



DIREITO À DESCONEXÃO E SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR: A INSUFICIÊNCIA DA CLT DIANTE DA HIPERCONNECTIVIDADE

Elcemara A. Zielinski Cani¹
Gabriel da S. de Oliveira²

1. Introdução

As transformações contemporâneas do trabalho, impulsionadas pela onipresença digital, reconfiguraram as fronteiras entre o trabalho e a vida privada. Nesse cenário, a hiperconectividade transcende a função de ferramenta produtiva para consolidar-se como um mecanismo de exploração latente, permitindo que as exigências profissionais transbordem os limites da jornada formal. O antigo eufemismo do 'levar trabalho para casa' converteu-se na normalização de uma disponibilidade ininterrupta, em que o espaço doméstico é colonizado pela produção.

A ausência de previsão expressa do "direito à desconexão" no Brasil dificulta a tutela contra a exploração no trabalho digital. Nesse cenário, o princípio da dignidade humana (art. 1º, III, CRFB) atua como vetor essencial para salvaguardar a integridade psíquica do trabalhador frente à hiperconectividade. A exigência de disponibilidade permanente colide com os direitos fundamentais ao descanso e à saúde (arts. 6º e 7º, CRFB), expondo a tensão entre a realidade laboral contemporânea e o projeto constitucional de proteção social.

Observando tais aspectos, mostra-se imperativo responder à pergunta: em que medida a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), especialmente o art. 244, §2º, mostra-se insuficiente para proteger a saúde mental do trabalhador diante da hiperconectividade, e como a CRFB permite suprir essa lacuna por meio do reconhecimento do direito à desconexão como direito fundamental implícito? Assim, o objetivo da pesquisa centra-se em analisar a CLT à vista das transformações decorrentes da hiperconectividade, especialmente no que se refere à insuficiência de seus mecanismos normativos para a proteção da saúde mental do trabalhador.

¹ Elcemara A. Zielinski Cani é Advogada. Professora de Direito, Processo e Prática do Trabalho e Civil (FURB), e de Clínicas de Direitos (UNIASSELVI). Doutoranda em Direito (UNESC) com bolsa da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Mestra em Direito (UNESC), Especialista em Direito e Processo do Trabalho (PUCRS), Especialista em Direito e Prática Previdenciária (CERS) e Graduada em Direito (UNISOCIESC). Capacitada em Reforma a la Justicia Civil en América Latina (CEJA), em Conciliação (OAB Blumenau), em Recursos Trabalhistas (OAB/SC), em Sustentação Oral (OAB/BA) e em Proteção de Dados (LGPD) nas Relações de Trabalho. E-mail: elcemara@cani.adv.br.

² Graduando em Direito pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Membro do NUPED (Núcleo de Pesquisa em Estado, Política e Direito). E-mail: gabrieloli7790@gmail.com.



Objetiva-se analisar os limites do sobreaviso (art. 244, §2º, CLT) e a lacuna normativa do direito à desconexão sob a ótica da dignidade humana e dos direitos fundamentais. Metodologicamente, a pesquisa adota o método dedutivo com técnicas de revisão bibliográfica e documental para fundamentar a análise crítica da temática. Como técnicas de investigação, empregam-se a pesquisa documental e a bibliográfica, esta última desenvolvida a partir de material científico já consolidado, como livros e artigos técnicos, que fornecem o suporte teórico necessário à análise crítica da temática proposta.

2. Hiperconectividade e a diluição das fronteiras entre tempo de trabalho e tempo de descanso

Observa-se, inicialmente, que o fenômeno da hiperconectividade é uma demanda do tempo histórico do atual estágio do capitalismo ocidental. Foi necessário, para a manutenção do sistema econômico, que as fronteiras entre o tempo de trabalho e de descanso fossem diluídas para maior otimização da produtividade do trabalhador. Nessa toada, o filósofo Byung Chul Han (2018, p. 39-40) leciona:

[...] Assim, a biopolítica está fundamentalmente associada ao biológico e ao corporal. Em última instância, trata-se de uma política dos corpos em sentido amplo. O neoliberalismo como forma de evolução ou mesmo de mutação do capitalismo não se preocupa primariamente com o “biológico, o somático, o corporal”. Antes descobre a *psique* como força produtiva. A *virada para a psique* e, em consequência, para a *psicopolítica*, também está relacionada à forma de produção do capitalismo atual, pois é determinado por modos imateriais e incorpóreos. São produzidos objetos intangíveis, como informações e programas. O corpo como força produtiva não é mais tão central como na sociedade disciplinar da biopolítica. Em vez de superar resistências corporais, processos psíquicos e mentais são otimizados para o aumento da produtividade. O disciplinamento corporal dá lugar à otimização mental [...]

