HIPERCONEXÃO LABORAL E O DANO À SAÚDE DIGITAL

HYPERCONNECTION AT WORK AND DAMAGE TO DIGITAL HEALTH

Sandro Nahmias Melo[1]

RESUMO: O mundo do trabalho mudou. Teve seus elementos – materiais e, em especial, imateriais – ampliados e alterados pelos avanços tecnológicos. A sociedade pós-moderna, em especial a pós-pandêmica, está totalmente influenciada pela necessidade de conexão perene com a internet. Comunicação, trabalho e lazer dependem cada vez mais disso. O *smartphone* e tantas outras telas conectadas têm, generosamente, proporcionado esta hiperconectividade. Entretanto, várias pesquisas têm indicado que o uso excessivo de telas tem afetado negativamente a nossa saúde, em especial a mental. Neste contorno, diante da relativa escassez de dados, optou-se por uma pesquisa qualitativa. Defende-se, neste ensaio, que o teletrabalhador necessita de fronteiras definidas – e respeitadas – de desconexão sob pena de configurado verdadeiro dano à saúde digital.

PALAVRAS-CHAVE: hiperconexão laboral; saúde digital; *burnout* digital; teletrabalho; direito à desconexão.

ABSTRACT: Post-modern society, especially post-pandemic society, is totally influenced by the need for a permanent connection to the internet. Communication, work and leisure increasingly depend on it. The smartphone and so many other connected screens have generously provided this hyperconnectivity. However, several studies have indicated that excessive use of screens has negatively affected our health, especially our mental health. In this context, given the relative scarcity of data, qualitative research was chosen. This essay argues that teleworkers need defined – and respected – boundaries of disconnection, otherwise there will be real damage to their digital health.

KEYWORDS: hyperconnection at work; digital health; digital burnout; teleworking; mental health; right to disconnect.

SUMÁRIO: 1 A hiperconexão como o novo normal; 2 Infoxicação e saúde mental; 3 O uso excessivo de telas; 4 O *burnout* digital; 5 Saúde digital: uma nova proposta conceitual; 6 O direito à saúde digital e o direito à desconexão; 7 Responsabilidade quanto ao dano à saúde digital; 8 Conclusão; Referências.

---

1 *Pós-doutorado em Direito pela USP; doutor e mestre em Direito pela PUC-SP; professor associado da Universidade do Estado do Amazonas; membro da Academia Brasileira de Direito do Trabalho (cadeira 20); juiz do trabalho desde 1994 (TRT da 11ª Região).*

1 A hiperconexão como o novo normal

Nas últimas décadas está em curso uma revolução cultural causada pelos avanços tecnológicos, com a inserção de meios de comunicação de última geração (internet, televisão, satélites, computadores, telefones celulares) que têm alterado a forma de agir e de pensar, modificado os padrões de consumo, influenciaram política, economia e, como não poderia deixar de ser, refletiram nas relações e condições de trabalho. O mundo mudou. São tempos modernos. Um mundo cada vez mais conectado, de relações e vidas cada vez mais virtualizadas. E como devemos avaliar tudo isso? Com cautela e com limites, segundo estudos recentes.

Nesse particular, a pandemia catapultou a conectividade e a dependência no uso de telas *ao infinito e além*. O *smartphone* se tornou verdadeiro apêndice do corpo humano. Onipresente, o *smartphone* é a prioridade ao acordar, faz companhia no banheiro, café, almoço, trabalho, academia, jantar e é aquele a receber a última atenção antes de um sono cada vez mais postergado pela radiação de sua tela. Que jogue o primeiro *smartwatch* quem nunca.

A nossa sociedade pós-moderna está totalmente influenciada pela necessidade de conexão perene com a internet. *É o novo normal*, pelo menos por enquanto. Comunicação, trabalho e lazer dependem cada vez mais disso. O *smartphone* e tantas outras telas conectadas têm, generosamente, proporcionado esta hiperconectividade. Entretanto, várias pesquisas têm indicado que o uso excessivo de telas tem afetado negativamente a nossa saúde, em especial a mental. As gerações atuais de crianças e adolescentes estão, cada vez mais, sendo "educadas pelas telas". Nos dias de hoje qual é a criança que faz refeições sem a companhia de um vídeo projetado por uma pequena tela? Qual a criança que, atualmente, prefere andar de bicicleta a jogar *online* com seus amiguinhos? As perguntas são retóricas. Neste sentido, a UNESCO, em relatório de estudo sobre o tema feito em 2023[2], recomendou aos países a proibição do uso de *smartphones* nas escolas, apontando que os riscos do excesso de tecnologia incluem a distração e falta de interação humana. A legislação em vários países e no Brasil tem avançado no sentido de desconectar as crianças dos *smartphones* pelo menos durante o horário escolar[3].

2 GOUVEIA, Aline. Celular: Unesco alerta sobre o uso em escolas e cita países que proibiram. *Correio Brasiliense*, 31.07.2023. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/euestudante/educacao-basica/2023/07/5113100-celular-unesco-recomenda-proibicao-em-escolas-de-todo-o-mundo.html. Acesso em: 04 jan. 2024.

3 GOMES, Tamires. Celular na escola: quais países proíbem o uso de celular em sala de aula. *CNN Brasil*, 23.09.2024. Disponível em: https://www.cnnbrasil.com.br/educacao/celular-na-escola-quais-paises-proibem-o-aparelho-em-sala-de-aula/. Acesso em: 4 dez. 2024.

Os adultos não estão imunes aos efeitos da hiperconexão. Os casos de ansiedade, angústia, agressividade têm aumentado na proporção da velocidade 2x do WhatsApp. Reflexos de uma sociedade acelerada que exige respostas instantâneas, imediatas. Não apenas imediatas, mas multitarefa, até porque hoje é possível "teclar" ao mesmo tempo com duas ou mais pessoas, enquanto participa de uma reunião telepresencial e "adianta" a redação de algum documento importante, sem esquecer de postar o "êxito multitarefa" no *Instagram*.

Ora, a hiperconexão impôs uma mudança cultural, assim como o *fast food* mudou o ritmo e modo como nos alimentamos. A diferença é que há muito se sabe que o *fast food* em excesso faz mal à saúde, talvez porque os efeitos sejam mais evidentes no físico. Os efeitos nocivos do excesso no uso de telas, de conectividade, do excesso no uso de *smartphone* na saúde mental estão, todavia, cada vez mais evidentes. É essencial que sejam levantadas barreiras garantidoras de limites razoáveis para o uso de telas, uma vez que a mudança cultural veio para ficar. Em síntese, o novo normal exige novos limites.

2 Infoxicação e saúde mental

Estamos diante de uma cultura de excessos. E, por isso, estamos infoxicados. Intoxicados pelo excesso de informações, conforme termo cunhado pelo físico espanhol Alfons Cornella[4]. O cérebro humano não foi projetado para tarefas concomitantes e em velocidade 2 ou 3x. É como "forçar o motor", em metáfora simplista. Um *tsunami* diário de informações tem nos deixado *intoxicados*.

