

Setúbal & Arrábida o seu próximo escritório

Qualidade de vida de Lisboa por metade do preço. Natureza selvagem, comunidade real e infraestrutura que funciona — a 55 minutos da capital.

Custo de vida real 2026

Visto D8 passo-a-passo

Internet & coworking

Clima & melhor época

Praias da Arrábida

Índice

01	Porquê Setúbal?	A tese em 60 segundos
02	Qualidade de vida vs. custo	Setúbal vs. Lisboa
03	Custo de vida real	Breakdown mensal 2026
04	Internet & coworking	Velocidades e opções
05	Clima & melhor época	12 meses de dados
06	Transportes	Lisboa, aeroporto e mais
07	Vistos & D8	Requisitos e benefícios
08	Checklist D8 + timeline	O caminho visual
09	Arrábida	O segredo bem guardado
10	Vida em Setúbal	Bairros e rotina
11	Como começar	5 passos práticos
12	Próximos passos	A sua visita de teste

Dica: este guia funciona como checklist. Marque as caixas do capítulo 08 à medida que avança no processo do visto D8.

Porquê Setúbal?

Trabalha em remoto. Pode estar em qualquer lugar. Mas qual é o lugar certo?

Setúbal oferece algo raro: qualidade de vida excecional a um custo acessível, com comunidade real, natureza selvagem e infraestrutura que funciona. Não é Lisboa (mais cara, mais caótica). Não é o Algarve (turístico demais). É um lugar onde se vive bem, se trabalha focado e ainda sobra tempo para viver.



Natureza

Parque Natural da Arrábida a 10 min. Praias turquesa, falésias e trilhos.



Comunidade

Cena de nómadas em crescimento, sem a saturação de Lisboa.



Infraestrutura

Fibra gigabit, coworkings e comboio direto para a capital.

55 min

de comboio a Lisboa

-50%

no arrendamento vs. Lisboa

2.800h

de sol por ano

Este guia foi criado para nómadas que querem mais do que um destino barato. Querem um lugar onde a vida funciona.

80% de Lisboa, 50% do preço

A equação é simples: Setúbal entrega grande parte da qualidade de vida de Lisboa por cerca de metade do custo.

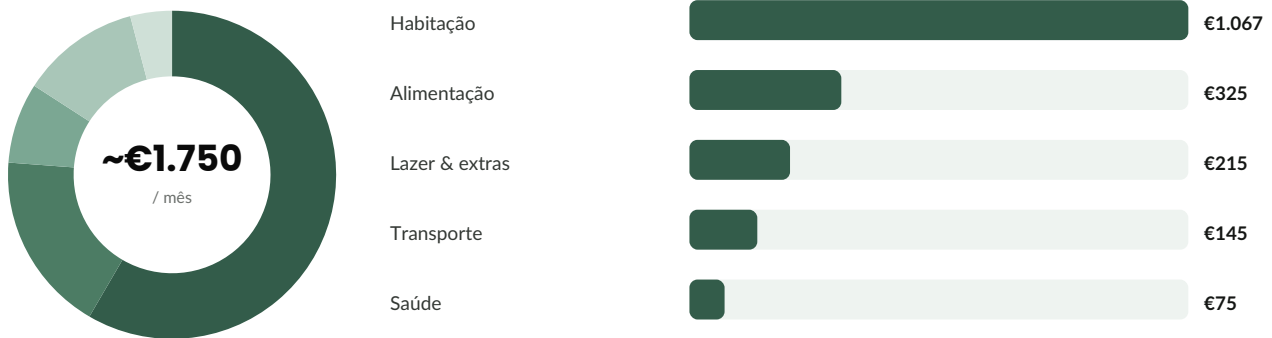


MÉTRICA	SETÚBAL	LISBOA	VANTAGEM
Arrendamento T1	€823	€1.500	-50%
Custo total / mês	€1.750	€2.500	-30%
Praia mais próxima	10 min	30 min	Setúbal
Natureza	10 km	30 km	Setúbal
Comunidade nómada	Em crescimento	Estabelecida	Lisboa
Ritmo	Calmo	Acelerado	Depende

Resultado: poupa €500–1.000/mês face a Lisboa, mantendo qualidade de vida elevada.

Quanto custa, na prática

Breakdown mensal realista para 1 pessoa, com preços de 2026. A maioria dos nómadas vive com conforto por €1.600–1.900/mês.



Modo poupança

€1.428

partilha + cozinhar em casa

Confortável

€1.750

o mais comum

Premium

€2.246

T1 central + saídas

Habituação pesa ~60% do orçamento. Partilhar casa ou viver fora do centro histórico corta facilmente €200–300/mês.

