

O LIVRO QUE VAI TE FAZER REPENSAR AS
FORMAS TRADICIONAIS DE TRABALHO

NÔMADES DIGITAIS



GABRIELLA FREITAS

Título: Nômades Digitais

Copyright © 2023 Gabriella Freitas

1ª Edição 2023

Capa
Gabriella Freitas

Revisões
Cristiano Burmester e Maria Clara Lacerda

Produção gráfica
Gabriella Freitas

Diagramação
Gabriella Freitas

Índices para catálogo sistemático:
1 Vida e Trabalho :
Equilíbrio: Administração de empresas 650.1

Todos os direitos reservados à
Gabriella Maya Galindo Freitas.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos
direitos autorais (Lei nº 9.610/1998)

Rua Outeiro da Cruz, 133 02040-010 São Paulo – SP
Tel (11) 94944-7663 E-mail: gabimayafreitas@hotmail.com

Para meu avô, Juarez Galindo

Agradecimentos e dedicatória

Dedico esse livro aos meus avós, Juarez e Etsuko, que me inspiram todos os dias e são a maior influência para a construção deste trabalho. Os dois, hoje com mais de 70 anos, utilizam o dinheiro da aposentadoria para viajar o mundo, e juntos já conhecem mais de 50 países. E mesmo sem fazer ideia de como falar o idioma de praticamente nenhum deles, vivem experiências indescritíveis. Desde pequena ouço meu avô contar as histórias dos países que visitava, e me trazer um presente de cada canto do mundo. Ele é o principal motivo por esse meu interesse pela vida nômade.

Agradeço à minha avó, Juzi, que me apoia em literalmente tudo; que pagou a minha faculdade até eu conseguir uma bolsa, e que sonha comigo e sempre diz que quer me ver chegar longe.

À minha mãe, Josiane, que com esse espírito aventureiro e cheia de energia explora até os lugares que parecem os mais desinteressantes, e que não perde a oportunidade de viajar nem que seja pra ficar numa casinha no meio do nada.

Ao meu pai, Jackson, que vive por mim e pelas minhas irmãs, sempre garantindo que a gente tenha o necessário para viver bem e ser feliz. E que me incentiva a batalhar e correr atrás dos meus sonhos.

Às minhas irmãs, Raphaela e Livia, e às minhas primas Deborah e Giovanna, que são minha base. À todos meus amigos, que me apoiam e me dão força todos os dias.

Agradeço também a Glória Maria, minha inspiração máxima e a razão de eu ter escolhido o jornalismo. Mulher que me encanta desde os 13 anos com suas viagens no programa Globo Repórter, quando eu assistia ao seu jeito de contar as experiências culturais que vivia, com a maior vontade de um dia fazer igual a ela.

Por fim, ao meu professor e orientador, Cristiano Burmester, que me auxiliou durante quase 1 ano no processo de desenvolvimento deste livro; e ao meu professor Mauro Peron, que me enviou materiais que me ajudaram na pesquisa, e a todos que de certa forma contribuíram com o processo de conclusão do trabalho.



Maria Lua e amigos, cruzando a fronteira entre Panamá e Costa Rica. 2022.

Apresentação e justificativa

Prazer! Me chamo Gabriella e escrevi um livro. Que loucura isso né? Um livro!

Até o momento da divulgação destas páginas, tenho 22 anos, e estou prestes a concluir minha jornada de 4 anos na graduação de Jornalismo da PUC-SP.

Lembro que quando iniciei a faculdade, lá em 2020, eu estava super animada pensando em tudo que viveria nesse tempo. Infelizmente, duas semanas depois do início das aulas, veio a Covid-19 e o governo declarou uma quarentena devido a pandemia, mas essa história vocês já conhecem.

Foram 2 anos estudando em casa, e a falta de vivenciar as experiências na rua, entrevistar pessoas cara a cara e sair por aí em busca de uma nova pauta pesou bastante. Ainda mais pra mim, que amo viver ao ar livre.

Mas apesar de tudo, esses 4 anos de PUC foram incríveis - com alguns surtos pelo caminho - mas incríveis. E com o último ano de curso chegando, decidi que faria meu TCC sobre algo que me brilhasse o olho, e que eu me identificasse. Quem me conhece sabe que se o dinheiro permitisse, eu estaria escrevendo essas páginas de algum canto muito maluco no mundo, mas por enquanto converso com você aqui da cama mesmo, na minha casa na zona norte da capital paulista.

Sempre tive sede de conhecer o mundo. No meu primeiro emprego, com 17 anos, eu já entendi que ficar sentada em um escritório o dia inteiro não era pra mim: “Estou perdendo horas do meu dia nesse lugar sem cor, fazendo coisas que

poderiam ser feitas em poucas horas lá da minha casa ou em qualquer lugar”, eu pensava. A verdade é que esse descontentamento com o trabalho podia sim também estar ligado com a Gabriella adolescente que não estava afim de trabalhar, e que preferia estar em casa dormindo ou em alguma festa com os amigos, mas eu sempre tive bem firme na cabeça que o meu trabalho dos sonhos estaria relacionado com notícias e cultura, e que não seria dentro do mesmo lugar todos os dias.

O sonho era (e ainda é) o trabalho da eterna Glória Maria no Globo Repórter, que viajava e contava pro mundo as experiências que vivia. Foi por causa dela que eu escolhi o jornalismo, minha inspiração e para sempre referência.

