

O DIREITO À DESCONEXÃO DO AMBIENTE DE TRABALHO COMO INSTRUMENTO DE PROTEÇÃO AOS DIREITOS PERSONALÍSSIMOS DO TRABALHADOR

Marcelo Negri Soares¹
Wellington Junior Jorge²
Jarbas Rodrigues Gomes Cugula³
Paula Eduarda Deeke Buguiski⁴
Geovani Ramos Menezes⁵

Resumo: O indivíduo passa a maior parte de seu tempo trabalhando. Em uma sociedade capitalista, e cada vez mais tecnológica, o período de tempo em que o trabalhador permanece à disposição do empregador aumenta cada dia significativamente, principalmente após a pandemia da Covid-19 e da possibilidade de se trabalhar remotamente, e é nesse contexto que o direito à desconexão se insere. Utilizando-se de uma metodologia qualitativa, com enfoque explicativo, a partir do estudo da bibliografia e da análise legislativa sobre o tema, a presente pesquisa objetiva lançar luz ao direito à desconexão sob a ótica dos direitos da personalidade do trabalhador, ressaltando a importância da limitação do horário de trabalho para a manutenção de uma relação empregatícia sadia e duradoura.

Palavras-chave: Descanso; Direitos da Personalidade; Relação de Trabalho.

Abstract: The individual spends the majority of their time working. In a capitalist society, and an increasingly technological one, the period during which the worker is

¹ Doutor e Mestre em Direito pela PUC-SP; Pós-Doutorado pela Universidade de Coimbra (PT); Pós-Doutorado pela Universidade Nove de Julho – São Paulo; Especialista pela Universidade Mackenzie, São Paulo; Curso Extensão Universitária em Harvard, Berkeley e MIT, nos Estados Unidos da América; Professor Titular-Visitante na Universidade de Coventry, Inglaterra (Reino Unido) – Faculdade de Direito, Administração e Negócios, Programa de Mestrado e Doutorado; ex-Professor da UFRJ (Faculdade Nacional de Direito); Professor Permanente do Programa de Pós-Graduação de Mestrado e Doutorado em Ciências Jurídicas UniCesumar (Maringá-PR); Pesquisador FAPESP, ICETI, NEXT SETI; e-mail: negri@negrisoares.com.br.

² Mestre em Educação pela Universidade Estadual de Maringá. Mestrando em Ciências Jurídicas pela Universidade Cesumar. Graduação em Ciências Sociais pela Universidade Estadual de Maringá, História pela Universidade de Franca e Direito pela Universidade Cesumar – Unicesumar, Maringá-PR. Bolsista Institucional pela Universidade Cesumar - Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI). E-mail: wellington.jorge@unicesumar.edu.br.

³ Advogado. Mestrando em Ciências Jurídicas pela Universidade Cesumar (UniCesumar). E-mail: cugula.mestrado@gmail.com

⁴ Pós-graduanda em Direito e Processo Civil e em Direito e Processo do Trabalho pela Faculdade LEGALE. Graduada em Direito pela Sociedade Educacional de Santa Catarina - UNISOCIESC. Advogada. E-mail: pauladeeke@gmail.com.

⁵ Graduando em Direito pelo Centro Universitário Cesumar (UniCesumar) em Maringá, Paraná. Membro dos grupos de estudos e pesquisa "Sistema Constitucional de Garantia dos Direitos da Personalidade" e "Políticas Públicas e Instrumentos Sociais de Efetivação dos Direitos da Personalidade", ambos certificados junto ao Diretório de Grupos de Pesquisa do Brasil no CNPq e vinculados ao Centro Universitário Cesumar (Maringá/PR). Pesquisador voluntário no Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (PIVIC/UniCesumar/ICETI). Bolsista de pesquisa pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (PIBIC/UniCesumar/CNPq). Estudante. E-mail: geovani_menezes@hotmail.com.br.

at the employer's disposal significantly increases every day, especially after the Covid-19 pandemic and the possibility of remote work. It is in this context that the right to disconnect comes into play. Using a qualitative methodology with an explanatory focus, based on the study of literature and legislative analysis on the subject, this research aims to shed light on the right to disconnect from the perspective of the worker's personal rights, emphasizing the importance of limiting working hours for the maintenance of a healthy and long-lasting employment relationship.

Keywords: Employment Relationship; Personal Rights; Rest.

1 INTRODUÇÃO

O mundo contemporâneo testemunhou uma profunda transformação no âmbito do trabalho e da vida pessoal, impulsionada pela crescente influência do ambiente digital e pela evolução das práticas laborais. Em uma sociedade marcada pelo capitalismo e pela crescente digitalização, os indivíduos passam uma parte significativa de suas vidas no ambiente de trabalho, ou à sua disposição. Esta realidade tornou-se ainda mais evidente com o advento da pandemia da Covid-19, que acelerou a transição para modalidades de trabalho remotas e flexíveis, tornando a presença física nas instalações da empresa cada vez menos essencial.

A implementação do teletrabalho, apesar de significar um avanço nas relações trabalhistas da forma como as tínhamos até então, também abriu espaço para novos problemas, em sua grande maioria, com relação ao controle de jornada do empregado, e aos limites da comunicação profissional. Comunicações fora do horário de trabalho, que já eram frequentes antes do *home office*, agora são quase normais.

Nesse contexto, o tempo que o trabalhador permanece disponível para seu empregador parece se estender indefinidamente, com a tecnologia moderna muitas vezes tornando a desconexão uma tarefa desafiadora, e é nesse cenário complexo que emerge a discussão sobre o direito à desconexão. Este direito, que ganha destaque na legislação e nos debates sociais atuais, visa proteger os trabalhadores da invasão de sua esfera pessoal e garantir que possam desfrutar de tempo livre para descanso e vida pessoal.

O tempo livre é fundamental não somente para o descanso físico do trabalhador, mas também para a recuperação mental. O empregado que não consegue se desconectar das suas funções laborais mesmo após deixar o ambiente

de trabalho, possui muito mais chances de desenvolver doenças laborais, prejudicando tanto o trabalho que desenvolve no ambiente corporativo, quanto sua vida pessoal como um todo.

Assim, este artigo se propõe a explorar o conceito do direito à desconexão sob a perspectiva dos direitos da personalidade do trabalhador. Por meio de uma abordagem qualitativa e analítica, combinando a revisão da literatura e a análise legislativa, a presente pesquisa busca lançar luz sobre a importância da limitação das horas de trabalho na promoção de uma relação empregatícia saudável e duradoura. Ao longo deste estudo, examinar-se-á as origens e implicações do direito à desconexão e seu papel na salvaguarda dos direitos pessoais e transindividuais dos trabalhadores em um mundo profissional cada vez mais interconectado.

2 AS RELAÇÕES DE TRABALHO CONTEMPORÂNEAS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A VIDA PESSOAL DO TRABALHADOR

A atividade laboral acompanha o ser humano desde os primórdios de sua evolução; primeiro visando sua sobrevivência, em outros momentos para proteção, e atualmente por necessidade. Com o passar dos séculos, o trabalho foi de algo ruim, para uma atividade dignificante. No Século III a.C., por exemplo, Platão e outros filósofos desprezavam o trabalho, e acreditavam que somente pessoas que não possuíam habilidades para a política ou funções artísticas é que deveriam exercer atividades laborativas, sendo elas então, privadas de liberdade⁶.

