Japão e estive apenas 1 mês na Republica Checa e atualmente estou em Portugal.” (E3); “I’ve traveled to Spain, Portugal, Italy, and the Philippines. In the Philippines I participated in a yoga retreat and i can say that it was an experience that made me become a lover of this modality, it was one of the best experiences. I’ve had and where I met several digital nomads looking for balance and well-being in their journey.” (E4); “I've been to Thailand, England, Italy, Portugal and Spain (Canary Islands, Tenerife). Thailand was the destination where I spent the most time and it turned out to be the country where I met my partner.” (E5);

“I’ve been to the Phillipines, Thailand, Germany, Italy, Portugal and Spain (Canary Islands, Tenerife). Thailand was where I met my partner, which holds a special meaning for me.” (E6);

“Thailand, Philippines, Comboja, Indonésia, Germany, Norway, Greece and Portugal.” (E7);

“Uruguay, Argentina, USA (Los Angels and S. Francisco), Southeast, Croatia, Malta,, Portugal (Porto and Lisbon) and Spain.” (E8);

“Comecei pelo Reino Unido, onde tinha familiares, depois Alemanha, Finlândia, Itália, Espanha e mais recentemente decidi conhecer alguns países do Sudeste Asiático, Bali, Tailândia, Vietnã, Birmânia, Camboja e agora estou em Laos e confesso estou fascinado.” (E9);

“Até agora, Itália, Malta, Chipre, República Checa, Espanha e Portugal claro, vá para fora cá dentro, localidades como Açores, Madeira, entre outras cidades pretendo ainda descobrir um pouco do interior do país.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perfil do Nómada Digital	Portugal	“Yes, it's very attractive. The cost of living is reasonable, the landscape is beautiful, and the overall vibe is great.” (E1); “Yes, I am.(...) Absolutely! Portugal offers a fantastic quality of life with its beautiful landscapes, pleasant climate, and vibrant culture. The country is increasingly becoming a hub for digital nomads, offering various co-working spaces, reliable internet, and a welcoming community. While the cost of living can vary, many digital nomads find it quite

manageable, especially when compared to other Western European countries. Plus, the rich history, delicious cuisine, and friendly locals make it a truly enjoyable place to live and work.” (E2)

“Portugal tem uma ótima infraestrutura, clima agradável e uma comunidade crescente de nómadas digitais, e a questão da língua ser a mesma, apesar de diferenças (grandes- Risos) é um elemento atrativo para mim, mas principalmente a segurança e o clima.” (E3);

“Yes, it has beautiful nature, which is my main goal when visiting any country. It also has access to various digital hubs and many coworking spaces. As an EU citizen, I don’t have visa issues.” (E4);

“Yes, we love Portugal. The food is excellent, and the weather is the best.” (E5);

“Yes, Portugal offers a low cost of living, great weather, reliable internet, and a welcoming atmosphere. The vibrant culture, good food, and plenty of coworking spaces also make it very appealing for digital nomads.” (E6);

“I love Portugal. From the food to the climate, the people are delightful. I have many Portuguese nomad friends, especially in Lisbon, what a beautiful city.” (E7);

“Yes, and I can share that the Azores was one of the places I liked the most to visit because of the natural beauty and the friendliness of the locals.” (E8);

“Sim, estou a viver em Portugal.(...) Sim, o tempo é sempre bom, o que ajuda a manter um bom espírito. Há muitos grupos para viajantes, o que facilita fazer amigos. É seguro e o clima ajuda.” (E9);

“Sim, tenho residência em Portugal. (...) Sim, é muito atrativo. É seguro, tem boa internet, um bom clima, o custo de vida não é muito alto para a maioria dos salários estrangeiros, a comida é excelente, as pessoas são simpáticas e há muita variedade, cidades, praias, zonas rurais, montanhas. Para um país pequeno, tens um pouco de tudo.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perfil do Nómada Digital	Educação	“I have a bachelor’s degree.” (E1);
		“Bachelor’s degree.” (E2);
		“Licenciatura.” (E3);
		“I have a bachelor's degree.” (E4);
		“I have a bachelor's degree.” (E5);
		“I have a bachelor's degree.” (E6);
		“I have a bachelor’s degree.” (E7);
		“I have a bachelor's degree.” (E8);
		“Tenho uma licenciatura e um mestrado.” (E9);
		“Licenciatura.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perfil do Nômade Digital	Formação	“I’m a Coach and EFT Therapist.” (E1); “IT.” (E2); “IT.” (E3); “Law.” (E4) “I work in IT.” (E5); “Communication.” (E6); “Digital marketing.” (E7); “I’m specialized in Technology.” (E8); “Tecnologia e Engenharia.” (E9); “Gestão.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perfil do Nômade Digital	Profissão	“I’m a Relationship Coach” (E1); “I’m working as a Web Designer.” (E2); “Data Scientist. – Analista de Dados.”(E3);

“I’m a lawyer at a tech startup.” (E4);

“I’m a software Engineer.” (E5);

“I am a Technical Support Lead.” (E6);

“I’m a digital marketing manager.” (E7);

“I’m a graphic designer.” (E8);

“Sou desenvolvedor de software.” (E9);

“Especialista em E-commerce.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Características do estilo de vida dos nômadas digitais	Liberdade Geográfica	“Freedom, meeting new people, and the stimulation of new experiences. It keeps life exciting and fresh.” (E1); “Not being “tied” to one location.” (E2); “O que me atraiu inicialmente foi a liberdade de movimento, a oportunidade de trabalhar de qualquer lugar do mundo e a possibilidade de explorar novas culturas (...).” (E3); “I wanted the freedom of not being tied to just one place. I wanted to combine my love for travel and adventure with a stable job.” (E4);

“(...) opportunity to travel and explore new places while continuing my career. (...)The freedom of not being tied to a specific location.” (E5);

“Freedom and the chance to enjoy life beyond work are the main attractions, freedom of movement, the opportunity to work from anywhere in the world (...).” (E6);

“A liberdade de trabalhar onde eu quiser, para qualquer empresa no mundo.” (E9);

“(...) mais liberdade.” (E10.)

Categoria	Subcategorias	Discurso
Características do estilo de vida dos nômadas digitais	Flexibilidade temporal rotina	“Every day is completely different. My calendar is not available one day before, so I always know how much availability I have for the next day.” (E1); "A minha rotina muda a cada dia, o que me permite equilibrar trabalho e lazer conforme necessário.(...)Aproveito a flexibilidade para integrar atividades pessoais ao longo do dia.” (E3); “My daily routine involves balancing work with personal and leisure activities, using various tools to manage my time efficiently.” (E4); “I have a young child and a dog, so my routine is quite busy. I wake up at 6:45 AM, walk and feed the dog, get dressed, and take care of the child. By 8:00 AM, I am doing the school routine, and by 8:40 AM, I am ready to sit down and start working.” (E6); “(...) flexible schedule that allows me to balance work and personal time.” (E7);

“(pause) Well, it varies. I usually start the day with some work in the morning, take a break to explore or relax, and then continue working in the afternoon. Evenings are for socializing or leisure activities. I try to maintain a balance, but it's not always perfect.” (E8);

“As manhãs são normalmente preenchidas com reuniões, e à tarde dedico-me ao trabalho mais técnico. Gosto de terminar por volta das 17h00 para ter tempo pessoal.” (E9);

