O meio ambiente do trabalho tecnologicamente desequilibrado

TECHNOLOGICALLY UNBALANCED WORK ENVIRONMENT

Priscila de Oliveira Cazalle[1]

RESUMO: O presente trabalho propõe a análise do crescente uso das tecnologias no ambiente de trabalho e seus impactos na saúde e na segurança do trabalhador. A proposta decorre do fato de que esses meios tendem a causar desatenção com prejuízo e riscos às atividades manuais e intelectuais, acentuando a eclosão de doenças psicossociais e, inclusive, a adicção nos dispositivos eletrônicos. Diante disso, este estudo identifica a necessidade de tomada de consciência por meio de uma abordagem sistêmica multidisciplinar e a adoção de mecanismos de prevenção destinadas às empresas e aos trabalhadores.

PALAVRAS-CHAVE: tecnologia; risco psicossocial; trabalho.

ABSTRACT: This work proposes an analysis of the growing use of technologies in the workplace and their impacts on worker health and safety. The proposal arises from the fact that these means tend to cause inattention with harm and risks to manual and intellectual activities, accentuating the outbreak of psychosocial illnesses and even addiction to electronic devices. In view of this, this study identifies the need for awareness through a multidisciplinary systemic approach and the adoption of prevention mechanisms, aimed at companies and workers.

KEYWORDS: technology; psychosocial risk and work.

SUMÁRIO: 1. Introdução; 2. Conectados, disponíveis e dispersos; 3. Um olhar para o todo: noções de Gestalt, direito sistêmico, simbiose e autopoiese; 4. Conclusão; 5. Referências.

1. Introdução

Lembro do que escreveu no túmulo de Martin Luther King o escritor americano James Baldwin: "Nem tudo o que se enfrenta pode ser modificado, mas nada pode ser modificado até que se enfrente" (Dalazen, 2012).

1 *Advogada; especialista em Direito Sistêmico pela Hellinger Schule/Innovare e em Direito e Processo do Trabalho pela Universidade Presbiteriana Mackenzie; graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas; integrante do Grupo de Pesquisas em Meio Ambiente do Trabalho da Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo, coordenado pelos professores Guilherme Guimarães Feliciano e Paulo Roberto Lemgruber Ebert. E-mail: priscilaocazalle@outlook.com.br.*

Os avanços tecnológicos constituem um caminho sem volta, mas as vias não estão sequer pavimentadas e já sobram sinalizações e notificações que nos mantêm presos ao percurso. Sobre o tema, o psicólogo especialista em adicção, Nicholas Kardaras (2023, p. 23), assim discorreu:

> A tecnologia foi arquitetada para estimular cada vez mais nossa dopamina e nos deixar sedentos por mais – sempre mais. [...] Não bastasse isso, a era digital se resume ao nosso vício e a nossa necessidade para os nossos dispositivos indispensáveis – arquitetados para serem indispensáveis por plataformas impulsionadas por algoritmos desenvolvidos para aumentar o "engajamento" (termo de *marketing* para criar um hábito digital – outro nome para a solução) e recompensas que intensificam a dopamina ("Sim"! "Eles curtiram minha foto!"). [...] E todas essas informações! A mente não consegue lidar com tudo isso. É disseminar que sejam senhores em contínuos intermináveis *tweets*, *bips*, *flashes* e rolagem de *hiperlinks*, Youtube, textos, Instagram e *feeds* de notícias?

Assim, estamos todos bombardeados por estímulos tecnológicos, cada vez mais ao encontro das demandas da sociedade, que anseiam por profissionais multifunções, rápidos, que oferecem retornos instantâneos e dentro dos contornos da excelência.

