

# DIREITO À DESCONEXÃO E A PROTEÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES NA ERA DIGITAL

Ana Valéria Borges Alves<sup>1</sup>  
José Rodrigues Ferreira Júnior<sup>2</sup>  
Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

## RESUMO

Este estudo analisa a evolução do Estado Social de Direito frente aos desafios impostos pela era digital, com foco na proteção da saúde mental dos trabalhadores. Argumenta-se que a hiperconectividade resultou em uma nova forma de precarização, borrando a linha entre vida profissional e pessoal e gerando um esgotamento que remete à desumanização presente na obra "A Metamorfose" de Kafka. O trabalho explora como o ordenamento jurídico, especialmente a Reforma Trabalhista de 2017, tem lacunas na regulamentação do direito à desconexão, mas demonstra que a jurisprudência tem atuado de forma decisiva para garantir a efetividade dos direitos constitucionais. Analisa-se o conceito de dano existencial e a atuação do Judiciário sob a perspectiva da dificuldade contramajoritária, que, por meio do ativismo judicial, tem protegido a dignidade do trabalhador. Conclui-se que o reconhecimento do dano existencial, ilustrado pela decisão do TST no Recurso de Revista nº 20509-83.2015.5.04.0811, e o questionamento de jornadas exaustivas, como a escala 6x1, são imperativos para adaptar o Direito aos novos tempos e assegurar que a tecnologia não precarize as relações de trabalho.

**Palavras-chave:** Direito do Trabalho; Dano Existencial; Ativismo Judicial; Saúde Mental do Trabalhador.

## INTRODUÇÃO

O século XX foi marcado pela consolidação do Estado Social de Direito, uma evolução do modelo liberal que, impulsionada por marcos como as Constituições do México (1917) e de Weimar (1919), incorporou os direitos sociais no ordenamento jurídico de forma mais contundente (BERCOVICI, 2003, p. 104). No Brasil, essa construção se solidificou na Constituição de 1988, que elevou a dignidade humana e a justiça social ao patamar de princípios fundamentais. No Brasil, na lei basilar, essa jornada começou de forma incipiente com a Constituição de 1934 e se solidificou na Constituição de 1988, que elevou a dignidade humana e a justiça social ao patamar de princípios fundamentais, assegurando, dentre outros elementos, trabalho digno, saúde, educação e seguridade social, com o objetivo claro de reduzir as desigualdades sociais (MAIA, 2011, p. 10).

---

<sup>1</sup> Ana Valéria Borges Alves, Discente do Curso de Direito da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: anavaleriaborgesalves@gmail.com.

<sup>2</sup> José Rodrigues Ferreira Júnior, Mestre e Doutorando em Direito, Professor do Curso de Direito da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: jose.junior@docente.unievangelica.edu.br.

No entanto, a era digital impõe um novo desafio. A promessa de uma vida mais conectada e flexível se transformou, para muitos, em uma carga de trabalho incessante que desrespeita limitações legais como limitação da jornada de trabalho no âmbito constitucional. O que antes era uma fronteira clara entre o tempo de trabalho e o tempo de vida pessoal se dissolveu com a hiperconectividade, permitindo que e-mails e mensagens de trabalho invadam o lar e o descanso.

A situação remete à metamorfose de Gregor Samsa, personagem de Kafka (1997), que de uma hora para outra acorda transformado em inseto. Assim como Gregor se tornou uma criatura alheia a si mesmo, o trabalhador, ao se ver aprisionado por uma jornada virtual sem fim, arrisca perder sua própria humanidade, sua saúde mental e seu direito ao descanso.

Na medida em que permite a isenção do trabalhador do controle de jornada, mas não trata do direito à desconexão, a própria reforma trabalhista introduzida pela Lei 13.467/2017 permitiu essa precarização imposta pela sobrecarga de trabalho e pela impossibilidade de desconexão deu origem ao conceito de dano existencial, um tipo de dano moral que ocorre quando o empregador priva o empregado de seu tempo de descanso e convívio familiar, comprometendo o desenvolvimento de sua vida pessoal (LEMOS, 2020).

Nesse cenário, o Judiciário tem se posicionado de forma a garantir a efetividade dos direitos fundamentais, o que o coloca no centro de um dilema do constitucionalismo: a dificuldade contramajoritária. Esse conceito questiona como juízes, que não são eleitos pelo voto popular, podem anular decisões tomadas por representantes eleitos pela maioria da população. A resposta a esse dilema reside na própria essência de uma democracia constitucional: o Poder Judiciário atua como guardião da Constituição para proteger direitos fundamentais de grupos e minorias, mesmo que a vontade popular momentânea afronte esses direitos (KÖHLER, 2017).

Por meio de seu ativismo judicial, a jurisprudência tem reconhecido o dano existencial, reforçando a inconstitucionalidade de jornadas exaustivas e defendendo a saúde e o bem-estar do trabalhador. Uma decisão notável nesse sentido é a do Tribunal Superior do Trabalho no Recurso de Revista nº 20509-83.2015.5.04.0811, que reconheceu o dano de forma presumida, ou seja, sem a necessidade de o trabalhador comprovar o prejuízo.