Acordamos e, instintivamente, consultamos *WhatsApp*, *Facebook*, *Twitter (X)*, *sites*, *blogs*, *Instagram*. São muitas plataformas diferentes, todas elas fontes de informação importantes, outras nem tanto, para o trabalho e também o lazer. Mas, qual é o volume de informações que está à nossa disposição diariamente?

Segundo o relatório "*Data Age 2025*"[5] da IDC (*International Data Corporation*), patrocinado pela Seagate, em 2015, cada pessoa no mundo gerou

4 Cf. CORNELLA, Alfons. *Infoxicación*: buscando un orden en la información. 2. ed. Barcelona: Zero Factory S.L., 2010.

Disponível em: https://exame.com/colunistas/sofia-esteves/infoxicacao-como-navegar-em-seguranca-pelo-mar-de-informacoes/. Acesso em: 04 abr. 2024.

5 REINSEL, David; GANTZ, John; RYDNING, John. The evolution of data to life-critical. Don't focus on big data; focus on the data that's big. *IDC*, abr. 2017. Disponível em: https://www.seagate.com/files/www-content/our-story/trends/files/Seagate-WP-DataAge2025-March-2017.pdf. Acesso em: 28 jun. 2024.

cerca de 1,3 GB de dados por dia. E esse número cresceu exponencialmente ao longo dos anos. A previsão é que, em 2025, cada pessoa gere *5,3 GB* de dados por dia, incluindo interações em redes sociais, pesquisas na web, uso de aplicativos, comunicações e outras atividades digitais.

Ainda segundo o relatório, o mundo todo gera, atualmente, cerca de *2,5 quinquilhões de bytes de dados*. E 90% dos dados disponíveis hoje foram gerados nos últimos três anos. Espera-se, de acordo com a *IDC*, que a quantidade de dados gerados no mundo alcance 175 zettabytes até 2025.

Só para efeitos de comparação, a cada dia, 197 anos de vídeos são carregados para o YouTube. *197 anos de tempo de vídeo*! É muita informação, impossível de assimilação por um ser humano. Destaque-se que o YouTube só representa aproximadamente 0,17% dos dados gerados diariamente no globo[6].

Aqui um registro necessário, toda esta informação só é acessível através de telas, o que nos conduz a um outro problema: o uso excessivo de telas no nosso cotidiano.

O uso excessivo de telas está ligado a uma piora da saúde mental de seus usuários, independentemente da idade, segundo mostra tese defendida no Programa de Pós-Graduação em Medicina Molecular da Faculdade de Medicina da UFMG[7]. Os resultados mostraram, de forma inesperada, a presença da nomofobia (medo de ficar longe do celular) em idosos. Além disso, dos estudos que avaliaram as crianças, 72% deles encontraram aumento da depressão associado ao uso excessivo de telas.

Como apontado, a maré informacional não para de subir. Entretanto seu reflexo na saúde mental tem sido potencializado por outro elemento gerador de verdadeira mudança cultural: *a velocidade nas comunicações tem aumentado em escala geométrica*. Assim, respostas virtuais ainda mais rápidas têm sido exigidas de todos os portadores de *smartphone*, já que não há mais as desculpas de se estar no trânsito, no cinema ou... no trabalho. No mundo do *trabalho virtual* o excesso de informações também é um problema.

No âmbito do teletrabalho, do ambiente do trabalho virtual, o *aríete informacional é implacável*. As demandas para um trabalhador em *home office* nunca

6 Disponível em: https://blogmegabonus.com.br/como-o-youtube-consegue-armazenar-tantos-videos/. Acesso em: 28 jun. 2024.

7 PEPINO, Vitor. *Uso excessivo de telas está associado à saúde mental de diferentes gerações*. Faculdade de Medicina da UFMG, 25 out. 2023. Disponível em: https://www.medicina.ufmg.br/uso-excessivo-de-telas-esta-associado-a-saude-mental-de-diferentes-geracoes/. Acesso em: 28 jun. 2024.

foram tão grandes. Em ambientes improvisados, o teletrabalhador pós-pandemia tem que administrar, além de *e-mails*, os incontáveis grupos de *WhatsApp* onde transbordam informações, mensagens de texto, vídeos, memes e notícias, muitas notícias, a maioria *fake.* Especial atenção aos grupos *do trabalho*: dos setores (um de cada); dos coordenadores (ou da função correspondente); da gerência de crise; do curso de EAD obrigatório; do sindicato. O número de grupos é proporcional ao nível do(s) cargo(s) de chefia exercido(s). A demanda por resposta imediata nestes grupos de *WhatsApp* tornou-se a representação na terra dos *nove círculos do inferno de Dante*, uma tortura interminável.

Com tanto ruído de informação, *infoxicados*, é impossível refletir, elaborar pensamentos e desenvolver ideias. A ansiedade só aumenta. O excesso de informações e a exigência – sem limite – de atividades virtuais afetam a saúde do teletrabalhador. Pesquisa conduzida na Califórnia, em 398 adultos que passaram por reclusão na pandemia, investigou as respostas psicossociais. O resultado demonstrou várias evidências de transtorno por estresse pós-traumático (TEPT). A reclusão – por si só – gera vários problemas emocionais, como a *depressão*, humor rebaixado, *insônia*, raiva, *exaustão emocional* e irritabilidade[8]. O excesso de cobranças virtuais, de trabalho inclusive, tem gerado um único resultado inexorável: *o adoecimento*.

As fronteiras entre a vida virtual e a vida pessoal/presencial devem ser soerguidas. O direito ao descanso, ao lazer, à saúde mental[9], ainda que mitigado pela nova cultura de hiperconexão, precisa ter seus *núcleos essenciais preservados*. Psicólogos, como Cristiano Nabuco, enfatizam a necessidade do estabelecimento de rotinas, de "previsão" de seu cotidiano, "pois tais sensações de manejo são fortes o suficiente para acalmar sua mente e seu cérebro mais primitivo"[10]. Assim, a delimitação de horários para o trabalho, descanso e lazer é um imperativo. O cérebro reage mal à confusão. O descanso e o lazer devem estar, preferencialmente, desconectados dos ambientes virtuais. A própria OMS divulgou diretrizes para proteger nossa *saúde mental* durante a pandemia e, em essência, tratam de combate à *infoxicação*, tais como evitar assistir, ler ou ouvir notícias de maneira descontrolada, principalmente aquelas que podem

8 Disponível em: https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2020/03/24/os-impactos-psicologicos-da-quarentena-e-como-reduzi-lo/?cmpid. Acesso em: 10 abr. 2020.

9 MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho*: com análise crítica da Reforma Trabalhista (Lei n. 13.467/2017). Teletrabalho, novas tecnologias e dano existencial. São Paulo: LTr, 2018.