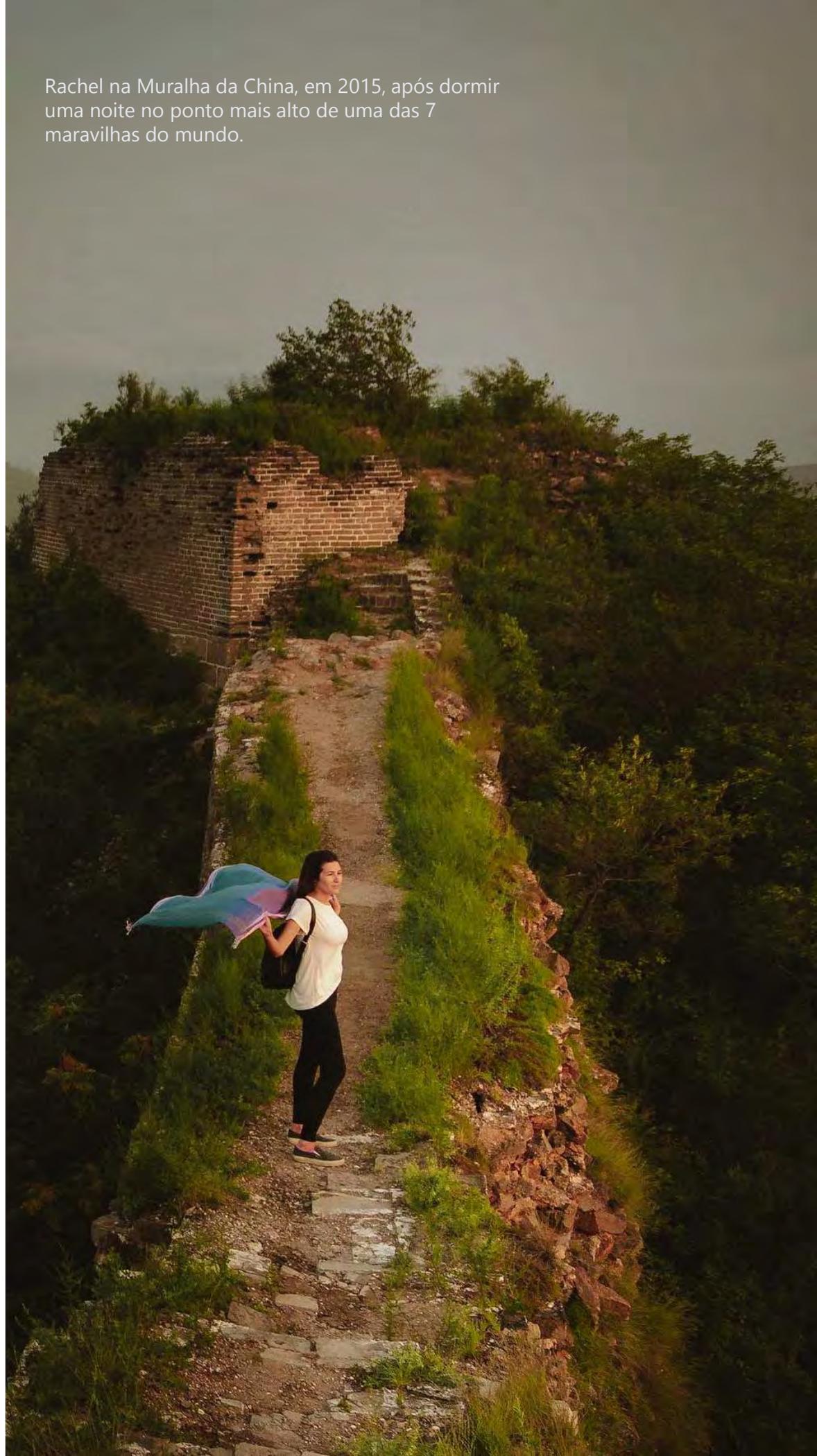
Mas, voltando pro TCC: escolhi meu tema sem pensar muito; falaria sobre os Nômades, pessoas que vivem sem endereço fixo e que saem por aí explorando o mundo. E logo, pensei: “a maioria dessas pessoas são hippies ou aposentadas, bora expandir mais o tema?” Eu quero falar sobre quem viaja o mundo e trabalha ao mesmo tempo, quero falar sobre as pessoas que eu acompanho diariamente nas redes sociais, e que me inspiro.

E desabafo, quando eu comecei a escrever esse livro, achava que essa realidade estava distante demais, mas vou te contar, ela está mais perto do que a gente pensa, e o meu trabalho aqui é te mostrar isso também. Espero que eu consiga...

Índice

1. O que é o nomadismo digital?
2. O ato de viajar
3. Insatisfação com o modelo de trabalho tradicional
4. O perfil dos nômades digitais
5. Registros
6. Como se planejar?
7. Coisas que precisam ser ditas

Rachel na Muralha da China, em 2015, após dormir uma noite no ponto mais alto de uma das 7 maravilhas do mundo.



Capítulo

1

1.

O que é o nomadismo digital?

Bora começar do começo? O que é o nomadismo digital?

Em definição, os Nômades Digitais são caracterizados como viajantes sem endereço fixo, que utilizam as tecnologias de informação e comunicação como ferramentas de trabalho, e por isso, dentre outros fatores, possuem mobilidade geográfica.

Quando pesquisamos no Google, o que vemos é que em geral são profissionais que saíram do paradigma industrial para um outro mais flexível, trabalhando remotamente de qualquer lugar do mundo. As atividades realizadas são geralmente intelectuais e criativas, sem necessidade de supervisão direta. É importante ressaltar que mesmo que existam os nômades de carteira assinada, muitos optam por não trabalhar em empresas, e sim de forma independente. Existem os nômades criadores de conteúdo, jornalistas, psicólogos, empresários e assim vai. Se for possível realizar suas operações 100% online, você já pode se tornar um.

O termo surgiu pela primeira vez com Tsugio Makimoto e David Manners em 1997, no livro "*Digital Nomad*", que profetizou a invenção de um dispositivo de comunicação poderoso que permitiria aos funcionários a capacidade de trabalhar de qualquer lugar, e ganhou popularidade com o livro "*The 5 4-Hour Workweek*" de Tim Ferris, que fala sobre a diminuição do trabalho democrático e substituição pelo trabalho criativo. Além desses dois, um livro que indico, e muito, caso você planeje seguir a vida de viajante, é o "Nômade Digital: um guia para você viver e trabalhar como e onde quiser", do

Matheus de Souza, que é, literalmente, um guia cheio de dicas e vivências sobre esse universo.

Porém, neste livro, não quero fazer um manual, até porque eu mesma não tenho propriedade para fazer um, já que não sou uma nômade digital (ainda, rs). O meu objetivo aqui, além de te fazer conhecer esse modo de vida, é contar a história dessas pessoas que decidiram largar a rotina monótona de escritório para trabalhar em qualquer canto do mundo, e te mostrar não só como elas fizeram isso, mas *porquê?*

Aqui, você vai conhecer a Marcella e o Bruno, um casal que há 3 anos pediu demissão de um banco renomado para explorar o mundo. A Maria Lua, de apenas 22 anos, que faz voluntariado na Argentina enquanto trabalha remotamente em uma empresa brasileira. A Gabu, que deu tão certo no mundo nômade que agora é uma influencer digital com mais de 300 mil seguidores e está apaixonada por um italiano que conheceu em uma de suas passagens por Roma. Do Garou, que viaja pelo Brasil já fazem 2 anos, e até em posto de gasolina ele já dormiu. Do Leo e da Rachel, pais da Bella e do Rafa, que viajam o mundo em família, e todas as singularidades de quem escolhe o estilo de vida viajante.

Bruno e Marcella na Laguna Garzón, Uruguai, em 2022.



Capítulo

2



2. O ato de viajar

Voltando um pouco na história, é importante ressaltar que viajar sempre fez parte da nossa cultura. Seja quando éramos nômades por questões de sobrevivência, seja nos dias de hoje, onde viajar virou sinônimo de diversão e descanso. Hoje em dia é comum aproveitar os momentos sem trabalhar ou estudar para viajar, explorar algo novo e se divertir. O fato é: viajar sempre nos agregou e, em uma análise mais profunda, nos trouxe autoconhecimento.

Gosto de pensar que viajar é uma forma de construção do nosso caráter, já que à medida que conhecemos mais lugares, pessoas e culturas, fazemos novas conexões e passamos a enxergar o mundo de uma forma que antes não era totalmente possível. Além de expandir nossa visão de mundo, a viagem pode nos dar uma compreensão melhor de quem somos, nossas preferências e crenças.

Conhecer outras culturas é entender nosso papel no mundo e, por consequência, ampliar nossos horizontes. E em uma sociedade que busca uma vida feliz e com mais propósito, viajar se mostra extremamente gratificante.

Psicóloga explica porque os nômades se tornam nômades

“O ser humano já nasce curioso”, é o que me explica a psicóloga e fundadora da Prô Mundo, Natalia Dalpiaz, durante um bate-papo nosso. Perguntei para a Natalia por que os nômades digitais se tornam nômades digitais segundo a psicologia, e ela explica que isso vem desde o momento em que somos trazidos ao mundo.