No ano de 2017, o saudoso Ministro João Oreste Dalazen lançou o livro *Lições de Direito e Processo de Trabalho*. Na época, ao discorrer sobre o que não configuraria assédio moral, o ministro já abordou a problemática do excesso de trabalho ligado à tecnologia, apresentando-nos o termo denominado *tecnoestresse*, assim discorrendo sobre o tema:

> Sobre este último, atente-se para a seguinte manchete do jornal O Globo de 29/1/2006: tecnologia também produz estresse. A matéria, baseada em pesquisas e consulta a psicólogos, revela que o tecnoestresse é doença cada vez mais comum entre os executivos profissionais que não conseguem desplugar. Segundo pesquisa, o receio de perder informações do computador é a principal causa de estresse das pessoas, seguida da sobrecarga de informações e das constantes mudanças tecnológicas (Dalazen, 2017, p. 65).

É incontestável que a sobrecarga de informações e de demandas está adoecendo a população. Há uma grande complexidade da identificação a respeito do momento em que essa agressão é realizada, do que decorre também a dificuldade da tipificação da prevenção dessas condutas.

Um exemplo disso, que está longe de ser incomum, é o envio de mensagens instantâneas com aplicativos como o *WhatsApp*, envolvendo questões afetas à atividade profissional.

Muitas vezes, isso ocorre fora da jornada de trabalho, inclusive no período noturno, por vezes acompanhada da advertência "não precisa ver agora", ou "apenas enviei agora para não me esquecer". No entanto, o simples recebimento da mensagem poderá implicar uma reação quase automática do receptor. Com isso, ele toma contato com o teor da mensagem, o que o retira de seu momento de desconexão.

A depender do tipo de atividade e do grau de subordinação (ou, dependência, para ampliar a abrangência para além da relação de emprego que atualmente não agasalha uma gama importante de trabalhadores), haverá uma sensação de obrigatoriedade na resposta ou na adoção de alguma providência.

Pode-se, ainda, vislumbrar uma sobrecarga tecnológica durante a própria jornada, quando o empregado detém inúmeras atribuições, e seu foco fica alternando entre o trabalho e as mensagens de *whatsapp* enviadas pelos superiores ou subordinados, e, não raro, áudios extensos (e prolixos, sem preocupação alguma com o destinatário).

Esse tipo de situação é corrente na iniciativa privada, na qual os empregados "sem retornos imediatos" às mensagens podem ser demitidos e substituídos, por não haver um sistema de proteção contra a despedida imotivada. Com isso, a permanência e sujeição a esse comportamento pode se tornar esperada, diante do temor reverencial.

No entanto, é bom destacar que isso também ocorre no serviço público, como se pode observar do evento promovido pelo Sindicato dos Servidores do TRT da 15ª Região (Sindiquinze) abordando a problemática "TECNOESTRESSE E O IMPACTO NA SAÚDE DO TRABALHADOR".

Como dito, os excessos verificados no uso das tecnologias se amoldam às relações de trabalho da atualidade, inseridas nos paradigmas da excelência das quais se observam algumas características, tais como o "enxugamento" das equipes/corte de pessoal, uma aparente flexibilidade continuada, liberdade ou autonomia controlada, dentro dos limites e interesses (*metas*) da organização.

Destaca-se, inclusive, a dinâmica da *internalização do controle*, travestida de liberdade e flexibilidade, quando o próprio trabalhador assume a autocobrança por desempenho.

Tal consequência decorre da cultura da organização e, assim, na prática, há risco da equivocada responsabilização fazendo a culpa recair em um gerente ou gestor que apenas repassa ordens e condutas.

É doce a ilusão que se pode manter a higidez estando conectado, sendo polivalente e multifuncional, pois há muitos indícios de que não funcionamos bem nesse ritmo.

A desconexão e a adoção de pausas são fundamentais, ademais, não podemos alternar constantemente o foco de nossa atenção, sem prejuízos.

Do mesmo modo, as consequências dessa intensidade devem ser investigadas, eis que há uma aparente ligação com as inúmeras doenças contemporâneas recorrentes, das quais se destacam o *burnout*, o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), as paranoias, a ansiedade, a depressão, dentre outros transtornos mentais.

2. Conectados, disponíveis e dispersos

> Ah... esquecer! Esquecer não é coisa que podemos escolher. Quem dera pudéssemos! As pessoas dizem tolamente: esqueça! Sem se darem conta de que é o esquecimento que nos escolhe. Conte novamente sua história, quem sabe encontramos uma maneira de viver com ela (Madeira, 2024, p. 46).

