

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA**

LYNA YUKARI NAMBA

NOMADISMO DIGITAL: VALORES ATRIBUÍDOS AO TRABALHO.

**SÃO PAULO
2025**

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

LYNA YUKARI NAMBA

NOMADISMO DIGITAL: VALORES ATRIBUÍDOS AO TRABALHO.

Trabalho de Conclusão de Curso como exigência parcial para a graduação no Curso de Psicologia sob orientação da Profa. Dra. Maria Cristina Pinto Gattai.

SÃO PAULO
2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço principalmente a minha orientadora Maria Cristina Gattai por toda a paciência e competência ao longo dessa jornada do TCC. Não foi fácil, por isso agradeço de coração.

Agradeço ao professor Plínio de Almeida por aceitar fazer o parecer de mérito do meu projeto e ao professor André Bruttin por aceitar ser o parecerista do meu TCC.

Agradeço meu pais também pela paciência, pelo apoio e pelo suporte.

Agradeço todos os participantes pela generosidade de aceitarem contribuir com a pesquisa. Espero que ela também possa retribuir de alguma forma para vocês.

Agradeço, também, a coordenadora da escola onde faço estágio, Ana Luiza, pela compreensão durante os últimos dias de entrega.

A todos, muito obrigada!

Namba, L.Y. **Nomadismo digital: valores atribuídos ao trabalho**. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Psicologia. Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2025.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Cristina Pinto Gattai

RESUMO

O nomadismo digital é um fenômeno relativamente novo e há poucos trabalhos acadêmicos que abordam o tema. Apesar de não ser uma modalidade de trabalho e estilo de vida dominantes, houve um crescimento significativo de adeptos nos últimos anos (Teodoro, 2023). Assim, a pesquisa pretende analisar os valores atribuídos ao trabalho no nomadismo digital e as razões para as quais seus adeptos continuam nessa modalidade. A metodologia adotada foi a empírica-qualitativa e os dados foram coletados a partir de entrevistas semiestruturadas com 5 nômades digitais. Os dados foram analisados utilizando-se o método de análise de conteúdo proposto por Bardin (1997). Tal análise demonstrou que os valores atribuídos ao trabalho no nomadismo digital são: a) liberdade; b) autonomia; c) independência; d) curiosidade; e) imersão cultural – experiência autêntica do local; f) auto imersão (autoconhecimento); g) sustentabilidade; h) aprendizagem; i) retribuição aos pais e f) se refazer. Assim, esse trabalho pode auxiliar psicólogos a terem um entendimento sobre essa modalidade e seus praticantes, não somente na área organizacional, como incentivo para que empresas passem a adotar mais modelos remotos, permitindo que os colaboradores possam trabalhar em diferentes locais, mas até mesmo dentro da área clínica. Além disso, indivíduos que estão em busca por modelos de trabalho alternativos podem usufruir dessa pesquisa, analisando se o nomadismo digital dialoga com o que procuram, tendo em vista seus aspectos positivos e negativos.

Palavras-chave: nomadismo digital; nômades digitais; sentidos do trabalho.

ABSTRACT

Digital nomadism is a relatively new phenomenon and there are few academic works that address the topic. Although it is not a dominant work and lifestyle modality, there has been a significant growth in the number of followers in recent years (Teodoro, 2023). Thus, the research aims to analyze the values attributed to work in digital nomadism and the reasons why its followers continue in this modality. The methodology adopted was empirical-qualitative and the data were collected from semi-structured interviews with 5 digital nomads. The data were analyzed using the content analysis method proposed by Bardin (1997). This analysis demonstrated that the values attributed to work in digital nomadism are: a) freedom; b) autonomy; c) independence; d) curiosity; e) cultural immersion – authentic experience of the place; f) self-immersion (self-knowledge); g) sustainability; h) learning; i) giving back to parents and f) remaking oneself. Thus, this work can help psychologists understand this modality and its practitioners, not only in the organizational area, as an incentive for companies to adopt more remote models, allowing employees to work in different locations, but even within the clinical area. In addition, individuals who are looking for alternative work models can benefit from this research, analyzing whether digital nomadism dialogues with what they are looking for, considering its positive and negative aspects.

Keywords: digital nomadism; digital nomads; meanings of work.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
1.1. O sentido do trabalho.....	6
1.1.1 Trabalho na modalidade tradicional.....	7
1.2. O que é nomadismo digital e seus desdobramentos.....	8
1.2.1 Pesquisas sobre nomadismo digital.....	9
2. OBJETIVOS.....	12
2.1 Geral.....	12
2.2 Específicos.....	12
3. MÉTODO E PROCEDIMENTOS.....	13
3.1. Participantes e contexto da coleta de dados.....	13
3.2. Instrumento de coleta de dados.....	14
4. MÉTODO DE ANÁLISE DE DADOS.....	14
4.1. Apresentação e caracterização dos participantes.....	16
4.2 Tratamento dos resultados e interpretação.....	Erro! Indicador não definido.
CONCLUSÃO.....	31
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	<i>Erro! Indicador não definido.</i>
APÊNDICE 1. Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	36
APÊNDICE 2 – Roteiro da entrevista semiestruturada.....	38

1. INTRODUÇÃO

A presente pesquisa foi motivada pelo interesse da autora em vivências no exterior, já que passou um tempo fora estudando e trabalhando, sendo essa uma das experiências mais prazerosas de sua jornada. Tal acontecimento ampliou sua visão acerca de diferentes estilos de vida e oportunidades pelo mundo, a fazendo questionar sobre as possibilidades de morar por um tempo em um lugar diferente. Partindo disso, pensou-se no nomadismo digital, fenômeno que une viagem e trabalho, e que vem crescendo ao longo dos anos graças aos avanços tecnológicos.

O termo nômade digital surgiu do livro de mesmo nome, escrito por Tsugio Makimoto, em 2008, onde o autor prevê o impacto da tecnologia na formação de uma nova força de trabalho de viajantes itinerantes: “isso vai fazer cada um de nós muito poderoso, porque nos tornará geograficamente independentes das nossas casas e de nossos escritórios. Também nos dará uma difícil decisão pessoal. Ficamos parados ou vagamos? Somos colonos ou nômades?” (Makimoto, 2008, p.31).

Ainda que não seja uma modalidade de trabalho e estilo de vida dominantes, houve um crescimento de adeptos nos últimos anos (Teodoro, 2023), levando ao questionamento do porquê da adoção dessa modalidade de trabalho.

Antes de discorrer sobre o nomadismo digital, é importante retomar o sentido do trabalho para o trabalhador.

1.1. O sentido do trabalho

De acordo com Morin (2001, p.8), “o trabalho representa um valor importante nas sociedades ocidentais contemporâneas, exercendo uma influência considerável sobre a motivação dos trabalhadores, assim como sobre sua satisfação e sua produtividade”. Para exemplificar essa afirmativa, a autora faz uso do resultado de uma pesquisa onde 80% das pessoas responderam que continuariam a trabalhar, mesmo se tivessem bastante dinheiro para viver o resto da sua vida confortavelmente. As razões listadas como justificativas para tais respostas são de que o trabalho: (a) proporciona um ambiente propício para o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais; (b) gera o sentimento de vinculação; (c) permite a evitação do tédio, porque o trabalhador se ocupa com um fazer e (d) proporciona a sensação de ter um objetivo na vida.

Atualmente, estão ocorrendo transformações importantes no mundo do trabalho e novas formas de organizações estão surgindo, onde empregos permanentes estão desaparecendo dando lugar às novas tecnologias (Morin, 2001). Além dessa mudança, há o paradoxo: enquanto de um lado pessoas se encontram desempregadas, de outro, pessoas estão sofrendo com o trabalho excessivo.

Hackman e Oldham (1976) buscaram elucidar como as características do emprego, as interações obtidas a partir dele e as diferenças individuais de cada trabalhador, influenciam as motivações, satisfações e produtividade dos trabalhadores. A partir disso, Morin (2010) discorre sobre os três estados psicológicos que afetam as atitudes e os comportamentos dos indivíduos:

- o sentido que uma pessoa confere à função que exercida;
- o sentimento de responsabilidade pelos resultados obtidos e
- o conhecimento de seu desempenho no trabalho.

Segundo esse modelo, o trabalho tem sentido se a pessoa o avalia como importante, útil e legítimo.

Em uma perspectiva psicanalítica, Lhuilier (2013) discorre que o trabalho possui dois sentidos. Um dos sentidos se relaciona ao uso que outras pessoas, as demandantes do próprio trabalho, fazem dos trabalhadores, compreendendo a dimensão sócio-histórica do trabalho; o segundo é o uso que se faz de si mesmo, na busca pela realização em si através do trabalho “porque é o sujeito que é convocado, com seus recursos, suas capacidades, mas também suas motivações desejos conscientes e inconscientes, fantasmas subjacentes a seu engajamento no trabalho”. (Lhuilier, 2013, p. 484)

1.1.1 Trabalho na modalidade tradicional

No caráter prático, o trabalho na modalidade tradicional é popularmente conhecido pelo deslocamento dos profissionais até a sede física em que trabalham para a realização de suas atividades e há o contato direto com outros trabalhadores, além do acesso imediato a recursos, como equipamento e infraestruturas. Os horários de entrada e saída geralmente são pré-estabelecidos, assim como o tempo de almoço.

