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

Autor(res)

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

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 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; GIONGO, 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.