Trabalhar sem fricção

Portugal é um dos melhores mercados de fibra da Europa. Velocidade, cobertura e preço jogam a favor de quem trabalha online.

184 Mbps

mediana nacional (fixa)

95%

das casas com fibra

#6

na Europa em velocidade fixa

OPERADORES PRINCIPAIS (2026)

OPERADOR	VELOCIDADE	PREÇO
MEO / NOS / Vodafone	500 Mbps – 1 Gbps	€35–45/mês
DIGI	Até 1 Gbps (mais rápido em média)	€25–35/mês
eSIM / dados móveis	5G até 300+ Mbps	€10–20/mês

22Cowork — a sua base em Setúbal

Internet dedicada de 1 Gbps, ambiente focado, salas de reunião e uma comunidade de nómadas, freelancers e startups. Sem contratos rígidos.

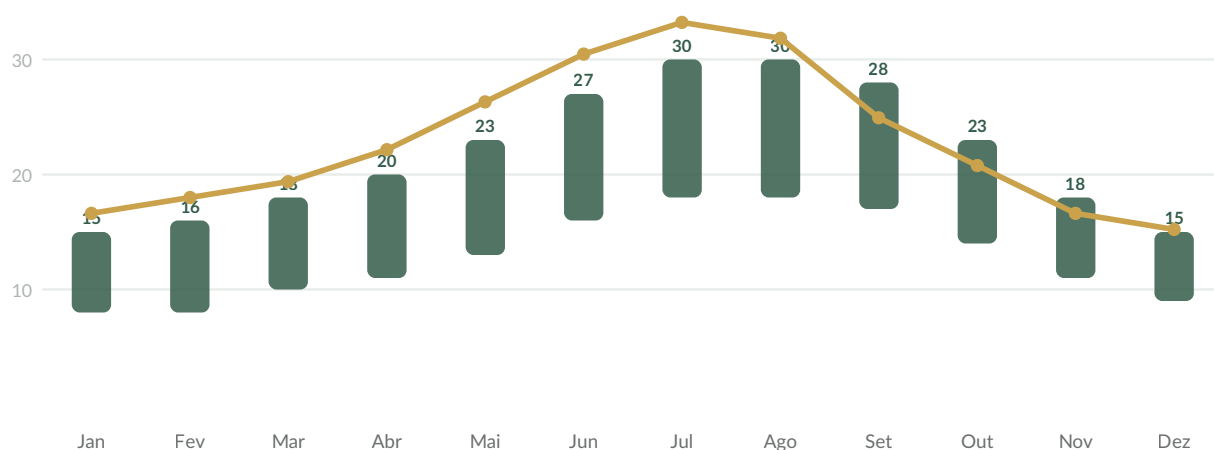
1 Gbps

internet dedicada

Sol quase o ano inteiro

Clima mediterrânico: verões quentes e secos, invernos suaves. Cerca de 2.800 horas de sol por ano e apenas 561 mm de chuva.

TEMPERATURA MÉDIA (MÁX.) E HORAS DE SOL POR MÊS



■ Máx. (°C) ● Sol (h/dia)



Melhor época

Abril-Junho e Setembro-Outubro:
quente, seco e sem multidões.



Verão

Julho-Agosto: praia no máximo,
picos até 35°C, mais movimento.



Inverno

Suave (8-15°C), verde e barato —
ideal para focar no trabalho.

Perto de tudo

Setúbal está ligada a Lisboa e ao aeroporto por comboio e autocarro frequentes. Dá para viver aqui e ir à capital num instante.



Comboio (Fertagus)

~25 ligações/dia a Lisboa, ~55 min, desde €4. Último comboio 23:48.



Aeroporto de Lisboa

~50–60 min de carro; comboio + metro ~80 min. Voos diretos para toda a Europa.

ROTA	MODO	TEMPO	PREÇO
Setúbal → Lisboa (Roma-Areeiro)	Comboio Fertagus	~55 min	€4–7
Setúbal → Aeroporto LIS	Carro / TVDE	~50 min	€30–45
Setúbal → Praias Arrábida	Carro / autocarro	10–25 min	€2–4
Dentro de Setúbal	Passe mensal	—	€40

Sem carro? O passe mensal (€40) cobre a cidade, e o comboio resolve Lisboa. Carro só compensa para explorar a Arrábida ao fim de semana.

O visto D8, sem mitos

O D8 (Visto de Nómada Digital) permite a cidadãos não-UE viver em Portugal enquanto trabalham em remoto para clientes ou empregadores estrangeiros.