No aspecto sociológico, segundo Bajoit e Franssem (1997), no modelo tradicional de trabalho, a realização pessoal está sob as ordens do trabalho. A norma é o emprego em tempo integral e para a vida toda, e o modelo de carreira esperado é o progressivo e cumulativo. Além

disso, a estabilidade é um aspecto de extrema significância, onde deseja-se o sentimento de segurança e há a expectativa de retorno financeiro.

Atualmente, há a oferta dos modelos híbrido e remoto, decorrentes das transformações sociais e tecnológicas, buscando a flexibilização do modelo de trabalho tradicional. As tecnologias promoveram a adoção desses modelos, porém elas também ocorreram devido a uma mudança de perspectiva geracional nas relações com o trabalho. Segundo o *e-book* desenvolvido pelo grupo digital DOT, cada geração possui características próprias, e as gerações mais recentes valorizam outros aspectos além da estabilidade, dialogando com o nomadismo digital, que não busca um local fixo a se estabelecer, mas a vivências que agreguem sua qualidade de vida.

1.2. O que é nomadismo digital e seus desdobramentos

A partir do trabalho conceitual de Hannonen (2021), nota-se a relevância para a caracterização do nomadismo digital os seguintes fatores: a produtividade laboral, o estado de viagens internacionais semipermanentes, o desacelerar (*downshifting*), a união guiada pelo estilo de vida, a comunidade e a característica nômade do trabalho. Wang (2018) sugere o nomadismo digital como um novo modelo econômico e um fenômeno cultural, já que performando novas formas de produção e consumo, como trabalho digital, plataformas digitais e a digitalização de ambientes consumidos, há o desenvolvimento de uma subcultura particular, se tornando um segmento específico de consumidor.

Matos (2016) apresenta a análise semântica elaborada por praticantes do nomadismo digital, que compreendem o nômade digital como um indivíduo em movimento frequente, sem residência fixa, e que trabalha pela internet, mas que também pode possuir fontes de receita *offline*. Esta modalidade de trabalho se contrapõe ao modelo tradicional, pois não há um local físico permanente com horários fixos de entrada e saída. Lemos (2004, *apud* Barroso; Pirola, 2020) explicita que as mídias eletrônicas são responsáveis pela criação de processos desterritorializantes em nível político, econômico, social, cultural e subjetivo e que, portanto, o nomadismo digital acaba por promover a dissolução das barreiras territoriais, possibilitando a liberdade de escolha do trabalhador de quando e onde exercer suas atividades. Essa mobilidade e flexibilidade são as principais razões pelas quais adotam esse estilo de vida, porém como a maioria trabalha como *freelancer*, há também a redução de benefícios trabalhistas como férias, Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS) e seguro contra acidentes pessoais. Farias conclui que o Brasil, por exemplo:

(...) além de ter atrasado na regulamentação quanto ao trabalho remoto, o fez de forma insuficiente, o que repercutiu em uma maior lacuna para aplicação das referidas normas aos nômades digitais, o que demonstra a necessidade de regulamentação específica desse estilo de vida (Farias, 2025, p.5).

Há uma troca da comodidade e segurança por maior liberdade e, além disso, como não há um lugar específico de trabalho, podendo ele ser em uma cafeteria, praia ou na acomodação em que o nômade digital se encontra, Sorensen (2002) explica que ocorre uma dissolução da segmentação tradicional de contexto, e a vida privada pode interromper a vida de trabalho e vice-versa. Hannonen (2021), pontua que há uma desterritorialização do trabalho e da casa.

Matos (2016) comenta que em sites e redes sociais o grupo de nômades digitais questiona a ausência de liberdade nos empregos tradicionais, propondo ideologicamente o trabalho nômade como uma opção mais livre. Para a autora os nômades digitais são a favor de ganhar dinheiro, porém sem que isso signifique ter que abdicar de 80% do seu tempo, e passar a viver somente nos intervalos do expediente pois a vida é curta demais para isso (Matos, 2016). Observa-se, portanto, que os nômades digitais anseiam por autonomia, não somente na área profissional, mas também na área pessoal. Além disso, o nomadismo digital possibilita a experimentação de diferentes possíveis locais de trabalho e estilos de vida, em oposição às restrições na liberdade individual impostas pelos padrões trabalhistas convencionais.

No livro “Digital Nomads: How to live, Work and Play Around the World”, Gussekloo e Jacobs (2016) listam oito razões para se tornar um nômade digital: pausa dos modelos de vida; viver mais barato; acompanhe o clima; trabalhe de localizações inspiradoras, viaje o mundo; encontre pessoas com interesses semelhantes; cresça!; porque você pode. Barzotto (2002, p. 30) pontua que o nomadismo digital é uma comutação do *smart working*, que é a “busca justamente a compatibilidade entre tempo, vida privada, crescimento da produção, onde a ideia de pertencimento ao labor está com base na execução de tarefas ágeis, com o abandono de um modelo clássico baseado na execução de tarefas únicas e longas”.

1.2.1 Pesquisas sobre nomadismo digital

Várias pesquisas foram publicadas sobre o tema, com trabalhos focados, por exemplo, na conceituação do fenômeno (Hannonen, 2020); na personalidade dos nômades digitais (Castro; Gosling, 2022); no perfil, motivação e viabilidade (Matos, 2016); nos motivos pelos quais iniciam, mantêm e abandonam essa modalidade de trabalho (Hensellek *et al.*, 2024) e no discurso do profissional de quem adota esse nomadismo (Barroso; Pirola, 2020).

Em sua pesquisa, Hensellek e colaboradores (2024) identificam o desejo de mudar de carreira, o *wanderlust* nômade e a possibilidade de trabalhar remotamente como principais motivadores para os indivíduos adotarem essa modalidade de trabalho, além de grande insatisfação com o trabalho anterior. A partir das informações coletadas pelos entrevistados, os autores propõem que sucumbir às regras e supervisões organizacionais é algo que não agrada os nômades digitais. Como justificativas para a continuidade do nomadismo digital estão o sentimento de realização proporcionado, a expressão de certa dose de empreendedorismo e o engajamento com a comunidade de nômades digitais. No que se refere ao sentimento de realização, o equilíbrio favorável entre trabalho e vida pessoal e a sensação de que seus estilos de vida contribuem para seu bem-estar são fatores que se destacam. Para os autores, o contato com diferentes lugares e pessoas proporcionam aos nômades digitais maior criatividade, o que acaba contribuindo para a criação de novas ideias dentro do ambiente de trabalho. Acrescentam que o fato de possuírem uma rotina mais flexível, na qual podem organizar mais livremente seus horários, dá-lhes mais liberdade para escolher quando dar uma pausa no trabalho e descansarem. Como motivos para abandonar o nomadismo digital estão o desaparecimento de fatores anteriores que o impulsionaram ou o desaceleramento (*settle down*) devido a razões familiares (Hensellek *et al.*, 2024).

A pesquisa de Matos (2016) proporciona um panorama de aspectos da experiência de nômades digitais brasileiros, como: atendimento às expectativas, prós e contras, como se sentem, o significado do trabalho enquanto nômades digitais e o grau de liberdade, servindo como orientação para a compreensão dos fatores protetores e de angústia desses indivíduos. Dos 16 entrevistados em sua pesquisa, 11 responderam que a experiência como nômades digitais atendeu as expectativas, 4 responderam que não tinham expectativas e 1 respondeu que não, pois antes era “romântica demais”. Quanto aos prós do nomadismo digital, foram apontados a flexibilidade, um trabalho com sentido, autoconhecimento, aprendizado, liberdade, fazer sua própria rotina, conhecer pessoas, desapego, ficar mais tempo com os dependentes (filhos), viajar, qualidade de vida e mais experiências. Os contras foram a dificuldade de gerenciar o tempo, pois se há “liberdade demais”, o que exige maior disciplina, a ausência da rotina de trabalho e dos colegas, a perda de status, a perda financeira, solidão, isolamento, a falta de relações duradouras, não possuir residência própria, a transformação do viajar como obrigação, idioma, a percepção como estranhos pelos outros e a saudade da família e amigos que estão distantes. Vale ressaltar que 8 dos entrevistados se identificaram como pertencentes à classe média alta, 5 de classe média, 2 de classe média baixa e 1 de classe média baixa rural.

Como limitação da pesquisa, nota-se que apenas um dos entrevistados declarou-se como solteiro e o restante identificou-se como casado, e apenas 1 deles possui filhos (Matos, 2016).