“Mais tempo (...) Dependendo do nível de trabalho, ou necessidade, a rotina preferida é acordar cedo, meditar, fazer alongamentos e uma caminhada. (...) Volto ao trabalho.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Características do estilo de vida dos nómadas digitais	Interações sociais , conexões globais e procura pelos pares	“Freedom, adventure, connection, curiosity, travel, and exploration. I just love the idea of seeing new places and experiencing different cultures.” (...) ‘I frequent coworking and coliving spaces, where I can meet other nomads and exchange ideas. (...) “It's a very important factor for me. Being in places with an active community of digital nomads offers several advantages. It facilitates the exchange of experiences and professional knowledge, creating opportunities for networking and collaborations. (...) The presence of other nomads also helps combat the feeling of isolation, providing a social circle that understands the challenges and benefits of this lifestyle. Finally, these locations often organize social events and activities that promote integration and well-being, making the experience richer and more fulfilling.” (E1); “I occasionally interact, but I focus more on my own network of digital nomads and expats. (...) but that’s not an important factor for me.” (E2); “(...) faço ainda um esforço para conectar-me com pessoas nos locais onde estou, participando de eventos locais e frequentando espaços de coworking e coliving.(...) Conversar com outros nómadas digitais e compartilhar experiências ajuda a aliviar a

sensação de distância e me faz sentir um pouco mais perto de casa. Sim, prefiro lugares com outros nômadas digitais, pois gosto de ter uma experiência mais autêntica e menos turística.” (E3);

“It is an important factor for me because sometimes I choose places precisely because there are digital nomads, which facilitates socializing after work and makes it easier to avoid being alone. In these places, we always find someone who has something interesting to share, which can help us expand our network.” (E4);

"(...) learning about the local culture and broadening my social network. (...) No, it's not a determining factor because I don't travel alone. I confess that before I had a child and a relationship, I was looking for coliving and coworking spaces to socialize and make new connections, as well as to have company and explore destinations.” (E5)

“I enjoy interacting with locals, especially learning about their traditions and cuisine. Cuisine is always a good way to make new friends and learn about customs and traditions. You make more friends around a table than in an office. (...) Yes, it’s an important factor the presence of other nomads it does make things feel more welcoming.” (E7);

“Learning about the local culture is great, but cultural differences and language barriers can be challenging.” (E8);

“Faço ainda um esforço para conectar-me com pessoas nos locais onde estou, participando de eventos locais e frequentando espaços de coworking e coliving.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Características do estilo de vida dos nômadas digitais	Imersão cultural	“I enjoy interacting with the local community and make a conscious effort to engage with people. I usually participate in cultural events, visit local markets, and explore tourist attractions, which allows me to learn more about the region's culture and traditions.” (E1); “I enjoy interacting with the local community, but I don’t actively participate in their activities.” (E2); “(…) explorar novas culturas sem estar preso a um escritório físico. (...) Gosto de interagir com a comunidade local, participando de eventos culturais e sociais. Tento aprender algumas frases no idioma local para facilitar a comunicação e mostrar respeito pela cultura.” (E3); “I actively try to integrate and participate in the local community, getting to know a bit about their traditions.” (E4); Traveling constantly allows me to explore various cultures, meet people from different backgrounds, and broaden my perspective on the world. (...) I like to interact with the local community (...)” (E5); “I actively try to integrate and participate in the local community. It's important for me to feel connected to the place I'm in and to integrate my child into.” (E6);

“I enjoy interacting with locals, especially learning about their traditions and cuisine. Cuisine is always a good way to make new friends and learn about customs and traditions. You make more friends around a table than in an office.” (E7);

“I actively try to integrate and participate in the local community, and economically, I prefer local markets, contributing to the local economy and sustainability (...) Learning about the local culture is great, but cultural differences. (...)” (E8);

“Tento integrar-me ativamente e participar na comunidade local. Conhecer as tradições e estender as minhas amizades e conhecimentos. Por vezes há oportunidades de negócio.” (E9);

“Eu sinto-me realmente conectado e consigo fazer novas amizades enquanto viajo. Mas, por outro lado, encontro dificuldades em achar eventos que combinem com os meus interesses e a barreira linguística, pode tornar a integração um pouco mais complicada, mas faz parte da aventura.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Características do estilo de vida dos nómadas digitais	Alojamento e estadia	“Airbnb, Coliving Spaces. (..) Being in coliving spaces facilitates networking and provides the necessary infrastructure for my work. (...) Typically, between 1 and 3 months.” (E1); “I prefer Airbnb or short-term rentals. (...) Between 6 to 12 months.” (E2); “Geralmente opto por Airbnb ou arrendamentos de curto prazo, que ofereçam um ambiente tranquilo e adequado para trabalhar. Os hostels são uma escolha conveniente quando as estadias são muito curtas e o foco é apenas passar pelo local antes de seguir para o próximo destino (...) Normalmente, fico de 1 a 3 meses em cada local.” (E3);

“I prefer short-term rentals and coliving spaces, but it depends on the country and the mood at the time. Sometimes I prefer the privacy of having my own more intimate and organized space (...) I usually stay for 3 to 6 months.” (E4);

“Airbnb because I'm travelling with my family and we usually spend some time there, it's more private and comfortable. (...). Typically, more than a year.” (E5)

“We like Airbnb or long-term rentals, they offer comfort and privacy, especially since I travel with my family. (...) I prefer to stay more than a year in each place, as it provides more stability for me and my family, Airbnb.” (E6);

“I prefer coliving spaces or Airbnb. (...) Between 1 to 3 months.” (E7);

“I prefer hostels, and coliving spaces. (...) Usually from 1 to 3 months.” (E8);

“Prefiro hostels, ou na casa de amigos/família, tenho um grupo de amigos em que vários são nómada e por vezes encontramos-nos e partilhamos a estadia/alojamento. (...) Mais de um ano, dependendo do trabalho e do país em questão, mas gosto de estender a estadia para conhecer melhor os locais e estabilizar a rotina.”(E9);

“Prefiro Airbnb ou arrendamento de curta duração. (...) Entre 3 meses e 6 meses.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Características do estilo de vida dos nômadas digitais	Escolha criteriosa do destino de viagem	“Climate and weather, proximity to other digital nomads, visa and residency options, time zone alignment with clients and colleagues, and cost of living” (E1); “I choose destinations with a more affordable cost of living that allow me to maintain a good standard of living without compromising my finances. It’s takes planning and discipline to ensure that the chosen environment is conducive to remote working” (E2); “O fator mais importante para mim é a segurança, para onde viajo tenho sempre em consideração esse fator, principalmente por ser brasileiro e ter a perfeita noção do que se passa no meu país, que eu adoro mas onde é impossível viver em segurança atualmente, coisas tão simples como por exemplo ir à praia e deixar os nossos bens na toalha para ir dar um mergulho, também considero o idioma falado, é um fator significativo para mim. Além disso, considero o custo de vida, a qualidade da internet, e o clima do local.” (E3); “The climate and weather, cultural attractions and activities, visa and residency options, spoken language, and time zone alignment with clients and colleagues.” (E4); “We look for places where I can guarantee a stable and safe environment for myself and my family and Internet connectivity quality, visa and residency options, healthcare facilities and climate.” (E5, E6); “(…) and the internet is the basis of my work, without it I can't work.” (E6); “Cost of living, climate, safety and visa options.” (E7); “Cultural attractions and activities, safety, cost of living, climate, and visa and residency options.” (E8);

“Clima e tempo, custo de vida, segurança, instalações de saúde, transporte e acessibilidade. (...) Prefiro locais com muita natureza, o exemplo do sudeste asiático que é incrivelmente fantástico em termos de paisagens naturais conseguindo por vezes criar um sentimento de "pequenez" nas nossas vidas, nunca vi paisagens tão deslumbrantes, apesar disto também devo dizer que as grandes cidades com muita arquitetura e história me atraem. E ainda consigo poupar, porque o custo de vida é muito mais baixo face ao rendimento que tenho.” (E9);

