

XII CONGRESSO RECAJ-UFMG

O DIREITO DO TRABALHO NO SÉCULO XXI

LUCAS AUGUSTO TOMÉ KANNOA VIEIRA

BRUNO ALVES RODRIGUES

CLAUDIA FIALHO

O11

O direito do trabalho no século XXI [Recurso eletrônico on-line] organização XII Congresso RECAJ-UFMG: UFMG – Belo Horizonte;

Coordenadores: Lucas Augusto Tomé Kanno Vieira, Bruno Alves Rodrigues e Cláudia Fialho – Belo Horizonte: UFMG, 2021.

Inclui bibliografia

ISBN: 978-65-5648-372-6

Modo de acesso: www.conpedi.org.br em publicações

Tema: As novas fronteiras tecnológicas do acesso à justiça e os direitos fundamentais digitais em perspectiva crítica.

1. Direito e Tecnologia. 2. Acesso à justiça. 3. Direitos fundamentais digitais. I. XII Congresso RECAJ-UFMG (1:2021: Belo Horizonte, MG).

CDU: 34



Faculdade de Direito da UFMG
Programa de Pós-Graduação em Direito

skema
BUSINESS SCHOOL

XII CONGRESSO RECAJ-UFMG

O DIREITO DO TRABALHO NO SÉCULO XXI

Apresentação

É com muita alegria que o Programa RECAJ-UFMG – Acesso à Justiça pela Via dos Direitos e Solução de Conflitos da Faculdade de Direito da Universidade Federal de Minas Gerais, a SKEMA Business School Brasil e o Conselho Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Direito – CONPEDI tornam público à comunidade científica o conjunto dos oito livros produzidos a partir das discussões dos Grupos de Trabalho do XII Congresso RECAJ-UFMG, que teve por tema central “As novas fronteiras tecnológicas do acesso à justiça e os direitos fundamentais digitais em perspectiva crítica”.

As discussões nos Grupos de Trabalho ocorreram em ambiente virtual ao longo dos dias 25 e 26 de novembro de 2021, dentro da programação que contou com grandes nomes nacionais e internacionais da área, além de cento e quarenta e dois pesquisadoras e pesquisadores inscritos no total, provenientes de treze Estados da federação (Alagoas, Amazonas, Bahia, Distrito Federal, Espírito Santo, Minas Gerais, Piauí, Paraná, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Sergipe e São Paulo). Marcando um momento em que a terrível pandemia da COVID-19 finalmente dá sinais de apaziguamento, o que somente foi possível por conta da ciência, da vacinação em massa e do trabalho valoroso de todos os profissionais do Sistema Único de Saúde, o evento trouxe, após hiato de quase dois anos, painéis científicos presenciais na nova (e bela) sede da SKEMA Business School Brasil no bairro Savassi em Belo Horizonte-MG.

Os oito livros compõem o produto principal deste congresso, que há mais de uma década tem lugar cativo no calendário científico nacional. Trata-se de coletânea composta pelos cento e seis trabalhos aprovados e que atingiram nota mínima de aprovação, sendo que também foram submetidos ao processo denominado double blind peer review (dupla avaliação cega por pares) dentro da plataforma PublicaDireito, que é mantida pelo CONPEDI. Os oito grupos de trabalho geraram cerca de seiscentas páginas de produção científica relacionadas ao que há de mais novo e relevante em termos de discussão acadêmica sobre diversos temas jurídicos e sua relação com a tecnologia: Acesso à Justiça e Tecnologias do Processo Judicial; O Direito do Trabalho no século XXI; Estado, Governança, Democracia e Virtualidades; e Tecnologias do Direito Ambiental e da Sustentabilidade. No dia 26, serão abordados os seguintes temas: Formas de Solução de Conflitos e Tecnologia; Direitos Humanos, Gênero e Tecnologias do Conhecimento; Inteligência Artificial, Startups, Lawtechs e Legaltechs; e Criminologia e cybercrimes.

Os referidos Grupos de Trabalho contaram, ainda, com a contribuição de vinte e quatro proeminentes pesquisadores ligados a renomadas instituições de ensino superior do país, dentre eles alguns mestrandos e doutorandos do próprio Programa de Pós-graduação em Direito da UFMG, que indicaram os caminhos para o aperfeiçoamento dos trabalhos dos autores. Cada livro desta coletânea foi organizado, preparado e assinado pelos professores e pós-graduandos que coordenaram os trabalhos.