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

A presente pesquisa teve por objetivo investigar quais valores são atribuídos ao trabalho no nomadismo digital e compreender o que os mantém nesse modelo de trabalho (suas motivações).

2.2 Específicos

Por objetivos específicos buscou-se compreender quais são os perfis dos nômades digitais (gênero, idade, estado civil, escolaridade, área de atuação, tipo de trabalho desenvolvido, etc).

3. MÉTODO E PROCEDIMENTOS

O método de pesquisa adotado nesse estudo pode ser classificado como exploratório, descritivo e qualitativo buscando-se informações por meio de entrevistas semiestruturadas com cinco indivíduos que exerciam o nomadismo digital como profissão.

O caráter exploratório foi escolhido, pois, para Gil (2002), esse tipo de pesquisa busca uma maior aproximação ao tema, tornando-o mais explícito e possibilitando a melhor construção de hipóteses. Busca-se aprimorar as ideias e intuições através de um planejamento flexível, permitindo que os mais variados aspectos relacionados ao problema sejam levados em consideração. A presente pesquisa contará com três aspectos da metodologia exploratória que são: o levantamento bibliográfico, dando embasamento teórico a pesquisa; entrevistas com pessoas que possuem experiência prática como nômades digitais; e análises de exemplos que estimulem a compreensão, como conteúdos compartilhados em mídias sociais, sites, entre outras plataformas.

A pesquisa também possui o caráter descritivo, pois pretende-se descrever as características não só do fenômeno nomadismo digital, mas também dos nômades digitais, e suas relações com o trabalho. A coleta de dados se deu por entrevistas semiestruturada, buscando-se “levantar as opiniões, atitudes e crenças” (Gil, 2002, p.42) dessa população.

A análise de conteúdo a caracteriza como qualitativa, pois como Gil explicita ela é a “sequência de atividades, que envolve a redução dos dados, a categorização desses dados, sua interpretação e a redação do relatório” (2002, p. 133).

3.1. Participantes e contexto da coleta de dados

A amostra foi composta por cinco nômades digitais. Os sujeitos da pesquisa foram localizados pela rede social Instagram e pela técnica de bola de neve.

Bola de neve é um tipo de amostragem não probabilística que utiliza cadeias de referência. Sua execução se constrói:

a partir de documentos e/ou informantes-chaves, nomeados como sementes, a fim de localizar algumas pessoas com o perfil necessário para a pesquisa, dentro da população geral. Isso acontece porque uma amostra probabilística inicial é impossível ou impraticável, e assim as sementes ajudam o pesquisador a iniciar seus contatos e a tatear o grupo a ser pesquisado. Em seguida, solicita-se que as pessoas indicadas pelas sementes indiquem novos contatos com as características desejadas, a partir de sua própria rede pessoal,

e assim sucessivamente e, dessa forma, o quadro de amostragem pode crescer a cada entrevista, caso seja do interesse do pesquisador. (Vinuto, 2014, p.203)

Como critérios de inclusão definiu-se indivíduos que se identificavam e atuavam como nômades digitais e que divulgavam conteúdos sobre suas vivências como nômades digitais em plataformas como Instagram, Youtube ou blogs. Como critério de exclusão determinou-se sujeitos que não se identificavam como nômades digitais ou menores de 18 anos de idade.

3.2. Instrumento de coleta de dados

Pela própria característica profissional dos sujeitos, as entrevistas foram realizadas via Whatsapp, e somente após sua concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todos os participantes foram informados sobre o objetivo do estudo, o caráter voluntário da participação e a garantia de seu anonimato. Além disso, também foram comunicados que, para garantia da integridade das informações coletadas na entrevista, ela seria gravada para posterior transcrição. As gravações ocorreram por meio de um dispositivo móvel e as transcrições foram realizadas automaticamente pela ferramenta “ditar” do Word, sendo feitas correções manuais, posteriormente. Todos os conteúdos gravados e transcritos foram deletados após o término da pesquisa.

3.3 Método de análise de dados

A metodologia para a análise de dados utilizada foi a análise de conteúdo proposta por Bardin. Santos (2012) discorre que a análise do conteúdo é definida como um método empírico e Bardin (2011) a define como conjunto de instrumentos de cunho metodológico em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a discursos (conteúdos e continentes) extremamente diversificados. A análise de conteúdo é organizada por três fases: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados.

A pré análise caracteriza-se pela organização do material coletado, onde se selecionam determinados elementos, dando prosseguimento a formulação de hipóteses e a elaboração de indicadores que nortearão a interpretação final. A segunda etapa consiste nos critérios de organização, sendo ela a escolha de categorias: classificação ou agregação. A terceira etapa, ou seja, o tratamento dos resultados, ocupa-se das inferências, sendo elas parte de uma técnica de tratamento de resultados orientada por diversos pólos de atenção, ou seja, pólos de comunicação (emissor receptor, mensagem e canal) (Santos, 2012). A última etapa, sendo ela

a uma técnica de análise, é a interpretação dos dados, onde o pesquisador retorna ao seu referencial teórico, buscando embasar as análises dando sentido à interpretação. As interpretações guiadas pelas inferências visam a investigação por trás dos significados das palavras para exteriorizarem, com profundidade, o discurso dos enunciados.

Assim, segundo Santos:

A análise de conteúdo é uma leitura “profunda”, determinada pelas condições oferecidas pelo sistema linguístico e objetiva a descoberta das relações existentes entre o conteúdo do discurso e os aspectos exteriores. Ademais, a técnica permite a compreensão, a utilização e a aplicação de um determinado conteúdo. (Santos, 2012, p. 383)

4. RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

As entrevistas semiestruturadas buscaram analisar as manifestações, expressões subjetivas, captando como os sujeitos compreendem o objeto de estudo, abstraindo a essência dessas compreensões. Os resultados são apresentados questão a questão, seguindo a ordem da entrevista, indicando as temáticas observadas nas respostas.

4.1 Perfil da amostra

Participaram deste estudo 5 sujeitos, sendo três (3) mulheres e dois (2) homens, na faixa etária entre 27 e 35 anos, todos brasileiros. Para garantia do anonimato, foram utilizados nomes fictícios para todos eles.

A primeira entrevistada foi Renata, de 35 anos, gênero feminino, divorciada e sem filhos. Formada em Psicologia, é atualmente coordenadora de ESG (Environmental Social Governance), traduzido do português como Governança Social do Meio Ambiente. Formou-se há 10 anos e “*sempre teve um pezinho*” (sic) na Psicologia Social, mas acabou indo para a área de Recursos Humanos, porém, seu cargo atual lhe permite trabalhar com questões sociais. Renata é de Brasília, mas no período da entrevista havia acabado de chegar em Aracajú, Sergipe, tendo ficado anteriormente em Salvador, Bahia, durante seis meses. Renata viaja atualmente com a namorada, tendo viajado sozinha por dois anos.

A segunda entrevista foi com Bernardo, de 30 anos, gênero masculino, solteiro e sem filhos. Formado em Engenharia Elétrica, é atualmente empreendedor, tendo criado uma agência de turismo focada em *travel design*, oferecendo roteiros personalizados, além de ministrar aulas de inglês e espanhol como renda extra. É originalmente de Curitiba, e estava na cidade no momento da entrevista, mas conta que, apesar de ter um local fixo em Curitiba que possa ir e voltar, ainda se considera nômade digital, porque passa mais tempo viajando e trabalhando fora da cidade natal, do que lá. O empreendedor é nômade digital há 3 anos, tendo feito um mochilão pela América do Sul antes de migrar para o nomadismo digital.

A terceira entrevista foi com um casal de Maceió, Luiza e Augusto, que têm 27 e 28 anos, respectivamente, sendo casados e sem filhos. Ela é engenheira civil de formação, mas atua como produtora de eventos em uma empresa que organiza dois grandes eventos anuais nos períodos do Réveillon e da Semana Santa, trabalhando remotamente na maior parte do tempo. Luiza precisa estar presente apenas nas semanas dos eventos, que ocorrem em Alagoas e Milagres. Na empresa, atua na área de Gestão & Cultura, envolvendo-se no planejamento

estratégico, análise de dados e resultados, além do recrutamento, benefícios, entre outros. Já Augusto é engenheiro ambiental, mas trabalhou durante um tempo no varejo, voltando recentemente para a sua área, como pesquisador de engenharia em um laboratório de computação que presta serviços para a Petrobrás. No momento da entrevista estavam em Buenos Aires, Argentina, tendo passado por João Pessoa por um mês, depois Rio Grande do Norte para o Carnaval de Olinda, Pipa, São Paulo, Maceió, até chegarem em terras argentinas.