A Natalia analisa e explica que, quando bebês, conhecemos o mundo a partir desse comportamento curioso, e acabamos por desenvolver essa vontade em explorar o novo. O que ajuda nesse desenvolvimento são os meios em que nossos cuidadores estão inseridos, e que vamos passar a frequentar. Depois, na escola, ampliamos mais ainda essas curiosidades. O estímulo dos livros e dos filmes também influencia bastante.

O quanto seremos estimulados enquanto crescemos irá influenciar nessa vontade, mas em um mundo extremamente globalizado, em que a criança já tem acesso ao celular desde pequena, já vem essa curiosidade de “onde é que fica a Austrália?”, comenta a psicóloga. Hoje vivemos em um momento em que temos muito mais acesso ao que existe lá e cá, e o que faz com que desenvolvamos a curiosidade de explorar isso é como fomos criados e o meio em que vivemos.

“Mas não podemos deixar de lembrar que muito do que impede o ser humano de ir atrás de ver as coisas com os próprios olhos, é a limitação que ele vai ter”, explica Dalpiaz. Um ponto importante é a questão da oportunidade. Uma criança com pais mais ricos, tende a saber mais do que há no mundo, comparado a uma criança nascida em um espaço com menos oportunidades e sem acesso às tecnologias de informação. A mesma, sem estímulos, acaba não desenvolvendo o interesse de explorar esses lugares, justamente por nem saber o que há lá.

Capítulo

3



3.

Insatisfação com o modelo de trabalho tradicional

É muito importante estudar o fenômeno dos nômades digitais uma vez que ele reconfigura a forma de ser e trabalhar do indivíduo, dois dos principais pilares da nossa sociedade atual. Essa insatisfação com o modelo tradicional, de ceder por volta de 10 horas do seu dia para exercer o papel do funcionário perfeito é o que mais pauta a cabeça desse grupo.

“Sempre existiu uma insatisfação em relação a toda aquela coisa normal, né? De pegar o metrô lotado todo dia, ou enfrentar quatro horas de trânsito. Quando eu trabalhava no centro de São Paulo, eu descia na Estação da Sé e era aquele caos pra chegar no escritório, para depois botar o fone de ouvido e ficar em reunião o dia inteiro sentado na frente do computador.”

- Bruno Soncin @realizeomundo

Redução da jornada de trabalho e saúde mental

Um dos ideais desse estilo de vida prega também a redução da jornada de trabalho, e atualmente já existem diversos estudos e testes sobre a relação da carga horária e a produtividade dos funcionários, mesmo que dentro dos escritórios. A Microsoft, assim como algumas outras empresas, fez em 2019 o teste de diminuir um dia de trabalho na semana, deixando 3 dias de final de semana para os seus funcionários, e segundo o relatório da empresa, a produtividade dos colaboradores aumentou em 40%, além da economia de 23% do consumo de eletricidade e 59% de páginas impressas. Essa

medida teve resultados positivos não só para a empresa como também para os funcionários, tendo em vista que 92% deles gostaram da proposta. No Brasil, algumas empresas estão se preparando para iniciar os testes em novembro deste ano, através do projeto da *Reconnect Happiness at Work*, em parceria com a 4 Day Week Global e o Boston College.

No livro *“The 4-Hour Workweek”*, ou “Trabalhe 4 horas por semana”, o autor Tim Ferriss nos diz para escapar da ideia de “viver para trabalhar”. E que em vez disso, devemos “trabalhar para viver”. Para tal, o mesmo diz que você deve mudar sua abordagem, por exemplo, em relação à aposentadoria, e que ela não deve ser encarada como uma luz no fim do túnel ou o sonho de um descanso merecido. O autor questiona: por que não trabalhar de maneira mais efetiva e poder aproveitar os benefícios do seu esforço enquanto ainda é jovem?

Antes de escrever o livro, Tim Ferriss sofreu um esgotamento por excesso de trabalho e foi obrigado a se afastar por um ano. Durante esse período, ele viajou pelo mundo e percebeu que era possível tocar um negócio lucrativo com menos esforço. Com essa ideia, ele entrou na cultura dos “Novos Ricos”, caracterizada pela alta mobilidade e liberdade financeira. Segundo ele, os novos ricos não estão presos ao seu local de trabalho, o que os permite viajar sempre e se manter em total controle de seu tempo. Ferriss explica que os novos ricos perceberam que o melhor momento para realizar seus sonhos é agora.

De acordo com o livro, a flexibilidade e a mobilidade são elementos cruciais para uma vida mais luxuosa. E segundo o autor, nenhum desses elementos é possível de ser atingido com uma jornada de 40 horas semanais de trabalho.

Especialista em comportamento humano, a psicóloga Carolina Jannotti explica que trabalhar incessantemente esperando uma recompensa no futuro gera prejuízos para a saúde, especialmente provocando danos emocionais relacionados à ansiedade, depressão, exaustão e estresse.

“Muitas pessoas têm o hábito de condicionar a felicidade a algo no futuro. Dizem que serão felizes e realizadas quando forem promovidas, quando tiverem o carro dos sonhos, quando o faturamento delas dobrar... Mas elas se esquecem de viver o agora, se esquecem de que o tempo é a moeda da vida, não o dinheiro.”
- Carolina Jannotti

Esses movimentos, como o nomadismo digital, são pautados, sobretudo, pela aversão e pela ruptura com a maneira como nossa sociedade estruturou o trabalho. Esses novos estilos de vida estão ligados pela insatisfação das pessoas em relação à vida profissional, e mesmo que ainda pouco consolidados, esses movimentos podem servir como um chamado social para um despertar de consciência sobre a importância de as organizações promoverem um ambiente de trabalho mais saudável.

Marcella, Bruno, e o cachorro deles no Rio Grande do Norte, em 2021.



“Eu sou da área de marketing e o Bruno da área financeira, ambas as posições a gente chama de back office. A gente não trabalhava em agência do banco, não precisava estar lá pessoalmente, não trabalhava direto com o público. Eram trabalhos que poderiam perfeitamente ser desenvolvidos em um ambiente remoto, só que precisou de uma pandemia para o banco entender isso. E várias outras empresas, né?”

- Marcella Menasce @realizeomundo

A insatisfação com o modelo de trabalho tradicional, junto com o desejo de viajar, acrescido da possibilidade de gerar renda enquanto viaja, são os motivos precursores da criação do estilo de vida dos nômades digitais. E hoje, algo que antes podia ser considerado um movimento hippie, hoje é bem visto e almejado por muitos.

Síndrome de *wanderlust* e o gene DRD4-7R

Já ouviu falar na Síndrome de *Wanderlust*? Essa palavrinha, “*wanderlust*”, é bem comum em tatuagens - eu mesma já pensei em fazer - e em tradução livre significa “Desejo por viajar”, ou, “Sede por viagens”. Caracterizada por um forte desejo de viajar e explorar novos lugares, essa “síndrome” tem sido objeto de pesquisa em alguns lugares do mundo. E uma das áreas de estudo relacionadas a esse fenômeno é a genética, com um foco particular no gene DRD4-7R.

Agora um pouco de palavra difícil, mas juro que é interessante: o gene DRD4, presente em nosso DNA, codifica os receptores de dopamina, um neurotransmissor associado ao sistema de recompensa do cérebro. E essa variante específica, a DRD4-7R, tem chamado a atenção de pesquisadores devido à sua associação com comportamentos de busca por novidades e aventuras.

Estudos científicos sugerem que pessoas que possuem a variante DRD4-7R podem ser mais propensas a buscar experiências novas e emocionantes, incluindo a vontade intensa de viajar.