Por muito tempo o trabalho foi sinônimo de escravidão. Somente no Século XVIII é que se iniciam as primeiras modificações nas relações de trabalho, e passa a existir algo parecido com o Direito do Trabalho como o temos hoje. “Historicamente, o surgimento da regulação laboral deu-se a partir da atuação do Estado, que se viu forçado a isso pela manifestação dos trabalhadores”⁷.

Com o advento das Revoluções Industriais e a insurgência da mão-de-obra da época, o Estado se viu obrigado a intervir na esfera privada para regular as relações de trabalho. No entanto, saltando um pouco na história, hoje o que se vê é

⁶ TUROLLA, R. **Direitos trabalhistas: um resumo da história.** In: Politize!. 2007.

⁷ IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Texto para discussão: breve histórico das mudanças na regulação do trabalho no Brasil.** Rio de Janeiro: IPEA, 2015, p. 07.

algo diferente. O Estado está deixando de intervir, e proporcionando que empregados e empregadores tenham a possibilidade de regulamentar as condições de trabalho entre eles.

Com o avanço da globalização e do uso de novas tecnologias na esfera trabalhista, o foco dos trabalhadores passou de preocupar-se com condições de trabalho dignas para preocupar-se com a preservação do emprego. Como ensina Santos “essa nova conjuntura fez com que a finalidade protetiva das condições laborais do Direito do Trabalho se deslocasse no sentido de também atuar como mantenedora de vagas”⁸.

Nesse contexto, em razão das novas tecnologias utilizadas tanto dentro quanto fora do âmbito laboral, a separação entre a vida pessoal e a profissional do trabalhador é cada vez menor, tendo em vista que as horas de trabalho podem se estender durante o seu tempo de descanso diário ou semanal, e até mesmo durante férias e feriados⁹, e é aqui que os direitos fundamentais ganham destaque.

De acordo com dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no segundo trimestre de 2023 a taxa de desemprego era de 8%¹⁰, o que faz com que o trabalhador, com receio de integrar o índice de desemprego, esteja sempre à disposição do empregador, mesmo em horários que não integram a sua jornada de trabalho, dada sua hipossuficiência econômica e sua condição de vulnerabilidade frente ao empregador¹¹.

Na sociedade contemporânea, os valores e costumes do capitalismo moderno tornam o ato de não trabalhar uma desonra¹². A pessoa que não exerce uma atividade laborativa é constantemente julgada e taxada de “vagabundo” ou “vadio”. Para além disso, há a necessidade de se ter um trabalho remunerado para garantir a mínima subsistência do indivíduo e sua família. E é por tais razões que o trabalhador se vê obrigado a aceitar os excessos do empregador, e submete-se a

⁸ SANTOS, D. M. Z. D. **Flexibilização da norma trabalhista no Brasil**. Dissertação (Mestrado em Direito) - Pró-Reitoria de Pós-Graduação em Direito da Universidade de Caxias do Sul. Caxias do Sul/RS, 2005, p. 75.

⁹ GOLDSCHMIDT, R.; GRAMINHO, V. M. C. O direito (fundamental) de desconexão como instrumento de proteção e garantia dos direitos fundamentais do trabalhador. **Revista Brasileira de Direitos Fundamentais & Justiça**, [S. l.], v. 14, n. 43, p. 185–214, 2021. DOI: 10.30899/dfj.v14i43.773.

¹⁰ Dados extraídos do site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/explica/desemprego.php>. Acesso em: 25 out. 2023.

¹¹ TESTI, A. E. O direito à desconexão do trabalho na era tecnológica: uma análise acerca dos desafios e consequências da não fruição do descanso. **Revista de Direito do Trabalho e Processo do Trabalho**, ISSN 2674-7324, v. 1, n. 1, jan./jun. 2019.

¹² MARTINS, A. R. DA SILVA, L. M. M. O direito à desconexão do ambiente de trabalho e a dignidade do trabalhador. **Revista Argumentum – RA**, eISSN 2359-6889, Marília/SP, V. 23, N. 3, p. 965-981, Set.-Dez. 2022.

jornadas de trabalho que podem chegar a ser extenuantes.

Nesse sentido, Souto Maior ressalta que é importante recordar que o trabalho, visto pelas óticas da filosofia e jurídica moderna, dignifica o homem, mas também, por outro lado, é o trabalho propriamente dito que retira a dignidade do homem quando lhe impõe limites enquanto pessoa, avançando muitas vezes sobre sua intimidade e vida privada¹³.

Na atualidade, ainda, o ser humano é constantemente afetado pelo desenvolvimento emergente das novas tecnologias de informação e comunicação, provocando, assim, cada vez mais uma vida projetada para e depende das redes sociais para seu desenvolvimento em um espaço híbrido e multimodal¹⁴.

No contexto laborativo, as novas ferramentas tecnológicas que deveriam ser utilizadas para simplificar as tarefas humanas, impõem na verdade uma realidade contrária. Isso resulta no aumento do período de tempo em que os trabalhadores desempenham atividades laborativas fora do ambiente de trabalho, especialmente dentro de seus lares, gerando uma conexão excessiva que prejudica não só o trabalhador, mas também as organizações e a sociedade em geral¹⁵.

Assim, a jornada de trabalho do empregado está sendo levada para dentro de sua casa, fazendo com que permaneça conectado ao seu trabalho em momentos e períodos que deveriam ser destinados ao descanso e lazer¹⁶. “Trata-se, verdadeiramente, de uma escravidão contemporânea com jornadas extensas e conexão em tempo integral”¹⁷.

Nesse cenário, os direitos fundamentais dos trabalhadores, como o direito à privacidade, ao descanso e ao lazer, tornam-se cada vez mais relevantes. A invasão constante do tempo pessoal do trabalhador devido à conectividade digital e à pressão para estar disponível a qualquer momento levanta questões e intensos

¹³ SOUTO MAIOR, Jorge Luiz. Do direito à desconexão do trabalho. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, Campinas, n. 23, p. 296-313, 2003.

¹⁴ ENGELMANN, W.; HOHENDORFF, R. V. Cultura digital online e educação jurídica: cruzamentos e oportunidades. In: MIRANDA, J. E. D.; HUPFFER, H. D. (org.). **Ensino Jurídico na Era Disruptiva**. Boa Vista: Editora IOLE, 2022, 317 p. ISBN: 978-65-998359-0-2.

¹⁵ GOLDSCHMIDT, R.; GRAMINHO, V. M. C. O direito (fundamental) de desconexão como instrumento de proteção e garantia dos direitos fundamentais do trabalhador. **Revista Brasileira de Direitos Fundamentais & Justiça**, [S. l.], v. 14, n. 43, p. 185-214, 2021. DOI: 10.30899/dfj.v14i43.773.

¹⁶ MARTINS, A. R. DA SILVA, L. M. M. O direito à desconexão do ambiente de trabalho e a dignidade do trabalhador. **Revista Argumentum – RA**, eISSN 2359-6889, Marília/SP, V. 23, N. 3, p. 965-981, Set.-Dez. 2022.

¹⁷ BEDIN, B. Direito à desconexão do trabalho frente a uma sociedade hiperconectada. **Revista de Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, e-ISSN:2525-9857, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 18-39, Jul/Dez.2018, p. 35.

debates sobre o respeito a esses direitos.

2.1 A IMPORTÂNCIA DOS DIREITOS DA PERSONALIDADE NO CONTEXTO TRABALHISTA

Os direitos da personalidade são um conjunto de direitos inerentes a todo ser humano, e desempenham papel fundamental na seara trabalhista. Estes direitos estão intrinsecamente ligados à dignidade, à individualidade e à liberdade de cada pessoa, e sua proteção e promoção no ambiente de trabalho são essenciais para garantir condições laborais justas e respeitadas.