10 Disponível em: https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2020/03/17/efeitos-do-covid-19-em-sua-saude-mental-veja-dicas-para-lidar-melhor/?cmpid. Acesso em: 10 abr. 2020.

nos deixar mais ansiosos e angustiados[11]. A *desconexão programada combate a infoxicação*.

3 O uso excessivo de telas

Como apontado alhures, a cultura da hiperconexão tem seus reflexos inexoráveis no mundo do trabalho. O trabalhador está hiperconectado. *Estamos diante de uma hiperconexão laboral*, onde o teletrabalho passou de exceção à regra nas atividades em que tal transição foi possível. *Não sem custos para a saúde deste*.

Vários têm sido os elementos que compõem o meio ambiente do trabalho do teletrabalhador que, em exagero, têm afetado negativamente a saúde do obreiro.

Um elemento tornou-se onipresente na rotina de todo teletrabalhador: *a tela de equipamento eletrônico*, ou melhor, *as telas*. As telas dos *notebooks*, *tablets*, *smartphones*, são usadas de forma concomitante na execução das tarefas. O cérebro sofre, a visão embaça e partes do corpo latejam.

E através das telas são realizadas as *videoconferências*, raras antes da pandemia e agora praticamente obrigatórias. O jeito de assistir aulas, participar de reuniões, de audiências judiciais mudou. Ferramentas como Zoom, Google Hangouts e Skype se tornaram essenciais para o trabalho e a vida social, mas o acúmulo de atividades nesses meios virtuais tende a ser exaustivo. Pesquisas mostram que o excesso de videoconferências afeta a saúde do trabalhador[12]. Há, inclusive, uma nova síndrome decorrente deste modelo chamada de *Zoom Fatigue*, ou a fadiga do Zoom, em referência a um dos aplicativos mais populares para videoconferências.

O cansaço destas videoconferências, segundo os especialistas, é porque o cérebro não se concentra apenas nas palavras. Ele coleta uma variedade de significados adicionais a partir de dezenas de sugestões não verbais, como olhares, movimentos do corpo e até a frequência respiratória. Estas manifestações ajudam o cérebro a entender o que está sendo transmitido. “Como somos

11 NABUCO, Cristiano. Covid-19 e saúde mental: entenda como a pandemia afeta nossas emoções. *Viva Bem UOL*, 17.03.2020. Disponível em: https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2020/03/17/efeitos-do-covid-19-em-sua-saude-mental-veja-dicas-para-lidar-melhor/. Acesso em: 10 abr. 2020.

12 LANCHA, Luciana; LANCHA JUNIOR, Antonio Herbert. A fadiga do Zoom e dos encontros e reuniões virtuais. *Veja Saúde*, 18.08.2020. Disponível em: https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/a-fadiga-do-zoom-e-dos-encontros-e-reunioes-virtuais/. Acesso em: 21 set. 2021.

animais sociais, perceber essas pistas no contato direto é natural, requer pouco esforço cognitivo e pode estabelecer as bases para relações mais íntimas como a amizade", afirma o psicólogo carioca Alberto Filgueiras, do Instituto de Psicologia da UERJ. "Contudo, no caso de uma chamada de vídeo, essa habilidade é parcialmente prejudicada", explica ele. "Além disso, a imagem da galeria onde todos os participantes da reunião aparecem desafia a visão central do cérebro, forçando-o a decodificar tantos indivíduos simultaneamente que nada é absorvido de maneira significativa, o que gera tensão – e *stress*"[13].

Com o contato presencial desligado, o cérebro trabalha muito mais, fazendo com que, no fim do expediente, o trabalhador sinta como se houvesse passado o dia em uma longa e interminável reunião.

Neste particular, não tem sido observado qualquer limite de tempo a estas reuniões telepresenciais. Aulas, a título de exemplo, apesar de evidentemente mais cansativas no modelo de videoconferência, têm cumprido a mesma carga horária do modelo presencial. Reuniões? Longas e seguidas uma da outra, já que as barreiras geográficas e de tempo de deslocamento do modelo presencial ruíram.

Intermináveis reuniões – sem qualquer intervalo – só para ficar em um exemplo – nos forçam a ficar diante de uma tela tal qual o protagonista do filme *Laranja mecânica*, de Stanley Kubrick. O trabalho telepresencial – sem fronteiras ou limites claros – tem afetado nossa saúde física e mental. O novo normal, entretanto, não pode legitimar retrocesso social. Reitere-se, não é apenas a mente que padece, o trabalho contínuo diante das telas cobra seu preço também do corpo do trabalhador.

Segundo o especialista Cristiano Nabuco, há evidências de que o uso excessivo de telas afeta a visão, com risco de adquirir a "síndrome do olho de computador". "A gente pisca em média a cada 9 segundos. Quando você tem uma tela, você pisca 3, 4 vezes menos, produzindo também ressecamento do globo ocular, criando aí um pequeno trauma"[14]. A audição também pode ser afetada. "Nós temos fones de ouvido com decibéis equivalentes a turbinas de

13 LOPES, André. Zoom fatigue: o esgotamento provocado pelo excesso de videoconferências. *Veja.com*, 15.05.2020. Disponível em: https://veja.abril.com.br/tecnologia/zoom-fatigue-o-esgotamento-provocado-pelo-excesso-de-videoconferencias/. Acesso em: 21 set. 2021.

14 O efeito do excesso de telas para crianças e adolescentes durante a pandemia. *Fundação Telefônica Vivo*, 26.03.2021. Disponível em: https://fundacaotelefonicavivo.org.br/noticias/o-efeito-do-excesso-de-telas-para-criancas-e-adolescentes-durante-a-pandemia/. Acesso em: 20 set. 2021.

avião. Então eu posso ter também um trauma transitório ou um trauma, que é mais permanente, e vai causando a destruição dessas células", observa.

O teletrabalho através de telas exige, portanto, adaptações e, em especial, limites temporais. Não se pode exigir que o trabalhador administre verdadeira aglomeração de janelas na tela do computador, em reuniões longas e seguidas. O cérebro, como relatam os especialistas, não foi projetado para processar tanta informação e por tanto tempo.

Segundo o coordenador do grupo de dependências tecnológicas do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP, Cristiano Nabuco, o cérebro tem dificuldade de tornar inteligível grande parte das informações que antes absorvia por interações presenciais[15].

Assim, imperiosa é a conclusão da imprescindibilidade do soerguimento das barreiras temporais para o trabalho através de telas. O teletrabalhador deve ter respeitado o seu direito à desconexão. Devem ser repensados e reduzidos o número e o tempo de chamadas, fazer pausas entre elas, levantar da cadeira e se movimentar um pouco, sentar e posicionar celular ou computador de forma adequada. O teletrabalhador não deve ser exposto às multitarefas. Nada de fechar a câmera para responder *WhatsApp*, ler *e-mail* enquanto assiste à reunião. A não observância de limites à hiperconexão laboral gera adoecimento, gera danos à saúde do trabalhador e, em última instância, dano ao meio ambiente do trabalho.