A dopamina desempenha um papel crucial nesse processo, já que está envolvida na regulação do humor, motivação e recompensa.

Para aqueles que carregam o gene DRD4-7R, o desejo de viajar pode ser mais ressaltado, mas o modo como esse desejo se manifesta depende também da interação entre fatores genéticos e ambientais, já que a genética não é o único fator determinante do comportamento humano. O ambiente, experiências de vida e fatores culturais também desempenham papéis significativos na formação da personalidade e na tomada de decisões, como comentado pela Natalia Dalpiaz. Algumas pessoas podem sentir uma necessidade constante de explorar novos destinos, enquanto outras reagem de forma mais moderada a esse impulso.

A Síndrome de *Wanderlust* ainda não é uma condição médica reconhecida, mas essas pesquisas sobre o gene DRD4-7R trazem análises interessantes sobre a conexão entre nossa genética e o desejo inato de explorar o mundo. E futuramente, a compreensão desses mecanismos pode abrir portas para uma apreciação mais profunda das complexidades que moldam nossas escolhas de vida e preferências.

Rachel e Leonardo em Torres del Paine, no extremo sul do Chile, 2013.



Capítulo

4

4.

O perfil dos nômades digitais

Nesse último ano, conheci diversos nômades digitais no Instagram e Youtube, mas decidi focar em analisar o perfil de 15 deles. Observei que os mesmos são, em sua maioria, pertencentes a classe média, solteiros, e sem filhos. Estão entre os 24 e os 34 anos (geração Y, ou *millenium*) e nascidos na região sul e sudeste do Brasil. Mas é claro, isso não é uma regra, e sim apenas uma análise de estudo da maioria. Nesse último ano conheci uma nômade mãe solteira, um pernambucano de 42 anos que viaja com o seu cachorro, um casal de hippies que vivem de país em país com quase nada de grana e fazem voluntariados em troca de moradia e comida, e mais dezenas de outros perfis, cada um com a sua singularidade.

Mas voltando para a análise de perfil, notei que, em muitos casos, esses nômades são: criadores de conteúdo, fotógrafos, professores de idiomas, jornalistas, designers gráficos e empresários que conseguiram estruturar suas empresas para controlar as operações de qualquer lugar. O que a grande maioria deles têm em comum, é a importância que dão ao marketing digital, e a paixão por viajar. Arrisco a dizer também, que muitos dos nômades digitais são pessoas de *espírito livre*.

Com base em um artigo do site Psicanálise Clínica, entre as características de uma pessoa de espírito livre, se encontram: o gosto em ficar sozinho; determinação; autenticidade; otimismo; são desapegados; confiantes; ouvem bem as críticas e são corajosos. São aquelas que não se veem encurraladas pelas barreiras que as demais pessoas enfrentam na vida. Características que notei, e muito, nos nômades que acompanhei durante 1 ano.

Em uma perspectiva mais aprofundada, com base na filosofia de Nietzsche, são chamados de espírito livre "aqueles que pensam de modo diverso do que se esperaria com base em sua procedência, seu meio, sua posição e função, ou com base nas opiniões que predominam em seu tempo. São aqueles capazes de desenvolver com autonomia seus próprios pensamentos e concepções sobre o mundo, sem serem influenciados pela sociedade".

Algumas características em comum entre Nômades Digitais:

Dinamismo: São pessoas ativas, que atuam através da inovação e transformação;

Adaptação: Têm capacidade de se desenvolver em qualquer ambiente. E são flexíveis, o que lhes permite se desenvolver de maneira assertiva em qualquer lugar onde estejam;

Criatividade: São pessoas que estão constantemente gerando ideias, seja de suas viagens ou novos projetos;

Empatia: Que lhes permite se relacionar melhor com as pessoas.

Durante as minhas conversas com a Gabu, a Maria Lua, a Marcella, o Bruno e o Garou, notei neles o desejo de viver completamente livres. Livres de qualquer amarra, julgamentos, e livres para vivenciar aquilo que o mundo pode proporcionar. Quando perguntei para a Lua o porquê dela querer viver como nômade digital, ela me disse que em São Paulo não se sentia completa: "Minha vida era trabalhar a semana toda e torrar meu dinheiro em baladas nos finais de semana pra sentir que estava 'aproveitando a vida'. Eu sabia que queria mais."

Quando a Marcella e o Bruno decidiram largar seus empregos estáveis em um grande banco para conhecer o mundo, na cabeça deles existia incerteza, medo do desconhecido, preocupação com a grana... Mas muita, muita vontade de viver livre e de ser mais feliz.

A Gabu me contou, que antes de virar nômade, viu um artigo de um casal que voluntariava no Havaí, plantando abacaxi em uma fazenda em troca de hospedagem e alimentação, e disse para si mesma que um dia “também plantaria abacaxi por aí”: “Me fascinava a ideia de que eu poderia viver em lugares, sem pagar aluguel, morar de graça, comer de graça, trabalhar e conhecer pessoas.”

Lua durante um voluntariado na Argentina.



Sobre o Garou, sinto que ele é a definição de espírito livre que comentei páginas atrás. Com apenas 18 anos, ele decidiu fazer seu mochilão pelo Brasil, sem planos, e chegou até a dormir em barraca em postos de gasolina para pegar carona e conhecer o próximo destino.

Hoje, ele viaja com mais planejamento, e depois de investir como criador de conteúdo, faz vídeos de viagens para hospedagens pelo Brasil.

Garou trabalhando como editor de vídeos em um hostel em Ilhabela (SP).



“Quando adolescentes, não fazemos a menor ideia do que queremos pra nossa vida, e eu não acho que faça sentido exigir que alguém que acabou de sair do ensino médio, decida a carreira que quer seguir pro resto dela...Eu decidi me conhecer, e viajar foi a forma perfeita para isso. Fiz questão de aproveitar a vida e a minha juventude da forma mais épica possível.”

- Garou @garounomade

Capítulo

5



5. *Registros*





Mesa de trabalho da Marcella e do Bruno, na Ilha de Boipeba, na [Bahia](#). 2021.



Rachel em [Paraty](#), RJ, testando a barraca antes de começar sua primeira volta ao mundo, em 2012.



Maria Lua durante o seu primeiro mochilão, do Uruguai para a Argentina, 2023.



Gabu durante um voluntariado em uma fazenda no norte da [Islândia](#), 2023.



Bruno e Marcella nas pirâmides do [Egito](#), 2023.