Para Maurício Godinho Delgado, os direitos da personalidade, ou direitos fundamentais, como chama, “são prerrogativas ou vantagens jurídicas estruturantes da existência, afirmação e projeção da pessoa humana e de sua vida em sociedade”¹⁸. Assim, Silva, Greco e Jorge assinalam que tais direitos são atributos que os cidadãos possuem pura e simplesmente por serem pessoas¹⁹. Ainda, os autores afirmam que essas prerrogativas possuem por base o princípio da dignidade humana.

Desta forma, “os direitos da personalidade consagram-se na garantia da dignidade da pessoa humana e são direitos subjetivos de ordem física, psíquica e moral”²⁰. No contexto laborativo, “ao instituir tais direitos, o legislador visou a proteção da saúde física e mental do trabalhador, diminuindo a incidência de desenvolvimento de doenças e acidentes do trabalho”²¹.

Os direitos trabalhistas, como os intervalos intra e interjornada, férias, e descanso semanal remunerado justificam-se na necessidade coletiva de assegurar-se a proteção à dignidade da pessoa humana²². Significa dizer que a base do contrato de trabalho repousa sobre os direitos da personalidade e suas

¹⁸ DELGADO, M. G. Direitos fundamentais na relação de trabalho. **Revista de Direitos e Garantias Fundamentais**, [S. l.], n. 2, p. 11–40, 2007. DOI: 10.18759/rdgf.v0i2.40, p. 11.

¹⁹ SILVA, L. M. M. D.; GRECO, P. G. S.; JORGE, W. J. Direitos da personalidade e educação: a ação civil pública utilizada como instrumento judicial por sindicatos de professores(as). **Revista Boletim de Conjuntura (BOCA)**, ano V, volume 14, n. 40, Boa Vista, 2023. ISSN: 2675-1488.

²⁰ SILVA, L. M. M. D.; ALVÃO, L. C.; CATTELAN, J. L. **Reforma trabalhista**: análise do direito material à luz dos direitos da personalidade. São Paulo: LTr, 2020, p. 95.

²¹ Craide *apud* TESTI, A. E. O direito à desconexão do trabalho na era tecnológica: uma análise acerca dos desafios e consequências da não fruição do descanso. **Revista de Direito do Trabalho e Processo do Trabalho**, ISSN 2674-7324, v. 1, n. 1, jan./jun. 2019, p. 38.

²² SILVA, L. M. M. D.; ALVÃO, L. C.; CATTELAN, J. L. **Reforma trabalhista**: análise do direito material à luz dos direitos da personalidade. São Paulo: LTr, 2020.

derivações. Por isso, a integridade física e moral, a liberdade, a igualdade, entre outros, são os bens mais valiosos a serem tutelados²³. Nesse sentido:

A interpretação do Direito do Trabalho deve levar em consideração os direitos constitucionais. Não é recomendado ao direito do trabalho ser elucidado isoladamente, mas, sempre, de maneira conjunta com a Constituição Federal, de modo que a sua presença venha a complementar o ordenamento jurídico vigente para a plena proteção do trabalhador²⁴

Leda Maria Messias da Silva afirma que os direitos da personalidade limitam o poder diretivo do empregador visando a preservação do que chama de “emprego decente”. No entanto, o que se observa na prática contemporânea é a flexibilização cada vez maior dos direitos trabalhistas, e conseqüentemente, sua degradação²⁵. Assim, “as tarefas penosas, a flexibilidade de horários, a imposição de disponibilidade, tudo isso tem por consequência a violação aos direitos da personalidade”²⁶.

Em que pese o direito do trabalho e suas diretrizes devam ser analisados e praticados em consonância com o texto constitucional, em prol do trabalhador, a impressão que perdura nos dias atuais é a de que a dignidade do trabalhador está sendo negociada e este passa a ser visto pura e simplesmente como um produto qualquer²⁷.

Quando os direitos da personalidade são desrespeitados no ambiente de trabalho, corrompe-se a qualidade de vida dos funcionários, resultando em estresse, exaustão e problemas de saúde. Além disso, a desvalorização do trabalhador como ser humano completo, com direitos e dignidade, pode afetar negativamente a moral e a motivação dos funcionários.

Como ressalta Pereira “a incolumidade do trabalhador é o maior bem jurídico tutelado pela responsabilidade civil nas relações de trabalho, ainda que, pela impossibilidade de retroagir no tempo para evitar o resultado danoso, se torne

²³ BORBA, J. N. Revalorização do contrato de trabalho à luz dos direitos fundamentais. In: FREDIANI, Y.; ALVARENGA, R. Z. D. **Direitos Fundamentais nas Relações de Trabalho**. São Paulo: LTr, 2015, cap. 03, pt. II, p. 51-64.

²⁴ SILVA, L. M. M. D.; ALVÃO, L. C.; CATTELAN, J. L. **Reforma trabalhista**: análise do direito material à luz dos direitos da personalidade. São Paulo: LTr, 2020, p. 98.

²⁵ SILVA, L. M. M. D. Poder diretivo do empregador, emprego decente e direitos da personalidade. **Revista Jurídica Cesumar**, v. 6, n. 1, p. 267-281, 2006.

²⁶ SILVA, L. M. M. D.; ALVÃO, L. C.; CATTELAN, J. L. **Reforma trabalhista**: análise do direito material à luz dos direitos da personalidade. São Paulo: LTr, 2020, p. 97.

²⁷ SILVA, L. M. M. D.; ALVÃO, L. C.; CATTELAN, J. L. **Reforma trabalhista**: análise do direito material à luz dos direitos da personalidade. São Paulo: LTr, 2020.

apenas compensatória em relação ao dano”²⁸. Assim, “o dano moral decorrente da violação da intimidade, vida privada, honra e imagem das pessoas - e sua respectiva indenização reparadora - são situações claramente passíveis de ocorrência no âmbito empregatício”²⁹.

Em síntese, os direitos da personalidade desempenham papel crucial no contexto trabalhista, contribuindo para a proteção da dignidade, privacidade e bem-estar dos trabalhadores. A promoção e a defesa desses direitos não são apenas benéficas para os empregados, mas também para as empresas, uma vez que um ambiente de trabalho respeitoso tende a ser mais produtivo, mais ético e mais atrativo para talentos.

3 DIREITO À DESCONEXÃO - CONCEITO E CONSIDERAÇÕES INICIAIS

De acordo com o Dicionário Online de Português, o verbo desconectar significa cessar uma conexão; desfazer a conexão que une uma coisa à outra. No âmbito digital, desconectar significa interromper a conexão havida entre algo que estava conectado à internet ou outros dispositivos eletrônicos³⁰.

Nesse sentido, o direito à desconexão é visto e inserido na esfera jurídica a partir da necessidade de se limitar a jornada de trabalho dos empregados, e tem ganhado destaque na medida em que as novas tecnologias e as pressões profissionais alteram a forma de interação entre trabalhadores e suas obrigações laborais, tornando o direito ao trabalho (art. 5º, XIII, CF; art. 6º, CF; art. 23, I, DUDH), uma condição contemporânea de escravidão e servidão.