4 O *burnout* digital

A hiperconexão laboral tem contribuído para um verdadeiro problema de saúde pública. Pesquisas têm evidenciado aumento de casos de verdadeiro "esgotamento digital", verdadeira exaustão mental e emocional devido à exposição prolongada a dispositivos digitais e atividades *online*[16].

Um estudo produzido a pedido da VOCÊ RH, em universo de 101 entrevistados, constatou que *63%* dos trabalhadores relacionam o excesso de exposição a dispositivos eletrônicos a sentimentos de *estresse e ansiedade* e,

15 GÓMEZ, Natalia. Excesso de tecnologia na quarentena cria problemas físicos e emocionais. *VC S/A*, 15.09.2020. Disponível em: https://vocesa.abril.com.br/carreira/excesso-de-tecnologia-na-quarentena-cria-problemas-fisicos-e-emocionais/. Acesso em: 21 set. 2021.

16 NÓR, Bárbara. *Burnout* digital: novo fenômeno leva empresas a incentivar a desconexão. *VC RH*, 7 abr. 2023. Disponível em: https://vocerh.abril.com.br/saude-mental/burnout-digital-novo-fenomeno-leva-empresas-a-incentivar-a-desconexao/mobile. Acesso em: 23 jun. 2024.

ainda, *73%* destes declararam que a maior quantidade de tempo em frente à tela acontece no trabalho[17].

Reitere-se, não é só a hiperconexão do trabalhador que tem afetado a sua saúde mental. A velocidade e o número de tarefas cada vez maior exigido têm potencializado os sintomas de *fadiga, ansiedade, estresse e até depressão*. Um levantamento da Microsoft identificou que o número de reuniões semanais telepresenciais (videoconferências) aumentou 148% entre os anos de 2020 e 2021. Identificou-se que durante as videoconferências metade dos participantes enviam mensagem no bate-papo em menos de cinco minutos após provocados, indicando que os trabalhadores se sentem cobrados por uma urgência nas manifestações[18].

Segundo Guilherme Mancin, líder do RH do Banco Citi Brasil:

> Vemos várias pessoas em videoconferências respondendo e-mails no celular, vendo notificações no computador, e isso é algo que contribui muito para a exaustão [...] *Os casos de burnout que venho acompanhando têm relação direta com tempo de tela e com o multitasking* [...] Muitos acreditam que, por estar com o celular à mão, conseguem cuidar do trabalho e da vida pessoal ao mesmo tempo, e isso agrava a exaustão[19] (grifou-se).

Os casos de *burnout* que têm relação direta com a hiperconectividade imposta, combinada com o uso excessivo de telas para trabalhar e, em especial, a exigência de ser o trabalhador multitarefa, configuram, indiscutivelmente, o *burnout digital*.

Segundo o psiquiatra Luiz Rigonatti, do grupo de saúde mental e psiquiatria do trabalho da USP, os efeitos do *burnout digital* são similares ao do *burnout* "clássico", com exaustão emocional, despersonalização – um distanciamento afetivo das pessoas à sua volta – e baixa realização profissional. "No *burnout* digital, o quadro é desencadeado pela sobrecarga de conectividade, inclusive no trabalho, a que dedicamos maior parte do tempo"[20].

Nestes tempos modernos, à medida que os trabalhadores são inundados com notificações incessantes, cargas de trabalho esmagadoras e limites confusos

17 Cf. NÓR, Bárbara. *Burnout* digital: novo fenômeno leva empresas a incentivar a desconexão. *VC RH*, 7 abr. 2023. Disponível em: https://vocerh.abril.com.br/saude-mental/burnout-digital-novo-fenomeno-leva-empresas-a-incentivar-a-desconexao/mobile. Acesso em: 23 jun. 2024.

18 *Ibidem*.

19 *Ibid*.

20 *Ibid*.

entre as suas vidas profissionais e pessoais, cabe aos empregadores implementar estratégias para garantir sadia qualidade de vida no meio ambiente de trabalho.

Aquele que atua em regime de teletrabalho, pelas peculiaridades de sua atividade, demanda limites claros para o tempo – virtualmente – à disposição do seu empregador, sob pena de ver afetada sua sadia qualidade de vida no meio ambiente do trabalho. Note-se que o direito ao repouso e ao lazer é assegurado pela Constituição da República. Nesse sentido, entende-se que o teletrabalhador, em especial, tem direito à sadia qualidade de vida no meio ambiente do trabalho virtualizado (art. 225 c/c o art. 200, inc. VIII, da CR), tem, portanto, direito à *saúde digital*.

5 Saúde digital: uma nova proposta conceitual

A Organização Mundial da Saúde, no guia *Recommendations on Digital Interventions for Health System Strengthening*, define saúde digital como "o uso da tecnologia da informação e comunicação no apoio à saúde e a áreas relacionadas à saúde"[21]. No seu sentido mais amplo, a saúde digital tem como objetivo aumentar a qualidade e ampliar o acesso à atenção à saúde através do uso das tecnologias de informação.

Segundo o Ministério da Saúde do Brasil, a estratégia para saúde digital no Brasil "trata do uso de recursos de Tecnologia de Informação e Comunicação (TIC) para produzir e disponibilizar informações confiáveis, sobre o estado de saúde para quem precisa, no momento que precisa"[22].

O conceito médico de saúde digital engloba, portanto, todas as transformações que as novas tecnologias promovem na medicina, com destaque especial para a telemedicina. Note-se que o uso da tecnologia na área da saúde já era bastante discutido antes de 2020, principalmente no setor da telemedicina. A atividade chegou a ser regulamentada em 2002 com a Resolução nº 1.643 do CFM, para viabilizar novas ferramentas de assistência, pesquisa e educação em saúde.

Entretanto, os serviços médicos a distância esbarravam no Código de Ética Médica, que proibia procedimentos sem exame direto do paciente. A mudança ocorreu com a pandemia, que impôs a necessidade de distanciamento social, culminando na Resolução nº 2.314/2022 do Conselho Federal de Medicina, que regulamentou a prática da medicina remota de maneira definitiva.

21 Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789241550505. Acesso em: 26 fev. 2024.

22 Disponível em: https://datasus.saude.gov.br/saudedigital/#:~:text=A%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%2.0Mundial%20da%20 Sa%C3%BAde,Sa%C3%BAde%20(WHO%2C%202006). Acesso em: 26 fev. 2024.

Feitos estes registros conceituais necessários, no âmbito do atendimento médico, cumpre ressaltar que, para efeitos do presente ensaio, *a proposta conceitual para saúde digital é outra*.

Entende-se que em um mundo cada vez mais conectado e dependente de internet e de telas, como já exposto alhures, em um mundo no qual as relações sociais e de trabalho são, cada vez mais, *digitais*, é necessária a reflexão sobre instrumentos que garantam a saúde das pessoas no ambiente virtual/digital. É necessária a reflexão sobre o direito à *saúde digital*, entendido como o direito à sadia qualidade de vida das pessoas em ambientes de relacionamentos e de trabalho cada vez mais virtualizados.