Por ora, o tempo de descanso deixa de constituir um direito efetivo e passa a ser progressivamente condicionado pelas demandas do capital, convertendo-se, na prática, em uma prerrogativa restrita. A ampliação da disponibilidade psíquica do trabalhador evidencia que a exploração contemporânea não mais se limita ao corpo, mas incide diretamente sobre a subjetividade, intensificando formas difusas de controle.

Diante desse cenário, impõe-se a necessidade de revalorização da função protetiva do Direito do Trabalho, especialmente por meio da CLT, cuja *ratio legis* reside na tutela do trabalhador que compõe a relação empregatícia. Tal proteção, contudo, revela-se tensionada pela ausência de mecanismos normativos capazes de assegurar, de forma efetiva, o direito à desconexão, comprometendo a preservação do tempo de descanso e, conseqüentemente, da saúde mental do trabalhador.



3. Direito à desconexão como direito fundamental implícito à luz da Dignidade da Pessoa Humana

Ante a importância da necessidade de assegurar o direito à desconexão em face da hiperconectividade, impõe-se reconhecer que a norma pode ser extraída de forma implícita do texto constitucional, especialmente a partir do princípio da dignidade da pessoa humana (art. 1º, III), que atua como fundamento estruturante da ordem jurídica. À luz de tal perspectiva, apresenta-se como necessário conceituar o direito à desconexão. Desse modo, Segundo Souto Maior, tal conceituação perpassa pela ideia de “não-trabalho”:

Esclareça-se que o não-trabalho aqui referido não é visto no sentido de não trabalhar completamente e sim no sentido de trabalhar menos, até o nível necessário à preservação da vida privada e da saúde, considerando-se essencial esta preocupação (de se desligar, concretamente, do trabalho) exatamente por conta das características deste mundo do trabalho marcado pela evolução tecnologia, pela deificação do Mercado e pelo atendimento, em primeiro plano, das exigências do consumo. (SOUTO MAIOR, 2003, p. 3).

Com efeito, a proteção ao tempo de descanso, à saúde e à vida privada, direitos socialmente assegurados e convergentes com a dignidade da pessoa humana, não se compatibiliza com a exigência de disponibilidade permanente do trabalhador, ainda que mediada por tecnologias digitais. Nesse sentido, o direito à desconexão apresenta-se como corolário necessário da eficácia dos direitos fundamentais nas relações de trabalho, funcionando como limite material à intensificação das formas contemporâneas de exploração laboral.

Sob essa perspectiva, a ausência de previsão expressa do direito à desconexão no âmbito da CLT não impede o seu reconhecimento jurídico, entretanto evidencia a necessidade de uma interpretação constitucionalmente orientada, capaz de assegurar a máxima efetividade dos direitos fundamentais do trabalhador.

Nesse contexto, a doutrina trabalhista consolidada leciona:

No que concerne ao princípio da dignidade da pessoa humana, pode-se dizer que é o mais relevante do ordenamento jurídico, pois lhe confere a unidade de sentido e de valor, e por isso inspira a exegese e aplicação de todo o direito vigente, tanto público, quanto privado. O princípio em questão legitima a ordem jurídica, centrando-a na pessoa humana, que passa a ter valor fundamental no direito. Ainda, serve como parâmetro para todos os direitos fundamentais, além de desempenhar papel essencial na revelação de novos direitos, não inscritos no catálogo constitucional. No campo do direito trabalhista, pode-se afirmar que o trabalhador ao ingressar no mercado de trabalho não perde a sua dignidade, tampouco passa à condição de mercadoria ou objeto. O trabalho é indissociável do homem, é por meio dele que o trabalhador garante as condições existenciais mínimas para uma vida saudável e digna, constituindo o principal instrumento de sua dignificação. (GOLDSCHMIDT; GRAMINHO, 2020, p. 197)



Extrai-se desse contexto que a dignidade da pessoa humana atua como parâmetro hermenêutico soberano, balizando a organização do trabalho para evitar que a lógica do capital reduza o indivíduo à condição de objeto maximizador da produção de lucro. A exigência de uma disponibilidade ininterrupta, potencializada pela ubiquidade do aparato digital, invade a esfera privada e compromete o direito fundamental ao descanso e à saúde. Assim, a desconexão não é apenas uma faculdade, mas uma condição indispensável para a preservação da dignidade do trabalhador, exigindo uma interpretação judicial que priorize a vida humana em detrimento da exploração tecnológica ilimitada.