Nossa memória, por excelência, é uma máquina de esquecer, tutelando a nossa saúde mental. As novas tecnologias têm provocado efeitos contrários, pois são uma verdadeira máquina de fazer lembrar e de catalisar o inquietante excesso de pensamentos.

Essa é a tônica da sociedade atual, o que se soma à falta de aprofundamento, com demasiado apego ao superficial e rápido. Cada vez é mais comum que as pessoas apenas leiam as manchetes das notícias, ou adquiram seus conhecimentos naquilo que cabe dentro do espaço de uma postagem em redes sociais, como Tik Tok, Instagram ou Facebook, p. ex., por meio do uso dos *feeds*, *reels*, *stories* e congêneres.

O imediatismo tem se revelado a palavra de ordem dos tempos atuais, pois outros meios parecem trabalhosos: telefonar para outra pessoa ou redigir e enviar um *e-mail* são tarefas que despendem tempo.

Aliás, muitas das mensagens de WhatsApp possuem como qualidade precípua os valores da ansiedade e impulsividade: o emissor se esquece da assincronicidade do meio de comunicação, e fica aguardando, de forma ansiosa, o complemento do diálogo.

Essa rapidez e aceleração se contrapõem àquilo que o filósofo Byung-Chul Han (2017, p. 31-32) em citação à Friedrich Nietzsche chamava de CULTURA DISTINTA:

> Aprender a ver significa "habituar o olho ao descanso, à paciência, ao deixar aproximar-se-de-si", isto é, a capacitar o olho a uma atenção profunda e contemplativa. Esse aprender-a-ver seria a "primeira pré-escolarização ao caráter do espírito (Geistigkeit). Temos de aprender a não reagir imediatamente a um estímulo, mas tomar o controle dos instintos inibitórios, limitativos". A falta de espírito, falta de cultura repousaria na "incapacidade de oferecer resistência a um estímulo". Reagir de imediato e seguir a todo e qualquer impulso já seria uma doença, uma decadência, um sintoma de esgotamento.

Vale a pena registrar fundamentos da já defendida impossibilidade humana quanto à pretensa sustentação da atenção em diversas tarefas, conforme a explanação da psicóloga, antropóloga e doutora em psicologia transpessoal, Susan Andrews (2018, p. 41-42):

> O mito da "multitarefa". Tecnicamente, nós somos capazes de fazer duas coisas ao mesmo tempo. Podemos assistir TV enquanto preparamos o jantar, ou responder ao *e-mail* enquanto falamos pelo celular. Contudo, o que é impossível é concentrar-se em duas tarefas ao mesmo tempo. [...] Executar multitarefas força o seu cérebro a ficar constantemente alterando o seu foco muito rapidamente de uma tarefa a outra. [...] A multitarefa cobra forçosamente um preço mental cada vez que você interrompe uma tarefa e pula para outra. Em termos psicológicos, esse preço mental é chamado de "custo de troca". Esse custo de troca é a ruptura no desempenho que experimentamos quando trocamos nosso foco de uma área para outra. O esforço extra envolvido nisso nos torna menos produtivos, e não mais produtivos – nós nos tornamos menos eficientes, mais propensos a erros e consumimos mais tempo do que se tivéssemos feito uma coisa de cada vez.

Assim, na prática, no âmbito do trabalho intelectual, perde-se qualidade e produtividade, pois, como visto, é impossível concentrar-se em duas tarefas ao mesmo tempo, e, dessa forma, ao alternar o foco constantemente há o custo de troca do esforço extra despendido.

E, alia-se nesse cenário de permanente cisão da atenção a consequência da extensão da jornada visando atender a necessidade "sempre inadiável" de se terminar o trabalho.

E a soma desses fatores acarreta esgotamento mental, que se instala paulatinamente.

Em um ambiente fabril, confinado, perde-se qualidade de trabalho, e, eventualmente, também membros (a ponta do dedo, uma mão, etc), a vida, pois o funesto mora ali bem ao lado e é amigo das distrações, que podem coincidir com o momento em que o mecanismo automático que desliga a máquina não estava funcionando...

