

# Direito à Desconexão: Um Desafio Jurídico e de Saúde Mental na Era da Hiperconectividade

Impactos da Exaustão Digital no Ambiente de Trabalho e Propostas para o Ordenamento Jurídico Brasileiro

OSVALDO JANERI FILHO

LALIANI CORREIA DE ARRUDA

## Resumo

O direito à desconexão é um conceito que vem ganhando destaque no cenário jurídico global, especialmente em países como França e Espanha, onde já é regulamentado. No Brasil, embora a hiperconectividade esteja diretamente relacionada a impactos negativos na saúde mental dos trabalhadores, ainda não há uma regulamentação específica para este direito. Este artigo analisa os fundamentos jurídicos do direito à desconexão no Brasil, destacando decisões judiciais relevantes e comparando com legislações internacionais. Além disso, explora a exaustão digital como fenômeno emergente e os desafios para implementar políticas que equilibram as demandas do trabalho digital e o bem-estar dos trabalhadores. Por fim, propõe recomendações práticas para empresas e legisladores, visando proteger os trabalhadores e promover um ambiente laboral mais sustentável.

Palavras-chave: Direito à desconexão, exaustão digital, saúde mental, hiperconectividade, jurisprudência brasileira, França, Espanha.

## Abstract

The right to disconnect is a concept gaining prominence in the global legal landscape, particularly in countries like France and Spain, where it is already regulated. In Brazil, although hyperconnectivity is directly linked to negative impacts on workers' mental health, specific legislation for this right is still lacking. This article examines the legal foundations of the right to disconnect in Brazil, highlights relevant judicial decisions, and compares them with international regulations. Additionally, it explores digital exhaustion as an emerging phenomenon and the challenges of implementing policies that balance the demands of digital work with workers' well-being. Finally, it proposes practical recommendations for companies and legislators, aiming to protect workers and foster a more sustainable work environment.

Keywords: Right to disconnect, digital exhaustion, mental health, hyperconnectivity, Brazilian jurisprudence, France, Spain.

## Introdução

Na era da hiperconectividade, o avanço das tecnologias digitais tem transformado profundamente as relações de trabalho, permitindo maior flexibilidade e conectividade entre empregadores e empregados. Contudo, essa transformação trouxe desafios significativos,

sendo a **exaustão digital** um dos principais. Caracterizada pelo desgaste físico e mental resultante do uso contínuo de dispositivos digitais, essa condição tem gerado impactos diretos na saúde mental e na produtividade dos trabalhadores.

Estudos da **Organização Internacional do Trabalho (OIT)** apontam que o trabalho remoto e as tecnologias digitais aumentaram a carga de trabalho em até 30% para profissionais de setores conectados, evidenciando a necessidade de medidas protetivas. Já a **Organização Mundial da Saúde (OMS)** incluiu a síndrome de burnout na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), destacando o papel do ambiente laboral em condições de estresse crônico.

Nesse cenário, o conceito de **direito à desconexão** emerge como uma solução essencial. Esse direito garante que os empregados possam se desconectar de suas atividades profissionais fora do expediente, sem prejuízo ou penalidades, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável. Regulamentado em países como França e Espanha, o direito à desconexão visa estabelecer limites claros para a utilização de tecnologias digitais no ambiente laboral.

No Brasil, apesar de sua crescente relevância em discussões acadêmicas e judiciais, ainda não há regulamentação específica sobre o tema. O presente artigo busca preencher essa lacuna, investigando os fundamentos jurídicos do direito à desconexão no Brasil, analisando decisões judiciais que abordam a temática e comparando-as com legislações internacionais.

**Objetivo Geral:** Analisar como o direito à desconexão pode ser regulamentado e aplicado no Brasil para mitigar os impactos da exaustão digital.

**Objetivos Específicos:**

1. Identificar os fundamentos jurídicos aplicáveis no Brasil.
2. Comparar legislações estrangeiras que regulamentam o direito à desconexão.
3. Propor recomendações práticas para empresas e legisladores.