O ordenamento jurídico francês foi pioneiro em introduzir a noção de um direito à desconexão do trabalho, de forma a resguardar os momentos de lazer do trabalhador. No direito francês, o direito à desconexão é definido para o empregado como o direito de não permanecer conectado aos dispositivos digitais fora do

²⁸ PEREIRA, E. **Direitos sociais trabalhistas : responsabilidade, flexibilização, sindicabilidade judicial e as relações negociadas**. São Paulo: Editora Saraiva, 2018. *E-book*. ISBN 9788553172757, p. 27.

²⁹ DELGADO, M. G. Direitos da personalidade (intelectuais e morais) e contrato de emprego. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região** - Belo Horizonte, 30 (60): 95-107, Jul./Dez.99, p. 102.

³⁰ Disponível em:

<https://www.dicio.com.br/desconectar/#:~:text=Significado%20de%20Desconectar,desconectar%20a%20imprensa%20do%20computador.>

horário de trabalho (tradução nossa)³¹.

A Declaração Universal de Direitos Humanos, em seu art. 24 prevê a necessidade da limitação da jornada de trabalho para o empregado, de forma a efetivar seu direito ao descanso e ao lazer³². No Brasil, apesar de não haver expressa previsão sobre um direito à desconexão, muito já se fala sobre o tema, sendo assegurado ao empregado a limitação da jornada de trabalho (art. 7º, XIII e XIV, CF) e os períodos de repouso necessários para sua recuperação física e mental (repouso semanal remunerado - art. 7º, XV e art. 67, CLT; intervalo intrajornada - art. 71, CLT; intervalo interjornada - art. 66, CLT; férias - art. 7º, XVII, CF e art. 129, CLT).

Assim, o direito à desconexão do trabalho se concretiza no direito de trabalhar mas também no de se desconectar do trabalho uma vez encerrada a jornada laborativa, de forma que o empregado possa usufruir verdadeiramente de suas horas de lazer. Abrange tanto o direito à limitação da jornada quanto o efetivo gozo dos períodos destinados ao descanso, o que permite ao trabalhador usufruir a vida fora do ambiente laboral³³.

Na prática, “é o direito de não receber chamadas telefônicas, e-mails ou mensagens instantâneas fora do horário de trabalho, em respeito ao direito à saúde, ao repouso, ao lazer, à vida em família e em sociedade do trabalhador”³⁴. Ou seja, o direito à desconexão retrata pura e simplesmente a necessidade de se garantir a separação entre o trabalho e a vida privada do indivíduo, garantindo a efetividade dos períodos de desvinculação ao trabalho³⁵. Nesse sentido, Almeida ressalta que:

O direito à desconexão apresenta-se, portanto, como condição de possibilidade para que o próprio trabalhar se manifeste socialmente também como um direito fundamental, e não apenas como um dever. Dito de outra forma, somente a partir da limitação do tempo

³¹ Texto original: “Ce droit est défini pour le salarié comme celui de ne plus être connecté à ses outils numériques (ordinateur, tablette, Smartphone, réseaux filaires etc) en dehors de son temps de travail”. QUINTON, S. F. Le droit à la déconnexion: un premier pass!!!!. *Archives des Maladies Professionnelles et de L’Environnement*, 2017, 78 (6), pp.516 - 518. p. 03.

³² ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS - ONU. **DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS**, 10 de dezembro de 1948.

³³ ALMEIDA, Almiro Eduardo de. **Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho**. 2ª ed. São Paulo: Editora LTr, 2016.

³⁴ GAURIAU, R. Direito à desconexão e teletrabalho: contribuição do direito do trabalho francês, estudo comparado franco-brasileiro. *Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região*, Belo Horizonte, v. 66, n. 102, p. 189-205, jul./dez. 2020, p. 192.

³⁵ BRIZZI, A.; FELKER, M. C.; NASCIMENTO, V. R. D. Direito à desconexão na sociedade em rede: análise dos projetos de lei brasileiros à luz da resolução do parlamento europeu. In: **Anais do 6º Congresso Internacional de Direito e Contemporaneidade: mídias e direitos da sociedade em rede (2022)**, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). ISBN: 2238-9121.

de trabalho humano é que podemos perceber esse trabalho como um direito social fundamental e não apenas como ato de exploração³⁶.

O rápido avanço tecnológico permitiu que as pessoas tivessem acesso às informações que antes lhes eram inacessíveis, e que são repassadas em tempo real, através do ilimitado mundo virtual de consulta a sites, aplicativos, redes sociais ou correios eletrônicos³⁷. Ainda, Dos Santos, De Marco e Moller reforçam que nos dias de hoje as tecnologias digitais possuem uma carga simbólico-afetiva, motivada pela necessidade humana de estar em correlação ao outro, criando, inclusive, dessa forma, condições para o desenvolvimento de novas dependências patológicas no uso dessas tecnologias³⁸.

De igual maneira, no âmbito laborativo os avanços tecnológicos têm ganhado cada vez maior relevância, seja para facilitar o mecanismo de trabalho por meio de máquinas e equipamentos, seja viabilizando comunicações instantâneas entre empregados e empregadores. Em contrapartida, a jornada se estende para além do horário de trabalho, e o trabalhador, mesmo distante fisicamente do local de trabalho, continua conectado a ele por meio dos dispositivos eletrônicos (Borges, 2023).

Para Gámez (2020), as tecnologias de informação e comunicação são, nos dias atuais, uma importante ferramenta de competitividade entre as empresas, no entanto, essas mesmas ferramentas chegam a ser, em alguns casos, motivo de degradação da qualidade de vida dos trabalhadores, uma vez que têm modificado substancialmente aspectos trabalhistas e o modo de viver desses indivíduos (tradução nossa)³⁹.

Nesse sentido, Dos Santos, De Marco e Moller ressaltam que as tecnologias podem afetar profundamente as relações sociais, ocasionando contingências e

³⁶ ALMEIDA, Almiro Eduardo de. **Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho**. 2ª ed. São Paulo: Editora LTr, 2016, p. 10.

³⁷ TESTI, A. E. O direito à desconexão do trabalho na era tecnológica: uma análise acerca dos desafios e consequências da não fruição do descanso. **Revista de Direito do Trabalho e Processo do Trabalho**, ISSN 2674-7324, v. 1, n. 1, jan./jun. 2019.

³⁸ DOS SANTOS, P. J. T.; DE MARCO, C. M.; MOLLER, G. S. Tecnologia disruptiva e direito disruptivo: compreensão do direito em um cenário de novas tecnologias. In: MIRANDA, J. E. D.; HUPFFER, H. D. (org.). **Ensino Jurídico na Era Disruptiva**. Boa Vista: Editora IOLE, 2022, 317 p. ISBN: 978-65-998359-0-2.

³⁹ Texto original: “Las TICs, Tecnologías de la Información y la Comunicación, constituyen actualmente una herramienta esencial para el mantenimiento y el desarrollo de la competitividad de las empresas [...] Pero la llegada de estas nuevas herramientas de comunicación ha modificado considerablemente la manera de vivir de los trabajadores, y ha consolidado la flexibilidad en el empleo, tanto desde una perspectiva espacial como temporal, de manera que las TICs, en algunos casos, se llegan a percibir como un factor de degradación de la calidad de vida y no necesariamente como factores de motivación y de reconocimiento (Gámez, 2020, p. 216).

desordem diante do impacto para a adaptação social. Dessa forma, no atual estágio do mundo do trabalho, o direito à desconexão se apresenta como uma decorrência arraigada aos direitos fundamentais ao descanso, ao lazer e à saúde (física e mental) do trabalhador⁴⁰.

