Saúde Mental no Trabalho e Direito à Desconexão: Limites da Proteção do Trabalhador na Era Digital

José Carlos Lopes da Silva Júnior, Gabrielli Vitoria Dias Marcelino

Universidade Paulista (UNIP), Santos-SP, Brasil

E-mail: jose.junior1293@docente.unip.br

Resumo: A transformação digital modificou a organização do trabalho e ampliou a relevância dos riscos psicossociais. Este estudo analisa a relação entre saúde mental, jornada e direito à desconexão, examinando seus fundamentos constitucionais, trabalhistas e sanitários. Realizou-se pesquisa bibliográfica e documental, com método dedutivo, a partir da Constituição, da CLT, da PNSTT e de literatura especializada. Os resultados indicam que a proteção jurídica da saúde não se limita à prevenção de acidentes físicos, alcançando também a organização do tempo, o repouso e a integridade psíquica. Conclui-se que o direito à desconexão pode ser compreendido como instrumento de concretização da dignidade humana e de prevenção de riscos psicossociais no trabalho.

Palavras-chave: Saúde mental; Direito à desconexão; Trabalho digital; Dignidade humana; Riscos psicossociais.

Mental Health at Work and the Right to Disconnect: Limits of Worker Protection in the Digital Age

Abstract: Digital transformation has changed work organization and increased the relevance of psychosocial risks. This study analyzes the relationship between mental health, working time and the right to disconnect, examining their constitutional, labor and public health foundations. A bibliographic and documentary study was conducted using deductive reasoning, based on the Constitution, the Consolidation of Labor Laws, the National Policy on Workers' Health and specialized literature. The results indicate that legal protection of health is not limited to physical accidents, also covering work organization, rest and psychological integrity. The study concludes that the right to disconnect may be understood as an instrument for protecting human dignity and preventing psychosocial risks at work.

Keywords: Mental health; Right to disconnect; Digital work; Human dignity; Psychosocial risks.

Introdução

A transformação tecnológica do mundo do trabalho alterou não apenas os instrumentos utilizados na produção, mas também a forma de organizar, controlar e distribuir o tempo laboral. A conectividade permanente tornou possível prolongar a comunicação profissional para além do espaço físico da empresa, aproximando o tempo de trabalho do tempo destinado ao descanso. Nesse cenário, a saúde mental do trabalhador passou a exigir uma leitura jurídica que considere, além dos

riscos físicos tradicionais, os efeitos produzidos pela intensificação das exigências, pela disponibilidade contínua e pela dificuldade de separar trabalho e vida privada [2,3].

A proteção da saúde laboral, entretanto, não constitui preocupação recente. A tradição inaugurada por Bernardino Ramazzini já demonstrava que o adoecimento não poderia ser dissociado das condições concretas em que as atividades profissionais eram desempenhadas [1]. A partir dessa perspectiva histórica, a Saúde do Trabalhador desenvolveu compreensão mais ampla do processo saúde-doença, incorporando fatores sociais, organizacionais e ambientais relacionados ao trabalho. No ordenamento brasileiro, a Constituição Federal de 1988 consolidou a dignidade da pessoa humana e os valores sociais do trabalho como fundamentos da República, ao mesmo tempo em que reconheceu a saúde e a redução dos riscos inerentes ao trabalho como direitos e deveres de proteção [2]. A CLT, por sua vez, estabelece mecanismos de tutela da saúde e segurança e disciplina a jornada e os períodos de descanso [5]. A Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora amplia esse sistema ao privilegiar vigilância, prevenção, promoção da saúde e participação social [6].

No debate contemporâneo, a saúde mental tornou-se particularmente sensível diante de formas de organização capazes de intensificar o trabalho sem ampliar visivelmente o tempo formal de jornada. A literatura jurídica recente também tem associado a proteção da saúde mental à tutela dos direitos humanos, ressaltando os riscos relacionados ao estresse ocupacional e ao *burnout* [7]. Em paralelo, Abud, Oliveira e Lamy propõem compreender a saúde por uma perspectiva integrada, na qual suas dimensões individual, social, ambiental e socioambiental se relacionam e exigem respostas jurídicas igualmente articuladas [8].