Nesta esteira, a coletânea que ora se apresenta é de inegável valor científico. Pretende-se, com esta publicação, contribuir com a ciência jurídica e com o aprofundamento da relação entre a graduação e a pós-graduação, seguindo as diretrizes oficiais da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES. Importante lembrar, ainda, da contribuição deste congresso com a formação de novos pesquisadores na seara interdisciplinar entre o Direito e a tecnologia, uma vez que o número de graduandos que apresentaram trabalhos de qualidade foi expressivo. Destaca-se a presença maciça de pesquisadores do Estado do Amazonas, especialmente os orientandos do Professor Doutor Valmir César Pozzetti vinculados à Universidade Federal do Amazonas e à Universidade Estadual do Amazonas.

O Programa RECAJ-UFMG, que desde 2007 atua em atividades de ensino, pesquisa e extensão em acesso à justiça pela via dos direitos e soluções de conflitos, nos últimos anos adota linha investigativa a respeito da conexão entre o acesso à justiça e a tecnologia, com pesquisas de mestrado e doutorado concluídas. Em 25 de junho deste ano, celebrou um termo de cooperação técnica com o Grupo de Pesquisa Normative Experimentalism and Technology Law Lab – NEXT LAW LAB da SKEMA Business School Brasil, que prevê o intercâmbio permanente das pesquisas científicas produzidas pelo NEXT LAW LAB e pelo Programa RECAJ-UFMG na área do Direito e Tecnologia, especialmente as voltadas ao estudo do acesso tecnológico à justiça e a adoção da inteligência artificial no campo do Direito. Desta parceria nascerá, seguramente, novos projetos importes para a comunidade científica deste campo.

Com o sentimento de dever cumprido, agradecemos a todas as pesquisadoras e pesquisadores pela inestimável contribuição e desejamos a todos uma ótima e proveitosa leitura!

Belo Horizonte-MG, 28 de novembro de 2021.

Prof. Dr^a. Adriana Goulart de Sena Orsini

Coordenadora do Programa RECAJ-UFGM

Prof^a. Dr^a. Geneviève Daniele Lucienne Dutrait Poulingue

Reitora – SKEMA Business School - Campus Belo Horizonte

Prof. Dr. Edgar Gastón Jacobs Flores Filho

Coordenador dos Projetos de Direito da SKEMA Business School Brasil

Prof. Dr. Caio Augusto Souza Lara

Professor da SKEMA Business School Brasil e Pós-doutorando vinculado ao Programa RECAJ-UFGM

MEDITAÇÃO ATRAVÉS DE APLICATIVOS: O IMPACTO DO TRABALHO NO SÉCULO XXI E O FENÔMENO DO “FAST FOOD” ESPIRITUAL

MEDITATION THROUGH APPS: THE IMPACT OF WORK IN THE TWENTY-FIRST CENTURY AND THE PHENOMENON OF SPIRITUAL “FAST FOOD”

Camilla Rafael Fernandes ¹

Resumo

A sociedade foi se caracterizando cada vez mais pela valorização do trabalho incessante, buscando alcançar, ultrapassar metas. Apenas com esse comportamento é que o indivíduo ganha destaque e valor no corpo social o qual está inserido, especialmente no Séc. XXI. Tal desempenho, se visto superficialmente parecer não ter consequência prática porém, se analisado a longo prazo percebe-se danos que podem ser duradouros ou difíceis de serem convertidos. Assim, a pesquisa pretende analisar como o fenômeno do trabalho correlaciona com o aumento do uso de aplicativo celulares de meditação, questionando-se se realmente é uma ferramenta viável para a problemática em pauta.

Palavras-chave: Meditação, Aplicativo celulares, Trabalho no séc. xxi, Modernização, “fast food” espiritual, Positividade forçada

Abstract/Resumen/Résumé

Society was characterized by the valorization of the incessant work, seeking to achieve, exceed goals. Only with this behavior does the individual gain prominence and value in the social body which is inserted, especially in the XXI century. Such performance, if seen superficially analyzed it seems not to have practical consequence, however, if analyzed in the long term it's perceived damages that can be lasting or difficult to be converted. Thus, the research aims to analyze how the phenomenon of work correlates with the increased use of mobile meditation apps, questioning whether it's a viable tool for the problem.

Keywords/Palabras-claves/Mots-clés: Meditation, Mobile apps, Work in the 21st century, Modernization, Spiritual “fast food”, Forced positivity

¹ Estudante de Direito, modalidade integral, pela Escola Superior Dom Helder Câmara.