Assim, nos cabem as reflexões acerca de todos esses anseios, cobranças e *metas*, que sempre existiram, mas estão catalisadas pelo ritmo dos novos dispositivos tecnológicos.

A pandemia de covid-19 foi pedagógica no sentido de que a humanidade detém um destino coletivo e não individual.

Dessa forma, desafiamo-nos a resgatar conhecimentos basilares da natureza humana, centrados na ética, na filosofia, na psicologia, na biologia e no ecodireito, visando ampliar os horizontes e buscar entendimento dessa sociedade virtual, alcançando-se um ambiente de trabalho decente, seguro e inclusivo.

3. Um olhar para o todo: noções de Gestalt, direito sistêmico, simbiose e autopoiese

> A reação como progresso [...] Tratemos de aceitar como um dever que essa época nos impõe com toda a grandeza de que formos capazes: assim, a posteridade que tanto se sabe superior às originárias civilizações nacionais fechadas como muito acima da cultura da comparação, mas que haverá de olhar com gratidão (Nietzsche, 1878, p. 31-32).

Uma das primeiras lições da academia foi a de que para toda pergunta já se intui uma resposta. Assim, uma proposição inicial é de que as cobranças excessivas e desmedidas e todos os excessos têm como base o nosso processo de autodesconhecimento, baseado na ignorância e na certeza do dogma da separatividade.

Os juristas Guilherme Guimarães Feliciano e Mariana Benevides da Costa, coordenadores da obra *Curso de Direito Ambiental do Trabalho*, trazem um capítulo redigido por Ney Stany Maranhão, com considerações acerca do *paradigma gestáltico e da perspectiva sistêmica*.

Segundo o autor, dentro da assimilação *gestáltica* do conceito de meio ambiente:

> O ente ambiental só pode ser compreendido como o todo complexo e indissociável, em que a integralidade de seus elementos está

> em permanente e profundo estado de interação e solidariedade entre si (Maranhão, 2021, p. 45).

Aliás, o conceito já fora introduzido pelo já referido professor doutor Guilherme Guimarães Feliciano (2002, p. 162), em publicação na Revista do TRT da 15ª região, explicando:

> a) Há uma indissociabilidade ontológica entre o meio ambiente natural e o meio ambiente humano (aqui com sentido diverso daquele alvitrado na declaração de Estocolmo, significando o meio ambiente urbano, rural, cultural e do trabalho), i. e, entre o trabalho e a terra: trabalho humano revelou-se outrora como "espécie de ajuda e apoio" à fecundidade da terra e, hoje, revela-se como "fator produtivo das riquezas espirituais e materiais", cruzando-se com o trabalho de outros homens (donde o seu matiz social e coletivo): trabalhar é um trabalhar com os outros eu vou trabalhar para os outros, donde as responsabilidades recíprocas. Daí sustentarmos que o meio ambiente – o conceito e a entidade – aprende-se como "Gestalt", ali em acepção filosófica (significando que a interpretação do objeto modifica o condicionar a própria experiência com objeto) e aqui em acepção fenomênica (o meio ambiente não deve ser tomado como soma de elementos a isolar, analisar e dissecar, mas como o sistema constituído por unidades autônomas, manifestando-se uma solidariedade interna e possuindo leis próprias, donde resulta que o modo de ser de cada elemento depende da estrutura do conjunto e das leis que o regem, não podendo nenhum dos elementos preexistir ao conjunto).

Assim, sobre a *perspectiva sistêmica* do conceito de meio ambiente, enfatiza-se que a análise do ente ambiental deve considerar o funcionamento e a complexidade do todo com suas inúmeras influências e interações, atraindo o alcance transdisciplinar pela necessidade de assimilação apropriada da realidade ambiental que implicará o diálogo de saberes.

Na obra *A Revolução Ecojurídica – o Direito Sistêmico em Sintonia com a Natureza e a Comunidade*, pode-se também aferir que desses diálogos interdisciplinares surgiu a maneira de pensar que se tornou conhecida como *"sistemas" ou "pensamento sistêmico"* (Capra; Mattei, 2018, p. 143).