Esse contexto suscita o seguinte problema de pesquisa: em que medida o direito à desconexão pode ser compreendido, no sistema jurídico brasileiro, como instrumento de proteção da saúde mental do trabalhador diante da expansão das tecnologias digitais? Parte-se da hipótese de que a proteção jurídica da saúde laboral exige interpretação que ultrapasse o controle do ambiente físico e alcance também a organização temporal e psicossocial do trabalho. O estudo limita-se ao exame doutrinário, normativo e institucional brasileiro, com atenção à relação entre saúde mental, jornada, descanso e conectividade.

Objetivos

O objetivo geral é analisar os fundamentos jurídicos do direito à desconexão como mecanismo de proteção da saúde mental do trabalhador na era digital. Especificamente, busca-se identificar a relação entre dignidade humana, saúde e tempo de trabalho; examinar a proteção oferecida pela Constituição, pela CLT e pela PNSTT; e discutir os limites da tutela jurídica diante da conectividade permanente, do teletrabalho e das novas formas de controle da atividade laboral.

Material e Métodos

Trata-se de pesquisa qualitativa, de natureza bibliográfica e documental, desenvolvida mediante método dedutivo. O percurso metodológico foi organizado em três etapas: inicialmente, realizou-se a identificação dos fundamentos constitucionais e trabalhistas relacionados à saúde, à jornada, ao descanso e à dignidade humana; posteriormente, foram examinadas a CLT e a PNSTT como instrumentos normativos e institucionais de proteção; por fim, procedeu-se à análise crítica da literatura sobre saúde do trabalhador, saúde mental e transformação digital. Entre as fontes principais foram utilizadas as obras de Ramazzini [1], Silva [3], Delgado [4], Silva [5], a PNSTT [6] e estudos de Abud, Oliveira e Lamy [8]. A análise foi conduzida por categorias previamente definidas: saúde como direito fundamental, organização do trabalho, riscos psicossociais, tempo de trabalho, descanso e desconexão.

Resultados

A análise das fontes revelou, em primeiro lugar, uma ampliação do próprio objeto da proteção à saúde do trabalhador. O percurso histórico identificado vai da preocupação com doenças e acidentes diretamente relacionados à atividade para uma concepção que incorpora as condições organizacionais e sociais do trabalho. Essa mudança permite incluir, no campo de proteção, riscos que não se manifestam imediatamente como lesões físicas, mas que afetam a integridade psíquica e a qualidade de vida do trabalhador [1,3,8].

Em segundo lugar, verificou-se que o sistema constitucional brasileiro fornece uma base integrada para a tutela da saúde laboral. A dignidade da pessoa humana, os valores sociais do trabalho, o direito à saúde e a redução dos riscos inerentes ao trabalho formam um conjunto normativo que impede a separação rígida entre proteção física e proteção mental [2,3]. A CLT complementa essa estrutura com regras de segurança, medicina do trabalho, jornada e descanso [5].

Em terceiro lugar, a análise documental da PNSTT demonstrou a centralidade da prevenção e da vigilância. A política não trata o adoecimento como evento isolado, mas como fenômeno relacionado às condições e à organização do trabalho, o que permite aproximar seus instrumentos dos riscos psicossociais presentes em modelos digitais e flexíveis de produção [6].

Por fim, a literatura examinada permitiu identificar o tempo como dimensão relevante da proteção da saúde. A permanência de trabalhadores em estado de disponibilidade, a diluição dos limites entre expediente e repouso e a utilização contínua de meios digitais podem produzir uma forma de prolongamento material da atividade, ainda que não haja aumento ostensivo da jornada contratual. Nesse quadro, o direito à desconexão surge como categoria jurídica capaz de proteger o tempo de descanso e, por consequência, a integridade mental do trabalhador [3,7].