A *saúde digital*, considerados os reflexos biopsicossociais de relações em ambiente virtual, trata das práticas necessárias para viabilizar a saúde física e mental de pessoas envolvidas em verdadeira epidemia de hiperconexão.

Aqui um registro necessário. A condição de trabalho mais gravosa à saúde do teletrabalhador, diante do contexto de hiperconectividade, demanda reflexão urgente sobre os limites necessários para garantia da saúde do mesmo, da sua *saúde digital*.

Note-se que o direito à saúde, considerando as normas constitucionais brasileiras, tem relação umbilical com o meio ambiente e com o trabalho. A Constituição da República, ao tratar de meio ambiente, no *caput* do seu art. 225, tutela mediatamente o *direito à sadia qualidade de vida*. Em evidente conexão, o art. 200, inc. VIII, da mesma Carta, ao tratar do Sistema Único de Saúde, dispõe expressamente a obrigação deste em: "*VIII – colaborar na proteção do meio ambiente, nele compreendido o do trabalho*".

É inafastável a conclusão, portanto, que a questão da saúde digital, em especial do trabalhador moderno e hiperconectado, é uma questão de meio ambiente do trabalho e de direito ambiental do trabalho. Entende-se, assim, que o exercício do direito à saúde em ambientes de trabalho cada vez mais virtualizados passa pelas normas de direito ambiental do trabalho, as quais têm como objeto central de sua tutela jurídica o direito à sadia qualidade de vida do homem no seu meio ambiente de trabalho.

6 O direito à saúde digital e o direito à desconexão

Em termos sucintos: a *saúde digital*, em ambiente de hiperconexão, não pode ser alcançada se não estabelecidos limites mínimos para uma *desconexão*.

O teletrabalho exige, portanto, adaptações e, em especial, exige limites temporais. Não se pode exigir que o trabalhador administre verdadeira aglomeração de janelas na tela do computador, em reuniões longas e seguidas. O cérebro, como apontado alhures, não foi projetado para processar tanta informação e por tanto tempo.

A hiperconexão laboral deve ser combatida com a desconexão necessária. Devem ser repensados e reduzidos o número e o tempo de chamadas, fazer pausas entre elas, levantar da cadeira e se movimentar um pouco, sentar e posicionar celular ou computador de forma adequada. O trabalhador não deve ser exposto às multitarefas. Nada de ser exigido trabalho em horários reservados ao descanso de lazer, como almoço, finais de semana e férias.

O direito a desligar-se do trabalho, em momentos programados para descanso e lazer, apresenta-se essencial ao bem-estar físico e mental do trabalhador, importando em sua qualidade de vida e saúde, *em sua saúde digital*.

O direito à desconexão é antes de tudo fator de resgate da natureza humana que, na era da *conexão em tempo integral*, encontra-se comprometida pelo uso sem limites no ambiente laboral das ferramentas telemáticas.

Entende-se, portanto, o direito à desconexão como limite ao excesso de conectividade ao trabalho, garantidor de sadia qualidade de vida ao trabalhador. É o direito do trabalhador, em seus momentos de folga, férias, feriados, ou ao fim de sua jornada diária, de não estar à disposição do tomador de serviços, devendo se desconectar totalmente de seus afazeres, com a finalidade de descansar e se revigorar física e mentalmente.

A base jurídica do direito à desconexão e, em consequência, do direito à saúde digital, está fundamentada em vários direitos constitucionais conexos, em especial, *os direitos à saúde, ao descanso e ao lazer*. Relaciona-se, ainda, com a dignidade da pessoa humana e o meio ambiente sadio e equilibrado (art. 225), neste compreendido o do trabalho (inc. VIII do art. 200).

O direito fundamental à saúde é direito básico diretamente ligado à vida e à integridade física e psíquica, pressupondo não apenas a ausência de doenças, mas importa em qualidade de vida, em completo bem-estar físico e mental. Assim, o descanso e o lazer são fundamentais ao cuidado com a saúde – *digital inclusive* – e à dignidade da pessoa humana. As novas tecnologias não têm o condão de relativizar o objetivo da Constituição ao limitar a jornada de trabalho (inc. XIII do art. 7º).

Ressalte-se que o direito à saúde digital e à desconexão é direito de todos os trabalhadores, subordinados ou não, aí incluídos os ocupantes de altos cargos, trabalhadores externos e teletrabalhadores, não sendo razoável ou mesmo constitucional a exclusão destas profissões do regime geral de jornada de trabalho, nos termos dos incisos do art. 62 da CLT. Em síntese, nos termos do inciso XIII do art. 7º da CR, todos os trabalhadores têm assim direito à limitação de jornada de trabalho.

Assim, imperiosa é a conclusão da imprescindibilidade do estabelecimento das barreiras temporais para o trabalho através de telas ou em ambiente virtual. O trabalhador em hiperconexão laboral deve ter respeitado o seu direito à desconexão. *Sem isso não há saúde digital*.

7 Responsabilidade quanto ao dano à saúde digital

Ao tratarmos dos efeitos nocivos da hiperconexão laboral, estamos falando, é claro, de meio ambiente do trabalho e do direito à sadia qualidade de vida no meio ambiente do trabalho (art. 225 c/c o inc. VIII, art. 200 da CR).

E nesse sentido, como apurar a responsabilidade por dano à saúde digital, por dano infligido à saúde do trabalhador decorrente do seu meio ambiente do trabalho virtual? Mais especificamente, terá o trabalhador em ambiente virtual o ônus de provar a culpa do tomador de serviços pelo dano infligido? A título de exemplo, cabe ao teletrabalhador o ônus de provar a culpa por dano à sua saúde decorrente da não observância do seu direito à desconexão? A resposta nos parece negativa, como se verá a seguir.

Ora, no que se refere ao meio ambiente, o art. 14, § 1º, da Lei de Política Nacional do Meio Ambiente (Lei nº 6.938/81) também abriga a responsabilidade civil objetiva, e foi integralmente recepcionada pela Constituição da República de 1988, em seu art. 225, § 3º[23].

Em relação ao dano ambiental, o Decreto nº 79.347/77, que trouxe a promulgação da Convenção Internacional sobre Responsabilidade Civil por danos causados por poluição por óleo, abrigou, pela primeira vez no ordenamento jurídico pátrio, em seu art. 4º, a tese da responsabilidade objetiva pelos danos ambientais. No caso da legislação em comento, os danos são oriundos de atividade nuclear.

23 "§ 3º As condutas e atividades consideradas lesivas ao meio ambiente sujeitarão os infratores, pessoas físicas ou jurídicas, a sanções penais e administrativas, independentemente da obrigação de reparar os danos causados".