“Clima, segurança, idioma falado, transporte e acessibilidade, custo de vida e os benefícios fiscais.” (E10)

Categoria	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Pessoais > Equilíbrio entre trabalho e lazer	“Além disso, a flexibilidade de horários permite um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional.(...) Aproveito a flexibilidade para integrar atividades pessoais ao longo do dia. Tento estabelecer uma rotina que permita tempo para o trabalho e para lazer, mantendo um equilíbrio saudável.” (E3);

“Choosing this lifestyle has significantly reduced my stress levels. I enjoy not having to deal with daily commutes and having the freedom to work from anywhere.” (E4);

“Significant reduction in stress levels... balance between personal and professional life.” (E5);

“(...) Flexibility also allows me to spend more time with my family and take part in activities I enjoy, such as travelling and exploring new places.” (E6);

“Estabeleço limites claros entre trabalho e lazer, e aproveito a flexibilidade para integrar atividades pessoais ao longo do dia.(...) Entre 10 e 20 horas por semana. Exercício físico (por exemplo, caminhadas, corrida), ler e escrever, socializar com amigos ou outros nômadas digitais.” (E9);

“Consigo-me focar mais e ter mais controlo sobre o meu tempo e como faço as minhas atividades profissionais e pessoais. (...)Ter mais controlo sobre a minha própria vida e o meu tempo. Sinto-me mais livre.” (E10).

Categorias	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Pessoais > Crescimento pessoal e autodescoberta	“(...)expanding my world view(...)evolving much faster(...)giving me a lot of confidence and independence. (...) connections for his personal growth growing and evolving much quicker. It also gives me a lot of confidence and independence." (E1); “(...)These experiences have collectively contributed to my growth, making me more rounded as a professional and as an individual." (E2); “(...) It's a unique lifestyle that offers a lot of growth and adventure.” (E5);

"I think it's a great experience if you're prepared for the challenges. It can really boost your personal growth and skills." (E7).

“(…) With every country I visit, I feel I learn more about myself.” (E8);

“O nomadismo digital deu-me a oportunidade de explorar uma variedade de culturas e estilos de vida ao redor do mundo. Além de expandir os meus horizontes e aprender novas línguas, tive o prazer de fazer muitos amigos em diferentes países, o que enriqueceu a minha rede social e profissional. Cada lugar que visitei trouxe uma nova perspectiva e ajudou-me a crescer tanto pessoal quanto profissionalmente.” (E9).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Pessoais > Conexão social e cultural	“Freedom, adventure, connection, curiosity, travel, and exploration. I just love the idea of seeing new places and experiencing different cultures.” (E1); “(…) digital nomadism has enriched my life with unforgettable experiences, from exploring historical sites and natural wonders to building lasting friendships with people from all over the world.” (E2); "O nomadismo digital oferece a liberdade de não apenas visitar novos lugares, mas realmente viver neles, fazendo parte das comunidades locais e criando laços culturais que vão além do turismo tradicional."(E3); “The opportunity to experience local festivals, learn new languages and immerse myself in the cultural traditions of each country is what makes this lifestyle so attractive to me.” (E4); “(…). In addition, he seeks out new cultures and connections (...).” (E5);

"Travelling the world and working remotely allows me to immerse myself in new cultures, which feeds my curiosity and gives me a constant sense of adventure and discovery." (E8).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Pessoais > Liberdade e novas experiências	"Freedom, adventure, connection, curiosity, travel, and exploration. I just love the idea of seeing new places and experiencing different cultures." (E1); "O nomadismo digital me dá a oportunidade de experimentar novos estilos de vida e culturas de uma forma mais profunda do que simples viagens, me permitindo viver como um local em diferentes partes do mundo." (E3); "I wanted the freedom of not being tied to just one place. I wanted to combine my love for travel and adventure with a stable job." (E4); "I work in a field where this is feasible, so I decided to take advantage of the opportunity to travel and explore new places (...) a lot of growth and adventure (...)" (E5); "(...) Flexibility also allows me to (...) spend more time with my family and take part in activities I enjoy, such as travelling and exploring new places." (E6); "I decided to change my lifestyle for more adventure and freedom." (E7); "A cada lugar que visito, tenho a chance de explorar tradições e costumes diferentes, o que transforma cada dia em uma experiência enriquecedora e memorável." (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Pessoais > Liberdade financeira	"I work remotely for companies in the United States, but I spend more time in Southeast Asia, where the cost of living is much lower, which allows me to save and invest more." (E4); "Living in countries with a cheaper currency and being paid in euros allows me to make better use of my salary and have greater financial security." (E5); "I work online for clients in more expensive markets, but I live in lower-cost regions, which gives me more freedom to do what I love without worrying so much about finances." (E7); "I work for European companies, but I live in Asia, where the cost of living is much lower, which gives me more financial freedom." (E8).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Profissionais > Insatisfação do modelo tradicional de trabalho	"I lived in London for 10 years working as an account manager. I felt bored and trapped, which eventually led me to adopt this lifestyle." (E1); "Oh, not working from 9 to 5, having the freedom of schedule and location. (...) Not being "tied" to one location." (E2); "I wanted the freedom of not being tied down to just one place. I wanted to combine my love of travelling and adventure with a stable job." (E4);

“The 9-to-5 corporate culture was stifling. I needed more freedom and the ability to have a life beyond work.” (E6);

“The main motivation was an experience during COVID-19 that introduced me to remote work and pushed me to the next level. The 9-to-5 job behind four walls became unbearable.” (E7);

“I wanted to be able to travel the world all year round and I didn't want a job that required me to work in an office all week.” (E8);

“Evitar o trânsito e todas as pequenas interações e perdas de tempo num local de trabalho físico. Mais liberdade, tanto em termos de tempo quanto de supervisão, que não é tão rígida.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Profissionais > Flexibilidade e liberdade do trabalho remoto	"The freedom of being able to choose where and when I work is what most motivates me to be a digital nomad. I can adapt my routine to my lifestyle and not the other way round." (E2); “A maior vantagem é a liberdade de movimento, poder viajar e conhecer novos lugares enquanto posso trabalhar. Além disso, a flexibilidade de horários permite um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional.” (E3); “(…) in addition, there's the flexibility of working hours, the opportunity to get to know new cultures and the chance to work in inspiring environments.” (E4);

“(...)of the opportunity to travel and explore new places while continuing my career. (...) Now I can work from anywhere and continue my career in software. (...) Additionally, the flexibility and freedom associated with the mobile lifestyle are extremely appealing, allowing for a less routine and more enriching life.” (E5);

“I take advantage of the flexibility to integrate personal activities throughout the day.” (E8);

“A liberdade de trabalhar onde eu quiser, para qualquer empresa no mundo.” (E9);