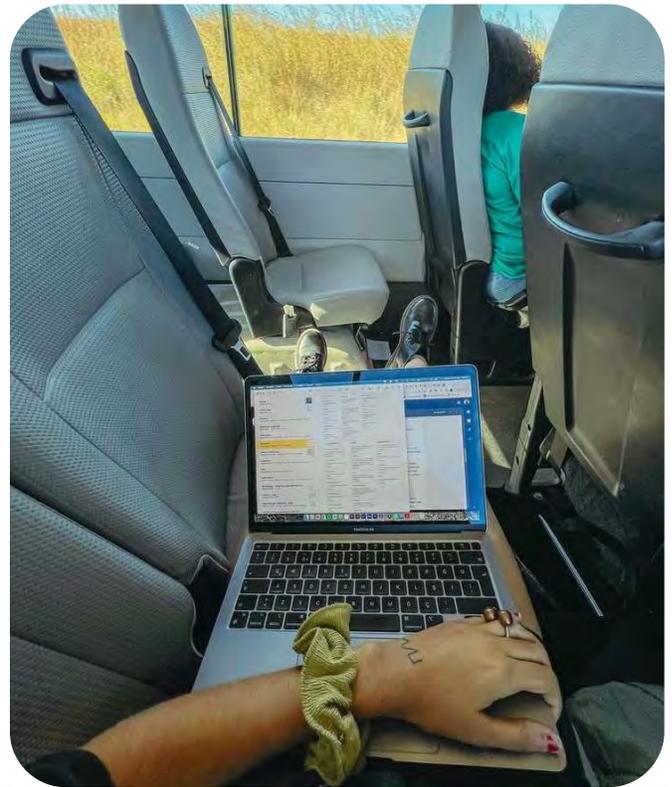
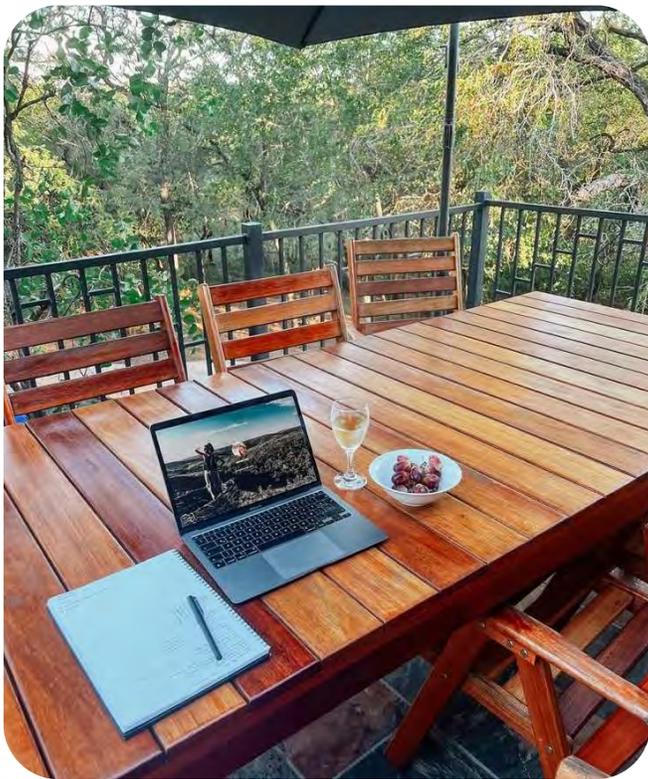
Leo, Rachel e Bella, em Algarve, Portugal, 2021.



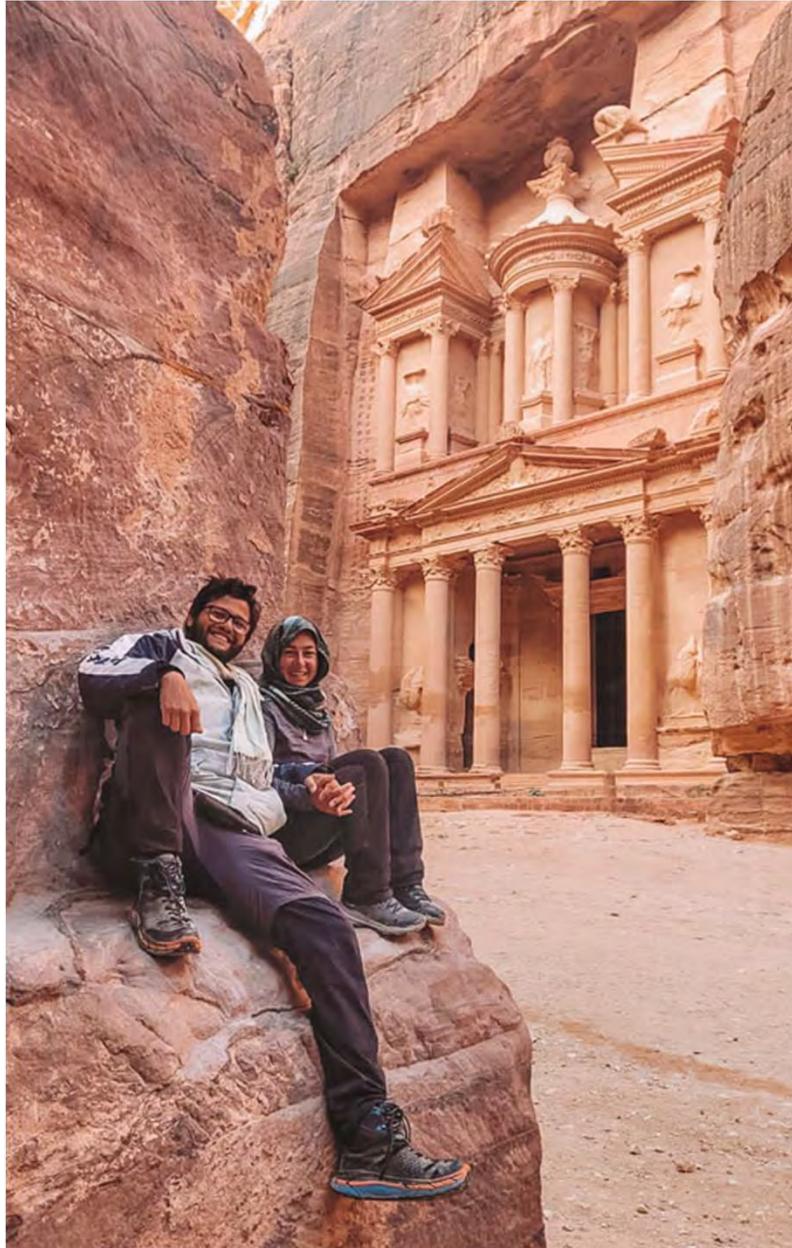
Garou em uma rodovia em Santos (SP), em busca de carona para o Rio de Janeiro. 2021.



Bella e Rachel, em Nobres, no Mato Grosso, 2022.



Gabu – em todos os cantos – registrando momentos durante o trabalho, 2023.



Bruno e Marcella em [Petra](#), na Jordânia. 2023.



Rachel e a Aurora Boreal, na Islândia. 2020.



Gabu pelas ruas do Egipto, 2022.



Garou em seu primeiro mochilão. Barra da Lagoa (SC), 2022.



*Maria Lua a caminho do Uruguai, 2023.
Ela quis registrar a foto para mostrar como é difícil ir no banheiro
viajando com tanta coisa e sozinha.*



*Garou no topo de uma montanha
em Florianópolis (SC), 2022.*

Capítulo

6



Lua em uma cachoeira proibida na Nova Zelândia.

6: Como se planejar?

Eu disse que esse livro não seria um manual, mas essa era a minha maior dúvida, e acredito que também possa ser a sua: como fazer para viver uma vida nômade, principalmente com o atual valor do dólar e das passagens aéreas?

Durante pesquisas e conversas com nômades digitais, notei neles um alto poder de planejamento, mesmo vivendo muitas vezes sem qualquer rotina.

A Gabu juntou 60 mil reais para viajar por 2 anos e investir como criadora de conteúdo no Instagram, mas deixou claro que pra virar nômade não é preciso tudo isso. Acontece que ela juntou boa parte do salário do antigo trabalho nesse tempo, e quando pediu demissão, fez um acordo com a empresa que permitiu com que seu



investimento no sonho de viajar o mundo fosse ainda mais alto.