A quarta entrevista foi realizada com Gisele, de 34 anos, solteira e sem filhos. É psicóloga e psicanalista, realizando atendimentos de forma *online*, além de fazer supervisão e grupos de estudo. Antes do nomadismo, contou que sua principal fonte de renda era seu trabalho como psicóloga social em uma instituição de acolhimento para crianças e adolescentes, ficando o atendimento clínico em segundo plano. A ideia de virar nômade digital veio na pandemia, onde relata ter tido a “crise existencial dos 30” anos, pois estava em uma transição de carreira, além de estar incerta sobre seu noivado, questionando se suas decisões não eram apenas por pressão social. O nomadismo digital chegou a ela através do site Uma sul-americana (2024), inspirando-a a atuar nessa modalidade, onde já está há 4 anos e meio, passando por diversos estados do Brasil, além de explorar outras regiões da América do Sul. Nasceu em Belo Horizonte, e assim como Bernardo, também estava na sua cidade de origem na data da entrevista. A entrevistada conta que está dando uma pausa, por conta do cansaço dessa trajetória, mas que pretende ficar na cidade apenas por alguns meses, para depois voltar a viajar para outros lugares.

4.2. Definição de nomadismo digital

Nesse quesito, os participantes pareceram convergir na definição, destacando a liberdade geográfica aliada ao trabalho remoto como principal aspecto (Tabela 1).

Renata compartilha que “*o conceito de nômade é esse de, não necessariamente não ter uma base, mas que você se movimenta*” (sic). Ela considera sua base Brasília, por “*ser sua família*” (sic), mas relata que possui poucos bens materiais no local, e que se desfez de sua casa e carro, para embarcar nessa nova modalidade de trabalho. Bernardo comenta que tem uma base fixa em Curitiba, mas que tem liberdade para ir e voltar: “*porque, apesar de eu ter um local fixo em Curitiba do qual eu posso vir, ir e voltar, eu passo metade ou mais do ano fora de casa e não de férias, né? Se não trabalhando, literalmente morando nos lugares*” (sic).

A resposta que mais pareceu diferir foi a de Gisele, que não negou esses conceitos, mas agregou que é também uma perspectiva de mundo.

Você descobriu a ideia de ter uma casa, você descobriu a ideia de morar no mesmo bairro, de ter a mesma rotina, de fazer as mesmas coisas e se abre para poder criar, todo o tempo. Então, você cria uma rotina, daí um mês você cria uma outra. Você cria uma forma de se alimentar, daí em outro mês é outra. Então, eu acho que é uma perspectiva de mundo (sic).

Quadro 1 - Como você define o nomadismo digital

Entrevistado	Definição
1	Liberdade geográfica por meio de um trabalho remoto Movimentar-se
2	Experiência de sair e morar em outros lugares, enquanto trabalha Otimização do tempo para conhecer o mundo
3	Liberdade de trabalhar em qualquer lugar
4	Liberdade geográfica sem rotina fixa
5	Perspectiva de mundo Desconstrução de pré-conceitos Criação

Fonte: Elaborado pela autora

4.3. Como é o trabalho no nomadismo digital

O trabalho no nomadismo digital caracteriza-se pelo aspecto remoto, e nota-se as formas de trabalho formal (CLT) e autônoma. A autodisciplina foi um aspecto evidenciado nas respostas dos participantes (Tabela 2).

Quadro 2 - Como é o trabalho no nomadismo digital

(continua)

Entrevistado	Definição
1	100% remoto CLT Presta consultorias como complemento de renda
2	100% remoto Autônomo Exige disciplina, principalmente como autônomo Permite maior flexibilidade para escolher quando trabalhar

Quadro 2 – Como é o trabalho na modalidade tradicional

(conclusão)

Entrevistado	Definição
3	100% remoto CLT Tem que estar presencialmente duas vezes ao ano (aproximadamente por uma semana) por conta de dois eventos organizados pela empresa A rotina de trabalho não mudou muito, pois já trabalhava de modo híbrido, a não ser pela adaptação ao contexto de cada novo local Organização dos próximos destinos torna-se um segundo trabalho
4	100% remoto Autogerenciável, exigindo maturidade e disciplina Responsabilidade de entregas e prazo continua
5	100% remoto Autônomo Solitude Exige um espaço silencioso

Fonte: Elaborado pela autora

Renata considera-se sortuda, pois é uma das poucas pessoas onde *“a empresa tem toda a estrutural formal, mas que valida o trabalho remoto” (sic)*. Ela explica que 30% da empresa atua no modelo presencial, mas que dentro dele há também aqueles no caráter híbrido, indo de 2 a 3 vezes na semana. A área de Recursos Humanos da empresa, onde atua, é 100% remota. Além do trabalho como coordenadora de ESG, a participante presta consultoria para empresas sobre processos de RH e ESG, além de consultoria de carreira. Antes de adentrar no nomadismo digital, Renata trabalhava presencialmente em uma outra empresa, mas pediu demissão, prestando consultorias inicialmente como fonte principal de renda. Ela discorre que hoje as consultorias servem como suporte financeiro, para aumentar a renda, pois, caso seja demitida desse trabalho CLT, ainda terá no empreendedorismo seu *“lugar de estabilidade” (sic)*, já que sua atual prioridade é a *“flexibilidade de movimento” (sic)*.

Augusto destaca que apesar de ser um privilégio estar vivendo este sonho que levou três anos para conseguir tirar do papel, a responsabilidade dos entregáveis continua mantendo-se sempre dentro dos prazos e qualidades requeridos. O engenheiro ambiental pontua que há o lado bom da liberdade, mas que, pelo fato da rotina ser autogerenciável, vê-se a necessidade da maturidade para compreender e performar dentro dessa modalidade. Luiza complementa com aspectos da rotina, explicando que, como já trabalhava remoto de forma híbrida antes de serem nômades digitais, indo para o escritório uma a duas vezes por semana, seu dia a dia em relação ao trabalho não mudou muito, a não ser pelo contexto, pois agora estão em constante

adaptação, devido as variáveis de cada localização. A produtora de eventos dá um exemplo prático desse tipo de situação:

A gente tá aqui em Buenos Aires e o Sol está nascendo entre 8h, 8h30. Esse horário, quando eu estava em Maceió, por exemplo, eu já tinha acordado, já tinha ido para a academia, já tinha tomado banho, já tinha tomado café da manhã, já estava, assim, pronta para sentar no computador, entendeu? E nesse cenário agora, que a gente tem (...) a gente está levantando, que o Sol tá nascendo, então é um pouco mais diferente, nesse sentido (sic).

Além dessa adaptação as características locais, há também o planejamento dos próximos destinos, tendo em vista questões como oscilações de preço de passagens, hospedagens, logística etc., que segundo Luiza acaba tornando-se um terceiro trabalho.

Gisele conta que, na característica de seu trabalho como psicóloga e psicanalista, necessita de um ambiente de trabalho que seja silencioso, confortável e que tenha uma boa conexão, relatando que talvez esse não seja um cenário muito comum na vida de nômades digitais:

Eu acho que, principalmente com que eu trabalho, é difícil, porque exige uma certa solitude, né? Por exemplo, eu não tenho um trabalho que eu possa programar ou que eu possa criar da praia. Meu trabalho exige que eu esteja em um espaço silencioso, com uma boa conexão, que eu esteja em um lugar confortável. Então, exige um cenário que não é muito comum no mundo nômade. A galera nômade, em sua maioria, são pessoas que trabalham com tecnologia, com marketing. Quem tem essa abertura para estar em lugares e residências compartilhadas e eu não consigo fazer isso. Vou tendo que criar laços de outras formas, eu acho que esse é o maior desafio, assim, que o trabalho me causa no nomadismo (sic).

4.4. Valores que mantém os profissionais como nômades digitais

São vários os valores atribuídos ao nomadismo digital contudo destacam-se a aprendizagem/autoconhecimento e a curiosidade (Tabela 3).

Quadro 3 - Quais os valores que o mantém no nomadismo digital

Entrevistado	Valores
1	Liberdade Autonomia Independência
2	Experiência autêntica, nativa dos locais
3	Curiosidade Aprendizagem Retribuição aos pais <i>Slow travel</i> (traduzido para viagem lenta)
4	Curiosidade Sustentabilidade financeira Desenvolvimento de habilidades (Repertório)
5	Imersão cultural Auto imersão (Autoconhecimento) Se refazer

Fonte: Elaborado pela autora

Renata elenca a liberdade, a autonomia e a independência como principais fatores para sua permanência no nomadismo digital. Durante a entrevista, relatou que apesar de ter no contrato o cumprimento das 40 horas semanais e a presença nas reuniões, ela também possui os contratos verbalizados com a chefe, que permitem que ela negocie suas horas de trabalho para, por exemplo, mudar de cidade ou para fazer um passeio que seria no horário tradicional. Assim como pessoas que atuam na modalidade tradicional podem negociar para “*participarem da apresentação de ballet do filho no meio da tarde*”, Renata faz combinados a partir de suas necessidades da vida nômade, mas que ela pontua que somente funcionam, pois há uma relação mútua de confiança entre os envolvidos, já que compensa tais horas em outros momentos, entregando seus trabalhos dentro do prazo.