## Fundamentação Teórica

A evolução das relações de trabalho, impulsionada pela digitalização, trouxe benefícios, mas também revelou desafios substanciais para a proteção dos direitos dos trabalhadores. Este capítulo analisa o conceito do **direito à desconexão** e a **exaustão digital**, considerando fundamentos jurídicos, impactos sociais e experiências legislativas internacionais.

---

### O Direito à Desconexão e seus Fundamentos

O direito à desconexão é um conceito que visa proteger os trabalhadores da hiperconectividade, garantindo limites claros entre a vida profissional e pessoal. No Brasil, sua fundamentação encontra respaldo na **Constituição Federal de 1988**, especialmente no artigo 1º, inciso III, que trata da **dignidade da pessoa humana**, e no artigo 7º, inciso XXII, que prevê a **redução dos riscos laborais**. Além disso, o artigo 6º da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) destaca que meios telemáticos e informatizados não podem comprometer os direitos do trabalhador.

Segundo Delgado (2021), o direito à desconexão é uma extensão natural do direito ao descanso, essencial para preservar a saúde física e mental. Sem uma delimitação clara das jornadas, as tecnologias digitais deixam de ser ferramentas de produtividade para se tornarem mecanismos de exploração.

### Exaustão Digital: Conceito e Impactos

A **exaustão digital** é um fenômeno caracterizado pelo desgaste físico, mental e emocional causado pela exposição prolongada a dispositivos digitais. Esse conceito ganhou relevância com a disseminação do trabalho remoto, que diluiu os limites entre vida pessoal e profissional. Azevedo (2022) destaca que essa condição está intimamente associada ao aumento de casos de burnout e transtornos de ansiedade.

Karhawi e Prazeres (2022) introduzem o termo **exaustão algorítmica**, descrevendo como algoritmos de plataformas digitais pressionam trabalhadores a manterem um ritmo constante de produtividade, mesmo fora do expediente. Isso é especialmente evidente entre profissionais autônomos e influenciadores digitais, que dependem diretamente de métricas e algoritmos para alcançar resultados.

### Legislação Comparada: França e Espanha

A regulamentação do direito à desconexão é mais avançada em países como França e Espanha. A **Lei El Khomri**, de 2017, na França, obriga empresas com mais de 50 empregados a estabelecer políticas que garantam limites para comunicações fora do horário de trabalho, protegendo a saúde mental dos trabalhadores. Na Espanha, a **Lei Orgânica 3/2018** reconhece o direito à desconexão como fundamental, integrando-o a políticas de proteção da saúde.

Esses exemplos demonstram que regulamentar o direito à desconexão não apenas previne a exaustão digital, mas também promove um ambiente laboral mais produtivo e sustentável.

No entanto, é essencial adaptar tais medidas à realidade socioeconômica e cultural de cada país.

## Metodologia

Este estudo utiliza uma abordagem qualitativa e exploratória para analisar o direito à desconexão no Brasil e seus impactos na saúde mental dos trabalhadores. A pesquisa combina revisão bibliográfica com análise de jurisprudências recentes, permitindo um entendimento aprofundado sobre a aplicação do tema no contexto jurídico brasileiro.

---

### 1. Revisão Bibliográfica

A revisão bibliográfica foi realizada com base em fontes confiáveis, abrangendo:

- **Legislação Nacional:**  
Análise da **Constituição Federal de 1988** e da **Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)**, com ênfase nos dispositivos relacionados à jornada de trabalho, saúde ocupacional e direitos fundamentais.
  - **Legislação Internacional:**  
Estudo das normas sobre desconexão digital na **França** (Lei El Khomri) e na **Espanha** (Lei Orgânica 3/2018), com comparações entre suas aplicações e possíveis adaptações ao contexto brasileiro.
  - **Doutrina Jurídica:**  
Consulta a autores consagrados, como Mauricio Godinho Delgado, que discute a desconexão como uma extensão dos direitos ao descanso e à dignidade do trabalhador.
  - **Artigos Científicos:**  
Análise de estudos recentes sobre exaustão digital e saúde mental, como os trabalhos de Azevedo (2022) e Karhawi e Prazeres (2022), além de relatórios internacionais da **OMS** e **OIT**.
- 