Hoje, o que se tem no âmbito trabalhista é a vaga tentativa de se reverter os prejuízos causados pela extensão da jornada de trabalho por meio do pagamento de horas extraordinárias, no entanto, é necessário estabelecer mecanismos de proteção preventiva ao direito do trabalhador de usufruir de seu tempo livre, fomentando seus direitos ao descanso, ao lazer, e à comunhão com sua família. Como ressaltam os autores De Souza, De Marco e Moller, para combater os efeitos negativos do uso exacerbado das novas tecnologias, é possível projetar soluções a partir do direito:

Para combater os efeitos negativos da Tecnociência, é possível projetar soluções a partir do Direito, com uma leitura das Revoluções Científicas Paradigmáticas, pois as Revoluções desvelam uma ordem cognitiva nova e inovadora para o cenário das Novas Tecnologias e acabam proporcionando uma direção da Ciência e da Tecnologia e sua conexão, que não deve ser guiada pelos valores ultrapassados de poder, controle e exploração, mas sim pelos valores da harmonia social e ambiental, colaboração reativa e aprimoramento mútuo⁴¹.

Nesta senda, está em tramitação o Projeto de Lei n. 4.044/2020, de iniciativa do Senador Fabiano Contarato (REDE/ES), cuja ementa é: “altera o § 2º do art. 244 e acrescenta o § 7º ao art. 59 e os arts. 65-A, 72-A e 133-A ao Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, para dispor sobre o direito à desconexão do trabalho”⁴². O objetivo do PL é justamente proteger os direitos existenciais do trabalhador, por meio da regulação do direito à desconexão do trabalho nos momentos destinados ao seu descanso.

O texto de justificação do PL ressalta que as ferramentas tecnológicas não

⁴⁰ BRIZZI, A.; FELKER, M. C.; NASCIMENTO, V. R. D. Direito à desconexão na sociedade em rede: análise dos projetos de lei brasileiros à luz da resolução do parlamento europeu. *In: Anais do 6º Congresso Internacional de Direito e Contemporaneidade: mídias e direitos da sociedade em rede* (2022), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). ISBN: 2238-9121.

⁴¹ DOS SANTOS, P. J. T.; DE MARCO, C. M.; MOLLER, G. S. Tecnologia disruptiva e direito disruptivo: compreensão do direito em um cenário de novas tecnologias. *In: MIRANDA, J. E. D.; HUPFFER, H. D. (org.). Ensino Jurídico na Era Disruptiva*. Boa Vista: Editora IOLE, 2022, 317 p. ISBN: 978-65-998359-0-2, p. 231.

⁴² BRASIL. Senado Federal. **PROJETO DE LEI N. 4.044 DE 2020**. Altera o § 2º do art. 244 e acrescenta o § 7º ao art. 59 e os arts. 65-A, 72-A e 133-A ao Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, para dispor sobre o direito à desconexão do trabalho. Brasília: Senado Federal, 2020.

têm sido utilizadas de maneira esporádica, mas sim rotineiramente, colocando os empregados à constante disposição do empregador - em completa inobservância da jornada fixada no contrato de trabalho. Assim, o PL visa garantir o não-trabalho por meio do direito à desconexão, e não quando já violado esse direito⁴³.

Para os autores De Souza, De Marco e Moller, o debate atual gira em torno de como combinar os progressos científico, tecnológico, econômico, social e moral de forma a resguardar os valores sociais da humanidade e o ambiente social no qual estão inseridas. Os autores ressaltam, ainda, que “se faz necessário educar as pessoas a pensar em termos de organização do trabalho como um todo, estabelecer colaboração entre trabalhadores e engenheiros, ampliar habilidades, promover entendimento mútuo e promover bem-estar e cultura baseados no local de trabalho”⁴⁴.

Resguardando-se o direito do trabalhador a usufruir de seus momentos de descanso, não se estará tão somente preservando um direito laborativo, de se fazer cumprir o contrato de trabalho e suas limitações, como a limitação da jornada; mas se estará diante de um importante mecanismo de proteção à dignidade da pessoa humana e de muitos outros direitos inerentes ao indivíduo como ser humano, inclusive os direitos mínimos existenciais, como melhor se abordará adiante.

4 O DIREITO À DESCONEXÃO COMO DIREITO MÍNIMO EXISTENCIAL NA SEARA TRABALHISTA

Dentre os direitos fundamentais resguardados pela Constituição, está (implicitamente) o direito ao mínimo existencial, que caracteriza-se pelo conjunto pelo conjunto de prestações materiais completamente indispensáveis para assegurar uma vida digna a cada indivíduo, como a alimentação, saúde, acesso à água, luz e ao trabalho, lazer e descanso, remuneração suficiente, entre outros⁴⁵.

⁴³ BRIZZI, A.; FELKER, M. C.; NASCIMENTO, V. R. D. Direito à desconexão na sociedade em rede: análise dos projetos de lei brasileiros à luz da resolução do parlamento europeu. *In: Anais do 6º Congresso Internacional de Direito e Contemporaneidade: mídias e direitos da sociedade em rede* (2022), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). ISBN: 2238-9121.

⁴⁴ DOS SANTOS, P. J. T.; DE MARCO, C. M.; MOLLER, G. S. Tecnologia disruptiva e direito disruptivo: compreensão do direito em um cenário de novas tecnologias. *In: MIRANDA, J. E. D.; HUPFFER, H. D. (org.). Ensino Jurídico na Era Disruptiva*. Boa Vista: Editora IOLE, 2022, 317 p. ISBN: 978-65-998359-0-2, p. 233.

⁴⁵ STABILE, E. A aplicação do princípio do mínimo existencial nas relações de trabalho. *Revista Direitos*

Esse direito exige prestações estatais positivas, que garantam o mínimo existencial à pessoa através dos serviços públicos, mas também não pode ser objeto de intervenção estatal, de modo que a liberdade mínima do indivíduo não pode ser invadida pelo poder de imposição do Estado (Torres, 1990). Nesse sentido, Eduardo Stabile assevera que:

O princípio da dignidade da pessoa humana demanda constante proteção e preservação do mínimo existencial, para conferir-lhe efetividade. Por derradeiro, impõe-se ao Estado a obrigação de atuar positivamente para remover os entraves que possam impedir que qualquer pessoa viva condignamente, e, valendo-se de condutas ativas, promover as condições que lhe proporcionem alcançar o bem-estar e a autonomia⁴⁶.

O dano existencial, nesta senda, se caracteriza a partir da violação da existência do sujeito, em aspectos de sua vida social e familiar; verifica-se nos impedimentos sofridos pela vítima em relação às atividades que contribuem para o seu desenvolvimento pessoal. Enquanto o dano moral se revela a partir de um sofrimento suportado pela vítima, os danos existenciais, por sua vez, caracterizam-se na frustração dos projetos de vida⁴⁷.

Júlio César Bebbber compreende o dano existencial como toda lesão que compromete a liberdade de escolha da pessoa, e frustra o seu projeto de vida; considera-se existencial justamente porque o impacto gerado pelo dano provoca um vazio existencial no sujeito, que perde sua fonte de gratificação vital⁴⁸.

Adentrando o âmbito das relações de trabalho, o dano existencial surge principalmente quando não são respeitados os momentos de repouso do trabalhador, causando-lhe a privação de dispor sobre seu tempo livre. Neste cenário, as garantias ou direitos fundamentais proporcionaram a recente eclosão de um princípio geral de desconexão do trabalho, que tutela o descanso como um bem jurídico humano e fundamental⁴⁹.