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Quem se deparar com um exame minucioso da modernidade encontrará que está se divide em uma grande dicotomia: ser um escopo social o qual produz incessantemente e de forma eficaz e ser, ao mesmo tempo, um meio que não esgota os seus trabalhadores de forma excessiva. Isso ocorre principalmente porque sem a mão de obra responsável por lapidar o produto e sem lucro, não há objetivo a ser alcançado. Pouco tempo utilizado, máximo de produção e despesas mínimas: esses são os aspectos principais que delimitam a sociedade capitalista do século XXI.

Tais imposições do indivíduo fazem com que o deixem sem opções: ele pode se entregar de corpo e alma ao seu trabalho sem se preocupar com quais efeitos tal atitude implicará tanto fisicamente ou emocionalmente como pode tentar encontrar uma forma positiva e viável de lidar com a situação sem se prejudicar financeiramente em relação ao trabalho. Contudo, nota-se que por mais acessível e viável que a segunda opção seja, em termos práticos se torna praticamente impossível de se concretizar.

Logo, há o surgimento da positividade excessiva trabalhada pelo filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, demonstrando que essa mentalidade de se manter assertivo mesmo diante de casos degradantes aos trabalhadores pode se tornar um novo empecilho do Direito ao Trabalho na contemporaneidade. Além disso, há uma ligação entre tal assunto com a utilização crescente de aplicativos de meditação como uma forma de fuga da realidade, impedindo de forma parcial que se lide com a problemática de forma objetiva.

A pesquisa que se propõe pertence à classificação de Gustin, Dias e Nicácio (2020), a vertente metodológica jurídico-social. No que se refere ao tipo genérico de pesquisa, foi escolhido o tipo jurídico-projetivo. O raciocínio desenvolvido na pesquisa, por sua vez, foi predominantemente dialético e quanto ao gênero de pesquisa, foi adotado a pesquisa teórica. Por consequência, a pesquisa tem a finalidade de identificar as lacunas da problemática e investigar ferramentas jurídicas e tecnológicas que podem analisar a questão do “fast food” espiritual.

2. A ONDA DO DIREITO À DESCONEXÃO E O EXCESSO DE POSITIVIDADE

O ato de se desconectar em si indica que há uma pausa com as questões relacionadas ao trabalho, ou seja, o empregado não pode e nem deve ser importunado, fora de sua jornada de trabalho por qualquer tipo de comunicação que seja (SANTOS, 2021). Conforme Paulo Freire afirma, o direito à desconexão “consiste na liberdade do trabalhador em gozar do seu tempo da maneira que lhe convém, não sendo, por nenhum meio, vinculado ao seu labor durante este lapso de tempo” (FREIRE, p. 47, 2017).

Tal direito se demonstra ainda mais imprescindível quando analisado que 98% dos brasileiros se sentem cansados mental e fisicamente, conforme uma pesquisa feita pelo IBOPE. Cada vez mais tem se colocado parâmetros inalcançáveis a jovem classe trabalhadora, fazendo com que ao não conseguirem concretizar tais objetivos se sintam ainda menos valorizados e capazes dentro de sua área de atuação. Tal cenário pode ser comparado ao ambiente vivenciado pelas crianças e adolescentes no período da Revolução Industrial, onde direitos civis e políticos raramente eram praticados.

Assim, Karl Marx em seu livro “O Capital” descreve:

Já mencionamos a deterioração física das crianças e dos adolescentes, bem como das trabalhadoras adultas, que a maquinaria submete à exploração do capital, primeiro diretamente, nas fábricas que se erguem sobre seu fundamento e, em seguida, indiretamente, em todos os outros ramos industriais. Por isso, detemo-nos aqui em um único ponto: a monstruosa taxa de mortalidade de filhos de trabalhadores em seus primeiros anos de vida (MARX, p. 318, 2013).

É possível fazer uma comparação: na contemporaneidade ainda haveria a mesma morte citada, contudo aconteceria de forma análoga visto que a morte deixaria de ser literalmente física e passaria a ser, desse modo, psíquica e emocional. Em outras palavras, “a consequência dessa autoexploração se dá, então, por meio da “alienação de si mesmo”, refletindo-se na sociedade através de pessoas cada vez mais cansadas, com as saúdes mental e física abaladas” (BETTIO, p. 90, 2020).