Mas como eu disse, quero trazer aqui diversos perfis de pessoas que se tornaram nômades. E já te adianto: você não vai precisar de 60 mil reais.

A Maria Lua decidiu que iria passar um ano trabalhando na Argentina, conversou com a chefe que topou a ideia de ter uma funcionária vivendo longe do escritório por um tempo, e, assim, com o salário que ganha na empresa brasileira mais os voluntariados que faz em diversas cidades do país sul-americano, já está na Argentina há 5 meses e planeja o próximo destino com o dinheiro que juntou. O Garou investiu 2 mil reais e já viaja pelo Brasil há 2 anos, pedindo carona e trabalhando por onde passa.

Tudo é questão de planejamento. Quer se tornar um nômade? Eu te digo que é possível! Tudo o que você precisa é um trabalho 100% remoto, um computador, e um bom sinal de *wi-fi*. E planejamento.

A Marcella e o Bruno tinham o plano de fazer um ano sabático em 2021 e juntaram dinheiro por dois anos. Com a pandemia, os planos mudaram e o sonho precisou ser adiado. Mas mesmo assim, os dois queriam uma mudança de vida. Então, decidiram viajar por toda a costa brasileira enquanto ainda trabalhavam de forma CLT, mas claro, para isso houve todo um plano.

“A gente pensou: E se fossemos trabalhar uma semana na praia, será que funcionaria? Será que a gente teria a maturidade? De, pô, eu tô na praia, mas eu tenho uma rotina e uma jornada de 9 horas para cumprir, será que isso vai dar certo? Então a gente começou com coisas menores. Um final de semana, uma semana, e foi testando. Depois que alugamos nosso apartamento em São Paulo, começamos ficando um mês no Rio, e acabamos por viajar dois anos de carro pela costa do Brasil. A gente foi testando até ver que dava sim para ter um trabalho, CLT inclusive, e viajar. Rolou promoção nesse tempo, rolou tudo, sem que a gente estivesse no escritório.”
- Marcella Menasce @realizaomundo

Como diminuir gastos

Os principais gastos são estadia e alimentação, e existem alguns meios para custear isso. A *Worldpackers*, por exemplo, é uma plataforma colaborativa que conecta viajantes com anfitriões do mundo inteiro, onde quem viaja troca suas habilidades por hospedagem e até alimentação. Para se inscrever é fácil, e eles explicam tudo no [site](#). O *House Sitting* segue um esquema parecido, mas nesse caso, os proprietários de residências ao redor do mundo querem viajar e precisam manter alguém cuidando de suas casas e de seus animais enquanto estão fora. Os viajantes dispostos a ocupar a casa e deixar tudo em ordem ganham estadia grátis nesse período.

Outra opção é o Couchsurfing, um site com a proposta de promover a troca de experiências e novas amizades entre pessoas de diferentes destinos. Quem se inscreve na plataforma e oferece sua casa para viajantes, têm muitas vezes como objetivo apenas uma companhia por alguns dias.

Mas essas são apenas algumas dicas. Hoje a internet nos proporciona vídeos e artigos infintos sobre o tema, que se populariza mais a cada dia. Uma dica, caso você queira embarcar na vida nômade digital, é acompanhar os perfis citados ao fim deste livro.

Marcella durante um voluntariado em Çatalca, na Turquia.



Viajando com filhos

São inúmeras as famílias nômades. Casais que decidem, mesmo com filhos, encarar a estrada e se aventurar para explorar o mundo já preenchem canais no Youtube para compartilhar suas vivências. É o caso do Leonardo e da Rachel Spencer, criadores do @viajologoexisto. Os dois, que já viajaram 127 países e fizeram uma volta ao mundo de quatro anos de carro, contam que hoje já não vivem uma vida viajante tão movimentada como quando não existiam a Bella e o Rafa (seus filhos), mas que sim, é possível mostrar o mundo para as crianças e trabalhar enquanto faz isso.

“Viajar com nossos filhos é muito mais complexo do que viajar só eu e a Rachel. Tem as necessidades deles, o tempo, e você não pode fazer no seu ritmo, tem que ser no ritmo deles. Então é importante entender que as viagens, são pensadas também para eles. Tem horário de comer, horário de mamar, horário de dormir...e a gente não quer gerar estresse para a criança. Quando viajava só eu e a Rachel, existia mais flexibilidade e liberdade de fazer o que a gente queria. E quando a Bella nasceu, a gente era obrigado o tempo todo a estar pensando nela. Será que ela está bem? Será que ela está gostando? E íamos fazendo essa gestão.”

A parte boa da história é que adoramos estar na estrada com ela! As noites mal dormidas, seriam em casa ou na estrada. Uma coisa é fato: ver o mundo com os filhos é maravilhoso!”

- Leonardo Spencer @viajologoexisto



Como fica a educação dos filhos na estrada

Fiquei me perguntando como os pais fazem para educar os filhos, caso decidam viajar em família, então fui atrás e recolhi algumas informações.

No Brasil, o *homeschooling* ainda não é regulamentado, mas existem algumas instituições que dão acesso à aulas para brasileiros. Pesquisando sobre, conheci a *Clonlara*, escola americana com tutores de vários países, inclusive brasileiros. É importante evidenciar que a escola envia os materiais e tem o papel de cobrar resultados, mas toda a educação fica por responsabilidade dos pais, que precisam se organizar para garantir esse tempo com os filhos. O Danilo e a Angelyca, do @4nuMundo, e o Bruno e a Clara, da @familia.nomade, são exemplos de pais que colocaram os filhos em escolas internacionais, e compartilham nas redes sociais a experiência de educar seus filhos, trabalhar, e viajar ao mesmo tempo.

“Por um tempo nos questionamos se a única forma de viver seria naquela rotina maluca de trabalho, casa, boletos e a vontade desesperadora para chegar aos fins-de-semanas e férias anuais, para finalmente fazer algo que realmente desse sentido à vida. E então, decidimos mudar o nosso estilo de vida e colocamos o pé na estrada. Hoje criamos nossa filha pelo Brasil, com uma educação escolar a distância, e temos um estilo de vida minimalista, mas com liberdade geográfica.”

- Danilo e Angelyca, da @4nuMundo, em um relato em seu canal do Youtube.

Aos nômades ainda sem filhos, perguntei se essa era uma questão que os ocupava a cabeça. Tive respostas interessantes:

“A gente nem conversava sobre isso antes da viagem, porque a gente sabia que se acontecesse antes do plano de viajar iria rolar uma frustração, e não ia ser legal descontar o peso de coisas que a gente deixou de fazer em uma criança. Era fora de cogitação. Hoje em dia a gente ainda não sabe, estamos no momento de vivenciar isso nós dois, mas agora não é mais nenhuma certeza, sobre ter ou não ter. Sabemos que é viável viajar com filhos.”
- Marcella e Bruno @realizeomundo

“Eu nunca tive vontade de casar nem de ter filhos, sempre reneguei bastante isso. Ultimamente no meu processo terapêutico, de aceitar que às vezes as coisas acontecem na minha vida e entender que talvez eu possa dividir coisas com pessoas (porque eu encontrei uma pessoa que faz muito sentido para mim), eu penso que talvez sim, mas um primeiro passo seria viajar junto com a pessoa. Seria viver o estilo de vida que eu vivo com essa pessoa, e entender se daria certo.”
- Gabriela Braga (Gabu) @noplansfortmr



Gabu e Antonio (o italiano) em Nápoles, Itália

Capítulo
7



Maria Lua na Republica de Los Niños, na Argentina.