“A garantia do tempo de descanso, com os intervalos intra e entre jornadas,

Humanos e Democracia, Editora Unijuí, ano 3, n. 6, jul./dez., 2015. ISSN 2317-5389.

⁴⁶ STABILE, E. A aplicação do princípio do mínimo existencial nas relações de trabalho. **Revista Direitos Humanos e Democracia**, Editora Unijuí, ano 3, n. 6, jul./dez., 2015. ISSN 2317-5389, p. 22.

⁴⁷ MOLINA, A. A. Dano existencial por violação dos direitos fundamentais ao lazer e à desconexão do trabalhador. **Revista eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região**, Curitiba, v. 9, n. 89, p. 35-57, jun. 2020.

⁴⁸ BEBBER, J. C. Danos extrapatrimoniais (estético, biológico e existencial) — breves considerações. **Revista LTr**, vol. 73, n. 01, p. 23/28, janeiro de 2009.

⁴⁹ MOLINA, A. A. Dano existencial por violação dos direitos fundamentais ao lazer e à desconexão do trabalhador. **Revista eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região**, Curitiba, v. 9, n. 89, p. 35-57, jun. 2020.

além dos descansos semanais remunerados e férias, são necessários e visam dar efetividade aos direitos sociais e fundamentais, fomentando o exercício da cidadania dos indivíduos⁵⁰. Assim, uma vez encerrada a jornada, o trabalhador deve se desconectar totalmente dos compromissos laborais, com o intuito de se revigorar mental e fisicamente, preservando seus direitos fundamentais⁵¹.

Isso porque, o lazer usufruído adequadamente gera impactos positivos tanto para o empregado quanto para o empregador. O empregado física e mentalmente saudável produz mais e melhor, logo, gera mais lucro para a empresa⁵². No entanto, o que se vê na prática é que o sujeito acaba violando seus próprios direitos para manter-se no emprego, e assim, vive somente para trabalhar, inviabilizando projetos de vida devido à carga de trabalho excessiva⁵³.

A título exemplificativo, Silva, Greco e Jorge, ao analisarem a situação sob a ótica da profissão do magistério, afirmam que a não observância e o não cumprimento dos horários fixados de forma a delimitar a jornada de trabalho acarretam uma sobrecarga à esses profissionais, o que gera desgastes e rupturas pessoais, familiares, e até profissionais, e ainda, acarreta problemas de saúde e personalidade⁵⁴.

Nos encontramos então, na sociedade atual, diante de uma situação paradoxal. As conexões digitais são cada vez mais permanentes, e da mesma forma que são revolucionárias e facilitadoras, também permitem o compartilhamento desenfreado de informações, e a excessiva utilização desses meios para a sobrecarga de trabalho dos empregados (tradução nossa)⁵⁵. “Nessa conjuntura, o

⁵⁰ SOUZA, A. M. C. R. de; MIGUEL, M. V. **Trabalho versus tecnologia: o direito à desconexão na era digital em tempos de pandemia**. Artigo Científico (Bacharelado em Direito) - Fundação de Ensino Eurípides Soares da Rocha, Mantenedora do Centro Universitário Eurípides de Marília. Marília/SP, p. 15, 2021, p. 05.

⁵¹ GOLDSCHMIDT, R.; GRAMINHO, V. M. C. O direito (fundamental) de desconexão como instrumento de proteção e garantia dos direitos fundamentais do trabalhador. **Revista Brasileira de Direitos Fundamentais & Justiça**, [S. l.], v. 14, n. 43, p. 185–214, 2021. DOI: 10.30899/dfj.v14i43.773.

⁵² TESTI, A. E. O direito à desconexão do trabalho na era tecnológica: uma análise acerca dos desafios e consequências da não fruição do descanso. **Revista de Direito do Trabalho e Processo do Trabalho**, ISSN 2674-7324, v. 1, n. 1, jan./jun. 2019.

⁵³ TROVA, P. N.; SOUZA, G. M. D. “Viver para trabalhar ao invés de trabalhar para viver”. Análise da aplicação do dano existencial nas relações de trabalho sob a ótica da dignidade da pessoa humana. **Caderno de Doutrina e Jurisprudência da Escola Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, Campinas, v. 17, n. 4, jul./ago, 2021, p. 191-204.

⁵⁴ SILVA, L. M. M. D.; GRECO, P. G. S.; JORGE, W. J. Direitos da personalidade e educação: a ação civil pública utilizada como instrumento judicial por sindicatos de professores(as). **Revista Boletim de Conjuntura (BOCA)**, ano V, volume 14, n. 40, Boa Vista, 2023. ISSN: 2675-1488.

⁵⁵ Texto original: “Nos encontramos pues, ante una paradójica situación. La conexión es cada vez más permanente y estas tecnologías son tan portadoras de información no deseada, impulsoras de llamadas intempestivas, de sobrecarga de trabajo, de confusión, de nuevas adicciones y de controles no autorizados, como revolucionarias” (GÁMEZ, M. R. V. El derecho a la desconexión digital: perspectiva comparada y riesgos asociados. **Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho del Empleo**, volumen 8,

direito à desconexão, se resume como o importante direito ao não trabalho, concretizado pela desconexão do empregado da sua atividade laboral quando estiver em seus horários de repouso”⁵⁶.

Para Cardoso as discussões acerca do direito ao trabalho demandam conjuntamente discussões pelo direito ao descanso do trabalhador; o conceito de trabalho digno não pode ser analisado sem se incluir em sua esfera o tempo necessário ao trabalhador para repor suas energias físicas e mentais⁵⁷. Neste cenário, a mera disponibilidade do empregado e a potencial ameaça de ser contatado a qualquer momento, já obsta a autonomia e o direito de autodeterminação desse sujeito, afetando seu direito ao lazer e à desconexão, maculando assim a qualidade de seu descanso e cerceando parcela importante de sua liberdade⁵⁸.

“O descanso, nesse sentido, visa a proteger o ser humano em sua plenitude para seu pleno desenvolvimento como ser social. Por isso, protege sua vida, sua saúde, seu projeto de vida e suas relações”⁵⁹. Por isso, há que se ter em mente que o descanso somente estará devidamente cumprido quando houver a plena desvinculação do trabalhador do seu ambiente laboral, pois os períodos destinados ao descanso são, *in factum*, uma pausa completa nas atividades laborativas durante determinado período de tempo⁶⁰.

O direito à desconexão transcende o mero controle do tempo de trabalho, posicionando-se como uma salvaguarda da dignidade do trabalhador. Ao proporcionar ao trabalhador a possibilidade de usufruir ao máximo de seus momentos fora do âmbito profissional, esse direito reconhece a importância de atividades fundamentais ao exercício da cidadania e desenvolvimento pessoal e social, como o convívio familiar, o lazer e o descanso. Assim, a desconexão não

número 1, enero-marzo de 2020. ISSN: 2282-2313, p. 216, tradução não literal).

⁵⁶ MARTINS, A. R. DA SILVA, L. M. M. O direito à desconexão do ambiente de trabalho e a dignidade do trabalhador. **Revista Argumentum – RA**, eISSN 2359-6889, Marília/SP, V. 23, N. 3, p. 965-981, Set.-Dez. 2022, p. 970.

⁵⁷ CARDOSO, J. A. O direito ao descanso como direito fundamental e como elemento de proteção ao direito existencial e ao meio ambiente do trabalho. **Revista de Informação Legislativa**, Brasília, a. 52, n. 207, jul./set. 2015 p. 7-26.