Bernardo, analisa que, apesar de acreditar que os valores variam de acordo com o estilo de vida de cada nômade digital, para ele a “*experiência autêntica, a experiência nativa*” (sic) dos locais sempre será para ele um grande valor proporcionado pelo nomadismo digital.

Luiza inicia destacando a vontade de conhecer tudo, discorrendo que:

É essa história que todo mundo que gosta de viajar conta de “queremos conhecer culturas, lugares, sabores, pessoas, paisagens naturais, histórias”, tudo isso. Então, eu acho que é isso. É essa curiosidade, é uma vontade de aprender, é o autodidatismo, chamem como quiserem chamar, né? Mas eu acho que, essa curiosidade, é uma coisa muito forte para a gente. O fato de estar curioso coloca a gente em aprendizado constante (sic).

A participante coloca a aprendizagem e a curiosidade como principais valores, relatando que não pretendem permanecer no nomadismo digital por um longo prazo, sendo esta

uma experiência temporária para desenvolverem habilidades como o domínio de outras línguas, para voltarem para Maceió com novas bagagens, visando a ampliação de oportunidades de trabalho tanto em terras natais como no exterior. Além disso, há também a vontade de proporcionar estas mesmas experiências em territórios estrangeiros para os pais, como forma de retribuir o investimento deles nos filhos, aproveitando os conhecimentos adquiridos como estratégia para baratear certos custos da viagem.

Augusto concorda com a curiosidade como um dos alicerces de sua escolha, dizendo *“tem tanto lugar interessante para conhecer no mundo”* (sic), além da criação de repertórios tanto de aspectos qualitativos como culturas e pessoas, como técnicos, como o desenvolvimento ou aprimoramento de habilidades. Somado a isso, também pontua a sustentabilidade, como forma de aproveitar a experiência de uma forma viável que também permita voltarem com uma boa quantia financeira. Luiza desenvolve que, como viajam de uma forma mais lenta, ficando mais tempo nos lugares, isso possibilita que absorvam experiências que provavelmente se dedicariam um ano para viver.

Então, por exemplo, o custo que a gente tem aqui para passar um mês é meio que digamos, de hospedagem, o mesmo que uma pessoa passa uma semana, porque como a gente passa um mês, a gente consegue negociar um preço, um valor, e aí são coisas que, tipo, se a gente tivesse na nossa vida tradicional, seriam meses de planejamento para passar uma semana aqui. Aí, pronto, acabou a viagem. Aí daqui a 6 meses planejar, entendeu, uma experiência que, aqui, eu vou viver semana que vem. Tá entendendo? Então, a gente, viajando slow travel, a gente consegue diluir esses custos a longo prazo e isso torna financeiramente viável a gente conseguir ter essas experiências que a gente quer ter, que se fosse uma vida tradicional demandaria muito mais tempo para a gente conseguir realizar (sic).

Gisele destaca que a possibilidade de conhecer novas culturas permite que ela se refaça a cada coisa nova que se apresenta: *“toda vez que eu vejo uma coisa que eu nunca pensei antes, eu falo cara, meu Deus, como a minha cabeça é fechada. Eu preciso pensar um pouco mais amplo”* (sic). Esse contato com o diferente e a imersão cultural acabam gerando uma imersão em si mesmo: *“eu acho que é essa coisa de você poder mergulhar numa cultura tão diferente e isso fazer você mergulhar em você mesmo”* (sic). A psicanalista conta que quando foi questionada do porquê estava se tornando nômade digital, teve dificuldade em elaborar uma resposta, mas afirma que hoje *“é a possibilidade de encontrar um pedaço meu que eu não conheço, nos lugares que eu ainda não fui”* (sic), que *“é você se conhecer a partir do mundo”* (sic).

4.5. Experiência na modalidade tradicional

Quatro dos entrevistados tiveram experiências de trabalho na modalidade tradicional, exceto Luiza que trabalhou de forma híbrida antes de migrar para o nomadismo digital.

As experiências no modelo de trabalho tradicional foram diversas, todavia aspectos como rigidez, controle e falta de autonomia sobre o próprio tempo foram os que mais se destacaram (Tabela 4).

Quadro 4 – Experiência anterior na modalidade de trabalho tradicional

Entrevistado	Experiência	Descrição da experiência
1	Sim	1 hora para se deslocar ao trabalho Pouco tempo para atividades pessoais Semana em prol do trabalho
2	Sim	Teve um burnout, não decorrente da modalidade em si, mas da insatisfação com o cargo que exercia
3	Não, antes trabalhou híbrido (2x/semana presencial)	
4	Sim	Controle em relação a apresentação pessoal (ex: barba) Diretriz engessada Horário de entrada e saída rígidos
5	Sim	Rotina rígida Horário de entrada e saída fixos Falta de autonomia sobre o próprio tempo Não poder escolher os dias de trabalho

Fonte: Elaborado pela autora

Nos aspectos rigidez e controle, questões como horários rígidos de entrada e saída foram mencionados, assim como controle sobre a apresentação pessoal (roupas, cabelo, barba, unhas, maquiagem). No que se refere a falta de autonomia sobre o próprio tempo foram apontados tempo de deslocamento entre casa e trabalho, presença física obrigatória, impossibilidade de escolha sobre os dias de trabalho, entre outros, que acaba afetando a quantidade de horas no dia para a realização de outras atividades.

Em seu depoimento, Renata explica que demorava cerca de uma hora para ir e para voltar, “*sendo otimista*” (sic), e que devido aos horários de trabalho que precisava cumprir, fora as horas no trânsito, precisava acordar as cinco horas da manhã para conseguir encaixar,

além disso, atividades pessoais como academia, aulas de inglês, além do planejamento da marmita, do café da manhã, entre outros aspectos da rotina. *“Então eu acho que a semana, era em prol do trabalho. As coisas que eu fazia, para mim, era isso. Ir na academia para ter saúde, graças a Deus, fazer uma aula de inglês para o meu desenvolvimento, mas hoje eu consigo fazer muito mais coisas”* (sic).

Gisele compartilha que a autonomia sobre o tempo é algo que conquistou através do nomadismo digital, e que acredita que não conseguiria se readaptar a rotina rígida da modalidade tradicional, que gerava angústia.

4.6. Motivações para a transição para a modalidade tradicional

Foram evidenciados a falta de trabalhos remotos, imprevistos financeiros e questões de saúde graves de familiares que necessitassem a presença dos participantes (Tabela 5).

Quadro 5 - O que o faria mudar do nomadismo digital para uma modalidade tradicional

Entrevistado	Motivações
1	Se não houvesse solução de ser remoto Mesmo ganhando mais, ou morando perto da praia, não voltaria a modalidade tradicional
2	Necessidade financeira
3	Proposta financeira atrativa, porém, com flexibilidade para mais viagens ao longo do ano Questão familiares de saúde
4	Imprevisto financeiro Questões familiares de saúde
5	Nada

Fonte: Elaborado pela autora

Somente Gisele afirmou que nada a faria voltar ao modelo de trabalho tradicional: *“não penso nessa possibilidade, não é uma possibilidade, nunca pensei nisso”* (sic).

Renata, por exemplo, declarou que mesmo a oportunidade de ganhar mais ou morar perto da praia, que é seu desejo, não seria um fator que a faria abdicar do nomadismo digital, pois prioriza a flexibilidade de não ter que ir ao escritório, mesmo de forma híbrida, para realizar suas viagens. *“Então, por isso que eu digo que é só se não tiver solução, tipo ‘preciso de grana e preciso trabalhar assim’. Porque a gente precisa pagar as contas também”* (sic).

Luiza afirma que, caso a proposta de trabalho no modelo tradicional fosse muito atrativa financeiramente, possibilitando que juntasse insumos para viajar com mais frequência e onde

houvesse uma certa flexibilidade que permitisse a realização de viagens de 10 dias, sem ter que se programar por um ano, talvez isso a faria voltar ao modelo tradicional.

Para Bernardo, a necessidade financeira o faria voltar a modalidade tradicional, mas apenas como uma opção momentânea, para depois retornar ao seu trabalho autônomo no nomadismo digital.

4.7. Vantagens da modalidade nomadismo digital

Relativo as vantagens dessa modalidade apareceram a flexibilidade, liberdade, sensação de maior controle sobre própria vida, sensação de aproveitamento do tempo de vida, retomada do encantamento por coisas antes não valorizadas e a possibilidade de conhecer o mundo (Tabela 6). As que mais predominaram foi a flexibilidade, o controle sobre o tempo e a vida, e a oportunidade de conhecer o mundo.