"O trabalho remoto é que me permitiu trabalhar de qualquer sitio, sem estar preso a um escritório fixo, o que me dá uma flexibilidade para organizar o meu tempo e a equilibrar minha vida." (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Profissionais > Equilíbrio entre vida pessoal e profissional	“(...) a flexibilidade de horários permite um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional.” (E3); “The freedom. Being able to balance work with other aspects of life is a major advantage (...)” (E4); “(...) it allowed me to find a better balance between my personal and professional life and gave me new experiences and perspectives.” (E6); “I take advantage of the flexibility to integrate personal activities throughout the day.” (E8); “Ter mais tempo para mim próprio e focar-me nos meus objetivos pessoais. (...) Consigo-me focar mais e ter mais controlo sobre o meu tempo e como faço as minhas atividades profissionais e pessoais.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Profissionais > Oportunidades de crescimento profissional	“(...) exchanging experiences and professional knowledge, creating opportunities for networking and collaboration.” (E1); "On a professional level, it has expanded my network of contacts, exposing me to different perspectives and innovative ideas that have strengthened my creativity and problem-solving skills. On a personal level, adapting to different environments has made me more resilient and adaptable. It has also broadened my view of the world, fostering greater empathy and understanding towards people from different backgrounds. These experiences have collectively contributed to my growth, making me more rounded as a professional and as an individual." (E2); “I work in a field where this is feasible, so I decided to take advantage of the opportunity to travel and explore new places while continuing my career” (E5); “(...) it allowed me to find a better balance between my personal and professional life and gave me new experiences and perspectives.” (E6); “Liberdade, trabalhos mais bem remunerados, e a possibilidade de viver onde eu quiser. Possibilitou-me trabalhar com diferentes empresas em diferentes países, com diferentes mentalidades. (...) Cada lugar que visitei trouxe uma nova perspectiva e ajudou-me a crescer tanto pessoal quanto profissionalmente.” (E9).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Profissionais > Exploração de novos mercados e	"Working remotely in different regions gives me the chance to develop new skills, adapting to diverse business cultures and learning to deal with different markets.” (E1)

desenvolvimento de habilidades

"On a professional level, it has expanded my network of contacts, exposing me to different perspectives and innovative ideas that have strengthened my creativity and problem-solving skills. On a personal level, adapting to different environments has made me more resilient and adaptable. It has also broadened my view of the world, fostering greater empathy and understanding towards people from different backgrounds. These experiences have collectively contributed to my growth, making me more rounded as a professional and as an individual." (E2);

"(...) A instabilidade inicial foi difícil, mas desenvolvi habilidades de planejamento e adaptação e resiliência." (E3);

"I think it's a great experience if you're prepared for the challenges. It can really boost your personal growth and skills." (E7);

"The possibility of accessing global markets and learning from professionals from different parts of the world helps me to grow continuously, improving my skills and work strategies." (E8);

"Ser nômada permite-me o acesso a novos mercados internacionais, e conseguir contatos e por vezes surgem algumas oportunidades que não estariam acessíveis se eu estivesse limitado a um único país." (E10).

Categoria	Subcategoria	Discurso
Motivações e Aspirações para o nomadismo digital	Profissionais > Novas formas de trabalho impacto pandemia	"The experience of isolation during the pandemic made me realize how much I value the freedom of movement and flexibility. It motivated me to seek a lifestyle that allows me to work from anywhere and experience new things, rather than being stuck in a fixed office." (E4);

“My first experience as a digital nomad was driven by the shift to remote work during the coronavirus pandemic.” (E5);

“The main motivation was an experience during COVID-19 that introduced me to remote work and pushed me to the next level. The 9-to-5 job behind four walls became unbearable.” (E7).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Recursos tecnológicos e infraestruturas de suporte	Equipamentos tecnológicos	“A laptop, smartphone, portable charger, quality headphones, and an external hard drive.” (E1);
		“I basically use a laptop, a smartphone and I always travel with a router.” (E2);
		“Principalmente um laptop, um bom fone de ouvido com microfone para reuniões online.” (E3);
		“I need a laptop, a smartphone, and a portable charger.” (E4);
		“I need a laptop, smartphone, portable charger, quality headphones, and a travel router.” (E5);
		“Mainly just the basics a good laptop, reliable internet, and sometimes a phone.” (E6);
		“A laptop and a smartphone” (E7);
		“I need a laptop, smartphone, portable charger, and a travel router.” (E8);

“Um computador portátil e headphones de qualidade.” (E9);

“Apenas um computador portátil e um smartphone.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Recursos tecnológicos e infraestruturas de suporte	Necessidade e qualidade da Internet	“Absolutely, yes. (...) sometimes it can be a real challenge.” (E1); “Yes, extremely. E2: No, generally not.” (E2); “Sim, às vezes tenho. Em alguns países ou regiões mais remotas, a conexão pode ser instável ou lenta, o que pode afetar a produtividade.(...) Em algumas regiões, a conexão é muito instável, o que afeta a minha produtividade.”(E3); “Yes, definitely (...)sometimes it is a challenge.” (E4); “I use an external hard drive to back up my files, especially when the internet connection is unstable.” (E5); “Absolutely. Without good internet, I wouldn't be able to do my job effectively.” (E6); “Yes, sometimes it can be a challenge.” (E7); “Absolutely, yes.” (E8); “Sim, definitivamente. (...) não tenho enfrentado grandes problemas.” (E9); “Sim, com certeza. E10: Não, geralmente não tenho problemas.” (E10).

Categoria	Subcategoria	Discurso
Recursos tecnológicos e infraestruturas de suporte	Infraestruturas de trabalho	“I usually work in coworking spaces and Digital Nomad Hubs.” (E1); “I prefer to work in coworking spaces, where the infrastructure is adequate, and I can socialise with other nomads.” (E2); “Prefiro trabalhar em casa ou em espaços de coworking e coliving. Gosto de um ambiente tranquilo e confortável, com uma boa cadeira e mesa de trabalho.” (E3); “Sometimes I prefer the privacy of having my own more intimate and organised space, but there are also trips where I prefer coworking spaces, because I'm in the mood to socialise beyond work.” (E4); “We prefer long-term rentals through Airbnb because they offer comfort and privacy, especially as we travel as a family.” (E5, E6); “Coworking spaces or coliving spaces.” (E7); “Coworking and coliving spaces as they offer comfortable conditions for working.” (E8); “É essencial ser um espaço com as condições onde me possa concentrar onde tenha conforto e privacidade. Na maioria das vezes prefiro trabalhar em locais de coworking ou bibliotecas.” (E9); “Espaços de coworking, mas verifico sempre as condições de conforto e privacidade para trabalhar com mais foco e produtividade.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Recursos tecnológicos e infraestruturas de suporte	Ferramentas digitais	“Fiverr is one of my main tools for offering my services. It's a very practical platform for freelancers like me, as I can reach more companies on a global level and manage my projects efficiently.” (E2); “Trello is my main tool for organising my projects. I like its simplicity and the clear visualisation of tasks, which helps me keep everything in order and ensure that I meet deadlines, even when I'm on the move.” (E4); “I use Microsoft Teams to hold frequent meetings with my clients and remote teams. The platform makes it very easy to communicate and share files, especially when I'm working on larger projects.” (E5); “With Notion, you can personalise your workflow according to your needs, making project and information management a unique and adaptable experience.” (E6); “Notion is the Swiss Army knife of productivity, combining notes, tasks and databases in one place, perfect for digital nomads who need flexibility and organisation.” (E7); “With Microsoft Teams, remote work becomes more productive, allowing teams to collaborate in real time and maintain an agile workflow, boosting efficiency and innovation.” (E8); “O Slack não é apenas uma ferramenta de chat; é um espaço colaborativo onde ideias se cruzam e inovações nascem, independentemente da localização da equipe.” (E10)

Categoria	Subcategorias	Discurso
Recursos tecnológicos e infraestruturas de suporte	Cibersegurança	“Yes, extremely. I’m always connect via VPN when I’m on public networks to ensure that my data is protected.” (E2); “(…) uma boa solução de segurança, como um antivírus atualizado e uma VPN confiável, você corre sérios riscos de exposição a malwares e ataques cibernéticos.” (E3); “The key to protecting my projects and clients while I’m on the road is to keep all my devices protected with state-of-the-art security software and encrypt my traffic with a VPN, especially on open Wi-Fi networks.” (E4); “Não, não tenho enfrentado grandes problemas. Mas Como nómada digital, a segurança dos meus dados é importantíssima e reforço o uso uma VPN quando me conecto a redes públicas para garantir que as minhas informações profissionais e pessoais não sejam interceptadas por hackers.” (E10).