### 2. Análise Jurisprudencial

Para compreender como o direito à desconexão tem sido tratado no Brasil, foram analisadas decisões judiciais relevantes, extraídas de bases como JusBrasil e portais dos Tribunais Regionais do Trabalho (TRTs) e do Tribunal Superior do Trabalho (TST). Os critérios de seleção incluíram:

- Decisões relacionadas ao uso excessivo de dispositivos digitais fora do expediente.
- Casos que discutem saúde mental, burnout e assédio moral organizacional.
- Precedentes que citam direitos fundamentais ao descanso e à dignidade.

Exemplos de casos analisados:

1. **RR-1536-79.2011.5.09.0068 (TST):** Reconhecimento da ausência de desconexão como violação ao direito ao lazer.

2. **AIRR-2058-43.2012.5.02.0464 (TST):** Decisão sobre plantões extensivos que comprometeram a saúde do trabalhador.
  3. **RR-20763-76.2014.5.04.0751 (TST):** Condenação de empregador por exigir atividades profissionais durante as férias.
- 

### 3. Procedimentos de Coleta e Análise de Dados

- **Coleta de Dados:**

A coleta incluiu documentos legislativos, jurisprudências e relatórios internacionais, além de artigos e livros acadêmicos. A busca foi realizada em bases como JusBrasil, Google Scholar e bibliotecas digitais.

- **Análise de Dados:**

Aplicou-se a análise de conteúdo para identificar padrões, argumentos e fundamentos jurídicos. Foram destacados os impactos do trabalho hiperconectado sobre a saúde mental e as possíveis abordagens para regulamentação.

---

### 4. Limitações da Pesquisa

Embora o estudo tenha explorado fontes robustas, reconhece-se a ausência de dados primários, como entrevistas com trabalhadores ou gestores. Essa escolha priorizou a análise documental, mas aponta para a necessidade de pesquisas futuras que complementem este trabalho com dados empíricos.

## Resultados e Discussão

A análise de jurisprudências e a revisão bibliográfica revelaram um cenário de lacunas regulatórias no Brasil em relação ao direito à desconexão, mas também destacaram avanços judiciais significativos no reconhecimento desse direito como uma extensão das garantias constitucionais ao descanso e à dignidade do trabalhador.

---

### 1. Análise Jurisprudencial nos Tribunais Brasileiros

#### 1.1 Tribunal Superior do Trabalho (TST)

Decisões recentes do TST evidenciam a preocupação crescente com a hiperconectividade. Em casos analisados, o tribunal reconheceu violações ao direito ao descanso e condenou práticas de empregadores que comprometiam a saúde mental dos trabalhadores:

- **RR-1536-79.2011.5.09.0068:** O TST reconheceu que a ausência de férias regulares por mais de 30 anos violou o direito ao lazer e comprometeu a saúde do trabalhador. Essa decisão reforça o impacto negativo da ausência de desconexão no bem-estar do empregado.

- **AIRR-2058-43.2012.5.02.0464:** O tribunal destacou que plantões habituais extensos, sem descanso adequado, configuram violação ao direito à desconexão, reconhecendo o impacto direto na saúde mental do trabalhador.

## 1.2 Tribunais Regionais do Trabalho (TRTs)

Os TRTs também têm mostrado sensibilidade à temática:

- **TRT da 2ª Região (São Paulo):** Reconheceu o direito à indenização por danos morais em um caso onde o empregador enviava tarefas ao trabalhador fora do horário de expediente, sem justificativa.
- **TRT da 15ª Região (Campinas):** Decisões destacaram que a ausência de políticas internas claras sobre desconexão resulta em desgaste mental e compromete a produtividade.