Diante desse cenário, a ausência de legislação específica sobre o direito à desconexão torna indispensável a atuação interpretativa do Poder Judiciário. Como não há normas claras que delimitem os limites entre trabalho e descanso na era digital, temas como a jornada 6x1 acabam evidenciando essa lacuna normativa. Embora regulamentada, essa escala é frequentemente questionada por juristas por afrontar direitos constitucionais essenciais, como o descanso mínimo e a proteção da saúde mental. Assim, cabe ao Judiciário reinterpretar os princípios constitucionais para evitar que a hiperconectividade e as jornadas exaustivas resultem em precarização, suprindo provisoriamente a inexistência de uma legislação específica sobre o tema.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A metodologia adotada para este estudo é de natureza teórico-analítica e interdisciplinar. A pesquisa é predominantemente bibliográfica, ancorada na análise da evolução do Direito do Trabalho, com foco na consolidação do Estado Social de Direito e nos desafios impostos pela era digital. A fundamentação teórica se baseia em doutrinas sobre o dano existencial, o princípio da dificuldade contramajoritária e o papel do ativismo judicial. A análise também se estende a uma perspectiva cultural, utilizando a obra "A Metamorfose" de Franz Kafka como um ponto de partida simbólico para compreender a desumanização do trabalho na contemporaneidade. Além disso, a pesquisa é de natureza documental, com a análise de dispositivos da Constituição Federal de 1988 e de jurisprudências relevantes, em especial do Tribunal Superior do Trabalho (TST), para ilustrar a aplicação prática dos conceitos teóricos discutidos.

## **RESULTADOS**

Os resultados desta pesquisa evidenciam que, apesar de o ordenamento jurídico brasileiro ter evoluído para proteger o trabalhador, as lacunas normativas na era digital criaram uma nova forma de precarização: a hiperconectividade. A análise documental mostrou que a jurisprudência, em uma postura de ativismo judicial, tem sido fundamental para preencher essa lacuna. O conceito de dano existencial surge como uma ferramenta jurídica crucial para reconhecer e indenizar a violação do direito ao descanso e à vida privada. A decisão do TST no Recurso de Revista nº 20509-

83.2015.5.04.0811 demonstrou a consolidação desse entendimento ao presumir o dano, dispensando a necessidade de prova do prejuízo, o que fortalece a proteção da saúde mental do trabalhador. Além disso, a interpretação constitucional de jornadas de trabalho, como a escala 6x1, tem sido questionada por juristas como inconstitucional, evidenciando a necessidade de o Direito se adaptar para proteger o direito a um mínimo existencial digno e à plena recuperação física e mental do trabalhador.

## **CONCLUSÃO**

O estudo demonstrou que, apesar da relevância crescente do direito à desconexão na sociedade digital, o ordenamento jurídico brasileiro ainda carece de legislação específica que estabeleça limites claros para a hiperconectividade. Essa ausência normativa evidencia a necessidade de atualização legislativa diante das transformações tecnológicas que impactam diretamente a saúde mental dos trabalhadores. Assim, conclui-se que o Poder Judiciário tem desempenhado papel fundamental na proteção desses direitos ao suprir a lacuna legislativa, especialmente por meio do reconhecimento do dano existencial e da interpretação constitucional das jornadas de trabalho. A atuação judicial, embora essencial, não substitui a necessidade de leis específicas que garantam segurança jurídica e assegurem o efetivo direito ao descanso. Portanto, o estudo confirma seu objetivo ao evidenciar que a ausência de legislação específica sobre o direito à desconexão resulta em maior judicialização e reforça a urgência de uma regulamentação adequada para proteger a dignidade e a saúde mental do trabalhador na era digital.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BERCOVICI, Gilberto. **Entre o estado total e o estado social: atualidade do debate sobre direito, estado e economia na República de Weimar**. 2003. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

BRASIL. **Constituição da República dos Estados Unidos do Brasil**. 16 de julho de 1934.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. 05 de outubro de 1988.

BRASIL. **Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017**. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 14 jul. 2017.

KAFKA, Franz. **A metamorfose**. Tradução e posfácio Modesto Carone. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

KÖHLER, M. V. D. **LEGITIMIDADE DEMOCRÁTICA DA JURISDIÇÃO CONSTITUCIONAL, DIFICULDADE CONTRAMAJORITÁRIA DO PODER JUDICIÁRIO E CONFLITO INTERGERACIONAL**. Revista do CEJUR/TJSC: Prestação Jurisdicional, Florianópolis (SC), v. 5, n. 1, p. 215–227, 2017. DOI: 10.37497/revistacejur.v5i1.226. Disponível em: <https://cejur.emnuvens.com.br/cejur/article/view/226>. Acesso em: 14 ago. 2025.

LEMOS, Maria Cecília de Almeida Monteiro. **O dano existencial nas relações de trabalho intermitentes**. LTr Editora, 2020.

MAIA, Gretha Leite. **Revisitando quatro categorias fundamentais: estado de direito, estado liberal, estado social e democracia**. 2011.

BRASIL. Tribunal Superior do Trabalho. **Acórdão.RR-20509-83.2015.5.04.0811. Ementa: INDENIZAÇÃO POR DANO MORAL. JORNADA EXORBITANTE. DANO MORAL IN RE IPSA.PRESUNÇÃO HOMINIS**. Recorrente: GETULIO OLIVEIRA DE OLIVEIRA; Recorrido: COMPANHIA DE GERAÇÃO E TRANSMISSÃO DE ENERGIA ELÉTRICA DO SUL DO BRASIL - ELETROBRAS CGT ELETROSUL. Relatora: Ministra Delaíde Alves Miranda Arantes. 04 de setembro de 2018. Diário Eletrônico da Justiça do Trabalho, 06 de setembro de 2018.