

# IV Congresso Nacional de Pesquisa Jurídica

Sustentabilidade, Desenvolvimento e Democracia

16 a 20 de Setembro 2024



## A PREVENÇÃO DO BURNOUT NA PERSPECTIVA DO DIREITO À DESCONEXÃO NO HOME OFFICE

### Autor(es)

Marcos Paulo Andrade Bianchini  
Ana Beatriz Marques Neto  
Patricia Aparecida Mendes Dos Santos  
Alexandre Fonseca Monteiro De Castor  
Ivone Alves De Sousa Santos  
Eduardo Augusto Gonçalves Dahas

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Introdução

Em decorrência da inovação tecnológica e globalização proporcionados pela indústria 4.0, as relações trabalhistas e as organizações passaram por profundas transformações, gerando novidades como o home office, que, em suma, consiste no trabalhador executar suas atividades laborais fixamente de sua residência através de aparelhos como notebook e celular. Segundo o Art 62 inciso III da CLT, não há controle de jornada para “os empregados em regime de teletrabalho que prestam serviço por produção ou tarefa”. Essa desobrigação aliada à perda de percepção do tempo e o consentimento em receber excesso de demandas, ocasionou a impossibilidade de desconexão. Mesmo após desligar os aparelhos, o trabalhador permanece mentalmente conectado às tarefas laborais elevando o nível de exaustão mental, a ponto da sobrecarga converter-se na Síndrome de Burnout. O crescimento de 30% dessa doença pós pandemia denota a urgente necessidade de regulamentar o direito à desconexão.

### Objetivo

O objeto deste trabalho é evidenciar, sob a ótica do home-office, que o direito à desconexão necessita ser debatido e regulamentado para garantir a eficácia do princípio do direito ao descanso neste regime, focando na saúde emocional do trabalhador que resultará em um beneficiamento, não só, mútuo ao empregado e ao empregador como também para a sociedade.

### Material e Métodos

Para alcançar o tema proposto utilizou-se o método hipotético-dedutivo através de pesquisas em artigos, legislação constitucional, trabalhista, livros e dados concisos, para compreender a relação entre o home office e o direito à desconexão, vislumbrando garantir o princípio trabalhista de proteção ao trabalhador, bem como evidenciar que a saúde mental é fator determinante, uma vez que o regime continuou sendo amplamente utilizado após a crise pandêmica vivenciada em 2019 e partindo da tese de que o Direito, bem como a tecnologia

# IV Congresso Nacional de Pesquisa Jurídica

Sustentabilidade, Desenvolvimento e Democracia

16 a 20 de Setembro 2024



acompanham o clamor social.

## Resultados e Discussão

Como este estudo encontra-se em desenvolvimento, os resultados iniciais são que necessita encontrar o equilíbrio no home office, para garantir preceitos constitucionais presentes no Art 6, que discorre sobre o direito ao lazer e ao trabalho que são competências de promoção do Estado. Dessarte que a flexibilidade que este regime proporciona evidencia grandes vantagens para o trabalhador, contudo permanecer conectado às tarefas laborais atenua o princípio do direito ao descanso. E o excesso de demandas elevam o nível de exaustão mental, stress e fadiga, a ponto do próprio cérebro não suportar a sobrecarga e apresentar desregulagens físicas, biológicas e mentais as quais privam o trabalhador de sua saúde e convívio normal em sociedade, elevam os índices de atestados e ausências do trabalho por motivo de doença e resultam no afastamento do trabalhador, evidenciando o alerta da necessária revisão do regime de trabalho do home office, visando a desconexão do trabalhador.

## Conclusão

A evolução tecnológica tornou-se intrínseca na sociedade, visto que, há uma profunda relação entre os avanços tecnológicos e as reivindicações trabalhistas. Promover o direito à desconexão ao trabalhador significa atentar-se aos pontos negativos do home office e observar os interesses da classe trabalhadora, onde os reflexos de tal ato influenciam diretamente a sociedade como um todo, resultando em trabalhadores saudáveis mentalmente para executar suas tarefas de maneira humanizada.

## Referências

- BRASIL. Consolidação das Leis do Trabalho. Decreto-lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm) Acess: 21 set. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde - Síndrome de Burnout <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout> Acess: 21/09/2024.
- MACEDO, Jaqueline Michaelsen; GONGO, Carmem Regina. Tecnologia e saúde mental: um estudo sobre trabalhadores em cargos de gestão. *Revista de Psicologia*, 2023. Disponível em: <<http://periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/81819>>. Acess: 20 ago. 2024.
- SOUTO MAIOR, Jorge Luiz. Do direito à desconexão do trabalho. *JLS Maior - Revista do Direito Trabalhista*, Brasília, v. X, n. X, 2003. Disponível em: <<https://egov.ufsc.br/handle/123456789/12345>> Acess: 21 ago. 2024.