Capítulo 6. Coisas que precisam ser ditas

Virar nômade é “largar tudo”?

É engraçado ver que ao pesquisar nômades digitais na internet, encontramos muitas manchetes como “analista larga tudo e decide viajar o mundo de carro”, ou “casal larga tudo para viajar o mundo”, e diversas outras nesse sentido de querer mostrar personagens que pediram demissão do “emprego perfeito” e foram explorar o mundo.

Em um trecho do documentário “Nômades Digitais ‘Eu não larguei tudo’”, do Igor Ivanowsky (@free.igor), a Psicóloga Suelen Costa começa falando sobre enfrentar a dor da saudade constantemente: “Eu tô morrendo de saudade de casa, só de falar já me dá lágrimas nos olhos. Mas a vida é feita de escolhas e renúncias, e escolher ficar lá significaria perder isso aqui.” O Igor, produtor do documentário e também nômade digital, em um encontro com a Suelen na Tailândia, então pergunta “Você sente que largou tudo?”, e ela responde: “Claro que não. Que tudo? Aquilo era tudo? Eu posso dizer que larguei tudo aquilo que falavam que era suposto eu fazer. Eu abracei tudo!”. Gostei tanta dessa fala dela, que vou deixar apenas ela como resposta da pergunta do início.

Pessoas que desistiram de ser nômades digitais

Depois de mostrar as maravilhas desse estilo de vida, é claro que eu preciso te contar que nem tudo são flores, e como tudo na vida, viver como nômade também inclui pontos negativos.

Durante a vida viajante, será fácil encontrar lugares com péssimas conexões de internet e pessoas mal educadas pelo caminho. Ou enfrentar problemas na fronteira e nativos querendo tirar vantagem quando percebem que você não domina o idioma do país. Além disso, é muito fácil cansar da mudança, e tudo bem querer uma rotina de volta. Ver os amigos sábado à noite, visitar a família em um churrasco no domingo, ou só ficar no conforto da própria casa e deitar na própria cama.

A Natalia Dalpiaz, psicóloga e fundadora da Prô Mundo, me falou sobre esse processo de “desistência” do mundo nômade. Segundo ela, o motivo, que muitas vezes é o cansaço, ocorre porque, de fato, essa rotina de mudança constante é cansativa demais. O trabalho, que já é desgastante por si só, se vincula a essa rotina de movimentos migratórios e acaba ficando muito pesado depois de um certo tempo.

Ademais, a falta de companhias duradouras pode trazer consequências para a saúde mental daqueles que vivem viajando, principalmente sozinhos. Penso também que há um pouco do sentimento de não pertencimento em muitos dos nômades digitais. E quando a viagem é usada como fuga, nem sempre esse estilo de vida funciona.

Perguntei para a Marcela como a família lida com essa ausência física dela, e ela me contou que no começo seus pais sentiram tanto que ela precisou fazer terapia para lidar com a culpa, já que eles sempre foram muito próximos. Mas ela sempre mantém contato, e sabe que quando voltar para o Brasil, tem um tempo reservado para estar com eles.

Durante pesquisas, conheci a Prô Mundo, uma instituição de psicólogas que têm o objetivo de dar apoio aos brasileiros, nômades ou não, que vivem no exterior, e que

frequentemente se deparam com esses sentimentos como medo, ansiedade e saudade de casa. Todas as profissionais vivem fora do Brasil e sentem na pele as demandas de quem vive essa experiência, sendo assim, elas te ajudam a lidar com a dor da saudade; adaptação; quebra de expectativas; autoconhecimento e diversas outras questões. Achei incrível saber que existem iniciativas como essa, focada em viajantes.

Nas páginas iniciais deste livro, eu comecei dizendo que os nômades são pessoas sem casa fixa, mas a verdade é que quase todos têm um lar para chamar de seu no país em que nasceram, e em algum momento, muitos vão querer retornar. A Maria Lua tem a casa dos pais em São Paulo, e volta sempre que sente saudade. A Marcella e o Bruno alugaram o apê deles na capital paulista, mas assim que quiserem retornar, sua casa estará lá. Quando conversei com a Gabu, ela tinha voltado para o Brasil, visitado a casa dos pais, onde ainda tem seu quarto, e estava se preparando para uma viagem por destinos brasileiros junto com o Antonio. O Garou, sempre que quiser, tem a família em Santa Catarina que o aguarda de braços abertos. E o Leo e a Rachel, agora com dois filhos, encontram mais tranquilidade em Portugal, e hoje chamam o país de casa.

Mesmo com as adversidades, conclui que ser nômade é poder vivenciar experiências inexplicáveis. Conhecer e se conectar com pessoas e culturas diferentes a todo tempo, e enfrentar, muitas vezes sozinho, questões que lhe darão um conhecimento de si, e de mundo, que poucos enfrentariam se não saíssem um pouco da bolha.

À medida que vamos nos despedindo, quero compartilhar com você mais alguns relatos que me foram contados este ano:

“Em 2012 fomos convidados a dormir uma noite no alto da Grande Muralha da China, uma experiência que a gente nem sabia que existia. Chegamos em Pequim, passamos o dia na muralha, vimos um pôr do sol maravilhoso, e depois entramos em uma parte menos turística e montamos nossa barraca e passamos a noite ali. E eu lembro que eu estava andando com a Rachel 10 horas da noite na muralha, só eu e ela com a lanterna do celular, e ficamos refletindo sobre aonde a gente estava e aonde nós tínhamos chegado. Aquele casal que três anos atrás estava no banco, sem saber se o projeto ia dar certo ou não, agora na muralha da China, vendo o mundo ao nosso redor.”

- Leonardo Spencer, @viajologoexisto

“Conheci três meninas alemãs voluntariando na França, e elas me ofereceram uma carona pra Munique. Pensei, por que não? Estou viajando sem planos, justamente para ver o que acontece. E no caminho para Munique, essas meninas conseguiram um trabalho em Londres, e perguntaram se eu queria levar o carro alugado de volta pra Berlim, depois de 5 dias que eu conheci elas, e eu falei sim. Então eu estava lá, atravessando a Alemanha sozinha, de carro, e descobri que um grande amigo estava em Berlim, e o reencontrei. E foi incrível me ver, independente, viajando sozinha, com coisas que eu nem pedi pra acontecer, revendo esse meu amigo que foi a minha inspiração para viajar o mundo.”

- Gabriela Braga (Gabu), @nonplansfortmr

“A nossa maior experiência foi poder realmente conhecer o Brasil de perto. A gente vê que as pessoas às vezes só querem viajar para o exterior, e o nosso país é surreal. Conhecemos culturas e pessoas de um jeito que como turista, a gente não teria a oportunidade. A gente acaba se conectando com os lugares. Você se conecta com as pessoas, acaba conhecendo a galera da rua, conhece a pessoa que vende fruta, os pescadores... porque você está passando ali um, dois meses como morador do lugar, não como turista. A gente perdeu a conta de quantas vezes nos sentimos estrangeiros, sabe? Chegar nos mercadinhos do sul da Bahia, e perguntar, como se chama isso? O que é isso? Como se come isso? Foram dois anos viajando, de São Paulo até a fronteira do Rio Grande do Norte com o Ceará. Tudo de carro, e sempre nesse esquema de passar pelo menos um mês em cada um dos lugares. Só na Bahia foram seis meses. Fazendo tudo sem pressa. E a semana inteira trabalhando das 09h às 18h.”