Quadro 6 – Quais são as vantagens do nomadismo digital

Entrevistado	Vantagens
1	Flexibilidade Maior controle sobre a vida Possibilidade de conhecer o mundo (novas culturas, pessoas) Ter a sensação de já estar vivendo, e não só esperando o fim de semana ou as férias chegarem
2	Flexibilidade Riqueza cultural Oportunidade conhecer o mundo Troca cultural Experiência autêntica, nativa dos lugares
3	Liberdade
4	Possibilidade de visitar lugares que mexam com o imaginário e ânsias
5	Gerenciamento do tempo Não ter teto salarial

Fonte: Elaborado pela autora

Augusto ilustra este último aspecto no comentário “*visitar lugares que mexem com o seu imaginário e as suas ânsias*” (sic). Nota-se nos discursos que há também a sensação de viver muito mais coisas, em um período curto. Analisando o aspecto positivo dessa experiência, está o sentimento de maior aproveitamento do tempo de vida, realizando-se desejos e sonhos que antes seriam adiados ou impossibilitados pelo modelo tradicional. Renata discorre que: “*eu não estou esperando as férias para eu conhecer ou viver, mas eu já estou vivendo e a minha vida já é assim*” (sic). O comentário de Luiza complementa tal sensação: “*é de fato viver essas*

experiências. Sabe aquela lista de desejos que a gente tem, das experiências? O que a gente quer ver e pronto. É sair dando check nas experiências de uma forma mais rápida, né?” (sic).

Além disso, o encantamento por coisas que antes eram banais na rotina, como calçadas, árvores, ilustra a percepção do desenvolvimento da apreciação desses detalhes que, segundo Luiza, traz um olhar para a vida “*mais lúdico e poético*” (sic).

4.8. Desvantagens da modalidade nomadismo digital

As desvantagens em destaque foram a adaptação inicial, distância de amigos e familiares e imprevisibilidade (Tabela 7).

Quadro 7 – Quais as desvantagens no nomadismo digital

Entrevistado	Desvantagens
1	Não ter o seu próprio espaço pessoal, personalizado por você Frustrações relacionadas as acomodações Adaptação constante
2	Saudade da família e amigos Perder eventos importantes na vida de amigos Medo e ansiedade por nunca se criar uma zona de conforto
3	Saudade Perda de momentos Adaptação ao local
4	Perder momentos com familiares e amigos Gasto de energia devido ao estilo de vida
5	Sobrecarga

Fonte: Elaborado pela autora

A distância de amigos e familiares gera saudade e a perda de momentos importantes na vida destes profissionais.

A imprevisibilidade foi expressa quanto adaptação as acomodações e característica das localidades, como fuso horário e comida.

Ao longo das respostas, algo não mencionado na revisão teórica foi o fato de estar-se sempre na casa de outras pessoas, então, não conviver, por exemplo, com móveis que foram escolhidos por você, tendo que lidar com o fato de serem desconfortáveis, por exemplo, ou com a imprevisibilidade de não saber como vai ser sua próxima acomodação, que pode não ser exatamente como a descrita e ilustrada no anúncio do imóvel. A declaração de Renata elucidada essa sensação:

E como seu eu apertasse o reset. Eu vou ter que abrir os armários, descobrir o que é que tem, a gente vai ter que pensar onde trabalhar. Aí, a gente lida com alguma insatisfação, senta no sofá e ele é desconfortável. Você vai dormir a primeira noite e você já não dorme tão bem, porque você está dormindo em um lugar diferente. Você vai sair para almoçar, você já tinha seus lugares preferidos, agora você não faz ideia de onde você vai comer. Você sai para almoçar, pode ser bom, pode ser ruim. Então, é isso. Do mesmo jeito que ontem eu estava maravilhada, porque o céu de Aracajú é lindo, porque a praia é do jeito que eu gosto, é o lado todo romântico, você entra em casa e vê um monte de coisa nova que te dá um cansaço. Então são as dores e as alegrias, de você estar sentindo as duas coisas ao mesmo tempo (sic).

O casal de Maceió, Luiza e Augusto, também consideraram o conforto do ambiente como um requisito importante na escolha de suas acomodações. *“A gente percebeu que a gente preza muito por um ambiente confortável, assim, na nossa estadia, que nos faça ter aquele sentimento de ‘Ah, cheguei em casa e essa casa, esse lugar, me traz boas sensações’, já que é o lugar que eu vou passar uns meses” (sic).*

4.9. Permanência a longo prazo no nomadismo digital

Houve divergências nessas respostas, pois enquanto três sujeitos desejam manter-se no nomadismo digital por um longo período de tempo, dois planejam voltar à cidade natal depois de três anos de viagem (Tabela 8).

Quadro 8 – Permanência no nomadismo digital a longo prazo

Entrevistado	Permanência
1	Sim
2	Sim
3	Não
4	Planejamento para 3 anos nessa modalidade Querem voltar a cidade natal e se estabelecer
5	Sim

Fonte: Elaborado pela autora

Renata, Bernardo e Gisele não pretendem abdicar dessa modalidade. Uma das praticantes adicionou que, agora que está em um relacionamento e que o companheiro também vai embarcar nesse modelo, talvez faça viagens com mais calma, passando mais tempo nos lugares.

Os engenheiros analisam que percebem certos padrões entre casais dentro do nomadismo digital. Há um grupo que viaja por dois, três anos, passando por lugares mais

distantes como Ásia, Europa e Oceania, para depois voltarem ao Brasil e se estabelecerem, aproveitando o turismo local. Outros escolhem regiões específicas que tem mais abertura para nômades digitais, como é mencionada a Espanha no caso, para passarem mais tempo e talvez montarem sua casa e terem filhos; outros tornam as viagens uma forma de trabalho com a produção de conteúdo para mídias sociais, empresas etc., até mesmo aproveitando o conhecimento adquirido para criarem agências de turismo, montarem pousadas, alugarem *airbnbs*, entre outros.

4.10. Rotina no nomadismo digital

As rotinas de trabalho no nomadismo digital variam para cada sujeito, porém foram identificados a permanência das atividades físicas na rotina, disponibilidade para o trabalho de segunda a sexta no modelo CLT, e flexibilidade para aproveitarem os lazeres locais (Tabela 8).

Quadro 9 – Rotina no nomadismo digital

Entrevistado	Rotina
1	Permanece disponível entre 8h e 18h, de 2 ^a . A 6 ^a . Feira, porém com a flexibilidade de movimentar-se Atividades físicas pela manhã (na praia ou academia) Toma café
2	Depende do local que está Rotina flexível Mantém exercício físico
3	Margem aumentou para o horário de início de trabalho Café da manhã Trabalha até as 13h Pausa para o almoço Rotina depende das características locais Trabalha de 2 ^a . A 6 ^a . Feira
4	Academia Margem aumentou para o horário de início de trabalho Café da manhã Trabalha até as 13h Pausa para o almoço Rotina depende das características locais Trabalha de 2 ^a . A 6 ^a . Feira
5	Atividade física pela manhã Toma café com mais calma Lê e escreve quando possível Período da manhã direcionado a atividades administrativas 1 hora de almoço

Faz os atendimentos, supervisões e grupos de estudo no período da tarde
 Termina de trabalhar entre 19h e 21h
 Não trabalha de 6ª. Feira

Fonte: Elaborado pela autora

Dois dos sujeitos possuem um trabalho formal em contrato CLT, então ainda precisam se manter disponíveis de segunda a sexta, deixando a maioria das atividades de lazer para o fim de semana.

4.11. – Mudanças nas atividades de lazer

Todos os entrevistados afirmaram que houve mudanças nas atividades de lazer, decorrente das oportunidades oferecidas pelos locais onde estão (Tabela 9).