⁵⁸ MOLINA, A. A. Dano existencial por violação dos direitos fundamentais ao lazer e à desconexão do trabalhador. **Revista eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região**, Curitiba, v. 9, n. 89, p. 35-57, jun. 2020.

⁵⁹ CARDOSO, J. A. O direito ao descanso como direito fundamental e como elemento de proteção ao direito existencial e ao meio ambiente do trabalho. **Revista de Informação Legislativa**, Brasília, a. 52, n. 207, jul./set. 2015 p. 7-26, p. 10.

⁶⁰ SOUTO MAIOR, Jorge Luiz. Do direito à desconexão do trabalho. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, Campinas, n. 23, p. 296-313, 2003.

apenas delimita a jornada de trabalho, mas também assegura que os trabalhadores possam tempo para cultivar relações interpessoais, desfrutar de momentos de lazer e, principalmente, preservar sua saúde física, emocional e psicológica.

Ainda, a falta de desconexão pode resultar em problemas como *burnout*, estresse crônico, ansiedade e distúrbios do sono. Ao garantir períodos adequados de desconexão, promove-se um ambiente laboral mais saudável, reduzindo os riscos de esgotamento profissional e contribuindo para o bem-estar global dos colaboradores, o que, em consequência, promove uma jornada de trabalho mais produtiva.

Esse direito não só protege a dignidade do trabalhador, mas também contribui para um ambiente laboral mais humano, saudável e sustentável. A implementação efetiva do direito à desconexão é crucial para equilibrar as dinâmicas contemporâneas do trabalho, promovendo a justiça, a igualdade e o respeito pelos direitos fundamentais do trabalhador.

CONCLUSÃO

No cenário dinâmico e tecnológico das relações de trabalho contemporâneas, o direito à desconexão emerge não apenas como uma prerrogativa, mas como um direito mínimo existencial crucial na seara trabalhista. Ao delinear o direito à desconexão como inerente à dignidade humana, ressalta-se a importância de proteger não apenas o tempo dos trabalhadores, mas também suas esferas pessoais e familiares. A garantia de momentos direcionados ao convívio social e familiar contribui diretamente para a promoção de ambientes laborais mais saudáveis e equilibrados, contrapondo a ideia equivocada de que a desconexão compromete a produtividade.

Apesar dos benefícios comprovadamente atingidos com a plena separação entre os ambientes laboral e familiar/pessoal, um dos maiores desafios enfrentados para a completa efetivação do direito à desconexão reside na falta de legislação específica sobre o tema. Os dispositivos legais que prevêm a limitação da jornada de trabalho não são suficientes para a garantia do direito ao completo descanso do trabalhador.

Apesar disso, as organizações precisam de maior conscientização pois, ao

adotar políticas e práticas que promovam a desconexão dos trabalhadores fora do horário de trabalho, elas não apenas atendem a exigências éticas, mas também investem no capital humano, fomentando ambientes de trabalho mais produtivos.

Além de proteger a dignidade dos trabalhadores, a implementação efetiva desse direito contribui para ambientes de trabalho mais humanos, saudáveis e sustentáveis. Ao alcançar um equilíbrio entre as demandas profissionais e a vida pessoal, o direito à desconexão promove valores de justiça e respeito aos direitos fundamentais dos trabalhadores, moldando um futuro de trabalho mais compassivo e equitativo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Almiro Eduardo de. **Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho**. 2ª ed. São Paulo: Editora LTr, 2016.

BARBOSA BORGES, F. G. Direito à desconexão o aspecto humanístico do não-trabalho. **Carpe Diem: Revista Cultural e Científica do UNIFACEX**, [S. l.], v. 18, n. 01, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unifacex.com.br/Revista/article/view/1105>. Acesso em: 25 out. 2023.

BEBBER, J. C. Danos extrapatrimoniais (estético, biológico e existencial) — breves considerações. **Revista LTr**, vol. 73, n. 01, p. 23/28, janeiro de 2009. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/handle/20.500.12178/169556>. Acesso em: 06 nov. 2023.

BEDIN, B. Direito à desconexão do trabalho frente a uma sociedade hiperconectada. **Revista de Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, e-ISSN:2525-9857, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 18-39, Jul/Dez.2018. Disponível em: <https://www.indexlaw.org/index.php/revistadtmat/article/view/4680/pdf>. Acesso em: 25 out. 2023.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL DE 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 07 nov. 2023.

BRASIL. **DECRETO-LEI N. 5.452 DE 1º DE MAIO DE 1943**. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Brasília, DF: Presidente da República, 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 07 nov. 2023.

BRASIL. Senado Federal. **PROJETO DE LEI N. 4.044 DE 2020**. Altera o § 2º do art. 244 e acrescenta o § 7º ao art. 59 e os arts. 65-A, 72-A e 133-A ao Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, para dispor sobre o direito à desconexão do trabalho. Brasília: Senado Federal, 2020. Disponível em: https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/143754?_gl=1*n6rkkkg*_ga*MTQ0MzcyOTcxNy4xNjk4NDMxMzM5*_ga_CW3ZH25XMK*MTY5ODQzMTMzOS4xLjAuMTY5ODQzMTMzOS4wLjAuMA... Acesso em: 27 out. 2023.

BORBA, J. N. Revalorização do contrato de trabalho à luz dos direitos fundamentais. *In*: FREDIANI, Y.; ALVARENGA, R. Z. D. **Direitos Fundamentais nas Relações de Trabalho**. São Paulo: LTr, 2015, cap. 03, pt. II, p. 51-64.

BRIZZI, A.; FELKER, M. C.; NASCIMENTO, V. R. D. Direito à desconexão na sociedade em rede: análise dos projetos de lei brasileiros à luz da resolução do parlamento europeu. *In*: **Anais do 6º Congresso Internacional de Direito e Contemporaneidade: mídias e direitos da sociedade em rede (2022)**, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). ISBN: 2238-9121. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/563/2022/11/1.2.pdf>. Acesso em: 06 nov. 2023.

CARDOSO, J. A. O direito ao descanso como direito fundamental e como elemento de proteção ao direito existencial e ao meio ambiente do trabalho. **Revista de Informação Legislativa**, Brasília, a. 52, n. 207, jul./set. 2015 p. 7-26. Disponível em: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r34587.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2023.

DELGADO, M. G. Direitos da personalidade (intelectuais e morais) e contrato de emprego. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região - Belo Horizonte**, 30 (60): 95-107, Jul./Dez.99. Disponível em: https://as1.trt3.jus.br/bd-trt3/bitstream/handle/11103/27167/mauricio_godinho_direitos_da_personalidade.pdf?sequence=2. Acesso em: 27 out. 2023.

DELGADO, M. G. Direitos fundamentais na relação de trabalho. **Revista de Direitos e Garantias Fundamentais**, [S. l.], n. 2, p. 11-40, 2007. DOI: 10.18759/rdgf.v0i2.40. Disponível em: <https://sisbib.emnuvens.com.br/direitosegarantias/article/view/40>. Acesso em: 29 out. 2023.

DOS SANTOS, P. J. T.; DE MARCO, C. M.; MOLLER, G. S. Tecnologia disruptiva e direito disruptivo: compreensão do direito em um cenário de novas tecnologias. *In*: MIRANDA, J. E. D.; HUPFFER, H. D. (org.). **Ensino Jurídico na Era Disruptiva**. Boa Vista: Editora IOLE, 2022, 317 p. ISBN: 978-65-998359-0-2. Disponível em: <https://editora.ioles.com.br/index.php/iole/catalog/view/137/252/421-1>. Acesso em: 11 nov. 2023.