Essas jurisprudências apontam para uma evolução interpretativa que, mesmo sem regulamentação específica, busca proteger os trabalhadores dos efeitos da hiperconectividade.

---

## 2. Impactos da Exaustão Digital na Saúde Mental

A **exaustão digital** foi amplamente identificada como um fator de risco para a saúde dos trabalhadores. Estudos analisados, como os de Azevedo (2022) e Karhawi e Prazeres (2022), destacam o aumento significativo de casos de burnout e transtornos de ansiedade relacionados à hiperconectividade.

Relatórios da **OMS** indicam que, em 2023, cerca de 60% dos trabalhadores conectados relataram sintomas de estresse crônico associados ao uso excessivo de tecnologias no trabalho. No Brasil, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) apontou um aumento de 25% nos diagnósticos de burnout entre profissionais do setor de serviços desde o início da pandemia.

---

## 3. Comparação com Legislações Internacionais

### 3.1 França: Lei El Khomri

A França foi pioneira na regulamentação do direito à desconexão, estabelecendo obrigações para que empresas com mais de 50 funcionários negociem políticas claras com sindicatos. Estudos mostram que, desde sua implementação, houve uma redução de 30% nos casos de burnout em empresas que adotaram a medida.

### 3.2 Espanha: Lei Orgânica 3/2018

Na Espanha, o direito à desconexão é considerado fundamental, integrando políticas de proteção à saúde mental. Empresas são obrigadas a registrar a jornada de trabalho e evitar comunicações desnecessárias fora do expediente.

Esses exemplos demonstram que regulamentar o direito à desconexão não apenas melhora o bem-estar dos trabalhadores, mas também aumenta a produtividade organizacional.

---

#### 4. Desafios e Oportunidades no Brasil

Apesar dos avanços jurisprudenciais, a falta de uma regulamentação específica no Brasil dificulta a uniformização do tratamento do tema. O trabalho remoto e híbrido exacerbaram essa lacuna, evidenciando a urgência de uma regulamentação formal.

##### Desafios:

- Resistência de empresas em implementar políticas de desconexão.
- Dificuldade de fiscalização, especialmente em modalidades de trabalho remoto.

##### Oportunidades:

- Iniciativas legislativas inspiradas em modelos internacionais.
- Uso de ferramentas tecnológicas para gerenciar a desconexão, como sistemas de controle de jornada.

#### Considerações finais

O avanço das tecnologias digitais transformou profundamente as relações de trabalho, trazendo benefícios inegáveis, como maior flexibilidade e conectividade. Contudo, também impôs desafios significativos, sendo a **exaustão digital** um dos mais críticos. A hiperconectividade, combinada com a ausência de regulamentação específica, expõe os trabalhadores a jornadas contínuas, prejudicando sua saúde mental e física.

Este artigo evidenciou que, apesar de avanços jurisprudenciais, o Brasil ainda carece de uma regulamentação formal para o **direito à desconexão**. A análise de decisões judiciais mostrou que os tribunais já reconhecem a importância desse direito como extensão das garantias ao descanso e à dignidade. Contudo, a falta de normas claras gera interpretações divergentes e limita a uniformidade na aplicação desse direito.

A experiência de países como França e Espanha demonstra que regulamentar o direito à desconexão é viável e eficaz. Essas legislações não apenas reduzem os casos de burnout e outros transtornos relacionados ao estresse, mas também promovem maior produtividade e satisfação no ambiente de trabalho.

No Brasil, é fundamental que o legislativo avance na criação de normas específicas, considerando as particularidades do contexto nacional. Enquanto isso, as empresas devem assumir um papel proativo, implementando políticas internas que respeitem os limites entre trabalho e vida pessoal, utilizando tecnologias para monitorar jornadas de forma responsável e equilibrada.