É nessa perspectiva que se adentra o excesso de positivismo presente nas relações sociais atuais. Esses positivismo, expresso na forma de slogans ou personificados à celebridades que vendem sua vida luxuosa e feliz apenas na base desse pensamento positivo fazem com que haja o crescimento da "auto exploração" desses indivíduos bem como na alienação desses ao ambiente e violações os quais estão inseridos. Além do mais, tal aspecto auxilia na banalização da discussão sobre saúde mental, levando tal conversa a possuir um forte tom preconceituoso e considerar o tema como relevante tal como deveria.

Seja direta ou indiretamente, tais mensagens reafirmam a premissa de que o indivíduo nunca realiza totalmente o que lhe foi proposto. O filósofo Han afirma hoje o indivíduo se explora e acredita que isso é realização (HAN, 2015) como também demonstra que “a lógica traiçoeira do neoliberalismo é que culmina a síndrome de burnout” (HAN, 2015), fazendo com que seja praticamente impossível ter o trabalho e a saúde mental em dia. Cada vez há uma disputa entre ser eficaz de verdade e se sentir dessa forma.

Colocando tais características em conjunto nota-se que o trabalho ao se fundir ao ambiente virtual traz pontos negativos que impactam a vida dos trabalhadores de maneira intensa. O direito à desconexão se torna mais um sonho a ser sonhado uma vez que segregar a vida pessoal e a intimidade do mundo midiático é inviável e impossível. Conforme Roberto Parahyba de Arruda Pinto afirma:

A agregação da tecnologia no trabalho, ao invés de proporcionar ao ser humano maior tempo para o ócio, sociabilidade, capacitação, educação e convivência familiar, potencializou o ritmo de trabalho e reduziu o tempo livre (PINTO, p. 50, 2018)

Em suma, além dos embates já apresentamos o maior empecilho desse tema constitui em: é possível usar o direito à desconexão como respaldo jurídico e legal em uma sociedade pautada pela positividade excessiva? Essa positividade quanto mais tóxica e constante for sempre atuará como uma “sanção” a todos aqueles que decidirem tirar um tempo para si mesmo ou até mesmo terem um dia que não for de total eficiência total. A maquinaria que uma vez permitiu a exploração citada por Karl Marx ganha nova roupagem no Séc. XXI: é sobre as vestimentas da positividade tóxica que os abusos atuam.

3. O “FAST FOOD” ESPIRITUAL: INOVAÇÃO DO BEM-ESTAR OU RETALHO DE PROBLEMAS MENTAIS

O homem sempre sentiu a necessidade de escape. Seja por meio da leitura ou do isolamento em si, o indivíduo sempre utilizou da fuga quando sentiu ser necessário. Em dosagens pequenas tais atitudes raramente possuem qualquer malefício, a não ser quando elevadas ao extremo. E é nessa pauta que reside um dos novos fenômenos do Séc. XXI: o uso da mediação digital como forma de alcance de bem-estar, mesmo que momentâneo, ou apenas uma forma de ignorar o que realmente está acontecendo?

Plataformas midiáticas como o “Calm” e “Headspace” possuem centenas de usuários. Analisando quais os motivos que levaram esses indivíduos a buscarem pelo uso

desses aplicativos uma das principais respostas que se obteve foi que era uma atitude no intuito de "contrabalançar a angústia causada pelas constantes informações sobre o vírus" (URZAIZ, 2021) como também uma maneira encontrada para "parar e viver o presente". Por mais que as respostas possuam esse viés assertivo, não deixa de se encaixar dentro da prerrogativa da positividade tóxica.

O próprio filósofo Byung-Chul Han dispõe que "o celular é um instrumento de dominação. Age como um rosário" (HAN, 2015). As pessoas depositam ali todas as suas expectativas diárias: o lazer, o descanso, o trabalho e o entretenimento se encontram no mesmo lugar. Tal disciplinaridade faz com que seja cada vez mais difícil separar cada momento como tal, confluindo trabalho e descanso, corroborando para que o direito à desconexão não seja praticado.