Ganham, ainda, relevo duas teorias sistêmicas, a *das redes* e a *dos fluxos*, assim explicadas:

> A primeira delas é uma teoria das redes vivas, conhecida como teoria de *autopoiese* [...] a característica definidora das redes vivas é o fato de gerarem a si mesmas, isto é, serem "autopoiéticas" – do grego *auto* ("por si próprio", "de si mesmo") e *poiein* (fazer). [...] *As redes vivas criam-se ou recriam-se continuamente mediante a transformação ou a substituição de seus componentes*. Desse modo, passam por contínuas mudanças estruturais ao mesmo

> tempo que preservam os seus padrões de organização em rede. Uma vez mais deparamos com a *coexistência entre estabilidade e mudança – uma das características-chave da vida. O que permanece estável é o padrão de organização do sistema, a rede; o que muda continuamente é a estrutura do organismo* (Capra; Mattei, 2018, p. 147, grifo nosso)

Como reforço para a compreensão do citado fenômeno da *autopoiese*, revela-se imprescindível a compreensão pelo sociólogo Niklas Luhmann (2018, p. 147):

> Caso se queira colocar análise sistêmica conceitualmente nessa nova situação (de modo que ela possa então contribuir para a autodescrição da sociedade moderna), ela precisa poder tratar aquilo que o ser humano singular reproduz na vida e na consciência como, a cada vez, um sistema próprio, autônomo e autorreferencial. Nesse domínio, a teoria atualmente mais avançada é a teoria dos sistemas autopoiéticos. Ela nos força a distinguir a autorreprodução dos sistemas – por meio de um arranjo dos elementos dos sistemas (autopoiese) – da estrutura, com cuja ajuda isso ocorre. Isso possibilita separar enunciados sobre a existência e enunciados sobre a capacidade de aumento e intensificação. A autopoiese é a reprodução fechada (circular) do sistema por meio de si mesmo; ela se realiza ou se interrompe. A estrutura, por sua vez, possibilita um aumento da complexidade desse processo e, assim, eventualmente, uma ampliação do âmbito das situações do ambiente nos quais tal o processo é possível. A autopoiese define a individualidade do sistema como o fechamento de sua autorreprodução circular.

Deve-se, com isso, aplicar o pensamento sistêmico das redes vivas também na esfera social.

Todavia, de tudo o que foi apresentado parece existir um nível de descontrole dos elementos e ausência de leis claras para a regência da estrutura do conjunto.

A cada dia agregam-se novos elementos, por exemplo, os *smartphones* alterando a comunicação e interferindo no trabalho, posteriormente, e ligados a estes, as plataformas de "tecnologia" arregimentando entregadores, motoristas ou trabalhadores de todas as ordens que estejam disponíveis a qualquer trabalho e em qualquer lugar do mundo, chamados de "taskers" – (Indeed, 2024).

Assim, vivemos a "síndrome da sociedade moderna" e utilizando-nos mais uma vez de Luhmann (2018, p. 143):

> Pode-se compreender as incertezas da sociedade contemporânea como um experimento estrutural e semântico, associado a condi-

> ções adicionais de estabilização das relações de complexidades correspondentes.

Com a evolução das relações, a globalização, e o fortalecimento do capitalismo, o ganho de espaço da "gig economy", que nada mais é do que a popularização dos "bicos" (qualquer trabalho informal tradicionalmente usado para o complemento de renda), assim, observa-se a consolidação do modelo das grandes empresas extrativistas, por vezes, mais fortes que o Estado, influenciando na produção cultural e legislativa em razão do seu amplo poderio de financiamento.

Vale a pena o destaque literal de Capra e Mattei (2018, p. 176):

> O capital é global em seu cerne, enquanto o trabalho geralmente é local. Assim, dinheiro e pessoas existem cada vez mais em espaços e tempos distintos: no espaço virtual dos fluxos financeiros e nos espaços locais e regionais concretos, onde as pessoas estão empregadas; no tempo instantâneo das comunicações eletrônicas e no tempo biológico da vida quotidiana.