Nessa toada, nota-se a necessidade de positivar o direito à desconexão como garantia necessária à efetivação dos direitos fundamentais do trabalhador, sobretudo diante da intensificação das formas contemporâneas de exploração laboral mediadas pela hiperconectividade. Tal delimitação normativa afere-se pela necessidade de um recorrente positivismo crítico, que ocorre ao instituir normas derogantes de lacunas hermenêuticas amplas e prejudiciais aos direitos do trabalhador.

Desse modo Luigi Ferrajoli (2011) defende em seu seguimento garantista que há uma devida hermenêutica carregada de uma forte normatividade de caráter regulativo, na qual os princípios constitucionais, em especial os direitos fundamentais, operam de modo semelhante às regras. Isso ocorre porque tais princípios implicam ou exigem a formulação de normas que estabelecem proibições de lesão ou deveres de prestação, funcionando, assim, como garantias. Nessa perspectiva, o constitucionalismo garantista do autor exprime ser imperativo a projeção das decisões e produções legislativas a requisitos tanto formais, como substanciais³

Nesse cenário, a construção normativa do direito à desconexão, fundada na proteção da dignidade da pessoa humana, deve ser compreendida não como mero exercício de ponderação principiológica, mas como imposição jurídica decorrente da força normativa dos direitos fundamentais. Portanto, perante tal positivação, o Direito do Trabalho brasileiro deve observar a teoria garantista desenvolvida por Luigi Ferrajoli, segundo a qual os direitos fundamentais operam

³ A segunda orientação caracteriza-se, por sua vez, por uma normatividade forte, de caráter regulativo, isto é, pela tese de que a maior parte (se não todos) dos princípios constitucionais e, em particular, os direitos fundamentais, comportam-se como regras, pois implicam a existência ou impõem a introdução de regras consistentes em proibições de lesão ou obrigações de prestação, que constituem suas respectivas garantias. Nessa segunda caracterização, o constitucionalismo pode ser definido como um sistema jurídico e/ou uma teoria do Direito que estabelecem — em garantia do que está constitucionalmente previsto como vinculante e inderrogável — a sujeição (também) da legislação a normas sobre a produção não apenas formais, isto é, relativas à forma (ao “quem” e ao “como”), mas também substanciais, ou seja, relativas aos conteúdos das normas produzidas (ao “o que” não se deve ou se deve decidir), cuja violação gera antinomias por ação ou lacunas por omissão. (FERRAJOLI, 2011, p. 21).



como normas vinculantes, impondo deveres concretos de proteção e limitando a atuação do poder normativo ao expurgar lacunas omissas do ordenamento jurídico.

O art. 244, §2º, da Consolidação das Leis do Trabalho e a insuficiência da tutela da saúde mental diante da hiperconectividade: uma análise sistemática

Diante da imperatividade de observar os direitos do trabalhador sob o prisma da Constituição de 1988, constata-se que o art. 244, §2º, da CLT- que disciplina o regime de sobreaviso revela-se anacrônico perante a hiperconectividade contemporânea. O dispositivo foi forjado em um contexto de apreensão controle físico do tempo e dos corpos dos trabalhadores, sendo incapaz de abarcar a onipresença das ferramentas digitais que facultam a permanente disponibilidade ao ambiente laboral.

Consequentemente, restringir o regime de sobreaviso à permanência domiciliar implica desconsiderar as formas contemporâneas de subordinação, que se manifestam de maneira desterritorializada por meio de plataformas digitais e dispositivos móveis. Tal dissociação entre a norma e a realidade produtiva fragiliza o dever de proteção à saúde mental do trabalhador, ao ignorar a extensão fática do tempo à disposição do empregador.

A interpretação acrítica do dispositivo normativo, ademais, descontextualiza sua gênese histórica, concebida em um cenário no qual o controle da força de trabalho se dava por meios físicos e localizados, incompatíveis com a lógica atual de conectividade permanente. Assim, não por acaso, a positivação do art. 244, §2º, da CLT visava a tutela de uma categoria específica — os trabalhadores ferroviários — cujas condições laborais não se confundem com aquelas impostas pela dinâmica tecnológica contemporânea.

