IV SEMANA DA DEMOGRAFIA

DEMOGRAFIA DOS INVISIBILIZADOS: FORTALECENDO PRESENÇAS QUE ESCAPAM

UNICAMP – 06 a 10 de abril de 2026

A VIDA SOB O ALGORITMO: REFLEXÕES DEMOGRÁFICAS SOBRE A SUBORDINAÇÃO INVISÍVEL E O DIREITO À DESCONEXÃO

Camila Marinho de Lima[1]

Ana Lívia da Silva Souza Novaes[2]

Carlo Benito Cosentino Filho[3]

RESUMO

O direito à desconexão e a vigilância algorítmica configuram-se como temas centrais e urgentes no debate contemporâneo do Direito do Trabalho, especialmente no contexto de profunda transformação das relações laborais impulsionada pelas Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) na chamada Quarta Revolução Industrial. As TICs possibilitaram a implementação de mecanismos de gestão algorítmica que transcendem o simples controle de jornada, passando a monitorar a produtividade em tempo real, os padrões de comportamento e, de maneira insidiosa, a disponibilidade contínua do trabalhador fora do seu horário contratual, com impactos diretos e mensuráveis sobre a saúde mental, a privacidade e a própria dignidade da pessoa humana. Esta pesquisa parte da hipótese fundamental de que a utilização desregulada e intensiva de sistemas de vigilância algorítmica, ao consolidar a lógica da hiperconexão e da disponibilidade permanente, viola o direito fundamental ao tempo livre e à desconexão, comprometendo dramaticamente o bem-estar físico e psíquico do trabalhador, o que se evidencia nos alarmantes dados demográficos de afastamentos por transtornos mentais. A imposição de limites ético-jurídicos efetivos ao monitoramento empresarial, portanto, revela-se não apenas desejável, mas indispensável, uma vez que a vigilância contínua e a pressão pela performance digital elevam de forma exponencial os índices de ansiedade, estresse e adoecimento, ofendendo de maneira grave os princípios constitucionais de proteção à pessoa do trabalhador. No contexto brasileiro, embora a regulamentação específica do direito à desconexão ainda não tenha sido consolidada em lei, sua fundamentação reside diretamente nos direitos sociais e na dignidade humana previstos na Constituição Federal de 1988, nos tratados internacionais de direitos humanos ratificados pelo país, e na emergência de um quadro de saúde pública que exige resposta normativa imediata.

Palavras-chave: Direito à desconexão; Vigilância algorítmica; Jornada de trabalho; Direito digital; Direito do trabalho.

[1] Universidade Federal de Pernambuco – UFPE. E-mail: camila.cml@ufpe.br
[2] Universidade Federal de Pernambuco – UFPE. E-mail: analivia.novaes@ufpe.br
[3] Universidade Federal de Pernambuco – UFPE. E-mail: carlo.cosentino@ufpe.br

IV SEMANA DA DEMOGRAFIA

DEMOGRAFIA DOS INVISIBILIZADOS: FORTALECENDO PRESENÇAS QUE ESCAPAM

UNICAMP – 06 a 10 de abril de 2026

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento vertiginoso das tecnologias da informação e da comunicação (TIC) nas últimas décadas marcou de forma decisiva a organização social, econômica e, sobretudo, a esfera do trabalho, posicionando-se no cerne da Quarta Revolução Industrial, o que acarretou a ampliação massiva da digitalização e uma inédita flexibilização das relações laborais, consolidando modalidades como o teletrabalho e o trabalho por plataformas digitais. Este percurso histórico, no entanto, deve ser analisado com cautela crítica, remontando à influência persistente de modelos de gestão anteriores, especialmente aqueles originários da Revolução 3.0, que inseriu o computador no chão de fábrica e possibilitou o surgimento do toyotismo, um modelo de gestão da produção que tem como pilares a produção enxuta (*just in time*), a eliminação de estoques e um controle rigoroso e cronometrado de cada etapa do processo produtivo.

O advento e a subsequente massificação das TICs, entretanto, intensificaram essa lógica a um patamar de complexidade e abrangência nunca antes imaginado, transportando os princípios do controle e da eficiência extrema do ambiente fabril para o cotidiano do trabalhador, mesmo fora do espaço físico da empresa. Com a circulação de informações em tempo real e a capacidade de processamento maciço de dados, o princípio do "estoque zero" foi não apenas viabilizado, mas radicalizado, resultando em um sistema onde a venda pode ser concretizada antes mesmo da produção, o planejamento é ajustado dinamicamente por algoritmos preditivos e o ritmo produtivo pode ser modificado quase instantaneamente. Neste cenário de imediaticidade e flexibilidade exacerbada, a gestão da força de trabalho não poderia permanecer alheia a essas transformações estruturais, e a vigilância algorítmica emergiu como a ferramenta central para esse novo regime de controle.

Essa vigilância algorítmica permite o monitoramento permanentemente detalhado de tarefas, da mensuração de micromovimentos, de horários de início e fim de pausas, e da produtividade individual, transformando o trabalhador em um elo constantemente rastreável e auditável dentro de uma engrenagem digital de gestão da performance. Os modelos produtivos

contemporâneos, ao mesmo tempo em que ostentam a promessa de maior eficiência e flexibilidade através da conectividade total, atuam paradoxalmente no sentido de fragilizar e, em muitos casos, anular o limiar historicamente construído e juridicamente protegido entre o "tempo de trabalho" e o "tempo de vida", intensificando a lógica da hiperconexão e instalando no trabalhador a sensação opressiva de disponibilidade permanente para com o capital. O que no século passado era o conceito fabril de *just in time* converte-se, agora, em um *just in time digital*, característico da uberização e do capitalismo de plataforma, no qual o trabalhador é mobilizado sob demanda imediata e, muitas vezes, é descartado ou inativado assim que a tarefa pontual é concluída.

Trata-se, em essência, de uma atualização tecnológica e sofisticada do taylorismo e do fordismo, modelos que inauguraram a Organização Científica do Trabalho (OST) no final do século XIX , e que assumem, contemporaneamente, formas denominadas de neotaylorismo digital ou capitalismo de vigilância (Zuboff, 2019), marcada pela decomposição das atividades laborais em dados passíveis de mensuração contínua e pela aferição incessante de ritmos, desempenhos e engajamento. Neste cenário de colonização digital do tempo de vida, o direito à desconexão emerge com força como um limite ético-jurídico fundamental, representando a última fronteira de defesa da saúde mental e da dignidade do trabalhador. Embora este direito não esteja expresso textualmente no texto constitucional brasileiro de 1988, ele encontra sua gênese e seu fundamento de validade na cláusula de abertura prevista nos arts. 5º, §2º, e 7º, *caput*, da Constituição Federal (Brasil, 1988), sendo também respaldado pelos princípios da dignidade da pessoa humana e pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, que garante o direito ao repouso e ao lazer.

No plano do Direito Comparado, o tema já avançou para a esfera legal: a França foi pioneira ao consagrar em 2016, por meio da Lei El Khomri, o *droit à la déconnexion*; Bélgica, Itália, Espanha e, mais recentemente, a Argentina e a Austrália, também avançaram com regulações específicas, reconhecendo o imperativo de impor limites à intrusão digital na vida privada do trabalhador. Esse movimento regulatório internacional evidencia o reconhecimento

de que a hiperconexão não é um fenômeno neutro, mas uma fonte potencial de adoecimento e um mecanismo de intensificação da exploração do trabalho, especialmente quando mediado por algorítmos, exigindo, em contrapartida, uma resposta jurídica robusta e eficaz.

Por meio de uma pesquisa de natureza quali-quantitativa, desenvolvida a partir de análise documental e bibliográfica, com utilização de dados estatísticos secundários de caráter demográfico e institucional, este trabalho propõe analisar a intersecção entre a vigilância algorítmica e o direito à desconexão. A partir da hipótese de que o uso desmedido de sistemas de vigilância algorítmica, ao intensificar a lógica da hiperconexão, viola o direito fundamental à desconexão e compromete o bem-estar integral do trabalhador, o estudo se debruça sobre dois eixos principais. O primeiro deles sendo a análise do quadro demográfico de adoecimento psíquico dos trabalhadores brasileiros, que configura a urgência do tema como questão de saúde pública, e o segundo, a avaliação do caminho para a consolidação de um marco legal no ordenamento jurídico nacional. A imposição de limites ético-jurídicos ao monitoramento empresarial e o reconhecimento pleno do direito à desconexão são apresentados como condições indispensáveis para a preservação da saúde e da dignidade da pessoa humana na era do capitalismo de plataforma.

MÉTODOS

A presente pesquisa adota uma abordagem metodológica mista, de natureza qualitativa e quantitativa, com o objetivo de oferecer uma análise densa e multifacetada sobre a problemática da vigilância algorítmica e do direito à desconexão no contexto laboral contemporâneo. A escolha por essa combinação metodológica justifica-se pela necessidade de conciliar a profundidade da análise conceitual e jurídica (qualitativa) com a robustez da evidência empírica e demográfica (quantitativa) que sustenta a urgência do tema, conforme sugerido pelo título do artigo que engloba as “Reflexões demográficas”.

O ponto de partida da vertente qualitativa é a pesquisa bibliográfica e documental. A pesquisa bibliográfica concentrou-se na revisão sistemática da literatura especializada em

Direito do Trabalho, Sociologia do Trabalho, Filosofia da Tecnologia e Direito Digital, abarcando autores centrais na discussão sobre capitalismo de plataforma, neotaylorismo digital, neoliberalismo e capitalismo de vigilância, a fim de construir a base conceitual sólida para a compreensão da "subordinação invisível". Por outro lado, a pesquisa documental envolveu a análise de legislação comparada, particularmente as leis francesas, espanholas, italianas, argentinas e australianas que regulamentaram o direito à desconexão, bem como a análise de projetos de lei em tramitação no Congresso Nacional brasileiro (PL 6.038/2016, PL 4.044/2020 e PL 4.567/2021). Essa análise documental visou identificar o estado da arte da regulação e os modelos jurídicos passíveis de adaptação ao contexto nacional.

A vertente quantitativa e demográfica concentrou-se na coleta e análise de dados estatísticos de saúde pública e laboral, especificamente aqueles relacionados ao adoecimento mental no ambiente de trabalho brasileiro. Foram utilizados dados oficiais do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) e de órgãos de pesquisa, focando na incidência e no aumento percentual de afastamentos do trabalho por transtornos mentais e comportamentais (ansiedade, depressão e *burnout*). O recorte temporal priorizou os dados mais recentes disponíveis (2023, 2024 e projeções ou dados parciais de 2025/2026), a fim de estabelecer um quadro de urgência e demonstrar o impacto social da hiperconexão e da intensificação do trabalho. Essa dimensão demográfica é essencial para transpor a discussão do campo estritamente jurídico-individual para o campo da saúde pública e do risco social.

Finalmente, a discussão dos resultados utilizou o método indutivo, partindo da observação dos fenômenos concretos do adoecimento e da vigilância algorítmica para se chegar à proposição de uma resposta jurídica normativa. A análise da teoria da subordinação algorítmica, dos dados demográficos de saúde e dos marcos regulatórios internacionais permitiu a construção de uma argumentação robusta sobre a indispensabilidade da regulamentação do direito à desconexão no Brasil, fundamentando-o como um direito fundamental decorrente do princípio da dignidade da pessoa humana e da proteção ao meio ambiente de trabalho equilibrado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O capitalismo de plataforma e o neoliberalismo digital como base da hiperconexão

A análise da subordinação invisível e da hiperconexão exige, como ponto de partida, a compreensão de que o pano de fundo econômico e ideológico que permitiu a proliferação da vigilância algorítmica é o neoliberalismo digital. Isso é fato porque o neoliberalismo, como doutrina política e econômica hegemônica desde as últimas décadas do século XX, influenciou profundamente a estrutura e a dinâmica das relações de trabalho globais. Marcado pela primazia do mercado sobre a regulação estatal e pública, essa ideologia produziu uma onda sistêmica de reformas orientadas à flexibilização normativa, à precarização das condições de trabalho e ao enfraquecimento das estruturas protetivas dos direitos sociais, impactando de maneira desigual tanto os países centrais quanto os periféricos. No Brasil, essa tendência de desregulamentação e flexibilização das relações laborais se intensificou desde os anos 1990, culminando na significativa Reforma Trabalhista de 2017 (Lei nº 13.467/2017), que representa o capítulo mais recente de um longo itinerário que tem redesenhado o Direito do Trabalho em conformidade com as exigências de eficiência e competitividade das dinâmicas econômicas globais.

Neste contexto ideológico, a lógica neoliberal, em sua incessante busca pela redução de custos operacionais e pelo aumento irrestrito da competitividade no mercado global, encontrou nas tecnologias digitais um aliado instrumental de poder inestimável. O avanço das TICs, notadamente através da inteligência artificial (IA) e dos sistemas algorítmicos complexos, ampliou dramaticamente as possibilidades de flexibilização da gestão e de controle da força de trabalho. Essa nova fase da tecnologia permitiu não apenas a reorganização radical das jornadas e das modalidades contratuais de trabalho, mas também a intensificação da vigilância sobre o tempo e o desempenho do trabalhador. Portanto, a digitalização do trabalho não pode ser percebida como um fenômeno puramente técnico e neutro; ao contrário, ela se manifesta como um instrumento altamente eficaz de racionalização extrema da produção e de expansão do tempo de disponibilidade do trabalhador para além dos limites convencionais e legais da jornada.

Esse processo de fusão entre a ideologia neoliberal e a inovação tecnológica pode ser compreendido como uma forma de neoliberalismo digital, caracterizada como uma etapa avançada do capitalismo em que a lógica da desregulamentação, da individualização e da maximização do lucro se funde às ferramentas tecnológicas para aprofundar e sofisticar os mecanismos de flexibilização e de exploração do trabalho. Sob esta ótica, a vigilância algorítmica transcende a função de mera ferramenta gerencial de eficiência, transformando-se na materialização de um projeto político-econômico que busca subordinar e extrair valor de todos os aspectos da vida do indivíduo ao imperativo absoluto da produtividade e da *performance*.

O paradigma do *Just in Time* digital e a disponibilidade permanente

As plataformas digitais de trabalho representam a face mais visível, emblemática e socialmente disruptiva desse fenômeno de reorganização produtiva. O modelo de negócios dessas empresas, fundamentado no *just in time digital*, opera dissolvendo a separação física e temporal entre o local de produção e o local de vida, e, mais crucialmente, entre o tempo de vida e o tempo de trabalho. O trabalhador é convocado sob demanda e, com a mesma celeridade, é dispensado assim que a tarefa é concluída, operando sob a ilusão de autonomia, enquanto, na prática, está submetido a um comando algorítmico rígido e opaco. Essa forma de organização laboral, ao exigir disponibilidade permanente, ainda que o tempo de espera não seja remunerado, promove a transformação da própria vida do trabalhador em um estoque de tempo sempre pronto a ser mobilizado, invocado e esgotado pelo sistema empresarial.

A vigilância algorítmica funciona como a engrenagem central e sofisticada dessa nova etapa do neotaylorismo digital. Ela mensura com precisão microcliques, o tempo de inatividade, as pausas, o tempo de deslocamento e até mesmo padrões fisiológicos ou de tecnovigilância, garantindo que o controle exercido seja total e abrangente. Soma-se a isso a utilização de mecanismos da psicologia dos jogos, ou *gamificação*, incorporados em sistemas de metas dinâmicas, *rankings* e recompensas virtuais, que são estrategicamente utilizados para prolongar

as jornadas de trabalho e manter o trabalhador em um estado crônico de hiperconexão. O sistema é desenhado para explorar a motivação intrínseca e a necessidade de *performance* do indivíduo, muitas vezes sem que ele tenha plena consciência do grau de subordinação e exploração sutil a que está submetido. Assim, a promessa mercadológica de autonomia e flexibilidade esconde, na realidade material, uma forma radicalmente nova e tecnologicamente mediada de subordinação, muitas vezes referida como subordinação invisível.

A vigilância algorítmica e a colonização do tempo de vida

O monitoramento contínuo e a pressão algorítmica para a alta performance provocam uma intensificação brutal da pressão psicológica sobre o indivíduo, resultando no aumento dramático dos índices de ansiedade, estresse crônico, esgotamento profissional (*burnout*) e, consequentemente, conduzindo ao adoecimento físico e mental em escala populacional. A pandemia da COVID-19, ao acelerar a massificação do teletrabalho e do trabalho remoto, exacerbou essa realidade, tornando a fronteira entre o lar e o *lócus* de produção quase inexistente. O direito à desconexão, neste cenário, não é um luxo, mas uma necessidade intrínseca à preservação da vida privada e da saúde.

A perspectiva demográfica do adoecimento no trabalho

A relevância do direito à desconexão e a urgência de sua regulamentação deixam de ser uma discussão meramente teórica ou jurídica e se transformam em uma questão de saúde pública e de análise demográfica, o que confere ao título do presente artigo sua força argumentativa. Os dados mais recentes sobre o panorama laboral brasileiro corroboram a tese da relação direta entre a intensificação do trabalho algorítmico e o adoecimento massivo da população trabalhadora.

Pesquisas recentes, que coletaram dados a partir do cenário pós-pandêmico e de intensificação da conectividade, indicam que uma parcela significativa dos empregados no Brasil relatou sintomas de ansiedade ou depressão. Contudo, os dados mais alarmantes e

concretos são aqueles oriundos da Previdência Social, pois por meio deles é possível afirmar que o uso indiscriminado de algoritmos e a cultura da hiperconexão culminaram em um recorde histórico de afastamentos por transtornos mentais, o que coloca o Brasil em uma crise de saúde mental laboral de grandes proporções.

Os dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) revelam um crescimento exponencial e preocupante dos afastamentos (Brasil, 2024). Em 2024, o Brasil registrou um total de 472,3 mil pedidos de afastamento do trabalho motivados por transtornos mentais e comportamentais. Este número expressivo representa um aumento de 67% a 68% em relação aos dados registrados no ano de 2023. Trata-se do maior número de afastamentos relacionados à saúde mental registrado em pelo menos dez anos. Dados ainda mais recentes, ou comparativos, indicam que o aumento de benefícios concedidos por incapacidade temporária associada à saúde mental foi de 134% entre 2022 e 2024, passando de 201 mil para os mencionados 472 mil casos.

Essa escala de adoecimento, que atinge centenas de milhares de trabalhadores, transformando o estresse digital em incapacidade laboral, comprova que a ausência de limites ético-jurídicos à vigilância algorítmica e à hiperconexão gera um custo social e econômico incomensurável. A partir desse cenário, fica claro que o adoecimento não é mais um evento isolado, mas uma tendência demográfica que exige uma resposta regulatória sistêmica. Inclusive, o reconhecimento desta crise de saúde pública já começou a ser incorporado em normas técnicas, como a atualização da Norma Regulamentadora 1 (NR-1), promovida pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), que a partir de maio de 2025 passou a exigir que as empresas tratem a saúde mental com a mesma relevância de outros riscos ocupacionais, incluindo a identificação e gestão de riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR). Essa mudança normativa, embora importante, apenas tangencia o problema estrutural do direito à desconexão, que é a fonte primária da sobrecarga psicossocial.

A colonização do tempo de vida pelo trabalho, orquestrada pela vigilância algorítmica, impede o repouso reparador e o pleno exercício da vida social e familiar. O direito à

desconexão, portanto, surge como a única barricada capaz de resguardar esses espaços de não-trabalho, indispensáveis para a preservação da dignidade humana, da saúde física e mental, e da própria possibilidade de uma existência que não seja integralmente subordinada ao mercado. É fundamental que a desconexão seja compreendida não apenas como uma prerrogativa individual de recusa a responder a mensagens fora do horário, mas como um direito coletivo que impõe limitações objetivas e inegociáveis ao poder de comando e fiscalização empresarial.

O direito à desconexão no cenário internacional: uma análise comparada

A experiência internacional demonstra a tendência consolidada de que a regulamentação estatal é o instrumento necessário para impor limites ao avanço tecnológico e empresarial sobre a vida privada e o tempo livre do trabalhador. Nesse sentido, diversos países já criaram balizas jurídicas concretas que visam proteger o tempo de descanso diante da qualidade das tecnologias digitais de ocuparem praticamente todos os espaços e setores contemporâneos devido à intensificação da automatização tecnológica.

Para exemplificar, a França, com sua longa tradição em proteção social, foi pioneira no reconhecimento legal do instituto mencionado. Por meio da Lei nº 2016-1088 (Lei El Khomri), aprovada em 2016, as empresas com mais de cinquenta empregados passaram a ser obrigadas a negociar e elaborar uma carta interna que regulamenta as condições para o pleno exercício do direito à desconexão e a implementação de dispositivos de regulação do uso de ferramentas digitais fora do horário de trabalho, assegurando o respeito aos períodos de repouso e folga (França, 2016). Este modelo francês prioriza a negociação coletiva ou, na sua ausência, a elaboração de uma política unilateral da empresa, enfatizando a conscientização sobre o uso razoável das tecnologias.

Ademais, a Espanha seguiu uma abordagem ligeiramente diferente ao inserir o direito à desconexão diretamente em sua legislação, conforme disposto na Lei Orgânica n° 3/2018 (Espanha, 2018), que trata da proteção de dados pessoais e garantia dos direitos digitais, assegurando a todos os trabalhadores o direito à desconexão digital no ambiente de trabalho e

fora dele. O artigo 88 (Derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral) dessa lei garante que os trabalhadores, nos setores público e privado, tenham esse direito para assegurar o respeito aos seus períodos de descanso, licença e férias, assim como à sua privacidade pessoal e familiar (Espanha, 2018).

Na América Latina, a Argentina se destacou ao aprovar a Lei n° 27.555 em 2020, sobre teletrabalho, tornando-se um marco por ser a primeira lei no mundo com texto específico para proteger os trabalhadores de sanções ao exercerem seu direito à desconexão (Argentina, 2020). A lei argentina estabelece que o empregador não pode entrar em contato com o trabalhador, nem exigir dele o cumprimento de tarefas fora da jornada, definindo o tempo de desconexão como irrenunciável. Mais recentemente, a Austrália demonstrou a consolidação global do tema ao aprovar, em 2024, a Fair Work Legislation (Closing Loopholes n. 2) Act 2024, que alterou o Fair Work Act 2009 para conferir aos trabalhadores o direito de recusar comunicações de trabalho fora do horário contratado, como chamadas e mensagens (right to disconnect), criminalizando a violação "irracional" dessa prerrogativa (Austrália, 2024).

Apesar de adotarem formatos e graus de rigidez distintos, desde a obrigatoriedade de negociação coletiva (França) até a inserção direta na lei com previsão de sanções (Argentina, Austrália), essas experiências compartilham o reconhecimento inequívoco de que a hiperconexão é um fator de risco laboral e de adoecimento, e que a intervenção regulatória do Estado é indispensável para proteger a saúde e a dignidade do trabalhador contra a colonização digital. O direito à desconexão, nestes ordenamentos, atua como uma barreira jurídica essencial contra o que pode ser metaforicamente denominado de “escravidão digital” produzida pela vigilância algorítmica.

O desafio regulatório brasileiro: fundamentos e propostas em tramitação

No Brasil, a ausência de uma legislação específica e consolidada sobre o direito à desconexão impõe um desafio regulatório significativo, embora a necessidade de proteção seja

urgentemente demonstrada pelo cenário demográfico de adoecimento. A despeito do silêncio legal formal, o direito à desconexão possui sólida base principiológica e constitucional.

A base constitucional do direito à desconexão

O direito à desconexão, na ordem jurídica brasileira, é um direito fundamental implíci**to, que emana diretamente de um conjunto de princípios e direitos expressos na Constituição Federal de 1988. Sua fundamentação reside no Art. 1º, inciso III, que estabelece a** dignidade da pessoa humana **como um dos fundamentos da República Federativa do Brasil. A dignidade exige que o indivíduo não seja reduzido à sua dimensão produtiva, garantindo que o trabalho não colonize integralmente o tempo de vida, o que é inviabilizado pela hiperconexão.**

Além disso, a desconexão é um corolário do direito à saúde **(Art. 6º e 196) e do** direito a um meio ambiente de trabalho equilibrado **(Art. 7º, XXII, e Art. 225). Se a vigilância algorítmica e a hiperconexão comprovadamente elevam o risco psicossocial e causam afastamentos em massa, o Estado tem o dever de intervir para proteger o ambient**e de trabalho e a saúde mental do trabalhador. A garantia do repouso, do lazer e dos limites de jornada (Art. 7º, XIII e XV) também são categorias que perdem a efetividade em um ambiente de conectividade ininterrupta, exigindo que o Direito do Trabalho evolua para proteger o "não-trabalho" contra a intrusão tecnológica (Brasil, 1988).

O estado da arte da regulamentação no Brasil: análise dos projetos de lei

Reconhecendo essa lacuna regulatória e a urgência social do tema, tramitam no Congresso Nacional diversos Projetos de Lei que buscam inserir o direito à desconexão no ordenamento jurídico trabalhista. Dentre os mais relevantes, destacam-se os PLs nº 6.038/2016, nº 4.044/2020, nº 4.567/2021 e nº 4.579/2023 (Brasil, 2016; 2020; 2021; 2023).

O **Projeto de Lei nº 6.038/2016** acrescenta o artigo 72-A à Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), para dispor sobre o direito à desconexão do trabalho. O **Projeto de Lei nº**

4.044/2020 (no Senado) propõe alterações na CLT, com foco em dispor sobre o direito à desconexão, estabelecendo que o empregador não pode solicitar a atenção do empregado em regime de teletrabalho, por qualquer meio eletrônico, fora do horário de expediente. Este projeto aborda a questão das exceções, permitindo que acordos ou convenções coletivas admitam o contato em casos fortuitos ou de força maior, mas exigindo que o tempo de trabalho realizado nessas circunstâncias seja computado como hora extra. Este PL também avança ao prever que o empregado em férias seja excluído de grupos de mensagens de trabalho, uma medida prática de proteção. Sua tramitação ainda está em curso.

O **Projeto de Lei nº 4.567/2021** (na Câmara) possui uma abrangência maior, pois visa instituir o direito à desconexão para trabalhadores celetistas e também para servidores públicos federais (alterando a Lei nº 8.112/90). A proposta proíbe a exigência de uso de ferramentas digitais após a jornada diária e nos dias úteis, prevendo penalidades ao empregador ou superior hierárquico em caso de inobservância. Sua tramitação indica a consciência da necessidade de proteção em ambos os regimes jurídicos de trabalho.

O mais recente é o **Projeto de Lei nº 4.579/2023** que altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, para instituir o direito à desconexão do trabalho dos empregados que realizam atividades à distância ou em regime de teletrabalho.

A dificuldade central, no entanto, reside na lentidão da tramitação e na tendência de que qualquer marco legal a ser aprovado supere as definições vagas e subjetivas, que são capazes de esvaziar a efetividade prática do instituto. A consolidação de um marco legal claro e efetivo, que se inspire nas melhores práticas internacionais, mas que seja adequadamente adaptado à realidade e à Constituição brasileira, é condição essencial para garantir que a tecnologia não permaneça sendo utilizada primariamente como um instrumento de precarização e intensificação da exploração, mas que seja compatibilizada com a preservação integral da dignidade, da saúde e do tempo de vida do trabalhador. A resposta legislativa é a medida mais

urgente para enfrentar o quadro demográfico de adoecimento que os dados do INSS tão claramente demonstram.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A utilização de sistemas de vigilância algorítmica nas relações laborais da sociedade contemporânea tem cumprido a função perversa de intensificar a jornada de trabalho, fragilizar de maneira insidiosa as fronteiras entre a vida pessoal e a profissional e contribuir ativamente para o adoecimento físico e, sobretudo, mental dos trabalhadores em escala demográfica, o que foi dramaticamente evidenciado pelo aumento recorde de 68% nos afastamentos por transtornos mentais em 2024. Instrumentos como a psicologia dos jogos, *rankings* de performance e o constante monitoramento de micromovimentos, aplicados por empresas para prolongar a jornada e impor metas dinâmicas e frequentemente inalcançáveis, revelam que a tecnologia, sob a égide do neoliberalismo digital, tem servido majoritariamente como uma ferramenta sofisticada de intensificação da subordinação, tornando-a "invisível" para o trabalhador, mas com consequências patológicas concretas para sua saúde.

Não se trata, em absoluto, de propor uma demonização da tecnologia ou um retorno a modelos de produção obsoletos, mas sim de problematizar de forma crítica e urgente a forma como essas ferramentas de controle e comunicação são apropriadas e utilizadas pela lógica do capital, que busca a colonização integral do tempo de vida. É neste exato ponto que o direito à desconexão assume um papel central e inegociável na redefinição do pacto social do trabalho porque ele se estabelece como um limite ético-jurídico fundamental, destinado a resguardar a saúde, o lazer, a vida familiar e a esfera privada do trabalhador contra a intrusão incessante da demanda e da vigilância digital.

Para enfrentar este cenário de crise de saúde pública e de exploração algorítmica, é imperativo que o Brasil avance na construção de um marco legal claro, abrangente e efetivo, que se inspire nas experiências exitosas do direito comparado, mas que seja, ao mesmo tempo, adaptado à sua complexa realidade socioeconômica. Sendo assim, um arcabouço legal deve ser

capaz de impor balizas objetivas ao poder empresarial, estabelecendo a indisponibilidade do tempo de descanso e a responsabilidade civil e administrativa do empregador pela violação desse direito. Nesse sentido, somente com a efetiva regulamentação será possível compatibilizar a inegável e necessária utilização das tecnologias digitais com a preservação dos direitos fundamentais da classe trabalhadora, garantindo que a dignidade da pessoa humana não seja sacrificada no altar da hiperconexão e da produtividade incessante.

Nesse sentido, a análise detalhada da tramitação dos projetos de lei em curso e a correlação entre a ausência de regulamentação e os dados demográficos de adoecimento buscam justamente oferecer subsídios científicos concretos que contribuam para o amadurecimento do debate público e para a formulação de políticas públicas e legislações específicas. O objetivo final é a efetivação plena do direito à desconexão, assegurando um futuro do trabalho mais saudável, mais justo e, fundamentalmente, mais humano.

REFERÊNCIAS

ARGENTINA. Ministerio de Justicia. Ley Nº 27.555, de 30 de julho de 2020. Régimen Legal del Contrato de Teletrabajo. **Boletín Oficial,** Buenos Aires, n. 34450, p. 3, 14/08/2020. Disponível em: https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-27555-341093/texto. Acesso em: 9 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. **Previdência Social concede 546.254 benefícios por incapacidade temporária por transtornos mentais e comportamentais.** Brasília, DF, 28 jan. 2026. Disponível em: https://www.gov.br/previdencia/pt-br/noticias/2026/janeiro/previdencia-social-concede-546-254-beneficios-por-incapacidade-temporaria-por-transtornos-mentais-e-comportamentais>. Acesso em: 9 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. **Anuário Estatístico da Previdência Social – AEPS 2024.** Brasília, DF, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/rpps/destaques/anuario-estatistico-da-previdencia-social-2013-2024-2025. Acesso em: 23 jan. 2025.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Projeto de Lei nº 4.579, de 2023.** Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) para instituir o direito à desconexão do trabalho dos empregados que realizam atividades à distância ou em regime de teletrabalho. Brasília, DF, 2023. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2389144. Acesso em: 9 fev. 2026.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Projeto de Lei nº 4.567, de 2021.** Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e a Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, para instituir o direito à desconexão do trabalhador e do servidor público. Brasília, DF, 2021. Disponível em: https://www.camara.leg.br/propostas-legislativas/2313317. Acesso em: 9 fev. 2026.

BRASIL. Senado Federal. **Projeto de Lei nº 4.044, de 2020**. Altera dispositivos do Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, para dispor sobre o direito à desconexão do trabalho. Brasília, DF, 2020. Disponível em: https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/143754. Acesso em: 9 fev. 2026.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Projeto de Lei nº 6.038, de 2016.** Acrescenta o artigo 72-A à Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) para dispor sobre o direito à desconexão do trabalho. Brasília, DF, 2016. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2095458. Acesso em: 9 fev. 2026.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 9 fev. 2026.

ESPANHA. Ley Orgánica nº 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (BOE-A-2018-16673). **Boletín Oficial del Estado,** Madrid, 06/12/2018. Disponível em: https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3. Acesso em: 9 fev. 2025.

ZUBOFF, Shoshana. **The age of surveillance capitalism:** the fight for a human future at the new frontier of power. New York, NY: Public Affairs, 2019. Disponível em: https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=56791. Acesso em: 23 jan. 2026.