Quadro 10 - Mudanças nas suas atividades de lazer antes e depois do nomadismo digital

Entrevistado	Mudanças nas atividades de lazer
1	100% Na cidade natal ia em parque e saia a noite com os amigos em bares Tem mais ânimo para explorar os locais onde está Até mesmo, coisas simples, como pegar transporte público torna-se uma experiência Agora aproveita as praias locais Ainda tem momentos que só quer ficar em casa vendo <i>Netflix</i>
2	Sim Quando volta a cidade natal aproveita a companhia de familiares e amigos, e não somente os lugares onde vão Faz aulas de acordo com a disponibilidade local (ex: canoagem, forró) Não vai mais ao cinema ou shopping Manteve exercícios físicos (ex: academia e corrida)
3	Muita Antes era praia, agora se adapta a realidade de cada cidade
4	Exercício físico foi mantido na rotina Se adapta a realidade do momento
5	Sem sombra de dúvidas Antes era mais comida e bares Agora se envolve mais com a cultura local (teatro, cinema, música, eventos gratuitos oferecidos pela cidade) Passou a ter mais contato com a natureza (trilhas e cachoeiras)

Fonte: Elaborado pela autora

Renata conta que na sua cidade natal não havia praia e que, portanto, aproveita as praias dos locais por onde passa para tomar um banho de mar e caminhar. Já Luiza e Augusto moravam em uma região litoral, sendo essa uma das suas principais atividades de lazer, porém

como estão em uma região urbana, procuram outras formas de entretenimento. Enquanto Luiza diz *“aqui (Buenos Aires) a gente se adapta para a realidade da cidade. Cada cidade vai proporcionar uma forma de lazer diferente. Então, a gente vai experimentando o que cada uma tem”* (sic), Augusto complementa:

É, assim, talvez de não ser uma categoria de lazer, mas acho que a parte do exercício por exemplo a gente permanece não mudando, pelo menos correndo atrás pra manter na nossa rotina. É uma coisa consequente, né? Se a gente vai pra uma cidade que não tem praia, por exemplo, não tem como ir pra praia. A gente coincidiu de conhecer pessoas em Pipa, que também estariam aqui, então esses aspectos de lazer, nos fins de semana, de sair com pessoas que você tem afinidade, tá se mantendo. Mas, por exemplo, em Mendoza, nos outros lugares, a gente não vai conhecer ninguém. Ou vai demorar pra acontecer. (sic)

Bernardo agora realiza aulas de seu interesse como canoagem, kitesurfing e dança, de acordo com a disponibilidade local. Enquanto antes do nomadismo, só frequentava shopping e cinema. *“Eu não sei o que é ir no shopping quando eu tô lá fora, porque shopping é a última coisa que eu quero ver, quando eu tenho outros lugares. Porque isso é igual para todos os lugares”* (sic).

Gisele relatou que suas principais atividades de lazer na cidade natal eram sair para comer e ir a bares no fim de semana, mas que agora passou a aproveitar aspectos culturais como teatro, cinema, ouvir músicas locais e ir a eventos gratuitos promovidos pelas cidades. Além disso, passou a frequentar mais trilhas e cachoeiras, tornando-se hoje algo característico seu. *“Acho que esse contato com a natureza aumentou muito. E isso é maravilhoso, porque essa hoje é uma marca minha, assim, eu vou pro lugar e provavelmente eu estou indo para lá, porque lá tem contato com a natureza. Não me interessa grandes cidades”* (sic).

5. DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

O nomadismo digital é uma modalidade de trabalho e estilo de vida que une viagem e trabalho remoto. O termo surgiu a partir do livro de Tsugio Makimoto, de 2008, intitulado “Nômades digitais”, onde o autor discorre sobre como os avanços tecnológicos permitiram a formação de uma nova força de trabalho. Seus adeptos são viajantes itinerantes, que aproveitam a independência geográfica oferecida pelas tecnologias para trabalharem a distância, enquanto percorrem diferentes regiões para explorar a cultura local. Nos últimos anos, houve um crescimento de adeptos dessa modalidade (Teodoro, 2023), incitando o questionamento do porquê da adoção desse modelo de trabalho.

Os resultados obtidos na pesquisa demonstram insatisfação com aspectos da modalidade de trabalho tradicional como horário de entrada e saída rígidos; tempo gasto com deslocamentos de casa para o trabalho e do trabalho para casa; presença física diária requerida durante 8 horas ou mais (agora flexibilizado pelo *home office*); pouco tempo durante a semana para atividades pessoais; férias somente uma vez ao ano; falta de propósito no cargo exercido; controle sobre a apresentação pessoal e até mesmo o emocional do trabalhador, gerando nesse grupo a sensação de falta de autonomia sobre o próprio tempo e até sobre a própria vida.

Tendo em vistas esses aspectos, este estudo propôs-se a analisar os valores atribuídos ao trabalho no nomadismo digital, explorando as motivações de seus adeptos para esse novo modelo de trabalho e estilo de vida. Mesmo com uma pequena amostra de 5 participantes, os dados coletados proporcionaram a exposição de certas temáticas que se demonstram frequentes nos discursos de nômades digitais em sites e mídias sociais, corroborando os achados teóricos.

Este estudo, que não se propôs ser quantitativo, mas qualitativo e de caráter exploratório, identificou os principais valores atribuídos ao trabalho no nomadismo digital. São eles: liberdade, autonomia, independência, curiosidade, imersão cultural – experiência autêntica do local, auto imersão (autoconhecimento), sustentabilidade, aprendizagem, e se refazer. Tais valores vão ao encontro dos achados de Matos (2016), que também destacou valores como a flexibilidade, o trabalho com sentido, autoconhecimento, aprendizado, liberdade, fazer sua própria rotina, conhecer pessoas e o desapego como os principais.

Os nômades digitais anseiam por autonomia, não somente na área profissional, mas também na pessoal. A exploração de locais que antes só seriam possíveis durante o período de férias, trazem aos nômades digitais uma sensação de liberdade e privilégio, pois, apesar de alguns participantes relatarem que a maioria das atividades de lazer ainda são realizadas durante o fim de semana por conta do trabalho, ainda conseguem aproveitar aspectos locais e

culturais onde estão durante a semana. Além disso, por se tratar de novidades, pelo menos no início, há um gasto de energia decorrente da adaptação, mas também um deslumbramento com aspectos que talvez para moradores da região fossem banais, mas que para o nômade digital torna-se uma experiência. Assim, como pontuado por Hensellek e colaboradores (2024), o sentimento de realização, o equilíbrio favorável entre trabalho e vida pessoal e a sensação de que seus estilos de vida contribuem para seu bem-estar torna-se fatores em destaque na vida no nomadismo digital.

Algo interessante a se notar, foi o autoconhecimento. Os participantes relataram alcançar maior autoconhecimento, pois decorrente da mudança não só do local de trabalho, mas do círculo social e cultural, houve percepções acerca de si proporcionadas por essas alterações. Em relação ao trabalho, os participantes pontuaram que o formato remoto, ainda mais em localizações que seriam seus destinos de férias, traz desafios, exigindo uma autodisciplina e maturidade, mas também permite a experimentação de diferentes modos de trabalhar, ambientes e formas de descansos ou pausas que melhor se adequam ao perfil do trabalhador, beneficiando sua produtividade.

No aspecto social, com o distanciamento do círculo de amigos e familiares que pode gerar saudade e perda de momentos importantes, há também o autorreconhecimento dentro de um ambiente novo. Alguns participantes perceberam que certos padrões de comportamento que tinham nos seus locais de origem eram decorrentes da dinâmica desses grupos e que, ao se depararem a um novo ambiente, descobriram outros aspectos sobre si e de outras atividades de lazer, decorrentes desses novos espaços.

No aspecto cultural, o encontro com diferentes modos de viver, pensar e se relacionar também permite não somente uma auto imersão, mas uma ampliação sobre o mundo. Como Alexa Brooks (2024) pontua em seu livro *“Wanderlust to Wisdom: How Travel Changes Your Mindset”*:

Essa exposição a diferentes maneiras de vida desafia suas pré-concepções. Te faz ciente das suas lentes culturais pela qual você estava vendo o mundo. De repente, aquilo que você não deu a devida importância – seus valores, suas prioridades, até mesmo suas suposições sobre sucesso e felicidade – se torna apenas mais um modo de vida entre vários. Essa compreensão é o primeiro passo em direção a ampliação de suas perspectivas (Brooks, 2024, p. 14, tradução da autora).

O nomadismo digital também possui suas desvantagens como o fato de não possuírem um espaço próprio, as frustrações decorrentes de acomodações que não correspondem as suas expectativas, a constante adaptação, a saudade de familiares e amigos, a perda de eventos importantes na vida destes e a sobrecarga decorrente das características do estilo de vida.

A pesquisa de Matos (2016) aponta como dificuldades o gerenciamento do tempo, pois como há “liberdade demais”, exige-se maior disciplina dos nômades digitais; a ausência de uma rotina de trabalho; o distanciamento dos colegas; a perda de status; a perda financeira; a solidão e o isolamento; a falta de relações duradouras; falta de uma residência própria; o viajar como obrigação e não por lazer; o idioma; ser percebido pelos locais como estranhos e a saudade da família e amigos que estão distantes, o que confirma tais achados, assim como traz outros pontos.

A presente pesquisa se apresenta como um mobilizador para futuras pesquisas sobre nomadismo digital, podendo-se abordar diferentes aspectos com maior aprofundamento, para a melhor compreensão do fenômeno e a produção de novos conhecimentos sobre o tema.

REFERÊNCIAS

BAJOIT, Guy; FRANSSSEN, Abraham. **O trabalho: busca de sentido**. 1997. Disponível em: <www.emdialogo.uff.br/sites/default/files/o_trabalho_busca_de_sentido.pdf> . Acesso em: 07 novembro. 2024.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011

BARROSO, L. G.; PIROLA, M. N. B. A construção do discurso do nomadismo digital no território informacional. In: **6º Seminário de Comunicação e Territorialidades: caminhos da comunicação no mundo em crise**. v. 1, n. 6, 2020, Vitória, Anais do Seminário Comunicação e Territorialidades. Disponível em: <<https://periodicos.ufes.br/poscomufes/article/download/32351/21606>>. Acesso em: 05 mai. 2024.