No cenário atual ganham destaques empresas que nasceram como ideias, "startups", como, por exemplo, a empresa Uber[2].

Logo, o dinheiro e a qualidade de vida no trabalho estão distantes da mão de obra, àqueles, por vezes, procuram não tomar conhecimento ou sequer sabem o que se passa no campo da realidade laboral. Neste contexto, interessa-nos adentrar no conceito de *simbiose*:

Como leciona Franz Ruppert (2018):

> Ampliando o estrito conceito biológico original de simbiose, definida como "uma comunidade de vida de diferentes espécies para proveito recíproco", podemos também considerar como um fenômeno simbiótico a comunidade de vida de indivíduos da mesma espécie, na medida em que, em suas manifestações de vida, eles dependem existencialmente uns dos outros. Isso respeita, em primeiro lugar, a relação especial entre pais e filhos quando os pais precisam cuidar da prole por algum tempo, para que não morra de fome, sede ou seja devorada por inimigos.

Esse conceito básico é interessantemente ampliado, nos termos seguintes:

> Relações simbióticas especiais também existem quando indivíduo não é capaz de existir sozinho e quando a diferenciação entre os indivíduos resulta de uma organização pela sobrevivência comum, em termos de repartição de trabalho e de reprodução da espécie [...] Uma questão essencial é se dentro destes grupos há

2 Informações do sítio: https://www.uber.com/pt-BR/newsroom/history/.

> uma repartição de trabalho vantajosa para todos, ou se prevalecem a concorrência e a espoliação [...] Até agora, em todos os lugares da terra, sempre que se apresentou uma oportunidade, os grupos mais fortes, superiores em número e tecnologia, submeteu os mais fracos e se apropriaram das pessoas e de seus territórios (Ruppert, 2018).

E arremata, brilhantemente:

> Se isso deve continuar assim no futuro ou se sempre precisaremos de guerras para reconhecer que a cooperação é melhor do que a concorrência, isso é algo que depende da capacidade de evolução da inteligência humana (Ruppert, 2018, p. 23-26).

Dessa forma, apropriando-nos desses conceitos, é fundamental analisar as constantes alterações dos instrumentos e modos de trabalho a das relações propriamente ditas, cientes da interdependência de cada elemento do sistema e da necessidade de cooperação mútua no padrão natural de criação e recriação.

Assim, deve haver a busca para aquisição de conhecimento de todos os elementos, benefícios e suas implicações, incluindo as doenças decorrentes e os mecanismos de prevenção, bem como a implementação ou aprimoramento da legislação protetiva tutelando a solidez da estrutura do conjunto social, incluindo empregados, trabalhadores, servidores e, assim, preservando a espécie humana no controle.

E, finalizando com o foco da legislação da saúde e da segurança do trabalho, cita-se a Instrução Normativa nº 98, de 5 de dezembro de 2003, do INSS que classificou fatores psicossociais do trabalho, com destaque para o disposto no item 4: "FATORES DE RISCO":

> [...]
>
> g) as exigências cognitivas. As exigências cognitivas podem ter um papel no surgimento das LER/DORT, seja causando um aumento de tensão muscular, seja causando uma reação mais generalizada de estresse;
>
> h) os fatores organizacionais e psicossociais ligados ao trabalho.

Os fatores psicossociais do trabalho são as percepções subjetivas que o trabalhador tem dos fatores de organização do trabalho. Como exemplo de fatores psicossociais podemos citar: considerações relativas à carreira, à carga e ritmo de trabalho e ao ambiente social e técnico do trabalho. A "percepção" psicológica que o indivíduo tem das exigências do trabalho é o resultado das características físicas da carga, da personalidade do indivíduo, das experiências anteriores e da situação social do trabalho (INSS, 2003).

Na mesma linha, os anexos I e II da NR-17, que trata de Ergonomia, já detêm algumas disposições, ainda que tímidas sobre tutela de saúde psíquica. As disposições abertas do art. 200 da CLT remetem ao Ministério do Trabalho o dever de criar normas complementares de saúde e segurança, em atenção aos arts. 200 e 225 da Constituição Federal, que consagram o direito fundamental ao meio ambiente ecologicamente equilibrado.