Cumpre ressaltar que o desenvolvimento da teoria da responsabilidade objetiva não exclui a existência da culpa como elemento da responsabilidade civil. Pelo contrário, as duas teorias passam a coexistir nos ordenamentos jurídicos, tendo apenas campos de aplicação diferenciados. Nesse sentido, a teoria do risco como base da responsabilidade objetiva não compreende mais uma exceção, mas foi adotada paralelamente à teoria subjetiva, conforme o parágrafo único do art. 927 do CC:

> Parágrafo único. Haverá obrigação de reparar o dano, independentemente de culpa, *nos casos especificados em lei, ou quando a atividade normalmente desenvolvida pelo autor do dano implicar, por sua natureza, risco para os direitos de outrem.*

Nessa medida, o conceito trazido pelo dispositivo legal citado é aberto e comporta uma série de interpretações a ser realizada pela doutrina e jurisprudência que poderão adotar posições restritivas ou ampliativas, em virtude da inexistência de regulamentação legal expressa do que seja atividade de risco[24].

Nesse sentido, cumpre destacar o fato de ter sido o viés prevencionista que levou o constituinte a escolher o regime objetivo em detrimento do subjetivo ao abordar a responsabilidade por danos ambientais. Dessa forma, a responsabilidade objetiva compreende um instrumento auxiliar de medidas de prevenção por parte daqueles que desenvolvem atividade de risco. Logo, é possível obter do empreendedor resultados mais satisfatórios do que aqueles gerados pelo seu zelo ordinário, fomentando a noção de gestão do risco e prevenção de danos, alinhando-se com os princípios do direito ambiental e com o comando do art. 7º, XXII, da Constituição Federal.

Verifica-se, portanto, que o fundamento geral da responsabilidade civil encontrava-se na prática de um ilícito e no dever de reparar o dano realizado. Todavia, quando se trata de responsabilidade ao meio ambiente, não interessa se o ato praticado constitui um ilícito ou não, se é ilegal ou legal. Nessa hipótese, se existe um ato que tenha provocado danos ao meio ambiente, seu causador responderá pelos prejuízos implementados, independentemente de culpa ou intenção em sua prática[25].

Assim, em relação ao dano ambiental laboral, verifica-se que a Constituição Federal (art. 225, § 3º) e a Lei nº 6.938/81 (art. 14, § 1º) adotam a teoria do risco integral, onde há a *desnecessidade* de apuração da culpa do agente para

24 MELO, Raimundo Simão de. *Direito ambiental do trabalho e a saúde do trabalhador*. 3. ed. São Paulo: LTr, 2008. p. 282.

25 MELO, Raimundo Simão de. *Op. cit.*, p. 216.

verificar o dever de reparar os danos causados. Em relação às demandas envolvendo o meio ambiente do trabalho, *aí compreendido o virtual, os princípios da precaução e da prevenção* fundamentam a *inversão do ônus probatório* e a consequente atribuição do encargo ao empregador, em decorrência de duas razões: primeiro, porque possui as melhores condições de produzir a prova; segundo, porque ao empregador compete assumir o desenvolvimento de condutas de prevenção e precaução[26].

Importante frisar que uma série de outros autores adota a inversão do ônus da prova quando se trata de lesões ao meio ambiente do trabalho. Como exemplo, pode-se citar José Cairo Jr., que defende a existência de uma cláusula tácita de incolumidade para todos os contratos de trabalho subordinados. Tal cláusula seria vinculada ao conteúdo mínimo legal do contrato de trabalho e compreenderia a justificativa maior da responsabilidade civil do empregador pelos danos provocados ao empregado, mesmo nos acidentes involuntários (art. 7º, XXVIII, da CF/88). Sendo assim, em virtude dessa obrigação contratual de cautela do empregador, o ônus da prova seria invertido no caso de acidente laboral com vítima humana, competindo ao contratante provar a culpa exclusiva da vítima, caso fortuito ou força maior, hipóteses que excluiriam a responsabilidade do empregador[27].

No caso da proteção ao meio ambiente do trabalho, em virtude de estarem ameaçados direitos de natureza fundamental, a inversão do ônus da prova em relação ao empregador é a medida mais aconselhável.

Nesse sentido, imperioso registrar que todas as considerações feitas até aqui quanto ao ônus da prova em matéria de meio ambiente do trabalho são integralmente aplicáveis ao meio ambiente do trabalho virtual, não existindo motivo para qualquer matriz de discrímen. *Em síntese, em caso de dano à saúde (burnout digital, depressão, doenças físicas) infligido ao trabalhador decorrente da hiperconexão laboral, atrairá a responsabilidade objetiva do tomador de serviços, o qual terá o ônus de provar que não contribuiu para o evento danoso*.

Um registro se faz necessário. Considerando a responsabilidade objetiva do empregador com relação à sadia qualidade de vida no meio ambiente do

26 GEMIGNANI, Tereza Aparecida Asta; GEMIGNANI, Daniel. Meio ambiente do trabalho – Precaução e prevenção – Princípios norteadores de um novo padrão normativo. *LTr: Revista Legislação do Trabalho*, São Paulo, v. 76, n. 10, p. 1199-1208, out. 2012.

27 FELICIANO, Guilherme Guimarães. Distribuição dinâmica do ônus da prova no processo do trabalho: critérios e casuística. *Revista de Direito do Trabalho*, São Paulo, v. 34, n. 131, p. 51-63, jul./set. 2008.

trabalho virtual, caberá a este demonstrar que diligencia quanto à observância do direito à desconexão de seus empregados. O ônus de fiscalização é do empregador, tal qual ocorre nos casos de fiscalização do uso de EPIs pelos empregados.

Destaca-se, ainda, que a inversão do ônus da prova no caso da tutela de direitos fundamentais ou de hipossuficientes econômicos não constitui uma inovação no meio jurídico. Para o caso dos hipossuficientes, o art. 6º, VIII, do Código de Defesa do Consumidor prevê a possibilidade dessa inversão. E em relação às liberdades públicas, J. J. Gomes Canotilho (Portugal) e M. Nierhaus (Alemanha) defendem que os modelos de distribuição de ônus da prova são obsoletos para a defesa dos direitos fundamentais, cabendo uma adequação das regras legais como forma de proteger-se a supremacia desses direitos. Nessa linha, o regime de distribuição do ônus da prova deve atender à necessidade do caso concreto, portanto, distribuição dinâmica, com fundamento, inclusive, no art. 5º, XXXV, da CF[28].

Portanto, em virtude de a responsabilidade pela implementação de condutas de prevenção e precaução pertencer ao empregador como forma de assegurar-se um meio ambiente de trabalho seguro, é ele que possui melhor aptidão para a produção de provas. Assim, nas demandas envolvendo a tutela do meio ambiente laboral a inversão ocorrerá *ope judicis*, explicado pelo magistrado na fase de instrução processual, assegurando-se, assim, integralmente, o devido processo legal, evitando-se insegurança jurídica e proporcionando maior certeza às partes sobre seus deveres processuais[29].