Categorias	Subcategorias	Discurso
Desafios da conciliação entre vida pessoal e profissional	Desafios emocionais e de saúde mental	“Romantic relationships can be tough, it can get lonely, and there's often an unhealthy work/lifestyle balance leading to burnout and unhealthy boundaries (...) Difficulty maintaining close relationships at a distance and time zone differences making communication difficult.” (E1); “(…) dealing with loneliness and maintaining relationships has been tough, but understanding my own needs and finding balance has helped a lot.” (E2);

“Também pode ser solitário, estar longe dos amigos e familiares por longos períodos. (...) solidão e a saudade.” (E3);

“Missing my family is a big challenge. We keep in touch through social media, and I visit them as often as possible. Missing important events of my friends, such as birthdays and bachelor parties, is also difficult. There’s no real way to overcome this; you must accept that this lifestyle has certain advantages and disadvantages.” (E4);

“Limited time to visit friends and family, and sometimes feeling disconnected or isolated but I confess that traveling with company, especially children and a wife, makes this lifestyle much easier and less lonely.” (E5, E6);

“Challenges include missing family and friends, and sometimes ending up in shallow relationships.” (E7);

“I went through times when I felt depressed for personal reasons, and the cultural divide with the local society and distance from my friends made me feel even more alienated. I overcame this by trying to engage more with the locals and staying in touch with friends and family. (...) Feeling disconnected or isolated and the difficulty of maintaining close relationships at a distance.” (E8);

“É fácil fazer novos amigos, mas manter relações de longo prazo é difícil. “Mudar de lugar frequentemente pode resultar em relações não tão solidificadas.(...) Dificuldade em manter relações próximas à distância e sentir-se desconectado ou isolado.” (E9);

“É desafiante manter relações pessoais significativas e o impacto das mudanças frequentes de localização na estabilidade emocional. “(E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Desafios da conciliação entre vida pessoal e profissional	Adaptação a novos ambientes, barreiras e fusos horários	“In terms of challenges, cultural differences can lead to misunderstandings, and the lack of available time often makes deeper integration difficult.” (E1);
		“Language barrier is a big challenge and different time zone. (...) Working in various locations can be distracting and affect concentration. (...) the biggest challenges I faced was dealing with time zone differences, which sometimes made it difficult to coordinate with teams and clients.” (E2);
		“Challenges include cultural differences and lack of time.” (E4);
		“The challenges are mainly language barriers and a sense of belonging, because missing family can be significant, despite all the technological advances; nothing replaces a hug.” (E5);
		“The language was the first big problem.” (E7);
		“I went through times when I felt depressed for personal reasons, and the cultural divide with local society and the distance from my friends made me feel even more alienated (...).” (E8).
Categoria	Subcategorias	Discurso
Desafios da conciliação entre vida pessoal e profissional	Insegurança financeira	“To ensure financial stability, we recommend organising your finances, creating a budget and having an emergency fund. Even more so as a freelancer.” (E1);
		“The lack of financial stability, I'm a freelancer so far, I've had few problems, but I always have to save to avoid unforeseen events.” (E2);

“Sometimes there are tax issues, or companies may think you are less reliable. It can be a bit challenging.” (E6);

"(...) I started out as a freelancer, and there were months when I didn't have any work, my income was very unstable, but now I have a full-time contract, which gives me more financial security in terms of my budget.” (E8).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Desafios da conciliação entre vida pessoal e profissional	Falta de acesso a infraestruturas e serviços adequadas	“The lack of a stable social protection structure, such as health insurance and retirement, is one of the biggest challenges of our lifestyle, as many countries don't offer adequate support for remote workers, let alone freelancers.” (E1); "The social conditions of access to certain services are a disadvantage. That's why I have insurance to protect me from any situation that may arise." (E2); “Às vezes, pode ser difícil encontrar um bom espaço de trabalho ou acesso confiável à internet.” (E3); "Having a fast and stable internet connection is essential for my work as a digital nomad, and instability in some locations can directly affect my productivity and professional demands.” (E4); “(…) travelling between countries without access to a reliable health system can be very worrying, especially in emergency situations.” (E5); “(…) sometimes access to certain services (despite careful selection of locations), we always pay attention to the healthcare due to my son.” (E6);

“When choosing new destinations, one of my main criteria is the quality of the internet, since without a good connection it's impossible to carry out my tasks and keep in touch with my clients.” (E8).

Categorias	Subcategorias	Discurso
Desafios da conciliação entre vida pessoal e profissional	A ausência de fronteiras claras entre trabalho e descanso	“Sometimes we go into automatic mode, we live with work and it's a challenge to disconnect from work. (...) an unhealthy balance between work and lifestyle, which leads to burnout and unhealthy limits.” (E1); “The lack of structure or defined routine can be a challenge.” (E3); “Without a physical separation between office and home, it's complicated to disconnect from work, resulting in long days and a feeling of always being on.(...) The company provides the equipment, which makes it much easier, but there's also the expectation that I'll always be

available (...) I use tools and apps to manage my time efficiently and take advantage of the flexibility to integrate personal activities throughout the day." (E4);

"The absence of defined boundaries between the personal and professional spheres makes work-life balance a daily challenge, especially for nomads who work in different time zones." (E5);

"For me, as a family traveller, setting clear boundaries between work and family life is even more difficult, as the flexibility of remote working often blends the two spheres, but also allows me to change routines. (...) I need a routine and a stable environment to ensure both my child's education and my work." (E6);

"The difficulty I sometimes have in disconnecting from work leaves me in a constant state of alert ... I've almost had a burnout, I just can't switch off." (E7);

"As a digital nomad, the flexibility of remote working often makes it difficult to establish clear boundaries between work time and rest time, which can lead to tiredness and overload." (E8).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Estratégias da conciliação entre vida pessoal e profissional	Estabelecimento de rotinas personalizadas e flexibilidade	"I maintain a structured routine with fixed schedules for work and leisure. I plan regular breaks, set aside time for exercise and outdoor activities, and use time management tools to ensure a healthy balance between my professional responsibilities and personal life." (E1); "I set clear boundaries between work and leisure. To do this effectively, I establish a structured daily routine that includes specific working hours and dedicated personal time. I

designate separate spaces for work and leisure, even if they're just different areas of a coworking space or my accommodation. In addition, I prioritise self-care, incorporating regular exercise, social activities and exploring my surroundings into my schedule. This helps keep me energised and prevents burnout. Planning regular breaks and holidays also ensures that I maintain a healthy balance, allowing me to recharge my batteries and stay productive in the long term. (...) a harmonious balance between personal and professional life, defining specific working hours, taking regular breaks and, in the evenings, disconnecting from work.” (E2);

"(...) terminar o trabalho por volta das 17h00 para garantir tempo para atividades pessoais. (...) Aproveito a flexibilidade para integrar atividades pessoais ao longo do dia. Tento estabelecer uma rotina que permita tempo para o trabalho e para lazer, mantendo um equilíbrio saudável.” (E3);

“I manage my time efficiently and take advantage of the flexibility to integrate personal activities throughout the day.” (E4);

“I work in the morning to overlap with colleagues. When I finish work, I turn off my work devices and will not be available until I start working again the next day.” (E5);

"(...) I have a small child and a dog, so my routine is quite full. I wake up at 6.45am, walk and feed the dog, get dressed and look after the child. At 8am I'm doing the school routine and at 8.40 am I'm ready to sit down and start work." (E6);

"I usually start the day with some work, take a break to explore or relax, and then continue in the afternoon. I try to keep a balance, but it's not always perfect.” (E8).