ENGELMANN, W.; HOHENDORFF, R. V. Cultura digital online e educação jurídica: cruzamentos e oportunidades. *In*: MIRANDA, J. E. D.; HUPFFER, H. D. (org.). **Ensino Jurídico na Era Disruptiva**. Boa Vista: Editora IOLE, 2022, 317 p. ISBN: 978-65-998359-0-2. Disponível em: <https://editora.ioles.com.br/index.php/iole/catalog/view/137/252/421-1>. Acesso em: 11 nov. 2023.

GÁMEZ, M. R. V. El derecho a la desconexión digital: perspectiva comparada y riesgos asociados. **Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho del Empleo**, volumen 8, número 1, enero-marzo de 2020. ISSN: 2282-2313. Disponível em: https://ejcls.adapt.it/index.php/rlde_adapt/article/view/836. Acesso em: 06 nov. 2023.

GAURIAU, R. Direito à desconexão e teletrabalho: contribuição do direito do trabalho francês, estudo comparado franco-brasileiro. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região**, Belo Horizonte, v. 66, n. 102, p. 189-205, jul./dez. 2020. Disponível em: <https://sistemas.trt3.jus.br/bd-trt3/bitstream/handle/11103/70646/Revista%20TRT-3%2C%20v.%2066%2C%20n.%20102-189-205.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 06 nov. 2023.

GOLDSCHMIDT, R.; GRAMINHO, V. M. C. O direito (fundamental) de desconexão como instrumento de proteção e garantia dos direitos fundamentais do trabalhador. **Revista Brasileira de Direitos Fundamentais & Justiça**, [S. l.], v. 14, n. 43, p. 185–214, 2021. DOI: 10.30899/dfj.v14i43.773. Disponível em: <https://dfj.emnuvens.com.br/dfj/article/view/773>. Acesso em: 25 out. 2023.

IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Texto para discussão: breve histórico das mudanças na regulação do trabalho no brasil**. Rio de Janeiro: IPEA, 2015. Disponível em: https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/3513/1/td_2024.pdf. Acesso em: 27 out. 2023.

MARTINS, A. R. DA SILVA, L. M. M. O direito à desconexão do ambiente de trabalho e a dignidade do trabalhador. **Revista Argumentum – RA**, eISSN 2359-6889, Marília/SP, V. 23, N. 3, p. 965-981, Set.-Dez. 2022. Disponível em: <http://ojs.unimar.br/index.php/revistaargumentum/article/view/1411/1020>. Acesso em: 25 out. 2023.

MOLINA, A. A. Dano existencial por violação dos direitos fundamentais ao lazer e à desconexão do trabalhador. **Revista eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região**, Curitiba, v. 9, n. 89, p. 35-57, jun. 2020. Disponível em: https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/105563/2020_molina_andr_e_dano_existencial.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 06 nov. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS - ONU. **DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS**, 10 de dezembro de 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 07 nov. 2023.

PEREIRA, E. **Direitos sociais trabalhistas : responsabilidade, flexibilização, sindicabilidade judicial e as relações negociadas**. São Paulo: Editora Saraiva, 2018. *E-book*. ISBN 9788553172757. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788553172757/>. Acesso em: 30 out. 2023.

QUINTON, S. F. Le droit à la déconnexion: un premier pass!!!!. **Archives des Maladies Professionnelles et de L'Environnement**, 2017, 78 (6), pp.516 - 518. Disponível em: <https://hal.science/hal-01721482/document>. Acesso em: 07 nov. 2023.

SANTOS, D. M. Z. D. **Flexibilização da norma trabalhista no brasil**. Dissertação (Mestrado em Direito) - Pró-Reitoria de Pós-Graduação em Direito da Universidade de Caxias do Sul. Caxias do Sul/RS, 2005, p. 81. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/teste/arqs/cp067640.pdf>. Acesso em: 27 out. 2023.

SILVA, L. M. M. D. Poder diretivo do empregador, emprego decente e direitos da personalidade. **Revista Jurídica Cesumar**, v. 6, n. 1, p. 267-281, 2006. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/revjuridica/article/view/314/173>. Acesso em: 27 out. 2023.

SILVA, L. M. M. D.; ALVÃO, L. C.; CATTELAN, J. L. **Reforma trabalhista: análise do direito material à luz dos direitos da personalidade**. São Paulo: LTr, 2020.

SILVA, L. M. M. D.; GRECO, P. G. S.; JORGE, W. J. Direitos da personalidade e educação: a ação civil pública utilizada como instrumento judicial por sindicatos de professores(as). **Revista Boletim de Conjuntura (BOCA)**, ano V, volume 14, n. 40, Boa Vista, 2023. ISSN: 2675-1488. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/1097/619>. Acesso em: 11 nov. 2023.

SOUTO MAIOR, Jorge Luiz. Do direito à desconexão do trabalho. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, Campinas, n. 23, p. 296-313, 2003. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/handle/20.500.12178/108056>. Acesso em: 25 out. 2023.

SOUZA, A. M. C. R. de; MIGUEL, M. V. **Trabalho versus tecnologia: o direito à desconexão na era digital em tempos de pandemia**. Artigo Científico (Bacharelado em Direito) - Fundação de Ensino Eurípides Soares da Rocha, Mantenedora do Centro Universitário Eurípides de Marília. Marília/SP, p. 15, 2021. Disponível em: <https://aberto.univem.edu.br/bitstream/handle/11077/2009/Artigo%20-%20Andreza%20Maria%20Carula%20Ramos%20de%20Souza.pdf?sequence=1>. Acesso em: 30 out. 2023.

STABILE, E. A aplicação do princípio do mínimo existencial nas relações de trabalho. **Revista Direitos Humanos e Democracia**, Editora Unijuí, ano 3, n. 6, jul./dez., 2015. ISSN 2317-5389. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/direitoshumanosedemocracia/article/view/3040>. Acesso em: 08 nov. 2023.

TESTI, A. E. O direito à desconexão do trabalho na era tecnológica: uma análise acerca dos desafios e consequências da não fruição do descanso. **Revista de Direito do Trabalho e Processo do Trabalho**, ISSN 2674-7324, v. 1, n. 1, jan./jun. 2019. Disponível em:

<http://www.portal.anchieta.br/revistas-e-livros/direito-trabalho/pdf/artigo-direito-trabalho-vol1-2.pdf>. Acesso em: 25 out. 2023.

TORRES, R. L. O mínimo existencial e os direitos fundamentais. **Revista de Direito da Procuradoria Geral**, 42, 1990. Disponível em: <https://pge.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=ODUwOA%2C%2C>. Acesso em: 08 nov. 2023.

TUROLLA, R. **Direitos trabalhistas**: um resumo da história. *In*: Site Politize!. Disponível em: <https://www.politize.com.br/direitos-trabalhistas-historia/>. Acesso em: 27 out. 2023.

TROVA, P. N.; SOUZA, G. M. D. “Viver para trabalhar ao invés de trabalhar para viver”. Análise da aplicação do dano existencial nas relações de trabalho sob a ótica da dignidade da pessoa humana. **Caderno de Doutrina e Jurisprudência da Escola Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, Campinas, v. 17, n. 4, jul./ago, 2021, p. 191-204. Disponível em: https://trt15.jus.br/sites/portal/files/fields/colecoesdotribunal_v/caderno-de-doutrina-e-jurisprudencia/2021/caderno-jul-ago-2021.pdf. Acesso em: 09 nov. 2023.