BARZOTTO, Luciane Cardoso. **As relações de trabalho e o nomadismo digital: uma nova cultura de controle laboral e o sobretrabalho**. Disponível em: <revista-106-27-44.pdf>. Acesso em: 18 mai. 2025

BROOKS, Alexa. **Wanderlus to Wisdom: How Travel Changes Your Mindset**. Publicação independente.2024.

CASTRO, N. de; GOSLING, M. A personalidade de nômades digitais: proposta de um framework teórico. **Revista Acadêmica Observatório de Inovação do Turismo**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 68-83, 2022. Disponível em: <<https://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/raoit/article/view/6853>>. Acesso em: 10 mai. 2024.

DOT digital group. **As gerações e suas formas de aprender**. E-book.

FARIAS, Tainah Paiva Viana de. **Do trabalho remoto ao nomadismo digital: o desenvolvimento desse estilo de vida e a insuficiência regulamentar**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <Do trabalho remoto ao nomadismo digital: o desenvolvimento desse estilo de vida e a insuficiência regulamentar> Acesso em: 18 mai. 2025

GIL, Antônio. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002

GUSSEKLOO, André; JACOBS, Esther. **Digital Nomads: How to Live, Work and Play Around The World**. 2016.

HANNONEN, O. In search of a digital nomad: defining the phenomenon. **Information Technology & Tourism**, v. 22, p. 335-353, 2020. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s40558-020-00177-z>>. Acesso em: 10 abr. 2024.

HENSELLEK, S.; WEIßWANGE, J.; DE GROOT, J. M.; OERS, N. The Digital Nomad Lifecycle: intrinsic and extrinsic motivations to start, maintain, and abandon digital nomadism. **ECIS Proceedings**, n. 4, 2024. Disponível em: <https://aisel.aisnet.org/ecis2024/track05_fow/track05_fow/4>. Acesso em: 13 mai. 2024.

LHUILIER, Dominique. Trabalho. **Psicologia & Sociedade**, v. 25, p. 483-492, 2013.

MATOS, R. S. da F. **Nômades digitais: perfis, motivações e viabilidade**. 2016. 65f. Dissertação (Mestrado em Gestão Empresarial) - Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro. 2016.

MAKIMOTO, Tsugio; MANNERS, David. **Digital Nomad**. Wiley, 2008.

MORIN, Estelle M. Os sentidos do trabalho. **Revista de administração de empresas**, v. 41, p. 08-19, 2001. Disponível em: <008-019 rec hum.p65> Acesso em 17 out. 2024.

SANTOS, Fernanda Marsaro dos. **Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin**. 2012. Disponível em: <
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8027945/mod_resource/content/1/Texto%20Principal%20-%20Gisele.pdf> Acesso em 17 out. 2024.

SORENSEN, C. Cultivating Interaction Ubiquity at Work. **The Information Society**, v. 26, n. 4, pp. 276-287, 2010. Disponível em: <
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203723463-7/cultivating-interaction-ubiquity-work-carsten-s%C3%B8rensen>> Acesso em 8 ago. 2024.

TEODORO, Ana Paula Evaristo Guizarde *et al.* Homo zappiens: nômades digitais e as subjetividades no âmbito da autogestão lazer-trabalho. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 26, n. 3, p. 51-77, 2023. Disponível: <
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/48217/39030>> Acesso em 17 out. 2024.

UMA SUL AMERICANA. Autoconhecendo a América Latina.(s.d.) Disponível em: <https://umasulamericana.com/category/prav-iajar/> Acesso em jun 2025.

VINUTO, Juliana. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, 22, (44): 203-220, ago/dez. 2014. Disponível em: <https://econtents.bc.unicamp.br/article> Acesso em 02 jun 2025.

WANG, B. *et al.* Digital work and high-tech wanderers: three theoretical framings and a research agenda for digital nomadism. **Australian Conference on Information Systems**, 2018. Disponível em: <http://www.acis2018.org/wp-content/uploads/2018/11/ACIS2018_paper_127.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2024.

APÊNDICES

APÊNDICE 1. Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidada(o) a participar da pesquisa “**Nomadismo Digital: valores atribuídos ao trabalho**” que terá como pesquisadora a aluna **Lyna Yukari Namba**, RG nº 39.445.366-9 e como pesquisadora responsável a profa. Dra. **Maria Cristina P. Gattai**, RG nº 5.209.591-5.

Pretende-se por meio desta pesquisa avaliar como o trabalho é percebido pelas pessoas que exercem o nomadismo digital. Por objetivos específicos pretende-se além adentrar nos hábitos da vida diária, horas de atividade profissional e de lazer, autogerenciamento do tempo; atividades físicas, comorbidades. A hipótese primária deste estudo é de que o nomadismo digital é uma modalidade de trabalho que beneficia seus adeptos em comparação a modalidade de trabalho tradicional e que, portanto, deveria suscitar mais pesquisas futuras.

Sua forma de participação é através da realização de uma entrevista semiestruturada a ser realizada de forma remota e assíncrona pelas plataformas Teams ou Google Meet, ou presencial, com duração aproximada de uma hora. Para garantia da integridade das informações coletadas na entrevista, ela será gravada para posterior transcrição.

Sua participação é voluntária e seus resultados possibilitarão maior compreensão do impacto do nomadismo digital na qualidade de vida desses profissionais.

Não há riscos em participar dessa pesquisa a não ser um certo desconforto em responder algumas questões que possam lhe causar certo constrangimento. Caso você tenha algum mal-estar em consequência da sua participação nesse estudo será garantido atendimento psicológico pela orientadora e supervisora do estudo.

A(o) Sra.(Sr.) pode se recusar a responder quaisquer perguntas que a(o) incomode, ou mesmo retirar seu consentimento em qualquer momento, mesmo que a pesquisa já tenha iniciado, sem lhe causar nenhum prejuízo.

Seu anonimato será garantido, assim como o sigilo das suas informações.

É importante que saiba que não terá nenhuma despesa nem mesmo compensação financeira relacionada a sua participação nesta pesquisa.

A(o) Sra. (Sr.) terá acesso aos pesquisadores da pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas em qualquer momento, os quais podem ser encontrados nos endereços:

- Lyna Yukari Namba

Email: ra00298097@pucsp.edu.br

- Profa. Dra. Maria Cristina Pinto Gattai

Celular; (11) 99687-6407

Email: mgattai@pucsp.br

Se a(o) Sra.(sr.) tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-PUC/SP) – Localizada no térreo do Edifício Reitor Bandeira de Mello (Prédio Novo), na sala 63-C, na Rua Ministro Godói, 969 - Perdizes - São Paulo - SP - CEP: 05015-001 Tel./FAX: (11) 3670-8466, e-mail: cometica@pucsp.br.

Se acredita ter sido suficientemente esclarecida(o) a respeito das informações que recebeu verbalmente sobre a pesquisa **“Nomadismo Digital: valores atribuídos ao trabalho”**, estando claros para você quais são os propósitos, as garantias de confidencialidade, de esclarecimentos permanentes, de isenção de despesas, se concorda de livre e espontânea vontade em participar como voluntária(o), se autoriza a gravação e transcrição das informações fornecidas por você, se não restou dúvidas quanto aos termos acima expostos, e se recebeu uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de igual teor, assinada pela pesquisadora principal, rubricada em todas as páginas, solicito datar e assinar este TCLE.

Local e Data: _____

Participante da pesquisa

Na qualidade de pesquisadora principal pela pesquisa **“Nomadismo Digital: valores atribuídos ao trabalho”**, eu, Lyna Yukari Namba, declaro ter cumprido as exigências do(s) item(s) IV.3 e IV.4 (se pertinente), da Resolução CNS 466/12, a qual estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

Pesquisadora

APÊNDICE 2 – Roteiro da entrevista semiestruturada

Qual seu nome?
Qual sua idade?
Com que gênero você se identifica?
Qual seu estado civil?
Você tem filhos?
Qual seu local atual?
Qual seu local de origem?
Qual seu trabalho atual?
Você se classifica como nômade digital?
Como você define o nomadismo digital?
Como é o trabalho no nomadismo digital?
Quais valores o mantem no nomadismo digital?
Você já teve experiências de trabalho na modalidade tradicional?
Como você descreveria as experiências do trabalho tradicional?
O que o faria mudar do nomadismo digital para a modalidade de trabalho tradicional?
O que faz com que você prefira esse modelo de trabalho? Quais são as vantagens e desvantagens?
Você pretende manter-se no nomadismo digital a longo prazo?
Como é a sua rotina?
Houve mudanças nas suas atividades de lazer antes e depois do nomadismo?