“Estabeleço limites claros entre trabalho e lazer, e aproveito a flexibilidade para integrar atividades pessoais ao longo do dia.” (E9);

“Pauso para o almoço, descanso um pouco e leio, ou pesquiso pela atualidade no mundo (...) À noite, descanso vejo as redes sociais, jogo online ou trabalho nalgum projeto pessoal. Janto, vejo uma série ou filme com a minha namorada e vou dormir. (...) ter controlo sobre o tempo e sobre como as atividades são realizadas” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Estratégias da conciliação entre vida pessoal e profissional	Autogestão e disciplina definição de prioridades	“Every day is completely different. My calendar isn't available the day before, so I always know what availability I have for the next day. But I try to maintain a structured routine in terms of leisure and work.’ Although my routine varies from day to day, I try to maintain a discipline.” (E1); “It requires strict discipline and effective strategies, such as specific schedules and productivity tools, to maintain balance and ensure effective performance.” (E2); “(…) Sem uma estrutura organizada, essa liberdade pode se tornar uma armadilha para a procrastinação.(…) Trabalhar de forma remota exige que você saiba priorizar o que é mais importante e manter o foco” (E3);

“I use tools and apps to manage my time efficiently and take advantage of the flexibility to integrate personal activities throughout the day.” (E4);

“I maintain a structured and disciplined work routine and set clear boundaries between work and leisure. (...) a stable environment for work and for monitoring our son's education.” (E5, E6);

"My first experience was a challenge; I had to learn to manage my personal and professional time. I'm more disciplined now, but I admit I'm still learning to manage my time." (E7);

"I usually start the day with some work, take a break to explore or relax, and then continue in the afternoon. I try to keep a balance, but it's not always perfect.” (E8);

“Mantenho uma rotina de trabalho estruturada e disciplinada.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Estratégias da conciliação entre vida pessoal e profissional	Estratégias de gestão financeira	"Being a digital nomad allows me to live in countries with a lower cost of living, where I can maintain a comfortable lifestyle without the fixed expenses of a home or car.” (E2); “Without the need to pay a mortgage or car instalments, I can spend less and invest more in experiences, living in an uncomplicated way and taking advantage of the financial benefits of each country I visit.” (E7) ‘The freedom to choose more economical destinations means I can work less to cover my expenses and have more time and resources for travelling and exploring, rather than worrying about high fixed costs. (...) I work for European companies, but I live in Asia, where the cost of living is much lower, which gives me more financial freedom.” (E8).

Nome do documento	Código	Discurso
Estratégias da conciliação entre vida pessoal e profissional	Ambientes inspiradores	“Additionally, the excitement and inspiration drawn from new environments and cultures would be less accessible, potentially impacting creativity and motivation.” (E2); “(…) working in inspiring environments gives me a new perspective and energy to face the daily work.” (E4). “When we need an extra dose of creativity, we choose an environment that inspires - whether it's a quiet village or a lively city - and this completely transforms the way we work.” (E5,E6); "Working in places surrounded by nature, such as beaches or mountains, brings me a peace that no office could offer and renews my energy to be more productive." (E7); “Finding coworking spaces with incredible views or well-decorated coworking spaces in each new destination is part of the magic of nomadism; these inspiring environments make all the difference to my motivation.” (E8); "Estar em espaços que estimulam a criatividade, com uma arquitetura única ou paisagens lindas ao redor, faz com que o trabalho se misture com o prazer de explorar o mundo." (E9).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Estratégias da conciliação entre vida pessoal e profissional	Estratégias de mitigação desafios emocionais	“(...) I enjoy interacting with the local community and make a conscious effort to interact with people. I often take part in cultural events, visit local markets and explore tourist attractions, which allows me to learn more about the culture and traditions of the region.” (E1); “(...) trabalhar em espaços de coworking, onde a infraestrutura é adequada e consigo socializar com outros nômadas” (E2); “Tento manter contato regular com amigos e familiares das redes sociais e plataformas online para manter contato com amigos e familiares. Também faço chamadas de vídeo regulares para manter o vínculo, mas não substituiu a presença e o toque. (...) Para lidar com a solidão, faço um esforço para me conectar com pessoas nos locais onde estou, participando de eventos locais e frequentando espaços de coworking” (E3); “I use social media and online platforms to keep in touch, primarily through video calls with close family.” (E4); “Although I travel with my family, having a close network of friends is crucial for our well-being. (...) I use social media and online platforms to keep in touch, but with agreed times for these conversations, because we must organize our routine without disrupting the conventions of each other's day.” (E5. E6); “Maintaining close relationships from a distance and having limited time to visit friends and family. I visit friends and family when possible and try to keep in touch through video calls and other digital means, but unfortunately, you can't have both a nomadic lifestyle and being present all the time. (...) learning about the local culture, improving language skills, broadening my social network and finding local business opportunities (...).” E7);

“I keep in regular contact through video calls and messages, but I have a rule to communicate only three times a week unless something unusual happens. Right now, my sister is pregnant, and I look forward to that communication with some expectation (...) I overcame this by trying to engage more with the locals and staying in touch with friends and family.” (E8);

“Uso redes sociais e plataformas online para manter o contacto.” (E9);

“Visito amigos e família frequentemente quando possível, e claro fazemos diversas videochamadas.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Condição de trabalho dos nómadas digitais	Transição para o trabalho remoto	“Not being “stuck” in one place.” (E2); “(....) sem estar preso a um escritório físico.” (E3); “The experience of isolation during the pandemic made me realize how much I value the freedom of movement and flexibility. It motivated me to seek a lifestyle that allows me to

work from anywhere and experience new things, rather than being stuck in a fixed office.” (E4);

“The pandemic has shown that we can work from anywhere, and I took this opportunity to free myself from the office.” (E5);

“My first experience was challenging; I had to learn to manage my personal and professional time. I’m more disciplined now, but I admit I’m still learning to manage my time.” (E7);

“Reducing flexibility and freedom of movement and adapting to a fixed and structured routine.” (E8);

“Veio naturalmente após a COVID-19. O setor de TI tornou-se majoritariamente remoto, então conseguir empregos remotamente e ser completamente remoto foi muito fácil.” (E9);

“(…) sou muito mais ativo desde que comecei a trabalhar remotamente. Toda a interação social no trabalho físico era desgastante para mim.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Condição de trabalho dos nômadas digitais	Trajetória profissional	“I had 10 years living in London working as an Account Manager.” (E1): “My professional journey began as a Web Designer in a well-established agency. I spent several years honing my skills, working on diverse projects ranging from corporate websites to e-commerce platforms. During this time, I developed a strong portfolio and gained valuable experience in user interface design, user experience optimization, and responsive design. After gaining significant experience and feeling confident in my abilities, I decided to transition into freelancing. This move was motivated by my desire for more flexibility and the opportunity to work on a variety of projects. Freelancing allowed me to take on clients from different industries, further broadening my expertise and giving me the freedom to manage my own schedule. As I built a steady client base, I realized that I could work from anywhere. This realization sparked my interest in the digital nomad lifestyle. I started my journey by spending a few months in Europe, working remotely from Spain, France, and Italy. The experience was liberating and invigorating, as I could balance my professional responsibilities with exploring new cultures and environments” (E2);

“A minha primeira experiência profissional foi como nômade digital. Fui contratado como cientista de dados, logo após me formar e aproveitei a oportunidade para viajar enquanto trabalhava.” (E3);

“My first full-time work experience was in a remote company. I had part-time jobs before and during my university studies, but they were always in physical offices.” (E4);

“I was working corporate jobs in central London, commuting for hours and spending a lot on costs. I got my first remote job, moved countries, and never looked back.” (E6);

“I worked for five years as a marketing assistant in a small company. It was very static and repetitive, so I decided to change my lifestyle for more adventure and freedom.” (E7);