Logo, a atribuição do ônus probatório ao empregador nas ações de tutela do meio ambiente do trabalho virtual é medida que busca equilibrar a real aptidão das partes à produção de provas, assegurando-se julgamento justo na defesa dos direitos fundamentais do trabalhador, principalmente aqueles relacionados à sua saúde digital.

8 Conclusão

A hiperconexão impôs uma mudança cultural, assim como o *fast food* mudou o ritmo e modo como nos alimentamos. A diferença é que há muito se sabe que o *fast food* em excesso faz mal à saúde, talvez porque os efeitos sejam mais evidentes no físico. Os efeitos nocivos do excesso no uso de telas,

28 FELICIANO, Guilherme Guimarães. Tutela inibitória em matéria labor-ambiental. *Revista do Tribunal Superior do Trabalho*, Rio de Janeiro, v. 77, n. 4, p. 140-161, out./dez. 2011.

29 GEMIGNANI, Tereza Aparecida Asta; GEMIGNANI, Daniel. *Op. cit*.

de conectividade, do excesso no uso de *smartphone* na saúde mental estão, todavia, cada vez mais evidentes. É essencial que sejam estabelecidos limites razoáveis para o uso de telas e para o trabalho em ambiente virtual, uma vez que a mudança cultural veio para ficar.

Os reflexos desta mudança de paradigma cultural têm cobrado seu preço de nossa saúde mental, com efeitos potencializados pelo aumento, em escala geométrica, na velocidade das comunicações. Respostas virtuais ainda mais rápidas têm sido exigidas de todos os portadores de *smartphone.* No mundo do *trabalho virtual* o excesso na exigência de velocidade nas respostas também é um problema. *É a hiperconexão laboral*.

Vários têm sido os elementos que compõem o meio ambiente do trabalho do teletrabalhador que, em exagero, têm afetado negativamente a saúde do obreiro. Um elemento tornou-se onipresente na rotina de todo teletrabalhador: *a tela de equipamento eletrônico*, ou melhor, *as telas*. As telas dos *notebooks*, *tablets*, *smartphones*, são usadas de forma concomitante na execução das tarefas. O cérebro sofre, a visão embaça e partes do corpo latejam.

Os efeitos nocivos da hiperconexão têm sido evidenciados em casos cada vez mais frequentes de "esgotamento digital", verdadeira exaustão mental e emocional devido à exposição prolongada a dispositivos digitais e atividades online, constituindo verdadeiro problema de saúde pública.

Aquele que atua em ambiente virtual, geralmente em regime de teletrabalho, pelas peculiaridades de sua atividade, demanda limites claros para o tempo – virtualmente – à disposição do seu empregador, sob pena de ver afetada sua sadia qualidade de vida no meio ambiente do trabalho. Note-se que o direito ao repouso e ao lazer é assegurado pela Constituição da República. Nesse sentido, entende-se que o teletrabalhador, em especial, tem direito à sadia qualidade de vida no meio ambiente do trabalho virtualizado (art. 225 c/c o art. 200, inc. VIII, da CR), tem, portanto, direito à *saúde digital*.

Em um mundo cada vez mais conectado e dependente de internet e de telas, em um mundo no qual as relações sociais e de trabalho são, cada vez mais, *digitais*, é necessária a reflexão sobre instrumentos que garantam a saúde das pessoas no ambiente virtual/digital. É necessária a reflexão sobre o direito à *saúde digital*, entendido como o direito à sadia qualidade de vida das pessoas em ambientes de relacionamentos e de trabalho cada vez mais virtualizados.

A *saúde digital*, considerados os reflexos biopsicossociais de relações em ambiente virtual, trata das práticas necessárias para viabilizar a saúde física e mental de pessoas envolvidas em verdadeira epidemia de hiperconexão.

A saúde digital, em ambiente de hiperconexão, não pode ser alcançada se não estabelecidos limites mínimos para uma desconexão. Sem que seja garantido o direito à desconexão, assim entendido, no âmbito do trabalho, como limite ao excesso de conectividade, garantidor de sadia qualidade de vida ao trabalhador. É o direito do trabalhador, em seus momentos de folga, férias, feriados, ou ao fim de sua jornada diária, de não estar à disposição do tomador de serviços, devendo se desconectar totalmente de seus afazeres, com a finalidade de descansar e se revigorar física e mentalmente.

Considerada a principiologia do Direito Ambiental, plenamente aplicável ao meio ambiente do trabalho, inclusive em sua dimensão virtual, deve prevalecer a responsabilidade objetiva do empregador em caso de dano à saúde digital do trabalhador. *Em síntese, em caso de dano à saúde (burnout digital, depressão, doenças físicas) infligido ao trabalhador decorrente da hiperconexão laboral, atrairá a responsabilidade objetiva do empregador, o qual terá o ônus de provar que não contribuiu para o evento danoso*.

Um registro se faz necessário. Considerando a responsabilidade objetiva do empregador com relação à sadia qualidade de vida no meio ambiente do trabalho virtual, caberá a este demonstrar que diligencia quanto à observância do direito à desconexão de seus empregados. O ônus de fiscalização é do empregador, tal qual ocorre nos casos de fiscalização do uso de EPIs pelos empregados.

A atribuição do ônus probatório ao empregador nas ações de tutela do meio ambiente do trabalho virtual é medida que busca equilibrar a real aptidão das partes à produção de provas, assegurando-se julgamento justo na defesa dos direitos fundamentais do trabalhador, principalmente aqueles relacionados à sua *saúde digital*.

Referências

AGUIAR, Antonio Carlos. *Direito do trabalho 2.0*: digital e disruptivo. São Paulo: LTr, 2018.

ASIMOV, Isaac. *Eu, robô*. São Paulo: Aleph, 2014.

CASTILHO, Paulo Cesar Baria de. Subordinação por algoritmo nas relações de trabalho. Revolução tecnológica permite novas formas de controle sobre o empregado. *Jota Info*, 17.06.2019. Disponível em: https://www.jota.info/paywall?redirect_to=//www.jota.info/opiniao-e-analise/artigos/subordinacao-por-algoritmo-nas-relacoes-de-trabalho-17062019. Acesso em: 2 abr. 2020.

CLARK, L. S. *Desconexão digital*: como combater o *burnout* no ambiente de trabalho (Portuguese Edition) (p. 32). Edição do Kindle. 2024.

COELHO, Carlos. Máquina pensante desafia fronteiras da tecnologia. *Gazeta do Povo*, 17.06.2016. Disponível em: https://www.gazetadopovo.com.br/economia/inteligencia-artificial/maquina-pensante-desafia-fronteiras-da-tecnologia-bgs1ui5dcfgbwckmeqo3r38n6. Acesso em: 20 abr. 2020.

FELICIANO, Guilherme Guimarães. Distribuição dinâmica do ônus da prova no processo do trabalho: critérios e casuística. *Revista de Direito do Trabalho*, São Paulo, v. 34, n. 131, p. 51-63, jul./set. 2008.

