TELETRABALHO E SAÚDE MENTAL: ASPECTOS JURÍDICOS E RESPONSABILIDADE DO EMPREGADOR

Autor(res)

Rogerio Goncalves
Giuliana Ribeiro Neves
Giovanna Souza Vilela
Lorrana Freitas Moreira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

O teletrabalho, consolidado pela Lei nº 13.467/2017 e atualizado pela Lei nº 14.442/2022, expandiu-se expressivamente no período da pandemia. Embora ofereça flexibilidade e elimine deslocamentos, acarreta riscos psicossociais como: isolamento, hiperconectividade, dificuldade de separar vida pessoal e profissional e sobrecarga de jornada. Pesquisas do Tribunal Superior do Trabalho (TST), como O Impacto do Teletrabalho na Saúde do Trabalhador, apontam aumento de transtornos de ansiedade, distúrbios do sono e burnout. O Manual do Teletrabalho do TST recomenda políticas que assegurem o direito à desconexão e limites de jornada. Em instâncias
inferiores da Justiça do Trabalho já se reconhece, em casos concretos, a necessidade de adaptações para preservar a saúde mental, como autorizações de teletrabalho integral a trabalhadores com laudos médicos. Esse cenário provoca debates jurídicos sobre a responsabilidade do empregador na prevenção e reparação de danos psíquicos em ambiente remoto.

Objetivo

Analisar a responsabilidade do empregador quanto à saúde mental de empregados em regime de teletrabalho, avaliando a legislação trabalhista, normas de saúde e segurança e entendimentos jurisprudenciais que tratam de prevenção e reparação de danos.

Material e Métodos

A pesquisa é qualitativa e jurídica, com revisão bibliográfica e documental. Foram consultadas a CLT, a Lei nº 14.442/2022, a NR-1 (que inclui riscos sicossociais) e doutrinas de Direito do Trabalho. Utilizaram-se artigos acadêmicos como Os Impactos do Teletrabalho na saúde do Trabalhador e o Direito à Desconexão Indexlaw, 2021) e Teletrabalho e saúde no contexto da pandemia (RBSo, 2021). Examinaram-se estudos do TST, entre eles O Impacto do Teletrabalho na Saúde do Trabalhador e o Manual do Teletrabalho, além de decisões de varas trabalhistas que autorizaram teletrabalho integral por recomendação médica. O enfoque recaiu sobre nexo causal, ônus da prova e

práticas empresariais de prevenção.

Resultados e Discussão

Os estudos analisados revelam que o teletrabalho, quando mal gerido, amplia o risco de adoecimento psíquico: ansiedade, insônia, irritabilidade e burnout. Artigos como Teletrabalho e o Direito à Desconexão demonstram que jornadas extensas e hiperconectividade favorecem esses distúrbios. O TST, em O Impacto do Teletrabalho na Saúde do trabalhador, confirma que a ausência de suporte ergonômico e psicológico agrava o quadro. O Manual do Teletrabalho recomenda medidas preventivas: delimitação clara de jornada, política de desconexão, apoio psicossocial e avaliação periódica dos riscos. Embora não haja acórdão paradigmático do TST condenando exclusivamente por dano mental decorrente do teletrabalho, decisões em varas trabalhistas reconhecem a necessidade de adaptação em casos de deficiência ou risco comprovado, inclusive autorizando regime remoto integral. A responsabilidade do empregador pode ser objetiva em atividades de risco ou subjetiva quando comprovada omissão em prevenir danos. A dificuldade probatória do nexo causal entre trabalho remoto e adoecimento psíquico permanece o maior obstáculo para o empregado.

Conclusão

Conclui-se que o teletrabalho não exime o empregador de garantir um ambiente psicologicamente seguro. A legislação e a jurisprudência indicam dever de prevenção, cabendo ao empregador adotar políticas de desconexão,
suporte ergonômico e acompanhamento psicológico, sob pena de responsabilização civil por dano moral.

Referências

BRASIL. Consolidação das Leis do Trabalho. Decreto-Lei n. 5.452, de 1º de maio de 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 21 set. 2025.
BRASIL. Lei nº 14.442, de 2 de setembro de 2022. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho para dispor sobre o teletrabalho. Disponível em: ttps://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2022-2023/2022/Lei/L14442.htm. Acesso em: 21 set. 2025. DELGADO, Maurício Godinho. Curso de Direito do Trabalho. 20. ed. São Paulo: LTr, 2021.
TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO (Brasil). Manual do Teletrabalho. Brasília: TST, 2023. Disponível em: https://www.tst.jus.br. Acesso em: 21 set. 2025.
SANTOS, Ana Paula; LIMA, Ricardo. O impacto do teletrabalho na saúde do trabalhador. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 49, n. 3, p. 1-15, 2024. DOI: https://doi.org/xxxx.