Requisitos principais

- Rendimento mínimo: €3.680/mês (4× salário mínimo 2026)
- Passaporte válido (6+ meses)
- Prova de alojamento em Portugal
- Seguro de saúde
- Registo criminal limpo
- +50% para cônjuge, +30% por filho

Benefícios

- Acesso ao SNS (saúde pública)
- Circulação livre no Espaço Schengen
- Caminho para residência permanente
- Possibilidade de reagrupamento familiar
- Base para futura nacionalidade
- Título de residência de 2 anos

€110

taxa do visto (consulado)

~€170

cartão de residência (AIMA)

6–9 meses

prazo realista 2026

Realidade 2026: devido ao backlog da AIMA, conte com 6 a 9 meses do pedido à residência. Comece cedo e organize a documentação com folga.

O caminho, passo a passo

TIMELINE TÍPICA DO PROCESSO D8



DOCUMENTOS A REUNIR

- ☐ Passaporte válido (6+ meses)
- ☐ Comprovativo de rendimento (3–6 meses)
- ☐ Contrato de trabalho / freelancing
- ☐ Prova de alojamento (arrendamento/Airbnb)
- ☐ Seguro de saúde internacional
- ☐ Registo criminal + apostila
- ☐ NIF português
- ☐ Comprovativo de conta bancária

PASSOS DO PROCESSO

- ☐ Reunir e traduzir documentos
- ☐ Marcar entrevista no consulado
- ☐ Submeter pedido + pagar taxa
- ☐ Receber visto (2 entradas)
- ☐ Viajar para Portugal
- ☐ Agendar na AIMA
- ☐ Levantar título de residência

O segredo bem guardado

Reserva da Biosfera UNESCO de 200 km² entre Sesimbra e Setúbal, a 45 min de Lisboa. Falésias de calcário, água turquesa e biodiversidade rara.

200 km²
Reserva UNESCO

1.400+
espécies de plantas

2.000
espécies marinhas

MELHORES PRAIAS

PRAIA	CARACTERÍSTICAS	MULTIDÃO
Figueirinha	Larga, areia branca, perto de Setúbal	Média
Galapinhos	Turquesa, eleita “mais bela da Europa”	Alta
Creiro	Ampla, aluguer de kayak, cafés	Média
Portinho da Arrábida	Enseada pequena, 3 restaurantes	Baixa
Praia dos Coelhoos	Selvagem, 10 min a pé	Baixa

Onde viver e como é o dia

BAIRROS RECOMENDADOS

Monte Belo
€900–1.200
Jovem, moderno, comércio
Top para nómadas

Bonfim
€700–900
Residencial, calmo, familiar

Centro Histórico
€800–1.100
Autêntico, walkable, cultural
Top para nómadas

ROTINA TÍPICA (SEGUNDA A SEXTA)

HORA	ATIVIDADE
08:00	Acordar, café local (€1)
08:30	Trabalho em casa ou coworking
12:30	Almoço em restaurante (€12)
14:00	Trabalho continua
18:00	Ginásio, yoga ou caminhada
20:00	Jantar
22:00	Relaxar, socializar

Custo diário: €30–40 para um dia confortável, refeições fora incluídas.

Do interesse à mudança

Não tem de decidir tudo hoje. O caminho inteligente é testar antes de comprometer.

1

Pesquisa (agora)

Ler este guia • Ver vídeos no YouTube • Entrar em grupos de Facebook • Falar com nómadas locais

2

Visita de teste (1–2 semanas)

Ficar em Airbnb • Trabalhar de cafés/coworking • Conhecer bairros • Ir à Arrábida • Custo ~€500–700

3

Visto & documentação

Reunir docs D8 • Submeter no consulado • Aguardar aprovação

4

Mudança

Encontrar arrendamento • Instalar internet • Abrir conta bancária • Obter NIF

5

Integração

Registar-se no coworking • Entrar em grupos sociais • Estabelecer rotina • Fazer amigos

O próximo passo é simples

Se Setúbal faz sentido para si, não decida no escuro. Venha, passe uns dias, sinta o lugar.

Agende uma visita de teste na 22Cowork

Não é só um coworking. É uma comunidade de nómadas digitais, freelancers e startups em Setúbal.

- Comunidade real (não isolamento)
- Internet dedicada de 1 Gbps
- Ambiente focado
- Networking com outros nómadas
- Apoio na sua mudança

Day Pass gratuito

Oferta para nómadas digitais que mencionam este guia.

22Cowork Setúbal

www.22cowork.pt • hello@22cowork.pt

Recursos online

Facebook "Setúbal Digital Nomads" • [r/PortugalExpats](https://www.reddit.com/r/PortugalExpats)

BEM-VINDO A SETÚBAL

O lugar onde a vida funciona.

Visite a 22Cowork. Passe uns dias. Sinta o lugar. Depois decida.

22 Cowork

Comunidade de Nómadas Digitais, Freelancers & Startups · Setúbal, Portugal · 2026