O filósofo dentro desse contexto ainda reforça:

Há uma mudança de paradigma no fundamento da algofobia atual. Vivemos em uma sociedade da positividade, que busca se desonerar de toda forma de negatividade. A dor é a negatividade pura e simplesmente. Também a psicologia segue para essa mudança de paradigma e passa, de psicologia negativa como "psicologia do sofrimento", para a "psicologia positiva" que se ocupa com o bem-estar, a felicidade e o otimismo. Eles devem ser substituídos imediatamente por pensamentos positivos. A psicologia positiva submete a própria dor a uma lógica de desempenho. A ideologia neoliberal da resiliência transforma experiências traumáticas em catalisadores para o aumento do desempenho. Fala-se até do crescimento pós-traumático. O treino de resiliência como treino de resistência espiritual tem de formar, a partir do ser humano, um sujeito de desempenho permanentemente feliz, o mais insensível à dor possível (HAN, p. 90, 2021).

Em vista disso, levando em consideração que desde o início da pandemia houve o aumento da motivação para sentir-se ansioso e angustiado aliado a solidão e dificuldade de frequentar terapias presenciais compreende-se o uso contínuo de aplicativos de meditação. Um estudo realizado pela Universidade Carnegie Mellon analisou que cerca de 140 adultos praticam o mindfulness por meio de um aplicativo, demonstrando que mesmo que os ensaios clínicos sejam escassos possuem quase sempre um resultado positivo (URZAIZ, 2021).

Contudo, a forma como é usado e a filosofia que se baseia torna todo o processo contraditório. O autor Francesc Miralles, especialista em desenvolvimento pessoal, dá ênfase que ao se utilizar a tela do celular para realizar a meditação há a anulação do propósito (URZAIZ, 2021). O mesmo autor ainda reflete:

Qualquer pessoa que pratica meditação sabe que os benefícios surgem depois de muitas horas. Os monges conseguem alcançar o *satori* depois de muita prática, mas esses aplicativos prometem resultados em apenas cinco a dez minutos. E por que não cinco segundos, já postos? Tudo é pervertido e você entra no fast food espiritual (URZAIZ, 2021).

Além disso, Miguel Farias, professor da Universidade de Coventry ainda propõe que o entrave não se encontra não no como mas sim no quê uma vez que depositar todas as suas esperanças de que a meditação irá todos os problemas é incorreto e extremamente perigoso (URZAIZ, 2021). O sucesso de tais aplicativos se encontra no movimento do “McMindfulness”, sendo apontado diversas vezes como a prática de um instrumento de controle e pacificação social.

A perspectiva negativa encontra-se nas situações em que tais aplicativos são utilizados de maneira forçada. Em outras palavras, uma certa empresa, para não ser responsabilizada pelo bem-estar e saúde mental de seus funcionários, faz com que os seus funcionários sejam os responsáveis pela própria saúde mental dentro do ambiente de trabalho (URZAIZ, 2021). Tal fato se concretiza ao perceber que empresas como a Google e LinkedIn estão entre as mais de 600 empresas que possuem acordos comerciais com esse tipo de aplicativo (URZAIZ, 2021).

Por mais que haja pontos positivos, é preciso deixá-los de lado e dar destaque ao viés negativo presente. Depositar nas mãos dos funcionários o seu próprio bem-estar dentro de um ambiente pautado pela competitividade e a positividade em excesso e ainda almejar que o direito à desconexão seja praticado é colocá-los em uma situação extremamente injusta. O direito ao trabalho do Séc. XXI, ao continuar a trajetória aqui explanada, irá apenas em uma direção: utilizará cada vez mais do “fast food” espiritual até não sobrar nenhum indivíduo saudável, forçando todos que ocupam uma posição de funcionário se desgastem cada vez mais sob uma máscara de evolução espiritual a qual não existe concretamente.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sociedade moderna encontra-se diante de um dos maiores entraves que já passou: dar prevalência à eficiência da produção em massa ou valorizar os seus trabalhadores a fim de que não se cansem de maneira excessiva. Por todos os lados que se olhem o assunto, sempre há alguma a ser posta de lado, ou seja, um aspecto o qual deve deixar o seu posto de predominância para que outro princípio mais importante, dentro da situação em pauta, seja evocado em sua importância.

Estando inserido dentro desse meio é perceptível a necessidade urgente de se transfigurar a forma como os trabalhadores vivem. Isso ocorre em detrimento de que cada vez mais se torna fundamental dar ênfase ao direito à desconexão, ao direito de um trabalho saudável, pautado pelo bem estar do indivíduo e não pelo número de produção, sendo além disso regulamentados também. “O Direito que não é aplicado socialmente, é apenas um Direito morto” (BETTIO, p. 92, 2020).