Discussão

Os resultados indicam que o desafio contemporâneo não está apenas em reconhecer novas doenças, mas em compreender como a própria organização do trabalho pode produzir riscos à saúde. A conexão permanente desloca parte importante do problema para o campo do tempo: além dos riscos físicos, é necessário observar como as exigências laborais ocupam a vida do trabalhador e interferem em seus períodos de recuperação [3,4]. Essa interpretação dialoga com a função histórica do Direito do Trabalho. Delgado identifica a proteção como elemento estruturante da disciplina laboral [4]. No contexto digital, essa função alcança a gestão do tempo e os mecanismos tecnológicos de comando e controle, sobretudo quando a conectividade passa a significar expectativa de disponibilidade permanente. A perspectiva constitucional reforça essa leitura. A dignidade humana impede que o trabalhador seja reduzido à sua capacidade produtiva, enquanto o valor social do trabalho exige condições compatíveis com a preservação da pessoa [2,5]. O descanso, nessa lógica, integra a proteção da saúde e não constitui elemento estranho à relação produtiva.

Abud, Oliveira e Lamy tratam a saúde a partir da interdependência entre dimensões individuais, sociais e ambientais, perspectiva que contribui para uma tutela jurídica não fragmentada [8]. No trabalho digital, pressão por disponibilidade, vigilância tecnológica e extensão informal da jornada podem produzir efeitos que ultrapassam a esfera individual e alcançam a dimensão coletiva da saúde.

No debate sobre *burnout*, a literatura de direitos humanos reforça a necessidade de compreender o adoecimento mental relacionado ao trabalho como questão de prevenção e proteção jurídica, deslocando a ênfase da reparação posterior para a prevenção [7]. O direito à desconexão, nesse contexto, pode ser compreendido como decorrência das garantias de saúde, descanso, lazer, limitação da jornada e dignidade. Seu núcleo não é a tecnologia em si, mas a definição de limites para a disponibilidade profissional. A proteção atual, contudo, depende da capacidade de identificar riscos psicossociais, organizar procedimentos internos e estabelecer práticas compatíveis com o descanso. A PNSTT, ao privilegiar vigilância e participação social, oferece base institucional para esse processo [6]. Assim, a saúde mental deve integrar de modo explícito as estratégias preventivas, e a desconexão pode ser compreendida como dimensão temporal da saúde e limite à expansão da disponibilidade profissional.

Conclusões

A pesquisa demonstrou que a transformação digital ampliou o campo dos riscos relacionados à saúde do trabalhador, deslocando parte importante da proteção para dimensões psicossociais e temporais do trabalho. A análise da Constituição, da CLT, da PNSTT e da literatura especializada permitiu identificar que dignidade humana, saúde, limitação da jornada e descanso formam uma base jurídica integrada para a tutela da pessoa que trabalha [2,5,6]. Nesse cenário, o direito à desconexão pode ser compreendido como instrumento de concretização desses direitos, especialmente diante da conectividade permanente, do teletrabalho e das novas formas de controle digital. Conclui-se que a proteção efetiva da saúde mental exige abordagem preventiva capaz de considerar não apenas o ambiente físico, mas também a organização do tempo e das relações de trabalho, fortalecendo a responsabilidade institucional pela preservação da integridade psíquica do trabalhador [3,7,8].

Referências

1. Ramazzini B. As doenças dos trabalhadores. 4 ed. São Paulo: Fundacentro; 2016.
2. Brasil. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Presidência da República; 1988.
3. Silva JARO. A saúde do trabalhador como direito humano fundamental: conteúdo essencial da dignidade humana. São Paulo: LTr; 2008.
4. Delgado MG. Curso de direito do trabalho. 18 ed. São Paulo: LTr; 2019.
5. Silva LL, organizador. Princípio constitucional do valor social do trabalho. Belo Horizonte: RTM; 2024.

6. Brasil. Ministério da Saúde.Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.
7. Guimarães LB, Garcez GS. O burnout pela ótica do direito internacional dos direitos humanos: novas diretrizes globais pela OMS/OIT. Rev Direitos Humanos Democracia. 2024;12(24):e15964. doi:10.21527/2317-5389.2024.24.15964.
8. Lamy M, Oliveira D, Abud CO. Marcos jurídicos e conceituais da saúde: saúde individual, saúde social, saúde ambiental e saúde socioambiental. In: Sturza JM, Ribeiro IP, Moura EAC, Queiroz RCZ, editores. Direito e saúde. VI Encontro Virtual do CONPEDI. Florianópolis: CONPEDI; 2023. p. 210-231.