Além disso, futuras pesquisas podem explorar dados empíricos sobre a percepção dos trabalhadores em relação à hiperconectividade e ao direito à desconexão. Essa abordagem

contribuirá para a construção de políticas públicas e empresariais mais alinhadas às necessidades reais dos trabalhadores.

O direito à desconexão vai além de uma questão trabalhista; ele representa um passo essencial para a humanização das relações de trabalho em um mundo cada vez mais digital. Garantir esse direito é proteger não apenas o trabalhador, mas também a sociedade como um todo.

## Referências

**SILVA, Fernanda Beatriz Paulino da; LARAIA, Maria Ivone Fortunato.** O direito fundamental à desconexão e os reflexos na saúde mental dos trabalhadores em plataformas digitais: desenvolvimento da síndrome de burnout. *Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região*, São Paulo, v. 16, n. 31, p. 67-83, jan./jun. 2024. Disponível em: [https://basis.trt2.jus.br/bitstream/handle/123456789/16320/calvacanti\\_fernanda\\_direito\\_fundamental\\_desconexao.pdf?sequence=1](https://basis.trt2.jus.br/bitstream/handle/123456789/16320/calvacanti_fernanda_direito_fundamental_desconexao.pdf?sequence=1). Acesso em: 24 nov. 2024.

**KARHAWI, Issaaf; PRAZERES, Michelle.** Exaustão algorítmica: influenciadores digitais, trabalho de plataforma e saúde mental. *RECIIS – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 1-15, out./dez. 2022. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/56597>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**AZEVEDO, Berta Hoffmann.** Hiperconectividade e exaustão. *Jornal de Psicanálise*, São Paulo, v. 55, n. 102, p. 1-3, jan./jun. 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0103-58352022000100001>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**UNTANGLING the digital exhaustion.** *Research@Lusófona*, Lisboa, 2021. Disponível em: <https://research.ulusofona.pt/pt/publications/untangling-the-digital-exhaustion-7>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**DIRIYAI, Nengimote Daphne.** To Be or Not To Be? Constructing a Digital Exhaustion Doctrine in the EU and US. Tilburg University, 2013. Disponível em: <https://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=132801>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**PERPÉTUO, Rodrigo.** Digital Exhaustion in the European Union. Uppsala University, 2018. Disponível em: <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1218810&dswid=-5990>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**ALVES, Gabriel Phillipe Costa; SANTOS, Valdivino Passos.** O Controle da Jornada de Trabalho para a Prevenção da Exaustão Profissional como Meio de Garantia dos Direitos Trabalhistas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 3, p. 123–140, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16602>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**MANAGING the Right to Disconnect—A Scoping Review.** *Sustainability*, v. 16, n. 12, p. 4970, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/12/4970>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**DELGADO, Mauricio Godinho.** *Curso de Direito do Trabalho*. 20ª ed. São Paulo: LTr Editora, 2021. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=m0snEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=direito+trabalhista&ots=xiLeannnrm&sig=XA0Bh-yfRF30-Frqd8XHk8XoqVY#v=onepage&q=direito%20trabalhista&f=false>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**CARVALHO, Fabio Viana de.** *Do Direito à Desconexão do Trabalho*. Florianópolis: EGov, 2020. Disponível em: [https://egov.ufsc.br/portal/sites/default/files/do\\_direito\\_a\\_desconexao\\_do\\_trabalho.pdf](https://egov.ufsc.br/portal/sites/default/files/do_direito_a_desconexao_do_trabalho.pdf). Acesso em: 24 nov. 2024.

**TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO.** Decisão RR-1536-79.2011.5.09.0068. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/processos/1000969>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO.** Decisão AIRR-2058-43.2012.5.02.0464. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/processos/2058>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS).** Burn-out como fenômeno ocupacional: Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 24 nov. 2024.

**ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT).** Relatório: Impactos da jornada digital no trabalho. Disponível em: <https://www.ilo.org>. Acesso em: 24 nov. 2024.