Assim, é fundamental analisar como os meios midiáticos proporcionam alguma forma de "alívio" diante do cenário de exaustão que diversos trabalhadores se deparam ao longo de seu cotidiano, uma vez que pensar em uma realidade diária a qual não se conecta com qualquer forma tecnológica é pensar de forma utópica. “A tecnologia está inserida de tal forma na vida da sociedade, moldando estilos de vida, que já não é possível tratá-la como um fenômeno isolado da dinâmica social” (FREITAS, SEGATTO, 2014).

Em suma, reconhece a necessidade regulamentar o direito à desconexão como também tentar diminuir cada vez mais a positividade excessiva que vem sendo usada como propaganda para alcançar objetivos e metas improváveis, e que, no fim do dia, raramente trazem resultados positivos como também apenas prejudica quem utiliza dessa vertente. Essa postura tóxica, se revista e repensada, é uma das poucas ações que podem ser concretizadas a fim de se priorizar o bem-estar e a saúde dos trabalhadores do Séc. XXI.

5. REFERÊNCIAS

BETTIO, Gabriella Miraíra Abreu. **Esfacelamento Social: Sociedade do Cansaço e o Direito à Desconexão.**In: II Congresso Internacional Direito e Inteligência Artificial: Relações de Trabalho e Tecnologia, II, 2020, Belo Horizonte. Anais eletrônicos. Belo Horizonte:2020. p. 4-141. Disponível em: <https://conpedi.org.br/wp-content/uploads/2021/07/Livro-8-Rela%C3%A7%C3%B5es-de-Trabalho-e-Tecnologia.pdf>. Acesso em: 25 de out. de 2021.

GUSTIN, Miracy Barbosa de Sousa; DIAS, Maria Tereza Fonseca; NICÁCIO, Camila Silva. **(Re)pensando a pesquisa jurídica: teoria e prática.** 5ª. ed. São Paulo: Almedina, 2020.

FREITAS, Carlos Cesar Garcia; SEGATTO, Andrea Paula. **Ciência, tecnologia e sociedade pelo olhar da Tecnologia Social: um estudo a partir da Teoria Crítica da Tecnologia.** Cadernos EBAPE.BR. On-line version, ISSN 1679-3951. Cad. EBAPE.BR vol. 12, nº 2, Rio de Janeiro, Abril/Junho 2014. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/cebape/a/nZRmKWGm5czws4K5zCg6LCp/?lang=pt>. Acesso em: 25 de out. de 2021.

FREIRE, Karolina Ferreira. **O direito à desconexão do trabalho e o impacto dos avanços tecnológicos na delimitação do tempo à disposição do empregador.** 2017. Trabalho de

Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) – Faculdade de Direito da Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade da Transparência**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Rio de Janeiro: Vozes, 2019.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade Paliativa: a dor hoje**. Tradução de Lucas Machado. Rio de Janeiro: Vozes, 2021.

MARX, Karl. **O Capital - Livro I- crítica da economia política: O processo de produção do capital**. Tradução: Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2013.

PINTO, Roberto Parahyba de Arruda. **Direito à desconexão do trabalho**. Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região, São Paulo, SP, n. 22, p. 69-82, 2019. <https://hdl.handle.net/20.500.12178/179930>. Disponível em: https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/179930/2019_pinto_roberto_direito_desconexao.pdf?sequence=1. Acesso em: 20 abr. 2021.

SANTOS, Débora Monteiro Souza. **A Lei Nº 13.467 e o Direito à Desconexão para os teletrabalhadores domiciliares brasileiros**. In: II Congresso Internacional Direito e Inteligência Artificial: Relações de Trabalho e Tecnologia, II, 2020, Belo Horizonte. Anais eletrônicos. Belo Horizonte:2020. p. 4-141. Disponível em: <https://conpedi.org.br/wp-content/uploads/2021/07/Livro-8-Rela%C3%A7%C3%B5es-de-Trabalho-e-Tecnologia.pdf>. Acesso em: 25 de out. de 2021.

URZAIZ, Begoña Gómez. **Furor com aplicativos de meditação: revolução do bem-estar ou “fast food” espiritual?**. El país, São Paulo, 19 de out. de 2021. Aplicativos. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/ideas/2021-10-19/furor-com-aplicativos-de-meditacao-revolucao-do-bem-estar-ou-fast-food-espiritual.html>. Acesso em: 25 de out. 2021.

WITKER, Jorge. **Como elaborar una tesis en derecho: pautas metodológicas y técnicas para el estudiante o investigador del derecho**. Madrid: Civitas, 1985.