O Direito à Desconexão como Pilar da Saúde Mental do Trabalhador

Autor(res)

Marcos Paulo Andrade Bianchini
Gabriel Yohan Lima Cordeiro

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

O avanço tecnológico e a popularização do teletrabalho trouxeram flexibilidade, mas impuseram a expectativa de disponibilidade constante, o que borra as fronteiras entre a vida profissional e pessoal. Esse modelo de performance ininterrupta gera graves consequências psicossociais, como o aumento de casos de ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout, reconhecida pela OMS como um fenômeno ocupacional (CID-11). A sobrecarga decorre da dificuldade de o trabalhador se desligar das demandas laborais após a jornada. A legislação brasileira, incluindo a CLT e a Lei do Teletrabalho (Lei nº 14.442/2022), alinha-se ao princípio constitucional de proteção à saúde (art. 6º e 7º da CF/88), reconhecendo a importância do tempo de descanso. Diante disso, emerge a discussão sobre o Direito à Desconexão: o pleno direito de o trabalhador não ser demandado fora de seu horário, protegendo seu tempo livre, seu descanso e, fundamentalmente, sua saúde mental.

Objetivo

Analisar o impacto da disponibilidade constante na saúde mental dos trabalhadores. Estudar o conceito de Direito à Desconexão no contexto da legislação trabalhista brasileira. Propor a desconexão como ferramenta jurídica essencial para a prevenção de doenças ocupacionais como o burnout no teletrabalho.

Material e Métodos

O método utilizado foi o Hipotético-Dedutivo, fundamentado em pesquisa bibliográfica e documental. A hipótese central é que a ausência de limites entre o trabalho e a vida pessoal, potencializada pela tecnologia, causa o esgotamento mental em regimes flexíveis. A metodologia consistiu na análise de três fontes principais: 1. Legislação Federal, com foco na CLT (controle de jornada) e na regulamentação do teletrabalho; 2. Doutrina, revisando autores sobre o Direito à Desconexão; e 3. Jurisprudência, pesquisando decisões do TST sobre indenizações por danos existenciais devido à violação do tempo de descanso. Deduz-se que políticas claras de Desconexão são essenciais para garantir a eficácia das normas de saúde do trabalhador na era digital.

Resultados e Discussão

A análise revela a ineficácia na proteção da saúde mental sob disponibilidade contínua, com a pesquisa bibliográfica identificando o "e-mail stress" como um fator-chave para quadros ansiosos. Juridicamente, o Direito à

Desconexão, embora implícito, decorre de normas da CLT (Art. 6º) que visam o descanso e o controle de jornada no teletrabalho. A jurisprudência brasileira, em consolidação, já condena empresas por dano existencial devido à violação habitual do tempo de folga, configurando a sanção pela desconsideração da desconexão. Discute-se que a melhor alternativa é um modelo "híbrido" de comunicação, que equilibra a flexibilidade do teletrabalho com o direito à vida privada, incentivando o empregado a usufruir da desconexão para evitar o esgotamento.

Conclusão

Conclui-se que o Direito à Desconexão é um direito fundamental implícito na legislação brasileira, sendo crucial para a proteção da saúde mental no teletrabalho. Sua efetivação requer políticas empresariais claras e o rigor do Judiciário para indenizar a violação do descanso. Adotar um modelo de trabalho que priorize a qualidade e o respeito aos limites de jornada é vital para prevenir o burnout e garantir a produtividade sustentável.

Referências

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm.

BRASIL. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm.

BRASIL. Lei nº 14.442, de 2 de setembro de 2022. Dispõe sobre o teletrabalho e altera a CLT. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2022/lei/L14442.htm.

DALLEGRAVE NETO, José Affonso. O Direito do Trabalho na Era Digital. 5. ed. São Paulo: LTr, 2021.

DELGADO, Mauricio Godinho. Curso de Direito do Trabalho. 20. ed. São Paulo: LTr, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Burn-out an "occupational phenomenon". International Classification of Diseases 11th Edition (ICD-11). Disponível em: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases.