

IX ENCONTRO VIRTUAL DO CONPEDI

DIREITO DO TRABALHO E MEIO AMBIENTE DO TRABALHO I

Todos os direitos reservados e protegidos. Nenhuma parte destes anais poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados sem prévia autorização dos editores.

Diretoria - CONPEDI

Presidente - Profa. Dra. Samyra Haydêe Dal Farra Napolini - FMU - São Paulo

Diretor Executivo - Prof. Dr. Orides Mezzaroba - UFSC - Santa Catarina

Vice-presidente Norte - Prof. Dr. Jean Carlos Dias - Cesupa - Pará

Vice-presidente Centro-Oeste - Prof. Dr. José Querino Tavares Neto - UFG - Goiás

Vice-presidente Sul - Prof. Dr. Leonel Severo Rocha - Unisinos - Rio Grande do Sul

Vice-presidente Sudeste - Profa. Dra. Rosângela Lunardelli Cavallazzi - UFRJ/PUCRio - Rio de Janeiro

Vice-presidente Nordeste - Prof. Dr. Raymundo Juliano Feitosa - UNICAP - Pernambuco

Representante Discente: Prof. Dr. Abner da Silva Jaques - UPM/UNIGRAN - Mato Grosso do Sul

Conselho Fiscal:

Prof. Dr. José Filomeno de Moraes Filho - UFMA - Maranhão

Prof. Dr. Caio Augusto Souza Lara - SKEMA/ESDHC/UFMG - Minas Gerais

Prof. Dr. Valter Moura do Carmo - UFERSA - Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Fernando Passos - UNIARA - São Paulo

Prof. Dr. Edinilson Donisete Machado - UNIVEM/UENP - São Paulo

Secretarias

Relações Institucionais:

Prof. Dra. Claudia Maria Barbosa - PUCPR - Paraná

Prof. Dr. Heron José de Santana Gordilho - UFBA - Bahia

Profa. Dra. Daniela Marques de Moraes - UNB - Distrito Federal

Comunicação:

Prof. Dr. Robison Tramontina - UNOESC - Santa Catarina

Prof. Dr. Liton Lanes Pilau Sobrinho - UPF/Univali - Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Lucas Gonçalves da Silva - UFS - Sergipe

Relações Internacionais para o Continente Americano:

Prof. Dr. Jerônimo Siqueira Tybusch - UFSM - Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Paulo Roberto Barbosa Ramos - UFMA - Maranhão

Prof. Dr. Felipe Chiarello de Souza Pinto - UPM - São Paulo

Relações Internacionais para os demais Continentes:

Profa. Dra. Gina Vidal Marcilio Pompeu - UNIFOR - Ceará

Profa. Dra. Sandra Regina Martini - UNIRITTER / UFRGS - Rio Grande do Sul

Profa. Dra. Maria Claudia da Silva Antunes de Souza - UNIVALI - Santa Catarina

Educação Jurídica

Profa. Dra. Viviane Coêlho de Séllos Knoerr - Unicuritiba - PR

Prof. Dr. Rubens Beçak - USP - SP

Profa. Dra. Livia Gaigher Bosio Campello - UFMS - MS

Eventos:

Prof. Dr. Yuri Nathan da Costa Lannes - FDF - São Paulo

Profa. Dra. Norma Sueli Padilha - UFSC - Santa Catarina

Prof. Dr. Juraci Mourão Lopes Filho - UNICHRISTUS - Ceará

Comissão Especial

Prof. Dr. João Marcelo de Lima Assafim - UFRJ - RJ

Profa. Dra. Maria Creusa De Araújo Borges - UFPB - PB

Prof. Dr. Antônio Carlos Diniz Murta - Fumec - MG

Prof. Dr. Rogério Borba - UNIFACVEST - SC

D597

Direito do trabalho e meio ambiente do trabalho I [Recurso eletrônico on-line] organização CONPEDI

Coordenadores: Gil César Costa De Paula; Nelci Lurdes Gayeski Meneguzzi – Florianópolis: CONPEDI, 2026.

Inclui bibliografia

ISBN: 978-65-5274-610-8

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

Tema: Constituição, Processo e Justiça Social: o papel da jurisdição constitucional na efetivação de direitos

2. Direito do trabalho. 3. Meio ambiente do trabalho. IX Encontro Virtual do CONPEDI (2: 2026: Florianópolis, Brasil).

CDU: 34



Conselho Nacional de Pesquisa
e Pós-Graduação em Direito Florianópolis
Santa Catarina – Brasil
www.conpedi.org.br

IX ENCONTRO VIRTUAL DO CONPEDI
DIREITO DO TRABALHO E MEIO AMBIENTE DO TRABALHO I

Apresentação

IX ENCONTRO VIRTUAL DO CONPEDI

22 a 26 de junho de 2026

APRESENTAÇÃO

GT 29 – DIREITO DO TRABALHO E MEIO AMBIENTE DO TRABALHO I

COORDENAÇÃO:

Prof. Dr. Gil César Costa de Paula – Docente do Curso de Graduação em Direito e do Programa de Pós-Graduação em Serviço Social da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás). Secretário-Executivo da Escola Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 18ª Região (EJUD18/TRT18). Doutor em Educação. Pós-Doutor em Direito.

Profa. Dra. Nelci Lurdes Gayeski Meneguzzi – Docente dos Cursos de Graduação e Pós-Graduação em Direito da UNIJUÍ e da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI – Campus de Santo Ângelo).

APRESENTAÇÃO DOS TRABALHOS

É com elevado senso de responsabilidade acadêmica e profunda satisfação intelectual que apresentamos ao público científico os trabalhos selecionados para integrar a publicação nos

reestruturação produtiva acelerada, a plataformação da economia, a disseminação da inteligência artificial nos processos decisórios do mercado laboral, a intensificação das formas de controle algorítmico, a crise do modelo sindical tradicional e o aprofundamento das desigualdades estruturais colocam em xeque os fundamentos teóricos e normativos que sustentam a proteção trabalhista construída ao longo do século XX. Ao mesmo tempo, emergem novas categorias de vulnerabilidade — de gênero, de raça, de condição física e de classe —, que desafiam as fronteiras disciplinares do Direito do Trabalho e impõem o diálogo com a teoria dos direitos humanos, a sociologia jurídica, a filosofia política e a crítica decolonial.

Os vinte e dois artigos que compõem este grupo de trabalho refletem, com rigor metodológico e criatividade analítica, esse panorama complexo. Organizados em torno de eixos temáticos que se entrecruzam — plataformação e uberização; inteligência artificial e automação; saúde mental e meio ambiente do trabalho; novos regimes de jornada; inclusão e diversidade; interseccionalidade de raça e gênero; trabalho escravo e vulnerabilidades estruturais; pensamento decolonial e sindicalismo —, os textos aqui reunidos expressam o estado da arte da pesquisa juslaboral brasileira e contribuem de modo relevante para o avanço do debate científico na área.

O primeiro eixo temático que se destaca é o da plataformação do trabalho e da subordinação algorítmica. O artigo de Gabriela Nunes Rodrigues e Silvia Gabriele Correa Tavares, intitulado “A ‘Uberização’ do Trabalho e a Precarização das Condições Laborais: uma Análise à Luz do Ordenamento Jurídico Brasileiro”, examina de forma minuciosa como as plataformas digitais reconfiguram a estrutura tradicional de emprego, ao impor mecanismos de controle algorítmico que geram novas formas de subordinação disfarçadas de autonomia, concluindo pela insuficiência do marco normativo vigente. O artigo de Munique Soares Felix, Marcelino Meleu e Feliciano Alcides Dias, “Trabalho por Plataformas Digitais e Subordinação Algorítmica: da Igualdade Complexa à Proteção do Precarizado”, aprofunda a análise a partir do referencial teórico de Michael Walzer, demonstrando como a gestão

Machado, no artigo “O Impacto da Inteligência Artificial nas Relações de Trabalho”, investigam a suficiência do ordenamento jurídico brasileiro para assegurar a dignidade do trabalhador diante da automação em massa, analisando o PL 2.338/2023 e os riscos da denominada subordinação algorítmica. Por seu turno, Heber Clemente Benatti, em “Tecnologia e Cultura Organizacional: em qual Nível da Cultura Organizacional a Tecnologia pode Impactar a Redução do Passivo Trabalhista nas Organizações?”, adota o modelo de Schein para demonstrar como a adoção de sistemas de informação, quando alinhada aos valores corporativos, pode transformar a gestão trabalhista de reativa em preventiva, com atenção especial ao cumprimento da LGPD.

O segundo eixo temático de expressiva presença neste grupo é o da saúde mental, direito à desconexão e riscos psicossociais no meio ambiente do trabalho. Alvaro dos Santos Maciel e Saulo Bichara Mendonça, no artigo “Direito à Desconexão e Síndrome de Burnout no Teletrabalho: a NR-1 como Marco da Responsabilidade Civil do Empregador”, demonstram que a Portaria MTE nº 1.419/2024, ao incluir os riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos, opera como fator de inversão qualificada do ônus probatório, configurando nexos causais entre a conduta patronal e o dano psíquico no contexto do teletrabalho. Aryanne Rodrigues dos Reis e Silvia Gabriele Correa Tavares, em “Direito à Desconexão e o Dano Existencial na Era Digital: Análise Jurisprudencial e Fundamentos Constitucionais”, evidenciam, a partir de dois julgados paradigmáticos do TST, a heterogeneidade jurisprudencial na proteção ao tempo existencial e a necessidade de uniformização de critérios decisórios. Maria Luíza Lana Bretas Côrtes e Vanessa Rocha Ferreira, em “Violência Psicossocial contra a Mulher: NR-1 e o Compliance Trabalhista”, examinam os avanços normativos introduzidos pela NR-1 no enfrentamento da violência psicológica no ambiente laboral, especialmente no que afeta as mulheres. Andrea Antico Soares, no denso artigo “Assédio Moral Sistêmico como Risco Psicossocial: Invisibilização Institucional, Adoecimento Mental e os Limites Estruturais da NR-01”, alicerçado no materialismo histórico-dialético e em dados epidemiológicos do Observatório SmartLab /INSS, demonstra que a invisibilização institucional do adoecimento mental tem lógica

concluindo pela necessidade de instrumentos regulatórios equilibrados. Valena Jacob Chaves e Augusto Cesar Costa Ferreira, em “Projeto-Piloto 4 Day Week e a PEC nº 8/2025”, apresentam dados empíricos de 19 empresas brasileiras participantes do modelo 100-80-100, demonstrando que a redução da carga horária para 35 horas semanais mostrou-se economicamente produtiva e funcionou como catalisador tecnológico para a prevenção de riscos psicossociais.

No campo da inclusão, diversidade e vulnerabilidades estruturais, destacam-se cinco artigos de forte carga crítica. Alvaro dos Santos Maciel, em “Trabalho, Cidadania e Pessoas com Deficiência: a Superação do Paradigma Econômico e a Proteção Jurídica Emancipatória”, articula a teoria do reconhecimento de Axel Honneth e a crítica à racionalidade econômica de André Gorz para demonstrar que, não obstante os avanços normativos, persiste uma “inclusão inópia” que não rompe com as estruturas excludentes. Germano Campos Silva e Gheovanna Santos da Silva, em “Ressocialização e Precarização das Relações de Trabalho: os Desafios à Reinserção Social de Egressos do Sistema Prisional”, evidenciam que os obstáculos à reinserção de egressos prisionais não decorrem exclusivamente da condição penal, mas da interação entre baixa escolaridade, estigma social e um mercado de trabalho progressivamente excludente. Anna Clara Carvalho Reis e Roberta Freitas Guerra, no instigante artigo “Raízes do Pensamento Justrabalhista Contemporâneo Brasileiro: uma Análise Decolonial sobre as Matrizes Cognitivas Construtoras de Conceitos e Institutos do Direito do Trabalho”, empreendem pesquisa quanti-qualitativa sobre os programas analíticos de Universidades Federais, concluindo que o conhecimento eurocêntrico influencia de modo significativo o que se ensina sobre a formação histórica justrabalhista no Brasil.

No mesmo eixo, dois artigos aprofundam a discussão a partir do enfoque interseccional de raça e gênero, articulando-a às múltiplas fases da vida laboral. Carla de Santana Souza Maciel, Rosane Teresinha Porto e Wesley Roberto Mariano da Silva, no artigo “Mulheres Negras no Mundo do Trabalho: Interseccionalidade, Desigualdades Estruturais e Acesso à Justiça”, investigam, mediante método hipotético-dedutivo apoiado em revisão bibliográfica,

Em diálogo direto com essa reflexão, Wesley Roberto Mariano da Silva, Rosane Teresinha Porto e Carla de Santana Souza Maciel, no artigo “Trabalho Infantil e Racismo Estrutural: entre a Promessa Normativa e a Seletividade da Proteção à Infância Negra”, deslocam a análise interseccional para a infância, examinando, a partir de abordagem qualitativa e dedutiva fundada em legislações, relatórios institucionais e bases de dados do IBGE, do FNPETI, da UNICEF e do Ministério do Trabalho e Emprego, em que medida o marco normativo formado pela Constituição Federal de 1988, pelo Estatuto da Criança e do Adolescente e pelo Estatuto da Igualdade Racial enfrenta o trabalho infantil de modo verdadeiramente antirracista. Os autores sustentam que o racismo estrutural, enraizado nas instituições e na cultura brasileira, limita a formulação e a implementação de políticas públicas efetivamente transversais e interseccionais, de sorte que a dimensão étnico-racial permanece tratada de forma insuficiente ou residual, reproduzindo um ciclo de exploração que recai desproporcionalmente sobre a infância negra e pobre.

Lidos em conjunto, os dois artigos revelam a persistência de um duplo obstáculo — de gênero e de raça — que atravessa, do início ao longo de toda a trajetória produtiva, a vida laboral das mulheres e das crianças negras brasileiras, e reforçam a urgência de uma agenda de pesquisa juslaboral genuinamente interseccional, capaz de superar a neutralidade aparente do discurso jurídico-formal e de enfrentar, na prática institucional e decisória, as desigualdades estruturais que o racismo e o patriarcado impõem ao mundo do trabalho.

O quinto eixo temático agrupa contribuições que articulam o Direito do Trabalho com os Direitos Humanos e o Sistema Interamericano. Bruna Flora Brosque e Isabel de Oliveira Antonio, no artigo “Meio Ambiente do Trabalho como Direito Humano: Estudo do Caso Empregados da Fábrica de Fogos de Santo Antônio de Jesus perante a Corte Interamericana”, demonstram que a tragédia de Santo Antônio de Jesus não decorreu de evento isolado, mas de um contexto estrutural de vulnerabilidade social, negligência estatal e precarização do meio ambiente do trabalho, impondo deveres de prevenção ao Estado e aos empregadores. Tiago Moita Koury Alves e Valena Jacob Chaves, em “A Figura do Monitor nos Processos

Almeida, em “Entre Fragilização e Resiliência: o Desmantelamento Sindical no Brasil e a Experiência Argentina (1990–2017) em Perspectiva Comparada”, demonstram, mediante análise comparada, que a fragilização sindical brasileira é fruto de processo histórico, jurídico e sociopolítico mais amplo que antecede a Reforma Trabalhista de 2017, e que a Argentina preservou maior capacidade institucional de resistência sindical. Sérvio Túlio Macedo Estácio e Vanessa Rocha Ferreira, em “Amazônia 4.0 e a Nova Morfologia do Trabalho: Desenvolvimento para Quem?”, analisam criticamente a proposta da Amazônia 4.0 a partir da nova morfologia do trabalho e do paradigma do trabalho decente, concluindo que, sem políticas públicas estruturantes, a proposta tende a reproduzir a precarização das relações laborais na região.

Dois textos de caráter mais dogmático, mas igualmente relevantes, completam o conjunto. Gabriel Chiusoli Ruscito e Beatriz Ferraz Gorgatti, em “Reflexões sobre a Aplicação do Princípio da Dignidade da Pessoa Humana no Direito do Trabalho Brasileiro”, investigam as concepções, componentes e conteúdos da dignidade (a partir de Rao, Sarmento e Barroso), alertando para os riscos de seu uso retórico e propondo a reflexão emancipatória nas relações laborais. Camilla Marchioro, Eduarda Zago e Nelci Lurdes Gayeski Meneguzzi, em “Desafios Jurídicos da Multiculturalidade Intergeracional: Reconfiguração de Valores e Expectativas Laborais”, investigam a tensão entre as expectativas laborais das gerações Millennial e Z e a CLT de 1943, identificando lacunas normativas profundas e propondo adequações regulatórias calcadas na Constituição Federal.

O conjunto dos trabalhos aqui apresentados, para além de sua relevância individual, forma um mosaico coerente que aponta para os nós críticos do Direito do Trabalho brasileiro no atual estágio do capitalismo. A precarização estrutural, a invisibilização dos riscos psicossociais, a insuficiência normativa diante das novas morfologias do trabalho, os desafios da inclusão substantiva — inclusive sob o prisma interseccional de raça e gênero — e a necessidade de releitura crítica dos fundamentos teóricos do ramo são temas que perpassam, com diferentes ênfases e perspectivas metodológicas, a totalidade dos artigos reunidos neste

Os Coordenadores

Prof. Dr. Gil César Costa de Paula

Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás

Escola Judicial do TRT da 18ª Região – EJUD18/TRT18

Profa. Dra. Nelci Lurdes Gayeski Meneguzzi

UNIJUÍ / URI – Campus Santo Ângelo

**DIREITO À DESCONEXÃO E O DANO EXISTENCIAL NA ERA DIGITAL:
ANÁLISE JURISPRUDENCIAL E FUNDAMENTOS CONSTITUCIONAIS**

**RIGHT TO DISCONNECT AND EXISTENTIAL HARM IN THE DIGITAL AGE:
JURISPRUDENCIAL ANALYSIS AND CONSTITUTIONAL FOUNDATIONS**

Aryanne Rodrigues dos Reis ¹
Silvia Gabriele Correa Tavares ²

Resumo

A ampliação das tecnologias de comunicação e a consolidação do trabalho digitalizado instauraram uma nova forma de subordinação temporal, marcada pela expectativa permanente de disponibilidade e pela dificuldade crescente de separação entre tempo profissional e tempo pessoal. Essa dinâmica impacta diretamente a organização do tempo existencial, intensifica riscos à saúde física e mental e desafia os limites tradicionais do poder diretivo. Este artigo examina o direito à desconexão como garantia implícita de proteção ao tempo de vida e como decorrência dos direitos fundamentais à dignidade humana, ao lazer, à saúde e à intimidade. A partir da pesquisa jurídico-hermenêutica e da análise de precedentes do Tribunal Superior do Trabalho, especialmente os julgados TST-AIRR-12023-85.2015.5.18.0014 e TST-RR-20813-45.2016.5.04.0812, por serem representativos dos dois principais eixos temáticos examinados no estudo: o sobreaviso digital e do dano existencial decorrente de jornadas extenuantes. A escolha desses dois julgados paradigmáticos justifica-se pelo fato de evidenciarem diferentes critérios interpretativos adotados pela jurisprudência trabalhista quanto à configuração do dano existencial e a proteção ao direito à desconexão, principalmente, no que tange às razões de decidir, aos fundamentos e aos princípios constitucionais empregados. Demonstra-se que a heterogeneidade jurisprudencial compromete a efetividade da proteção ao tempo existencial e evidencia a necessidade de parâmetros interpretativos mais consistentes. Conclui-se que o fortalecimento do direito à desconexão e a uniformização dos critérios decisórios no âmbito trabalhista constituem medidas essenciais para assegurar a integridade do tempo de vida no contexto das relações laborais digitalizadas.

availability and the growing difficulty in separating professional and personal time. This dynamic directly impacts the organization of existential time, intensifies risks to physical and mental health, and challenges the traditional limits of managerial power. This article examines the right to disconnect as an implicit guarantee of protection of life time and as a consequence of the fundamental rights to human dignity, leisure, health, and privacy. It draws on legal-hermeneutical research and the analysis of precedents from the Superior Labor Court, especially the judgments TST-AIRR-12023-85.2015.5.18.0014 and TST-RR-20813-45.2016.5.04.0812, as they are representative of the two main thematic axes examined in the study: digital on-call duty and existential harm resulting from exhausting work schedules. The choice of these two paradigmatic judgments is justified by the fact that they highlight different interpretative criteria adopted by labor jurisprudence regarding the configuration of existential harm and the protection of the right to disconnect, mainly concerning the reasons for the decisions, the foundations, and the constitutional principles employed. It is demonstrated that jurisprudential heterogeneity compromises the effectiveness of the protection of existential time and highlights the need for more consistent interpretative parameters. It is concluded that strengthening the right to disconnect and standardizing decision-making criteria in the labor context are essential measures to ensure the integrity of life time in the context of digitized labor relations.

Keywords/Palabras-claves/Mots-clés: Right to disconnect, Hyperconnectivity, Existential damage, Digital working time, Labor jurisprudence

1 INTRODUÇÃO

A digitalização das relações de trabalho alterou a organização do tempo e ampliou a influência do empregador sobre espaços antes reservados à vida pessoal. A troca constante de mensagens via *WhatsApp*, o contato imediato a qualquer momento e o uso corriqueiro da comunicação assíncrona tornaram a separação entre tempo de trabalho e tempo pessoal cada vez mais difícil. A hiperconectividade, antes associada apenas à eficiência, passou a operar como forma sutil de controle temporal, alimentada pela expectativa de disponibilidade permanente e resposta rápida.

Esses elementos afetam a autonomia sobre o próprio tempo, a saúde psíquica e a realização de atividades essenciais ao projeto de vida do trabalhador. Contudo, tal justificativa desconsidera os impactos provocados sobre o período de descanso do trabalhador, restringindo sua liberdade e limitando o desenvolvimento de seus projetos pessoais, familiares e sociais.

Diante disso, o objetivo da pesquisa é compreender como o ordenamento jurídico brasileiro lida com a apropriação do tempo existencial produzido pelas tecnologias digitais e quais critérios devem orientar o reconhecimento do dano existencial associado à jornada digitalizada. A falta de regulação específica sobre o direito à desconexão convive com entendimentos jurisprudenciais heterogêneos. Há decisões que exigem prova individualizada para identificar prejuízo existencial e outras que reconhecem a violação estrutural do tempo livre como dano à personalidade. Dessarte, essa variação evidencia fragilidades interpretativas e compromete a proteção do trabalhador diante das transformações impostas pelo ambiente digital.

O artigo analisa o direito à desconexão como elemento necessário para limitar o poder diretivo e proteger o tempo existencial, examinando sua relação com o dano existencial nas relações de trabalho mediadas por tecnologias digitais. Busca-se analisar a hiperconectividade como forma atual de subordinação temporal e suas repercussões sobre o tempo existencial, identificar os fundamentos constitucionais que justificam o direito à desconexão como limite necessário ao poder diretivo, examinar a jurisprudência do Tribunal Superior do Trabalho (TST) sobre disponibilidade digital e analisar os elementos utilizados pelos tribunais.

A pesquisa segue a orientação de Feferbaum e Mafei (2019), segundo a qual investigações jurídicas voltadas a problemas normativos complexos demandam um percurso hermenêutico que une texto normativo, realidade social e valores constitucionais. Adotou-se abordagem qualitativa de caráter teórico-argumentativo, voltada à compreensão dos sentidos jurídicos que decorrem da digitalização do trabalho. O método baseia-se na análise

sistemática da Constituição, da legislação trabalhista e de julgados recentes do TST, com destaque para os processos TST-AIRR-12023-85.2015.5.18.0014 e TST-RR-20813-45.2016.5.04.0812. A escolha desse método decorre do fato de que o fenômeno estudado envolve aspectos normativos e valorativos que exigem interpretação jurídica situada, o que permite identificar tensões interpretativas, apontar insuficiências normativas e fundamentar critérios para o reconhecimento do dano existencial na hiperconectividade.

A contribuição do estudo está na formulação de parâmetros interpretativos capazes de enfrentar a apropriação tecnológica do tempo existencial e reafirmar o papel do descanso, da vida pessoal e da autodeterminação temporal nas relações de trabalho. Sendo assim argumenta-se que a consolidação do direito à desconexão e a adoção de critérios jurisprudenciais uniformes são essenciais para proteger a integridade do tempo de vida no trabalho digitalizado.

Ao final, apresenta-se uma proposta de sistematização de critérios jurídicos para orientar o reconhecimento do dano existencial na hiperconectividade. Os resultados permitem afirmar que os objetivos propostos foram atingidos, especialmente no que se refere à demonstração da hiperconectividade como forma de subordinação temporal, à identificação dos fundamentos constitucionais do direito à desconexão e à definição de critérios para a caracterização do dano existencial digital.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Fundamentos jurídicos do direito à desconexão

Esta seção tem por finalidade analisar os fundamentos da exigência reiterada de disponibilidade digital contínua sobre a saúde mental e a vida pessoal do empregado, investigando em que medida tal prática pode configurar violação aos direitos fundamentais à saúde, ao tempo livre e à dignidade da pessoa humana. Tal análise articula dados empíricos e estudos interdisciplinares com a dogmática jurídico-trabalhista, buscando evidenciar o impacto causado ao equilíbrio existencial do indivíduo.

Para os fins deste artigo, adota-se a expressão dano existencial como categoria autônoma de lesão extrapatrimonial, caracterizada pela supressão ou limitação significativa do tempo livre indispensável ao desenvolvimento da vida pessoal, familiar e social do trabalhador.

Inicialmente, o direito à desconexão, embora ainda não positivado de forma expressa no ordenamento jurídico brasileiro, decorre de um conjunto de princípios constitucionais que asseguram a proteção integral da pessoa humana diante das profundas transformações produzidas pela intensificação tecnológica no trabalho. A Reforma Trabalhista de 2017 reforçou essa tendência ao introduzir, pela Lei nº 13.467/2017, o Título II-A da CLT (arts. 223-A a 223-G), é importante destacar que o art. 223-B da Consolidação das Leis do Trabalho, incluiu a expressão “esfera existencial”, desse modo, conferiu reconhecimento legislativo, ainda que indireto, ao instituto.

Além disso, o uso contínuo de dispositivos digitais, como *smartphones*, *e-mail* e o *WhatsApp*, ampliou a presença do trabalho para além dos limites contratuais, corroendo a separação entre tempo laboral e tempo pessoal e produzindo formas contemporâneas de subordinação temporal.

O primeiro fundamento desse direito é o Princípio da Dignidade da Pessoa Humana, previsto no art. 1º, III, da Constituição de 1988 (CF/88). Ele orienta todo o sistema jurídico e projeta eficácia direta nas relações privadas, de modo que até mesmo a atuação empresarial deve se conformar à proteção da integridade física, psíquica e moral do trabalhador (Landim Leciuk, 2018). Acerca disso, a dignidade funciona, como parâmetro para a limitação do poder diretivo, para evitar uma sobrejornada não remunerada que converta a tecnologia em instrumento de vigilância ou exigência permanente de disponibilidade.

Também se destaca o fundamento constitucional relacionado aos valores sociais do trabalho e da livre iniciativa (art. 1º, IV, CF/88). Conforme observa Silva (2013), a ordem econômica só se legitima quando valoriza o trabalho humano e assegura condições compatíveis com uma existência digna. Sob essa ótica, a proteção ao tempo existencial não é um privilégio do trabalhador, mas exigência ética e jurídica para o exercício responsável da atividade econômica.

A vinculação do direito à desconexão aos direitos de personalidade reforça essa compreensão. Tais direitos contemplam a integridade física, psíquica e intelectual e asseguram o livre desenvolvimento da personalidade (Landim Leciuk, 2018). Quando a jornada se estende de forma contínua para além dos limites contratuais por meio de tecnologias telemáticas, o espaço íntimo do trabalhador é invadido, comprometendo sua autonomia e seu equilíbrio emocional.

Ademais, a preservação da saúde, é reconhecida como direito fundamental no art. 196 da CF, constitui outro pilar essencial. A definição da Organização Mundial da Saúde (OMS),

que compreende a saúde como completo bem-estar físico, mental e social, evidencia que a compressão do tempo de descanso se projeta diretamente na esfera biopsíquica do trabalhador.

A literatura demonstra que efeitos como exaustão crônica, transtornos emocionais e desgaste psicofisiológico não são meramente ocasionais. No estudo de Franco (2002) sobre o *karoshi*, a combinação de jornadas extensas, interrupções do sono e vigilância constante desencadeia respostas fisiológicas que podem culminar em morte por excesso de trabalho. Pesquisas de Carreiro (2007) e Oliveira Júnior (2024) reforçam que tais danos resultam de arranjos organizacionais que excedem limites de tolerância humana, realidade que a hiperconectividade tende a intensificar, favorecendo quadros como a Síndrome de *Burnout* e, em situações extremas, manifestações análogas ao *karoshi* (Franco, 2002).

O direito ao lazer, previsto no art. 6º da CF/88, reforça essa necessidade de proteção. Os períodos de descanso, intervalos e férias cumprem função de recomposição física e psíquica e possibilitam a reinserção comunitária e familiar do trabalhador (Brasil, 1988). A supressão reiterada desses períodos, sobretudo pela exigência tácita de disponibilidade digital contínua, compromete o exercício de atividades recreativas, afetivas e sociais e pode resultar em dano existencial, entendido como lesão que frustra projetos de vida e restringe a participação do indivíduo na vida social (Romar, 2017; Landim Leciuk, 2018).

O direito à vida privada e à intimidade, garantido pelo art. 5º, X, da CF, também dá suporte à desconexão. Sob esse viés, a conexão constante durante o tempo de descanso vulnerabiliza a esfera íntima do trabalhador, permitindo que o ambiente laboral se estenda simbolicamente ao lar e a outros espaços de sua vida cotidiana (Brasil, 1988). Portanto, a jornada limitada, definida em 8 horas diárias e 44 semanais (art. 7º, XIII, CF/88), foi instituída como mecanismo de proteção, mas o uso de tecnologias digitais têm ampliado de forma difusa a duração real do trabalho, frequentemente transformando o tempo livre em “tempo disponível”, conforme aponta Landim Leciuk (2018).

Esse processo impõe limites ao poder diretivo, que não pode ser exercido de maneira abusiva nem converter os meios telemáticos em instrumentos de controle permanente (Brasil, 1943). O estado de expectativa contínua, característico da hiperconectividade, pode, inclusive, configurar sobreaviso quando o empregado é compelido a permanecer acessível à distância por meio de dispositivos digitais (COAD, 2012). Quando essa dinâmica se repete, produz impactos diretos sobre o tempo existencial e pode caracterizar o dano existencial.

As normas internacionais reforçam a centralidade da desconexão para a proteção da saúde e da privacidade. A Convenção nº 1 da OIT (1919) fixou a jornada máxima de 8 horas como medida de proteção sanitária, e a Convenção nº 155, ratificada pelo Brasil, ampliou o

conceito de saúde no trabalho para abranger aspectos físicos e mentais (OIT, 1992). A Convenção Interamericana de Direitos Humanos também protege a honra, a dignidade e a vida privada da pessoa.

No campo do direito comparado, destaca-se a experiência francesa. A Lei nº 2016-1088, conhecida como *Loi El Khomri*, incorporou o direito à desconexão ao Código do Trabalho a partir das conclusões do relatório *Transformation numérique et vie au travail* de Mettling (2015). O relatório constatou que, diante da intensificação digital, a carga de trabalho já não pode ser medida exclusivamente pelo tempo de trabalho, sobretudo no caso de executivos. O objetivo central da lei é garantir o respeito ao descanso e à vida pessoal e familiar. Harff (2017) observa que o legislador francês inseriu o direito à desconexão no campo da qualidade de vida no trabalho, o que revela a intenção de protegê-la como condição estrutural para o equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal.

A lei delega às negociações coletivas a definição das modalidades de exercício do direito e, na ausência de acordo, impõe ao empregador a elaboração de uma carta interna contendo diretrizes sobre o uso razoável de ferramentas digitais, acompanhada de ações de formação e sensibilização (Neves Harff, 2017). Essa iniciativa representa um avanço ao enfrentar a porosidade crescente entre tempo de vida e tempo de trabalho.

No contexto brasileiro, apesar da inexistência de previsão normativa expressa, o direito à desconexão encontra respaldo nos princípios constitucionais e na necessidade de adaptação do direito do trabalho às novas formas de organização produtiva. Entre as propostas para sua efetivação, destacam-se o desenvolvimento de instrumentos coletivos, a elaboração de legislação específica e a atuação fiscalizatória do Ministério Público do Trabalho (MPT) e dos órgãos competentes. De acordo com Landim Leciuk (2018), ainda que períodos de conexão obrigatória no descanso sejam remunerados como horas de sobreaviso, reforçando a necessidade de impedir que o avanço tecnológico se converta em prejuízo à vida humana.

Infere-se, portanto, que o dano existencial encontra fundamento normativo nos arts. 223-B e 223-G da CLT, bem como no princípio da dignidade da pessoa humana (art. 1º, III), da valorização social do trabalho (art. 1º, IV) e do direito ao lazer (art. 6º).

2.2 Dano existencial na jornada digitalizada

No Brasil, a realização reiterada de horas extras tornou-se manifestação concreta de sobrecarga, aproximando-se do quadro descrito pelo *karoshi*. Embora a remuneração adicional possa parecer vantajosa, seus efeitos incluem o adoecimento físico e psíquico, renúncia ao projeto de vida e o maior risco de acidentes de trabalho (Carreiro, 2007).

Dito isso, a discussão sobre o dano existencial alcançou os tribunais trabalhistas brasileiros, embora a jurisprudência ainda mostre entendimentos divergentes, principalmente no que se refere à necessidade ou não de prova individualizada dos prejuízos existenciais (Ledur, 2023; Grigolon, 2024). Em 2016, o Tribunal Regional do Trabalho da 4ª Região (TRT-4) editou uma das primeiras teses institucionais sobre o tema, figurando entre os posicionamentos pioneiros dos TRTs ao afirmar que a prática de jornadas excessivas, por si só, não configura dano existencial indenizável (Brasil, 2015).

Apesar de o enunciado reconhecer a categoria, ele não explicita seus contornos conceituais nem define parâmetros capazes de orientar a análise das situações em que o tempo de vida do trabalhador é efetivamente comprometido. Logo, a formulação acaba por tratar o dano existencial como fenômeno residual, o que enfraquece sua função protetiva ao ignorar sua relação direta com o equilíbrio temporal indispensável ao desenvolvimento da personalidade (Ledur, 2023).

O tema chegou ao TST antes mesmo desse posicionamento regional. Em decisões de 2014, o TST passou a reconhecer que a reparação civil não deve se limitar à recomposição patrimonial¹, mas precisa considerar a dimensão existencial da lesão, ligada à violação do modo de ser do indivíduo e à frustração de seus projetos de vida. Esse movimento aproxima-se das discussões doutrinárias sobre a despatrimonialização da responsabilidade civil, que enfatizam a centralidade da pessoa humana na análise da lesão. O TST indicou, ainda que de forma embrionária, que a lesão que afeta o tempo existencial exige resposta distinta daquela dirigida às ofensas morais tradicionais, pois incide sobre a própria possibilidade de o indivíduo organizar sua vida pessoal de maneira autônoma (Ledur, 2023).

Nessa vereda, a consolidação do dano existencial na jurisprudência trabalhista não é recente. Há mais de uma década, o TST reconhece essa modalidade de lesão e estabeleceu parâmetros para sua caracterização, bem como entende que o dano existencial exige, entre outros elementos, a prestação habitual de serviços em jornadas que ultrapassam de forma significativa o tempo compatível com o exercício dos direitos fundamentais do trabalhador.

¹ RECURSO DE REVISTA – SUBMISSÃO A CONDIÇÕES PRECÁRIAS DE TRABALHO – LESÃO AO PRINCÍPIO DA DIGNIDADE HUMANA - INDENIZAÇÃO POR DANO MORAL. **O entendimento acerca do dano moral tem passado por evolução epistemológica, deixando-se a perspectiva patrimonialista tradicional para uma acepção existencial na qual a medida de compreensão passa a ser a dignidade da pessoa humana.** Nas palavras de Maria Celina Bodin de Moraes, a reparação do dano moral constitui-se na contrapartida do princípio da dignidade humana: é o reverso da medalha. Na hipótese dos autos, a Corte regional atestou que havia instalações físicas precárias no local de trabalho do autor. O estabelecimento de meio ambiente de trabalho saudável é condição necessária ao tratamento digno do trabalhador. Dessa forma, **constatada a violação ao princípio da dignidade humana do trabalhador, o direito à reparação dos danos morais é a sua consequência.** Recurso de revista não conhecido (RR-67-19.2012.5.09.0664, 7ª Turma, Relator Ministro Luiz Philippe Vieira de Mello Filho, DEJT 07/02/2014) (grifo nosso).

Em decisão que se tornou referência, o Tribunal definiu o instituto como:

[...] dano existencial, que consiste em lesão ao tempo razoável e proporcional, assegurado pela ordem jurídica, à pessoa humana do trabalhador, para que possa se dedicar às atividades individuais, familiares e sociais inerentes a todos os indivíduos, sem a sobrecarga horária desproporcional, desarrazoada e ilegal, de intensidade repetida e contínua, em decorrência do contrato de trabalho mantido com o empregador [...] (Brasil, 2023).

A doutrina especializada, representada por autores como Maurício Godinho Delgado (2017) e Vólia Bomfim Cassar (2017), admite a cumulação entre dano existencial e dano moral, pois se trata de categorias independentes: a primeira recai sobre a supressão objetiva do tempo de vida, enquanto o segundo se refere ao sofrimento íntimo decorrente da lesão.

A distinção entre os dois institutos é aprofundada por um dos formuladores da categoria, o jurista italiano Paolo Cendon, que diferencia o dano moral, associado ao “sentir”, à dor interior, do dano existencial, que se materializa no “fazer”, “não fazer” ou “fazer de modo diverso”, atingindo a organização concreta da vida cotidiana (Cendon, 2001; Grigolon, 2024). Para o autor, o dano moral incide sobre a esfera interna da vítima, ao passo que o dano existencial projeta-se sobre o exterior, isto é, sobre o tempo e o espaço que estruturam sua experiência diária.

A importância do tempo existencial como bem jurídico deriva justamente dessa centralidade na constituição da personalidade. A Constituição Federal (1988) assegura o direito ao lazer, ao descanso, à vida privada e à intimidade, reconhecendo que a dignidade da pessoa humana depende da possibilidade de gerir o próprio tempo e cultivar vínculos afetivos, sociais e comunitários.

Segundo Romar (2017), a compressão desse tempo compromete a própria liberdade material do trabalhador, que passa a ter sua rotina subordinada a exigências contínuas de disponibilidade. Já Landim Leciuk (2018) reforça que o tempo existencial não é acessório da jornada, mas condição necessária para a manutenção da saúde mental, do equilíbrio psíquico e da realização de atividades vitais à construção da identidade.

No contexto digital, esses efeitos são amplificados. A hiperdisponibilidade, é marcada por solicitações intermitentes, mensagens fora da jornada e expectativa permanente de resposta, reconfigura o cotidiano e transforma o descanso em tempo potencialmente produtivo. Estudos clássicos sobre sobrecarga temporal, como os de Franco (2002) e Carreiro (2007), mostram que ambientes pautados por vigilância contínua, interrupções do sono e prolongamento habitual da jornada favorecem quadros de esgotamento, adoecimento psicossocial e, em casos extremos, manifestações análogas ao *karoshi*. De acordo com

Oliveira Júnior (2024), na geração conectada, a presença difusa do trabalho invade a vida privada de modo mais profundo, reorganizando ritmos biológicos e reduzindo a possibilidade de fruição efetiva do tempo pessoal.

Nesse viés, a comprovação do dano existencial em ambientes digitalizados exige, portanto, uma análise que vá além da mera contagem de horas extras. É necessário avaliar como a organização do trabalho interfere na rotina e impede a realização de atividades pessoais, familiares e sociais. São elementos como mensagens enviadas fora da jornada, políticas internas que induzem disponibilidade contínua, metas incompatíveis com o descanso e depoimentos que revelem cultura empresarial de responsividade permanente constituem indícios relevantes.

Para Delgado (2017) e Cassar (2017), a prova deve considerar não apenas a carga horária formal, mas a habitualidade da invasão temporal e seus efeitos concretos na vida do trabalhador. Em contextos de hiperconectividade, a violação do tempo existencial nem sempre se manifesta de maneira explícita, o que exige sensibilidade interpretativa e análise contextualizada dos fatos.

Em síntese, apesar de o dano existencial já estar reconhecido pela doutrina e pela jurisprudência trabalhista, sua aplicação à jornada digitalizada ainda enfrenta limites conceituais e probatórios. A hiperdisponibilidade introduz formas de violação do tempo de vida que não se ajustam plenamente às categorias tradicionais de jornada, o que exige uma compreensão ampliada dos impactos da conectividade permanente sobre a autonomia temporal do trabalhador. Diante desse cenário, a proteção do tempo existencial demanda critérios jurídicos mais sensíveis às práticas contemporâneas de organização do trabalho, preparando o espaço para a análise jurisprudencial que será desenvolvida na seção seguinte.

2.3 Jurisprudência do TST sobre tempo digital e dano existencial

2.3.1 Caso TST-AIRR-12023-85.2015.5.18.0014

A princípio, a emergência de novas modalidades de controle e a intensificação das jornadas laborais têm forçado o Tribunal Superior do Trabalho (TST) a reinterpretar os limites do tempo à disposição do empregador e a forma de reparação pelos danos decorrentes da supressão do tempo livre. Esta seção analisa dois acórdãos paradigmáticos que ilustram a expansão da proteção jurídica do tempo do trabalhador.

Por conseguinte, este acórdão é crucial para definir os contornos do tempo de trabalho na era da conectividade, abordando a figura do sobreaviso digital e a superação da exigência de restrição física.

A discussão central residiu na possibilidade de configurar o regime de sobreaviso (Art. 244, § 2º, da CLT) em razão da exigência patronal de o empregado permanecer conectado e disponível via dispositivos telemáticos, como celulares e aplicativos de mensagens, fora do horário de expediente.

O TST consolidou o entendimento, com base na Súmula 428, item I, de que o simples uso de instrumentos telemáticos, por si só, não configura sobreaviso. Contudo, o TST reconhece a figura do sobreaviso quando o empregado, à distância, é submetido a controle patronal por instrumentos informatizados e permanece em regime de plantão ou equivalente, aguardando o chamado durante o período de descanso (Súmula 428, II).

No caso concreto em apreço, o TST verificou que a trabalhadora (enfermeira chefe) tinha a obrigação de estar disponível para responder às mensagens, reportar problemas à diretora e, por vezes, dirigir-se ao local de trabalho, fatos que comprovaram a disponibilidade obrigatória. O ato de responder a mensagens ou reportar problemas à distância já consubstancia labor, conforme o Art. 6º da CLT, que equipara o trabalho no estabelecimento, em domicílio ou à distância.

Na sequência, a principal linha argumentativa adotada foi que a obrigatoriedade de se manter atento, lúcido e em local com cobertura de sinal (*internet* ou telefone) reduzia o livre arbítrio da trabalhadora e limitava a sua liberdade de locomoção, caracterizando um cerceamento efetivo. Com isso, a ausência de punição disciplinar para a indisponibilidade foi interpretada como mera cautela do empregador para preservar um sistema informal de sobreaviso sem retribuição salarial. Assim, o TST reconheceu que a efetiva disponibilidade para resolver ou encaminhar problemas, mesmo à distância, configura o sobreaviso, superando a interpretação estritamente física do instituto e aplicando o item II da Súmula 428.

2.3.2 Caso TST-RR-20813-45.2016.5.04.0812

Este caso representa um marco na jurisprudência ao afastar a necessidade de prova concreta do dano existencial em face de jornadas manifestamente extenuantes, elevando o debate para o plano da proteção da dignidade.

O cerne do julgamento foi a condenação por dano existencial imposta a um empregador que submeteu o empregado a jornadas habituais de 12 horas diárias em regime de turnos ininterruptos de revezamento. Desta maneira, a decisão monocrática regional havia

indeferido a indenização, alegando que a mera sobrejornada não configurava dano existencial. O TST, contudo, proveu o recurso de revista, reconhecendo que a limitação temporal decorrente da jornada excessiva impedia, de forma inequívoca, que o empregado suprisse suas necessidades vitais básicas e se inserisse no ambiente familiar e social, configurando o ato ilícito.

A Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (ABRAMET), a partir da sistematização dos dados coletados pela Polícia Rodoviária Federal entre janeiro de 2014 e julho de 2019, afirma que a sonolência do condutor configurou a terceira principal causa de acidentes nas rodovias federais brasileiras no período analisado. O fenômeno, frequentemente subestimado no debate público, resultou em 22.683 acidentes, ocasionou 2.092 mortes e deixou 22.645 pessoas feridas. A expressividade desses números evidencia que a redução do tempo de descanso não constitui apenas um problema individual, mas produz efeitos estruturais sobre a segurança viária, uma vez que a privação do sono compromete a capacidade de resposta, o estado de alerta e o julgamento do motorista.

Nesse contexto, a fundamentação desenvolvida pelo TST ancorou-se na centralidade da dignidade da pessoa humana, prevista no art. 1º da CF, e na tutela dos direitos sociais, como saúde, lazer e convivência familiar, assegurados pelos arts. 6º e 7º do texto constitucional. Considerando jornadas de doze horas diárias, restam ao trabalhador, após o período médio de sono de seis horas, apenas seis a sete horas para o exercício de direitos essenciais à preservação de sua integridade física, psíquica e relacional, tais como alimentação, higiene, cuidado familiar e atividades de ócio reparador.

A consequência direta dessa compressão desproporcional do tempo existencial é a produção de um quadro de privação reiterada e sistemática do tempo livre, que compromete tanto a saúde quanto a própria autonomia da pessoa trabalhadora. Ainda que alguns argumentos econômicos busquem relativizar a intensidade desse impacto, a limitação excessiva do tempo disponível afronta o princípio da dignidade da pessoa humana e tensiona a própria lógica do Estado Democrático de Direito, cujo núcleo normativo exige condições mínimas para o desenvolvimento pleno da personalidade e para a fruição concreta dos direitos fundamentais.

Logo, o TST aplicou a técnica do *distinguishing* (distinção) em relação ao entendimento anterior² que exigia prova específica da ruptura do projeto de vida. No caso de jornadas gravemente excessivas e contínuas, a restrição temporal é tão acentuada que o dano

² E-RR-402-61.2014.5.15.0030, Subseção I Especializada em Dissídios Individuais, Relator Ministro Luiz Philippe Vieira de Mello Filho, DEJT 27/11/2020.

existencial é considerado efetivamente configurado, não se tratando de mera presunção. O dano existencial, nesse viés, resulta da lesão ao tempo razoável e proporcional assegurado ao trabalhador para se dedicar às atividades individuais, familiares e sociais. Além de proteger o indivíduo, a indenização possui um caráter inibidor da repetição da conduta danosa, que também incrementa significativamente os acidentes de trabalho e repercute na segurança da sociedade.

2.4 As divergências e os limites da jurisprudência atual

2.4.1 Corrente restritiva (E-RR-402-61.2014.5.15.0030)

A aplicação do dano existencial na Justiça do Trabalho evidencia uma divergência interpretativa fundamental no TST, notadamente entre a necessidade de proteção da dignidade humana e o rigor probatório exigido para a reparação, gerando instabilidade na uniformização de critérios.

Esta corrente, historicamente ancorada em decisões da Subseção I Especializada em Dissídios Individuais (SBDI-1), estabelece um alto ônus probatório para o reconhecimento do dano existencial, diferenciando-o da mera infração administrativa ou pecuniária decorrente das horas extras.

O acórdão E-RR-402-61.2014.5.15.0030 é o marco decisório fundamental dessa tese. Neste julgamento, embora a Turma de origem tivesse reconhecido o dano existencial em decorrência de jornadas de 15 horas diárias, a SBDI-1 proveu os embargos para excluir a condenação.

A tese central é que o dano existencial não pode ser reconhecido à míngua de prova específica do efetivo prejuízo pessoal, social ou familiar. A simples comprovação da prestação de horas extraordinárias não permite extrair automaticamente a consequência de que as relações sociais do trabalhador foram rompidas ou que seu projeto de vida foi suprimido do seu horizonte.

Para esta corrente, o dano existencial exige a constatação no caso concreto de prejuízos às relações sociais e a ruína do projeto de vida do trabalhador para que a reparação seja cabível. Adotar uma presunção automática (*dano in re ipsa*) para a mera sobrejornada habitual, longe de ampliar a proteção, esvaziaria o conceito e resultaria na sua banalização. O descumprimento da legislação trabalhista sobre jornada, por si só, enquadra-se no âmbito dos danos materiais (horas extras) ou meras sanções administrativas, não justificando a indenização existencial sem prova específica.

2.4.2 Corrente ampliativa (TST-RR-20813-45.2016.5.04.0812)

Por outro lado, esta corrente, expressa no TST-RR-20813-45.2016.5.04.0812 e em outros julgados posteriores, adota uma abordagem mais protetiva e objetiva, focando na gravidade intrínseca da violação do tempo de não-trabalho

A tese defende que quando a jornada é extenuante, gravemente excessiva e contínua (como às 12 horas diárias em turnos ininterruptos de revezamento no caso em tela), o dano existencial está efetivamente configurado, não sendo mera presunção. Desse modo, a jornada excessiva (que no caso resultava em 12/13 horas de trabalho, sobrando apenas 6/7 horas para alimentação, higiene, família e lazer, após o tempo de sono) constitui um impedimento inequívoco para que o empregado supra suas necessidades vitais básicas e se insira no ambiente familiar e social.

Essa privação do tempo razoável viola o princípio da dignidade da pessoa humana (Art. 1º da CF) e dos direitos sociais fundamentais (saúde, lazer, segurança).

A corrente ampliativa utiliza a técnica do *distinguishing* para se afastar do precedente restritivo (E-RR-402-61), argumentando que, em casos de jornadas tão extremas, o dano é objetivo e inerente, o que dispensa a prova específica da "ruína do projeto de vida" exigida para casos de sobrejornada menos severa. Além do aspecto reparatório, a indenização neste contexto possui um caráter inibidor da repetição da conduta danosa, que também aumenta o número de acidentes de trabalho, afetando a segurança da sociedade.

A coexistência dessas duas correntes manifesta uma clara divergência interna na jurisprudência do TST sobre o dano existencial, especialmente porque o RR-20813-45 (corrente ampliativa) se refere ao E-RR-402-61 (corrente restritiva) justamente para se distinguir dele, mas sem eliminá-lo.

O dano é presumido/objetivo quando a jornada atinge um certo grau extenuante (12 horas/dia, por exemplo), mas exige prova específica (subjativa, de ruína do projeto de vida) se for considerada uma "mera prestação habitual de horas extras".

Portanto, o TST não estabeleceu um critério quantitativo rígido e uniforme que define o ponto exato em que a "sobrejornada habitual" (restritiva) se transforma em "jornada extenuante e degradante" (ampliativa), embora a jornada de 12 horas diárias seja o limite fático empregado na decisão ampliativa.

Para a corrente restritiva, a necessidade de prova específica sobre o prejuízo às relações sociais e a ruína do projeto de vida impõe um desafio probatório significativo ao trabalhador.

O dano existencial, em seu conceito, protege a lesão às relações que potencialmente poderiam ter sido construídas e que foram suprimidas (o "projeto de vida" e a "vida de relações"). Exigir a comprovação cabal de que um empregado abriu mão de um curso, de um *hobby* específico ou de um convívio familiar preestabelecido para que o dano seja reconhecido (prova subjetiva) é intrinsecamente difícil. A corrente restritiva insiste nesse requisito, afirmando que a lesão não pode ser presumida.

Dessa maneira, a corrente ampliativa contorna este desafio ao converter o critério de prova: se a jornada é tão longa que impede, objetivamente, o suprimento das necessidades vitais (sono, higiene, lazer mínimo), a lesão ao tempo existencial é inafastável, configurando o ato ilícito sem depender da prova subjetiva do projeto de vida frustrado.

Em suma, a jurisprudência oscila entre o rigor da prova subjetiva (corrente restritiva, focada na lesão à vida de relações e ao projeto de vida no sentido civilista puro) e a objetividade da lesão ao tempo vital (corrente ampliativa, focada na violação à dignidade humana e aos direitos sociais básicos inerentes à pessoa, resultantes da exaustão física e mental).

Infere-se que a análise dos precedentes demonstra que, embora a jurisprudência do Tribunal Superior do Trabalho ainda opere com margens de oscilação, há um movimento consistente no sentido de reconhecer que a violação do tempo existencial se materializa quando a jornada, física ou digital, compromete a autonomia temporal necessária ao desenvolvimento da personalidade.

Diante do exposto, esses julgados indicam que a proteção existencial não depende apenas da demonstração minuciosa dos prejuízos, mas da avaliação material do impacto da jornada sobre as dimensões vitais do trabalhador, o que reforça a centralidade constitucional da dignidade humana na interpretação contemporânea do Direito do Trabalho.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, a pesquisa demonstrou que a hiperconectividade tornou-se um vetor de subordinação temporal, capaz de projetar o trabalho para além da jornada legal e de produzir uma forma contínua de presença exigida, mesmo nos períodos destinados ao descanso. Essa constatação confirma a hipótese de que o uso indiscriminado de tecnologias digitais aprofunda a apropriação do tempo existencial pelo empregador e reconfigura a forma como o trabalhador organiza sua vida cotidiana.

A análise dos fundamentos jurídicos evidenciou que o ordenamento brasileiro já contém bases normativas suficientes para sustentar o direito à desconexão, ainda que de

maneira implícita. A dignidade humana, a saúde, o lazer, a intimidade e a limitação da jornada formam um núcleo protetivo que impede a compressão ilimitada do tempo de vida. Desse modo, a ausência de legislação específica, entretanto, tem contribuído para decisões fragmentadas e para a manutenção de práticas empresariais que naturalizam a disponibilidade permanente.

A investigação jurisprudencial revelou que o Tribunal Superior do Trabalho reconheceu, há mais de uma década, o dano existencial como lesão à organização concreta da vida, distinta do dano moral. Ao mesmo tempo, verificou-se que a falta de critérios estáveis tem produzido decisões oscilantes, quanto à necessidade de prova individualizada em situações de hiperdisponibilidade digital. Logo, esse ponto confirma que a exigência de demonstrações estritamente subjetivas não responde adequadamente às dinâmicas estruturais de intensificação temporal próprias do trabalho conectado.

Os achados indicam que a definição de critérios objetivos é essencial para reduzir a dispersão interpretativa e fortalecer a proteção do tempo existencial. A sistematização proposta, organizada a partir da habitualidade da disponibilidade digital, da expectativa de resposta imediata, da apropriação do tempo extralaboral, da limitação de atividades existenciais e do impacto estrutural na vida cotidiana, oferece um caminho viável para orientar a análise judicial e conferir maior previsibilidade às decisões. Assim, esses critérios refletem a compreensão de que o tempo existencial é um bem jurídico indispensável à realização dos direitos de personalidade e à preservação da autonomia temporal.

A pesquisa evidenciou, ainda, que a uniformização jurisprudencial é decisiva para evitar que a proteção ao tempo de vida dependa da sensibilidade de cada órgão julgador. A multiplicidade de entendimentos enfraquece a eficácia dos direitos fundamentais no trabalho digitalizado e mantém o trabalhador exposto a expectativas de conexão que contradizem a própria lógica da limitação da jornada.

Por fim, a ausência de regulação específica permanece como um dos principais empecilhos. A experiência estrangeira demonstra que instrumentos normativos claros, articulados com a negociação coletiva e com medidas de formação sobre o uso de tecnologias, oferecem parâmetros mais seguros tanto para trabalhadores quanto para empregadores. Urge, a construção de um marco legislativo brasileiro que reconheça o direito à desconexão e incorpore critérios objetivos de aferição do dano existencial digital é uma medida necessária para assegurar a integridade do tempo de vida na era da hiperconectividade.

Sugere-se, para pesquisas futuras, o aprofundamento empírico sobre os efeitos da disponibilidade contínua em diferentes setores produtivos e a análise comparada de modelos

regulatórios capazes de orientar uma resposta normativa mais consistente. Por conseguinte, esses estudos podem contribuir para aperfeiçoar a compreensão dos elementos materiais do dano existencial e para consolidar práticas jurídicas que reconheçam a centralidade do tempo existencial na proteção trabalhista.

REFERÊNCIAS

ABRAMET. Problemas na saúde de motoristas causaram mais de 280 mil acidentes nas rodovias desde 2014, aponta Abramet. Disponível em: <https://abramet.com.br/conteudos/noticias/problemas-na-saude-de-motoristas-causaram-mais-de-280-mil-acidentes-nas-rodovias-desde-2014-aponta-abramet/>. Acesso em: 10 dez. 2025.

BRASIL. Tribunal Regional do Trabalho da 4ª Região. 5ª Turma. **Acórdão n. 0001059-24.2014.5.04.0801 (RO)**. Redatora: Karina Saraiva Cunha. Julgado em 27 ago. 2015. Ementa: Motorista carreteiro. Intervalo interjornada. Disponível em: https://pesquisatextual.trt4.jus.br/pesquisas/rest/cache/acordao/ejus2/7S6COrJ_jlc1tYmUyP4IRg. Acesso em: 08 dez. 2025.

BRASIL. **Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017**. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, [2017]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm. Acesso em: 22 set. 2025.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [1988]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 16 jan. 2025.

BRASIL. **Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943**. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Brasília, DF: Presidência da República, 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 17 jan. 2025.

BRASIL. Tribunal Superior do Trabalho. 3ª Turma. **Acórdão no Processo AIRR-12023-85.2015.5.18.0014**. Relator: Min. Maurício Godinho Delgado, julgado em 20 set. 2017. Publicação: 22 set. 2017. Disponível em: <https://jurisprudencia.tst.jus.br/#e78dcbc496e5cad7f2754890a52ea7bb>. Acesso em: 8 nov. 2025.

BRASIL. Tribunal Superior do Trabalho. 3ª Turma. **Acórdão no Processo TST-RR-20813-45.2016.5.04.0812**. Relator: Min. Alberto Bastos Balazeiro, julgado em 24 abr. 2024. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/wp-content/uploads/2024/07/concessionario-dano-existencial-acordao.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2025.

BRASIL. Tribunal Superior do Trabalho. **Acórdão no Processo n. TST-E-RR-402-61.2014.5.15.0030**. Relator: Min. Luiz Philippe Vieira de Mello Filho,

julgado em 27 nov. 2020. Brasília, DF, 27 nov. 2020. Disponível em: <https://jurisprudencia.tst.jus.br/#b7d6938bff9f0cbc1b3bf72872caca60>. Acesso em: 8 nov. 2025.

BRASIL. Tribunal Superior do Trabalho. **Agravo em Recurso de Revista com Agravo Ag-RRAg-10773-93.2020.5.15.0056**. Relator: Ministro Mauricio Godinho Delgado. 3ª Turma, publicado no DEJT em 20 out. 2023. Disponível em: <https://jurisprudencia.tst.jus.br/#89da05a90d3bf5977f641509f448c862>. Acesso em: 5 dez. 2025.

CARREIRO, L. M. Morte por excesso de trabalho (Karōshi). **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região**, Belo Horizonte, v. 46, n. 76, p. 131-141, jul./dez. 2007. Disponível em: <http://as1.trt3.jus.br/bd-trt3/handle/11103/27342>. Acesso em: 8 ago. 2025.

CASSAR, V. B. **Direito do Trabalho**. 14. ed. rev. atual. e ampl. 3. reimpr. Rio de Janeiro: Forense; São Paulo: Método, 2017.

CENDON, P. Esistere o non esistere. **Responsabilità civile e Previdenza**, [s. l.], 2001.

COAD. **Súmula e Enunciado 428**. [S. l.], 2012. Disponível em: https://www.coad.com.br/busca/detalhe_16/2395/Sumulas_e_enunciados. Acesso em: 10 out. 2025.

DELGADO, M. G. **Curso de direito do trabalho**. 16. ed. São Paulo: LTr, 2017. Disponível em: https://www.academia.edu/34943048/Curso_de_Direito_do_Trabalho_Mauricio_Godinho_De_lgado?auto=download. Acesso em: 30 jul. 2025.

FEFERBAUM, M.; QUEIROZ, R. M. R. (coord.). **Metodologia da pesquisa em direito: técnicas e abordagens para elaboração de monografias, dissertações e teses**. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2019.

FERRO, S. H. S. O direito à desconexão e os novos rumos do teletrabalho. **Consultor Jurídico**, Brasília, DF, 9 jan. 2022. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/2022-jan-09/ferro-direito-desconexao-novos-rumos-teletrabalho/>. Acesso em: 5 nov. 2025.

FRANCO, T. M. A. Karoshi: o trabalho entre a vida e a morte. **Caderno CRH**, Salvador, n. 37, jul./dez. 2002. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/2409>. Acesso em: 8 ago. 2025.

GRIGOLON, S. B. P. **Dano existencial nas relações digitais: o caso dos influenciadores digitais**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Mestrado em Direito) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2024. Disponível em: https://sucupira-legado.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=15911826. Acesso em: 22 set. 2025.

LANDIM LECIUK, M. L. P. **O direito à desconexão como garantidor dos direitos de personalidade dos empregados**. 2018. Dissertação (Mestrado em Direito) - Universidade Cesumar, Maringá, 2018. 133 f. Disponível em:

https://sucupira-legado.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=6385888. Acesso em: 8 out. 2025.

LEDUR, J. F. O. O dano existencial e a jurisprudência trabalhista regressiva. **Revista da Escola Judicial do TRT4**, [S. l.], v. 4, n. 8, p. 309–340, 2023. Disponível em:

<https://rejttrt4.emnuvens.com.br/revistaejud4/article/view/224>. Acesso em: 5 nov. 2025.

METTLING, B. Transformation numérique et vie au travail. 2015. Disponível em:

https://travail-emploi.gouv.fr/sites/travail-emploi/files/files-spip/pdf/rapport_mettling_-transformation_numerique_vie_au_travail.pdf. Acesso em: 5 dez. 2025.

NEVES HARFF, R. Direito à desconexão: estudo comparado do direito brasileiro com o direito francês. *Revista Eletrônica: acórdãos, sentenças, ementas, artigos e informações*, [S. l.], v. 13, n. 205, 2017. DOI: 10.70940/relet.2017.526. Disponível em:

<https://periodicos.trt4.jus.br/revista-eletronica/article/view/526>. Acesso em: 5 dez. 2025.

OLIVEIRA JÚNIOR, D. de S. **O direito à desconexão e as implicações do trabalho exaustivo na geração conectada**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso - Escola de Direito, Negócios e Comunicação, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, [s. l.], 2024. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/8503>. Acesso em: 8 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Convenção nº 155 sobre segurança e saúde dos trabalhadores e o meio ambiente de trabalho**. [S. l.]: [s. n.], 1994. Aprovada pelo Decreto Legislativo nº 2, de 17 jan. 1992. Ratificada em 18 maio 1992. Promulgada pelo Decreto nº 1.254, de 29 set. 1994. Disponível em: https://www.trt2.jus.br/geral/tribunal2/LEGIS/CLT/OIT/OIT_155.html. Acesso em: 8 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Working anytime, anywhere: The effects on the world of work**. Genebra: OIT; Eurofound, 2017. Disponível em: https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_544138/lang--en/index.htm. Acesso em: 5 ago. 2025.

ROMAR, C. T. M.. **Coleção Esquematizado® – direito do trabalho**. 10. ed. Coordenador: Pedro Lenza. São Paulo: Saraiva Jur, 2025.

SILVA, L. M. M. da; PEREIRA, M. T. *Docência (In)Digna*. São Paulo: Ltr, 2013.