- Bruno Soncin e Marcella Menasce, @realizeomundo.

“Se estiver com medo, vai com medo mesmo. A decisão mais difícil é comprar a passagem, depois que você compra, você vai dar um jeito de realizar tudo. Em São Paulo eu sentia que só vivia nos finais de semana, e hoje sinto que tenho o mundo nas mãos, e quero abraçar isso.”

- Maria Lua Covelli, @luacovelli.

Agora que eu já te mostrei um pouco sobre como funciona o estilo de vida nômade digital, mostrei os prós, os contras, relatei pessoas extremamente realizadas e apontei que existem aquelas que preferem voltar para uma rotina mais estabelecida, me conta (através de uma conexão mental):

Viveria como um(a) Nômade Digital?

Ah, e antes de concluir essa imersão na vida viajante, gostaria de compartilhar que enquanto escrevo essas linhas, planejo a minha própria viagem para agosto de 2024. Lembra daquilo sobre o planejamento? Então, ano que vem, já formada, e com mais alguns meses juntando dinheiro e traçando rotas, além da certeza de um emprego 100% remoto, planejo conhecer toda a Europa em um ano. Me desejem sorte!

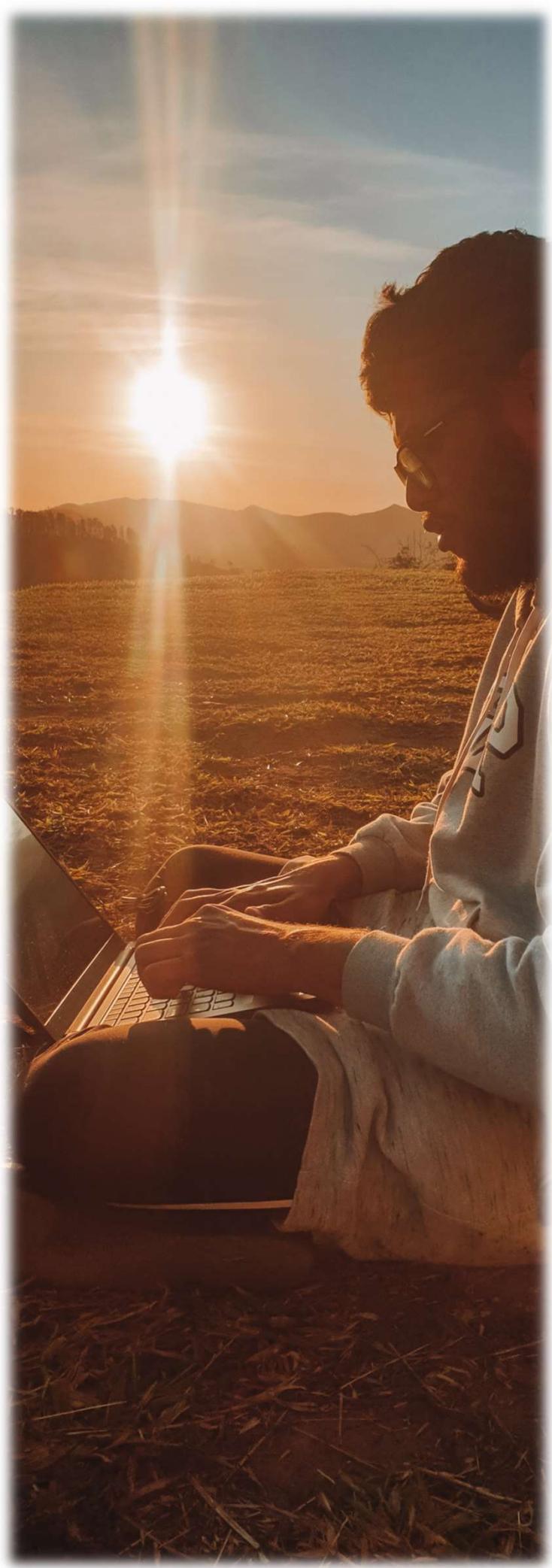
Nômades Digitais para acompanhar:

Entrevistados neste livro-reportagem:

@noplansfortmr
@viajologoexisto
@realizeomundo
@luacovelli
@garounomade
@psicopromundo

Vale a pena conhecer:

@getoutsidebr
@levenaviagem
@gabiwaked
@euleandromariani
@whoissophia
@viajesemlimites
@patriciavogtt
@passaporte201
@familia.nomade
@4numundo



Referências Bibliográficas

Livro - “Digital Nomad”, de Tsugio Makimoto e David Manners (1997)

Livro - “The 4-Hour Workweek”, de Tim Ferris (2007)

Livro - “Vagabonding: Na Uncommon Guide to the Art of Long-Term Travel”, de Rolf Potts (2002)

Livro – “Modernidade líquida”, de Zygmunt Bauman (1999)

Livro – “Nômades Digitais: um guia para você viver e trabalhar como e onde quiser”, de Matheus de Souza (2019)

Artigo – <https://www.worldby2.com.br/2022/08/o-que-motiva-as-pessoas-viajar.html?m=1>

Artigo – <https://www.terra.com.br/amp/economia/dinheiro-em-dia/meu-negocio/ser-nomade-digital-ja-e-realidade-para-35-milhoes-de-pessoas,d095a9de86616d5f125694a3ab5c1780g2whjmy4.html>

Artigo – [Estudo revela o que leva as pessoas a viajar \(voltaaomundo.pt\)](#)

Artigo – Falta de motivação? Viajar foi minha escolha para viver melhor (queroviajarmais.com)

Artigo – Pessoa de espírito livre: 12 características - Psicanálise Clínica (psicanaliseclinica.com)

Artigo – <https://jujunatrip.com/como-decidi-largar-meu-trabalho-mudar-de-vida-e-pegar-a-estrada/amp/?amp=1>

Artigo – Viagens que Transformam a Condição Existencial: Narrativas e Representações em Filmes Protagonizados por Idosos: https://rnp-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/vsvpiv/TN_cdi_scielo_journals_S1982_61252020000300014

Trabalho Acadêmico – Vida em fluxo - Nomadismo digital como forma de ser e estar na contemporaneidade (unb.br), por Ana Luiza Sobreira Padilha de Oliveira (2019)

Já pensou em trabalhar de um Café em Paris? Ou quem sabe de um hostel na Tailândia? Por que não os dois? Um em cada mês?

É assim que vivem muitos dos Nômades Digitais, profissionais que cansaram da vida dentro de escritórios e decidiram explorar o mundo enquanto fazem dinheiro.

Neste livro, você vai entender porque o Bruno e a Marcella largaram os empregos num banco renomado para viver com liberdade geográfica. Porque a Maria Lua, com 22 anos, decidiu trabalhar enquanto vive viajando. Como a Gabu, agora uma criadora de conteúdo com mais de 300 mil seguidores, coleciona histórias ao redor do mundo. Como a Rachel e o Leonardo já conhecem mais de 127 países e hoje viajam com os filhos. E como e porque o Garou viaja pelo Brasil enquanto troca trabalho por hospedagem e alimentação, e até em posto de gasolina já dormiu. Embarque nesses e outros personagens reais, que decidiram repensar as formas tradicionais de trabalho!

GABRIELLA FREITAS