“I worked in an office for two years and then from home for a year before finally deciding to try the digital nomad life.” (E8);

“(…) trabalhei no Ikea, e num call center, que eram trabalhos tradicionais das 9 às 5 e presenciais. Entretanto, comecei a namorar e na minha relação encontrei o nomadismo digital, a minha namorada viajava algumas temporadas porque a profissão dela permitia e convenceu-me a experimentar este estilo de vida no início posso dizer que fui freelancer, mas depois consegui um trabalho com maior estabilidade.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Condição de trabalho dos nômadas digitais	Relação com os empregadores > Vínculo contratual	“I work as a freelancer, mostly working in coworking and coliving spaces designed for digital nomads.” (E1); “I’m a freelancer in the web design field.” (E2); “Sou um trabalhador remoto para uma empresa na área da tecnologia, onde o meu foco é a análise e interpretação de dados para gerar relatórios e insights. Tenho contrato full-time.” (E3); “I am a remote worker with a contractual relationship. I work in the legal department of the company with a permanent full-time contract. (...)Having the security of a permanent contract but the freedom to work from anywhere gives me the best of both worlds.” (E4); “I’m a permanent part-time employee with a regular work contract, but only remote.” (E5); “I’m a remote worker for a company, working in the technical field with a full-time permanent contract.” (E6); “I work as a digital marketing manager on a part-time contract.” (E7); “I work as a graphic designer. I started as a freelancer but now have a full-time contract, which gives me more financial security in terms of my budget.” (E8); “Funcionário permanente a tempo inteiro.” (E9); “Trabalho na área de e-commerce e tenho um contrato de trabalho remoto de um ano.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Condição de trabalho dos nômadas digitais	Relação com os empregadores > Propriedade dos equipamentos de trabalho	“Yes, it's all mine.” (E1); “Yes, it’s my own.” (E2); “(…) todo o equipamento que uso é de minha propriedade. Gosto de ter controle sobre os meus dispositivos e garantir que estejam sempre atualizados e funcionando corretamente.” (E3); “The company provides the equipment, which makes it much easier, but there's also the expectation that I'll always be available.” (E4); “It’s a mix of personal equipment and company-provided gear.” (E5); “Equipment provided by the company.” (E6); “Equipment provided by the company.” (E7); “Equipment provided by the company.” (E8); “Uma combinação de equipamento pessoal e fornecido pela empresa.” (E9); “ É uma combinação, a empresa fornece computador, mas depois temos de ter um adaptador para poder viajar com mais segurança, ou arranjar uns bons auscultadores para estar devidamente concentrado em reuniões online.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Condição de trabalho dos nômadas digitais	Relação com os empregadores > Satisfação com a remuneração	“Yes, I think so.” (E1); “Yes, I think I'm well paid, but there has to be good management.” (E2); “ Sim, acho que meu salário é justo e permite um estilo de vida confortável como nômada digital. Posso cobrir minhas despesas e ainda ter uma boa qualidade de vida.” (E3); “Yes, I believe so.” (E4); “Yes, I think so.” (E5); “Yes, I think so.” (E6); “ Yes, I do.”(E7); “ Yes, I do.”(E8); “ Sim, mas pode sempre melhorar.” (E9); “Sim, considero, mas espero um aumento.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Condição de trabalho dos nómadas digitais	Relação com os empregadores > Vínculo contratual > Instabilidade financeira e precariedade	“As a freelancer and digital nomad, financial instability is a constant, with income that can vary from month to month, as well as the precariousness of not having traditional benefits such as paid holidays or unemployment insurance.” (E1); "Tax issues and the lack of formal support can be challenging. We don't have the same security as traditional workers." (E2).
Condição de trabalho dos nómadas digitais	Desconexão das equipas e superiores	“I miss the physical contact with the team sometimes, we're all colleagues but we've never talked in person.” (E4); “(…) sometimes I miss stability and routine” (E5); “Less interaction with colleagues, finding help when needed can be more difficult, and you always need a reliable source of power and internet.” (E7); “The company I work for only has remote workers, everyone I meet is through videoconferencing and exchanging information by email. it's impersonal, but in terms of working relationships it's extremely peaceful. (...) Feeling disconnected.” (E8); “O facto de não estar fisicamente presente na empresa tem algumas desvantagens, como o facto de não poder socializar “normalmente”. O facto de se deslocar frequentemente pode fazer com que as relações não estejam tão solidificadas.” (E9); “Não estar fisicamente presente na empresa tem algumas desvantagens, como não poder socializar "normalmente", menos supervisão. Menos perdas de tempo com conversas

triviais.(...) Mas um pouco de falta de interação social, em alguns projetos, é melhor estar frente a frente para explicar algo ou debater ideias.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Condição de trabalho dos nômadas digitais	Progressão na carreira	"My expectation is that by working with people and companies from different parts of the world, I'll be able to expand my network and develop a global reputation, which opens doors to unique opportunities and high-level collaborations, even outside the traditional environment." (E2); "As a digital nomad, I know that my career progression won't follow the traditional path, but I hope that my skills such as adaptation and resilience will be recognised. The multicultural experiences I'm accumulating will help me grow. I want to show that it's possible to build a solid career even without being tied to an office." (E8); “ Sim, mas pode sempre melhorar.” (E9); “Sim, considero, mas espero um aumento e. o reconhecimento das minhas capacidades.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Condição de trabalho dos nômadas digitais	Horário de trabalho	“It's flexible according to the needs of the day.” (...)I often must look for new clients, and the different time zones complicate communication.” (E1). “In the morning, between 8 AM and 12 PM.” (...)One of the biggest challenges I faced was dealing with time zone differences, which sometimes made it difficult to coordinate with teams and clients." (E2).

“Prefiro horários flexíveis, ajustando meu trabalho conforme as necessidades do dia. Geralmente, trabalho melhor pela manhã e no início da tarde.(...) Sem uma estrutura organizada, essa liberdade pode se tornar uma armadilha para a procrastinação.” (E3);

“I prefer flexible hours that fit into my daily routine.” (E4);

“Flexible hours based on daily needs” (E5);

“I prefer working in the morning, from 9:00 AM to 1:00 PM.” (E6);

“Flexible, depending on the needs of the day.” (E7);

“Flexible according to the needs of the day.” (E8);

“À tarde (12h00 - 18h00).”(E9);