Observando os enunciados jurídicos por meio da lente histórica, urge a necessidade de reivindicar novos direitos sob a égide sistemática do ordenamento constitucional- especialmente por se considerar a Constituição como elemento histórico e indispensável ao entendimento de novas normas. Nesse contexto, afere Luigi Ferrajoli:

En este sentido, el constitucionalismo, como sistema jurídico, equivale a un conjunto de límites y vínculos, no sólo formales sino también sustanciales, rígidamente impuestos a todas las fuentes normativas por normas supra-ordenadas; y, como teoría del Derecho, a una concepción de la validez de las leyes ligada ya no sólo a la conformidad de sus formas de producción con las normas procedimentales sobre su formación, sino también a la coherencia de sus contenidos con los principios de justicia constitucionalmente establecidos.⁴ (FERRAJOLI, 2011, p. 16)

⁴ Nesse sentido, o constitucionalismo, como sistema jurídico, equivale a um conjunto de limites e vínculos, não apenas formais, mas também substanciais, rigidamente impostos a todas as fontes normativas por normas hierarquicamente



Depreende-se, portanto, mediante a análise crítica de Ferrajoli, a necessidade de orientar as normas de proteção ao trabalhador por intermédio de incessante revisão das normas criadas pelas instituições. Nesse cerne, como o próprio texto propõe, tal análise não está à mercê de uma neutralidade axiológica, ao contrário: está posicionada em um processo histórico delimitado pela racionalidade neoliberal.

Nessa perspectiva, impõe-se conveniente a análise constitucionalmente orientada, à vista do ordenamento constitucional, capaz de reconhecer o direito à desconexão como desdobramento necessário da dignidade da pessoa humana e das garantias fundamentais relacionadas ao descanso, à saúde e à vida privada.

Assim, a ausência de previsão expressa do direito à desconexão não constitui mero obstáculo ao seu reconhecimento jurídico, mas evidencia a necessidade de superação de lacunas normativas por meio de uma hermenêutica comprometida com a máxima efetividade dos direitos fundamentais, de modo a assegurar condições existenciais dignas frente às novas configurações do trabalho na sociedade digital.

Conclusão:

Depreende-se, assim, que a reconfiguração das relações de trabalho pela hiperconectividade opera uma colonização psíquica do trabalhador, na qual a racionalidade neoliberal converte o tempo de repouso em disponibilidade latente. Nesse cenário, o Art. 244, §2º da CLT revela-se um anacronismo dogmático; ancorado em métricas físicas de controle da era ferroviária, ele é incapaz de capturar a ubiquidade do controle digital, gerando uma invisibilização de novas formas de precarização.

Diante desse vácuo, o direito à desconexão desponta como um imperativo de salvaguarda da dignidade humana e um direito fundamental implícito. Sob a lente do garantismo de Luigi Ferrajoli, a omissão normativa configura uma lacuna que exige uma interpretação proativa para conferir máxima efetividade aos direitos fundamentais. Assim, a afirmação desse direito representa a resistência da interpretação constitucional contra a expansão ilimitada da

superiores; e, como teoria do Direito, corresponde a uma concepção da validade das leis vinculada não apenas à conformidade de suas formas de produção com as normas procedimentais que regulam sua formação, mas também à coerência de seus conteúdos com os princípios de justiça estabelecidos constitucionalmente.



lógica mercantil, sendo condição essencial para que o trabalho providencie a existência sem aniquilá-la.

Conclui-se, portanto, que a proteção da saúde mental do trabalhador exige o abandono de leituras formalistas e a adoção de uma dogmática crítica capaz de reconhecer a historicidade das formas de dominação. A afirmação do direito à desconexão representa, em última instância, a resistência da racionalidade constitucional contra a expansão ilimitada da lógica mercantil sobre a vida humana. É, rigorosamente, a condição *sine qua non* para que o trabalho continue sendo um meio de prover a existência, e não o fim que a aniquila.

Palavras-chave: desconexão; direitos fundamentais; garantismo; neoliberalismo

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 02. abr. 2026

BRASIL. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. **Consolidação das Leis do Trabalho**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 02 abr. 2026.

FERRAJOLI, Luigi. Constitucionalismo principialista y constitucionalismo garantista. **DOXA: Cuadernos de Filosofía del Derecho**, n. 34, p. 15–53, 2011.

GOLDSCHMIDT, Rodrigo; GRAMINHO, Vivian Maria Caxambu. O direito (fundamental) de desconexão como instrumento de proteção e garantia dos direitos fundamentais do trabalhador. **Direitos Fundamentais & Justiça**, Belo Horizonte, ano 14, n. 43, p. 185–214, jul./dez. 2020.

HAN. Byung-Chul. **Psicopolítica – O neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Belo Horizonte: Editora Âyiné, 2018.

SOUTO MAIOR, Jorge Luiz. Do direito à desconexão do trabalho. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, n. 23, p. 296–313, jul./dez. 2003. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/handle/20.500.12178/101057>. Acesso em: 31 mar. 2026.