FELICIANO, Guilherme Guimarães. Tutela inibitória em matéria labor-ambiental. *Revista do Tribunal Superior do Trabalho*, Rio de Janeiro, v. 77, n. 4, p. 140-161, out./dez. 2011.

GEMIGNANI, Tereza Aparecida Asta; GEMIGNANI, Daniel. Meio ambiente do trabalho – Precaução e prevenção – Princípios norteadores de um novo padrão normativo. *LTr: Revista Legislação do Trabalho*, São Paulo, v. 76, n. 10, p. 1199-1208, out. 2012.

GOMES, Tamires. Celular na escola: quais países proíbem o uso de celular em sala de aula. *CNN Brasil*, 23.09.2024. Disponível em: https://www.cnnbrasil.com.br/educacao/celular-na-escola-quais-paises-proibem-o-aparelho-em-sala-de-aula/. Acesso em: 4 dez. 2024.

GONÇALVES, Lúcio Lage. *Dependência digital*: tecnologias transformando pessoas, relacionamentos e organizações. 2. ed. Rio de Janeiro: Barra Livros, 2022.

HBR Ascend. *How companies can help prevent digital burnout*. Disponível em: https://hbrascend.org/topics/how-companies-can-help-prevent-digital-burnout/. Acesso em: 20 mar. 2023.

HUMMEL, Guilherme S. *Patient engagement 5.0*: habitus-digital da saúde no século XXI. São Paulo: Scottecci, 2023.

JANSSEN, D. J.; SCHAUFELI, W. B. Burnout and work engagement: do individual differences make a difference? Personality and individual differences. Eurofound. *Sixth European Working Conditions Survey – Overview Report*, v. 48, n. 4, p. 429-433, 2017. Disponível em: https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2017/sixth-european-working-conditions-survey-overview-report. Acesso em: 20 mar. 2023.

LANCHA, Luciana; LANCHA JUNIOR, Antonio Herbert. A fadiga do Zoom e dos encontros e reuniões virtuais. *Veja Saúde*, 18.08.2020. Disponível em: https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/a-fadiga-do-zoom-e-dos-encontros-e-reunioes-virtuais/. Acesso em: 21 set. 2021.

LOPES, André. Zoom fatigue: o esgotamento provocado pelo excesso de videoconferências. *Veja.com*, 15.05.2020. Disponível em: https://veja.abril.com.br/tecnologia/zoom-fatigue-o-esgotamento-provocado-pelo-excesso-de-videoconferencias/. Acesso em: 21 set. 2021.

LIMA, Anne Floriane da Escóssia. *O dano existencial no teletrabalho sob a perspectiva do direito à desconexão*. Leme-SP: Mizuno, 2023.

MAIOR, Jorge Luiz Souto. Do direito à desconexão do trabalho. *Revista do Direito Trabalhista*, Brasília, v. 10, n. 09, p. 12-18, out. 2003.

MELLO, Gabriela. Candidatos a entregador do iFood mais que dobram após coronavírus. *Reuters*, 01.04.2020. Disponível em: https://economia.uol.com.br/noticias/reuters/2020/04/01/candidatos-a-entregador-do-ifood-mais-que-dobram-apos-coronavirus.htm. Acesso em: 24 abr. 2020.

MELO, Raimundo Simão de. *Direito ambiental do trabalho e a saúde do trabalhador*. 3. ed. São Paulo: LTr, 2008.

MELO, Sandro Nahmias. Eu, algoritmo. *Jota info*, 13 mar. 2020. Disponível em: https://www.jota.info/paywall?redirect_to=//www.jota.info/opiniao-e-analise/artigos/eu-algoritmo-13032020. Acesso em: 20 abr. 2020.

MELO, Sandro Nahmias. *Meio ambiente do trabalho*: direito fundamental. São Paulo: LTr, 2001.

MELO, Sandro Nahmias; RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. *Direito à desconexão do trabalho*: com análise crítica da Reforma Trabalhista (Lei n. 13.467/2017): teletrabalho, uberização, infoxicação, reflexos da pandemia Covid – 19. 2. ed. São Paulo: LTr, 2021.

NABUCO, Cristiano. Covid-19 e saúde mental: entenda como a pandemia afeta nossas emoções. *Viva Bem UOL*, 17.03.2020. Disponível em: https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2020/03/17/efeitos-do-covid-19-em-sua-saude-mental-veja-dicas-para-lidar-melhor/. Acesso em: 10 abr. 2020.

NEDER, Vinicius. Aumento do trabalho por conta própria pode ser estrutural, relacionado a aplicativos, aponta o Ipea. *O Estado de S. Paulo*, 12 dez. 2019. Disponível em: https://economia.estadao.com.br/noticias/geral,aumento-do-trabalho-por-conta-propria-pode-ser-estrutural-relacionado-a-aplicativos-aponta-ipea,70003123328. Acesso em: 20 fev. 2020.

NÓR, Bárbara. *Burnout* digital: novo fenômeno leva empresas a incentivar a desconexão. *VC RH*, 7 abr. 2023. Disponível em: https://vocerh.abril.com.br/saude-mental/burnout-digital-novo-fenomeno-leva-empresas-a-incentivar-a-desconexao/mobile. Acesso em: 23 jun. 2024.

PEPINO, Vitor. *Uso excessivo de telas está associado à saúde mental de diferentes gerações*. Faculdade de Medicina da UFMG, 25 out. 2023. Disponível em: https://www.medicina.ufmg.br/uso-excessivo-de-telas-esta-associado-a-saude-mental-de-diferentes-geracoes/. Acesso em: 28 jun. 2024.

ROCHA, Claudio Jannotti da; MUNIZ, Mirella Karen de Carvalho Bifano. O teletrabalho à luz do art. 6º da CLT: o acompanhamento do direito do trabalho às mudanças do mundo pós-moderno. *Revista do Tribunal Regional do Trabalho 3ª Região*, Belo Horizonte, v. 87/88, n. 57, p. 101-115, jan./dez. 2013.

ROSA, Natalie. *Site* inspirado em Black Mirror revela o quanto seu relacionamento vai durar. *Caltech*, 15 fev. 2018. Disponível em: https://canaltech.com.br/curiosidades/site-inspirado-em-black-mirror-revela-o-quanto-o-seu-relacionamento-vai-durar-108272/. Acesso em: 20 fev. 2020.

SLEE, Tom. *Uberização: a nova onda do trabalho precarizado*. São Paulo: Editora Elefante, 2017.

VIDIGAL, Viviane; KROST, Oscar; ESTRADA, Manoel (org.). *Direito, tecnologia e trabalho*. Leme-SP: Mizuno, 2022.

ZIPPERER, André Gonçalves. *A intermediação de trabalho via plataformas digitais*: repensando o direito do trabalho a partir das novas realidades do século XXI. São Paulo: LTr, 2019.