Logo, muito há que se implementar em matéria de conscientização e normatização.

4. Conclusão

Somos cobaias nesse grande experimento social da utilização sem precedentes dos meios eletrônicos, e a ciência, até o momento, não oferece respostas precisas para determinar o que causa dependência e se indivíduos detém maiores predisposições a tais.

Como explicitado, o uso das tecnologias, em concomitância com atividades que exigem concentração, é efetivamente inconciliável, pois o cérebro só pode focar adequadamente em uma atividade.

Nessa linha, merecem destaques os estudos apresentados pela neurocientista Claudia Feitosa-Santana, mestre e doutora em Neurociência pela USP com pós-doutoramento pela University of Chicago (Celular [...], 2024), que já identificaram a capacidade do celular de "drenar o raciocínio", do desenvolvimento de depressão e ansiedade, aumento de *stress* e a piora na qualidade do sono.

Cita-se, assim, a menção ao artigo: *Brain Drain: the Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity*, extraído do jornal da Universidade de Chicago que relata estudos consistentes realizados e a constatação, em essência, que a mera presença do *smartphone* no campo de visão induz à "drenagem cerebral" afetando a capacidade cognitiva e a memória, cerceando a capacidade de manutenção da concentração e induzindo pensamentos relacionados ao telefone. Também, do artigo intitulado: *Association of Problematic Smartphone Use with Poor Sleep Quality, Depression, and Anxiety: a Systematic Review and Meta-analysis*, que traz pesquisa apontando o aumento das crises de depressão e ansiedade no grupo de estudantes induzidos à utilização dos dispositivos de modo recorrente durante o período letivo.

Assim, referidos estudos trazem luz e concretude aos já sentidos prejuízos às atividades laborais cotidianas, notadamente o elastecimento da jornada

para a finalização de tarefas ante as constantes interrupções, bem como os males decorrentes, em especial relevo os quadros de ansiedade subjacentes à futura instalação de depressão, com consequências maiores, afastamentos e até o suicídio.

Em um espaço confinado com máquinas, fornos, serras ou no trabalho em altura, parece-nos ainda mais perigoso o labor com distrações, com o risco direto de acidentes que molestam a higidez física, sem descartar os danos à saúde mental.

Portanto, os dispositivos eletrônicos móveis e seus aplicativos, usados descoordenadamente, geram riscos de acidentes e do surgimento de inúmeras doenças de cunho psicossomático.

Não há como abolir esses novos aparelhos e, tampouco, as novas relações "taskerizadas" de trabalho, cabendo-nos investigar o que há de concreto e seus efeitos em nossas rotinas, bem como das alterações de paradigmas existenciais e do trabalho.

Reitera-se, assim, o imperativo olhar sistêmico a essa nova sociedade conectada, inclusive, no trabalho e principalmente àqueles sujeitos a *dependência ou subordinação*, relevantemente suscetíveis ao adoecimento.

A obediência às ordens decorre da mais inata e primitiva necessidade de sobrevivência, pertencimento ao grupo e a necessidade de aprovação, alijando o indivíduo da capacidade de imposição de limites e, dessa forma, criando um vínculo simbiótico destrutivo.

Mas, não só os subordinados, também na linha da *gestalt*, simbiose e do olhar sistêmico, merecem especial atenção os gestores, autoridades, lideranças que caíram nas teias de aço daquele sujeito de desempenho pós-moderno que não está submisso a ninguém.

Para a melhor compreensão, roga-se o auxílio da filosofia de Byung-Chul Han (2017, p. 101):

> Ele se positiva, liberta-se para um projeto. A mudança de sujeito para projeto, porém, não supre as coações. Em lugar da coação estranha, surge autocoação, que se apresenta como liberdade. A sociedade de desempenho é uma sociedade de autoexploração. O sujeito de desempenho explora a si mesmo, até consumir-se completamente (*burnout*).