“É flexível, de acordo com as necessidades do dia.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Benefícios	Melhoria da qualidade de vida	‘It expands the world view, creates new connections and facilitates faster and deeper growth’ (E1); “This helps me stay energised and prevents burnout. (...)Adapting to different environments has made me a more resilient and adaptable person.” (E2); “Significant reduction in stress levels. (...)balance between personal and professional life. I have more time for my family” (E5); "Choosing this lifestyle has significantly reduced my stress levels and I have more time for my family. I like not having to deal with the daily commute and having the freedom to work from anywhere. This has allowed me to find a better work-life balance and given me new experiences and perspectives." (E6): “Freedom and flexibility allowed me to enjoy a greater portion of my day and helped reduce stress. After a work meeting, I can be just stepping away from a beautiful beach or landscape to relax.” (E7); “I usually start the day with some work, take a break to explore or relax, and then continue in the afternoon.” (E8).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Benefícios	Enriquecimento pessoal e cultural	“Oh, there are so many! Seeing the world, the uncertainty and unpredictability, expanding my view of the world.” (E1) “Experiencing new cultures and lifestyles has been incredibly enriching. (...) I plan to explore new destinations with good infrastructure, develop my skills through courses and workshops, expand my global network of contacts, and achieve a healthy work-life balance.” (E2); “It has affected my personal development (...)I’ve made new friends in others, explored different lifestyles, and made significant progress in learning languages.” (E4) “Seeing and experiencing different places and cultures has broadened my mind and perspective, encouraged curiosity, and promoted creative problem-solving. (...) It’s a bit hard to pinpoint exactly, but overall, exposure to diverse environments has enriched my life.” (E5); “I’ve been a digital nomad for three and a half years, and in that time, I’ve travelled extensively, made many friends, visited amazing places, and had a lot of fun.” (E8) “Remotamente, tenho muito mais tempo e energia para me concentrar em coisas que gosto e que contribuem para a minha evolução pessoal.”(E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Benefícios	Habilidades e competências	“Improving my language skills and feeling a sense of belonging are significant benefits. (...) I enjoy interacting with the local community and make a conscious effort to interact with people. I often take part in cultural events, visit local markets and explore tourist attractions, which allows me to learn more about the culture and traditions of the region.” (E1); “Personally, adapting to different environments has made me more resilient and adaptable. (...) These experiences have collectively contributed to my growth, making me more well-rounded both as a professional and as an individual.” (E2); “Benefits include improving my language skills and feeling a sense of belonging.” (E4); “Seeing and experiencing different places and cultures has broadened my mind and perspective, encouraged curiosity, and promoted creative problem-solving.” (E5); “Benefits include learning about the local culture, expanding my social network, and improving my language skills.” (E6); “Benefits include learning about the local culture, improving language skills, expanding my social network, and finding local business opportunities. (...) it significantly improved my communication and social skills.” (E7);

Categoria	Subcategorias	Discurso
Benefícios	Gestão do tempo adaptável e flexível > Lazer	“Between 5 and 10 hours a week (...) Socializing with friends or other digital nomads.” (E1); “Between 10 and 20 hours a week. Physical exercises, like walking running and I do a bit of Yoga.” (E2);

“ Mais de 20 horas por semana. Gosto de explorar o local onde estou, conhecer pessoas novas e aproveitar o que a cada cidade tem a oferecer.(...) Gosto de explorar a cultura local, visitar museus, participar de festivais, e também praticar atividades ao ar livre como caminhadas e ciclismo.” (E3);

“Between 10 and 20 hours a week. My favourite leisure activities include physical exercise, specifically yoga, such as walking and running, reading and writing, and exploring the local culture, such as visiting museums and festivals. (...) My daily routine involves balancing work with personal and leisure activities, using various tools to manage my time efficiently.” (E4);

“Watching movies, series, or videos, practicing hobbies like photography and painting, exploring the local culture by visiting museums and other iconic sites cooking and cleaning the house, even though we're in travel mode, these are things we must do every day.” (E5, E6)

“Between 5 and 10 hours. (...)I enjoy watching movies, series, videos, reading, and writing.” (...) “Freedom and flexibility allowed me to enjoy a greater portion of my day and helped reduce stress. After a work meeting, I can be just stepping away from a beautiful beach or landscape to relax.” (E7);

“More than 20 hours per week. Exploring local culture, such as visiting museums and festivals, watching movies, series, or videos, and reading and writing.” (E8);

“As manhãs são normalmente preenchidas com reuniões, e à tarde dedico-me ao trabalho mais técnico. Gosto de terminar por volta das 17h00 para ter tempo pessoal.” (...Entre 10 e 20 horas por semana. Exercício físico (por exemplo, caminhadas, corrida), ler e escrever, socializar com amigos ou outros nômadas digitais.” (E9);

“Entre 10 e 20 horas por semana. Exercício físico, como caminhadas e corridas, ler e escrever, assistir a filmes, séries ou vídeos.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Benefícios	Expansão das redes de Networking	“(…) making new connections (…).” (E1); “Professionally, it has expanded my social network, exposing me to diverse perspectives and innovative ideas that have enhanced my creativity and problem-solving skills.” (…).” (E2) “Faço ainda um esforço para conectar-me com pessoas nos locais onde estou, participando de eventos locais e frequentando espaços de coworking e coliving. Conversar com outros nômadas digitais e compartilhar experiências ajuda a aliviar a sensação de distância e me faz sentir um pouco mais perto de casa.” (E3); “(…) these spaces make it easier to meet other nomads and exchange experiences and knowledge. (...)I’ve made new friends in others, explored different lifestyles, and made significant progress in learning languages.” (E4); “Benefits include learning about the local culture and expanding my social network.” (E5); “Benefits include learning about the local culture, improving language skills, expanding my social network, and finding local business opportunities.” (E7); “Expandir a minha rede social e networking. Pelo lado negativo, pode haver falta de interesse da comunidade local e dificuldade em encontrar eventos adequados.” (E9).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Benefícios	Interação e imersão cultural	“Additionally, I want to contribute to the digital nomad community by sharing my experiences and mentoring others interested in this lifestyle.” (E2); “I’ve made new friends in others, explored different lifestyles, and made significant progress in learning languages.” (E4); “Benefits include learning about the local culture.” (E5); “Benefits include learning about the local culture, expanding my social network, and improving my language skills. (...) I actively try to integrate and participate in the local community. It's important for me to feel connected to the place I'm in and to integrate my child into the communities to enrich his mind and stimulate his activity.” (E6); “Benefits include learning about the local culture, improving language skills, expanding my social network, and finding local business opportunities.” (E7); “Aprender sobre a cultura local é ótimo, mas as diferenças culturais e as barreiras linguísticas podem ser um desafio. Por vezes, é difícil sentir que se pertence à comunidade.” (E9).

Categorias	Subcategorias	Discurso
Benefícios	Vivências familiares	“I confess that traveling with company, especially children and a wife, makes this lifestyle much easier and less lonely.” (E5); “Travelling complements my son's education with practical and cultural experiences.” (E6).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perspetivas futuras	Retorno a um estilo de vida mais tradicional	“Yes, to be closer to friends, family, or a partner.” (E1); “Yes, for safety and comfort reasons. A traditional lifestyle often provides a sense of stability and predictability, which can promote mental and physical health. The routine and familiarity of a traditional lifestyle can be very peaceful, offering a balanced environment for long-term well-being.” (E2); “Sim, porque sinto falta da estabilidade e da rotina. Ter um lugar fixo pode trazer mais segurança e conforto, além de facilitar a manutenção de relacionamentos próximos.” (E3); “(…) to be closer to friends and family and, eventually, to start a family with a partner.” (E7); “(…) to be closer to family and maybe start my own business.” (E8); “Sim, para ter uma base e penso em ter filhos, o que seria mais limitador em termos de viagens.”(E9); “Sim, por preocupações com segurança e conforto.” (E10).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perspetivas futuras	Continuar a viver como nómadas digitais	“I want to continue with this lifestyle for a few more years. I don’t have many career goals, so maintaining the current flow is enough. (E4);

“Yes, sometimes I miss stability and routine, but then I remember my passion for travel and the desire to expose my son to the richness of the world and the freedom of choice, so I postpone that decision for later.”(E5);

“I plan to continue working remotely and maintain a good work-life balance while my son grows up.” (E6);

“I plan to continue traveling and saving money while I can. (...)” (E8);

“Planeio continuar a ser nômada digital nos próximos anos.” (...) ” (E9).

Categoria	Subcategorias	Discurso
Perspetivas futuras	Mudanças nas prioridades pessoais	“(…) I would like to start a family in about five years, which will require more stability.” (E4); “I’m not sure if I’ll return to a full digital nomad lifestyle, but we might consider it again when the kids are older.” (E5); “Yes, to be closer to friends and family, and possibly to start a family with a partner.” (E7); “(…) However, I think I’ll have to stop at some point because I want to have children and start a family, probably when I reach forty.” (E8); “(…) para ter uma base e penso em ter filhos, o que seria mais limitador em termos de viagens.” (E9).