Logo, as lideranças devem ser conscientizadas dos males que possam estar infligindo a si próprios e a seus "comandados" e adequar a postura, pen-

sando menos nos fins (metas/resultados) e mais nos elementos vivos do sistema (seres humanos, trabalhadores, servidores, autoridades, juízes etc.).

Dessa forma, ante a sociedade com tradição histórica fundada no capitalismo extrativista, partindo da sua estreita percepção da existência no planeta Terra e seus dogmas de separativismo, cabe ao Estado a sua função de conscientizar, normatizar e tutelar a saúde e segurança consoante direitos e deveres constitucionais ao meio ambiente ecologicamente equilibrado.

Assim, o tecnoestresse já propagado pelo Ministro João Oreste Dalazen vem como agente catalisador da mudança e que esta possa ser controlada e colocada no lugar de facilitador e de serviço à humanidade que se manterá com sua estrutura de conjunto estável, na mais perfeita *autopoise*, recriando-se em benefício da coletividade.

5. Referências

ANDREWS, Susan. *Meditação*: o que dizem os cientistas e sábios: as cinco camadas da mente e como atingir a transcendência. São Paulo: Visão Futuro, 2018.

INSS (Brasil). Diretoria Colegiada. Instrução Normativa nº 98, de 5 de dezembro de 2003. Aprova norma técnica sobre Lesões por Esforços Repetitivos – LER ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – DORT. 2003. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 140, n. 240, p. 68-71, 10 dez. 2003. Disponível em: https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=10/12/2003&jornal=1&pagina=68&totalArquivos=104. Acesso em: 13 abr. 2024.

CAPRA, Fritjof; MATTEI, Ugo. *A revolução ecojurídica*: o direito sistêmico em sintonia com a natureza e a comunidade. São Paulo: Cultrimix, 2018.

CELULAR faz mal? o que a neurociência diz. [*S. l.*: *s. n.*], 2020. 1 vídeo (11 min 45 seg.). Publicado pelo canal: Casa do Saber. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=tqJ4OOhWOiQ. Acesso em: 12 abr. 2024.

DALAZEN, João Oreste. *Encerramento Seminário Trabalho Infantil*: emocionante depoimento do Presidente do TST. [*S. l.*: *s. n.*], 2012. 1 vídeo (4 min 49 seg.). Publicado pelo canal Fábio Sanches. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=VDfIP2ByyOg. Acesso em: 30 mar. 2024.

DALAZEN, João Oreste. *Lições de direito e processo de trabalho*. São Paulo: LTr, 2017.

FELICIANO, Guilherme Guimarães. Meio ambiente do trabalho: aspectos gerais e propedêuticos. *Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região*, Campinas, n. 20, p. 162, set. 2002.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

INDEED. *Indeed Ireland Operations*. Exemplo de sítio nacional arregimentando "taskers". Disponível em: https://br.indeed.com/q-tasker-l-estado-de-s%C3%A3o-paulovagas.html?vjk=0e29862d1fd1efe8. Acesso em: 09 ago. 2024.

KARDARAS, Nicholas. *Insanidade digital*: como as mídias sociais estão afetando nossa saúde e o que fazer para recuperar a sanidade. Rio de Janeiro: Alta Book, 2023.

LUHMANN, Niklas. *Teoria dos sistemas na prática*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018. v. 1.

MADEIRA, Carla. *A natureza da mordida*. 5. ed. Rio de Janeiro: Record, 2024.

MARANHÃO, Ney Stany. Meio ambiente: proposta conceitual constitucionalmente adequada. *In*: FELICIANO, Guilherme Guimarães; COSTA, Mariana Benevides da (coord.). *Curso de direito ambiental do trabalho*. São Paulo: Matrioska, 2021. p. 32-51.

NIETZSCHE, Friedrich. *Humano, demasiadamente humano*. Rio de Janeiro: Lebooks, 1878. (Coleção Nietzsche)

RUPPERT, Franz. *Simbiose e autonomia nos relacionamentos*: o trauma da dependência e a busca da integração pessoal. São Paulo: Cultrimix, 2018.