

4

A porosidade do tempo e o direito à desconexão

Andréa Keust Bandeira de Melo

Graduada em Direito pela UFPE (1990). Especialista em Processo Civil pela UNIPÊ (1994), em Direito à Saúde e Direito Médico pela UNIVASF (2016), em Psicologia Jurídica pela Faculdade IDE (2020). Juíza do Trabalho do TRT 6.ª Região, atualmente titular da 8.ª Vara do Trabalho do Recife. Gestora do Programa de Combate ao Trabalho Infantil e Estímulo à Aprendizagem nos biênios 2018/2020 e 2021/2023. Escritora e Professora de Bioética e Biodireito.

Jailda Eulídia da Silva Pinto

Graduada em Direito pela UNICAP. Especialista em Direito Processual Civil pela UFPE, em Direito do Trabalho e Processual do Trabalho pela Universidade Cândido Mendes, em Direitos Humanos e Trabalho pela ESMPU. Mestre e Doutora em Direito do Trabalho pela UFPE. Procuradora do Trabalho (MPT/PE). Coordena no âmbito de Pernambuco a Coordenadoria de Combate à Exploração do Trabalho da Criança e do Adolescente - COORDINFÂNCIA.

Guilherme Monteiro Chaves

Graduado em Medicina pela UNESA (2011). Residência Médica em Medicina do Tráfego pelo HUGG da UniRio (2014). Pós-graduado em Medicina do Trabalho pela UNIG (2015); Pós-graduado em Avaliação do Dano Corporal Pós-Traumático pela Universidade de Coimbra/Portugal (2016), em Valoración del Daño Corporal pela Universidad Complutense de Madrid/Espanha (2018); Atualmente é o Diretor Científico da ABMLPM-MG.

RESUMO

Neste artigo são construídas reflexões sobre o conceito de tempo e como a modernidade da era tecnológica vem afetando a maneira como sentimos a passagem do tempo. Nosso objetivo principal é uma reflexão sobre a hiperconexão e seu impacto no indivíduo. Usamos pesquisas recentes e literatura disponível para avaliar os impactos da hiperconexão na saúde. Concluímos com a urgente necessidade de construir bases jurídicas para as pausas e organização necessárias das viagens, para que haja um efetivo desligamento.

Palavras-chave: tempo; ciclo circadiano; adoecimentos; teletrabalho; tecnoestresse; direito à desconexão.

CONSIDERAÇÃO ACERCA DO TEMPO

Convidamos aos leitores a reflexão sobre o conceito de *tempo* e sobre como ele impacta em nossos cotidianos. Certamente, um único segundo pode fazer muita diferença. Entretanto, existem situações em que o tempo parece arrastar-se lentamente. No caso de uma dor aguda, ou de uma situação traumática, os segundos podem parecer uma eternidade. Mas quando estamos vivenciando situações agradáveis, chegamos a querer que o tempo não seja contado.

É certo que a preocupação com o tempo é muito antiga e percebemos que ela tem várias facetas. De acordo com a mitologia, o tempo era representado por Cronos e por Kairós. Cronos representa o tempo que se mede - o tempo cronológico e é ilustrado pela figura de um velho. Cronos temia uma profecia de que seria retirado do poder por um de seus filhos e, justamente por isso, ele os engolia assim que saíam

do ventre da mãe Gaia. *Essa é uma alusão ao tempo que gera e ao mesmo tempo devora.* Um segundo é imediatamente sucedido por um novo.

Kairós (deus do tempo oportuno) era retratado como sendo o oposto de Cronos. Era o momento, algo indeterminado no tempo, um acontecimento especial. Isso porque era despreocupado e não dava atenção ao tempo cronológico, calendários ou relógios. Era representado como uma figura jovem e possuía asas nos tornozelos e nos ombros. Tinha apenas uma mecha de cabelo que caía sobre sua testa, ao passo que, a sua nuca era calva, como uma analogia ao caráter instantâneo do tempo, ou seja, ele só pode ser pego (agarrado pelos cabelos) quando está vindo para nós. Depois que já tiver passado, não há mais como agarrá-lo.¹

Após essa breve representação mitológica, podemos dizer que vivemos na realidade do tempo Cronos, algo linear, que vai sempre em frente. Implacável e até cruel. É tão amedrontador que seguimos o seu ritmo, temendo ser devorados por ele. É nesse sentido que o tempo é doloroso, sobretudo para as atividades que realizamos sem nos trazer um retorno satisfatório ou prazeroso. É o tempo que realmente *gastamos* sem ganhos secundários.

A sociedade evoluiu e hoje o conceito do “tempo” esteve atrelado ao conceito de “espaço”, sobretudo na sistemática do mundo laboral. O tempo prendia o trabalho ao solo, às rotinas das fábricas. Mas isso também evoluiu e hoje temos, vivendo a modernidade líquida como preconizou Zygmund Bauman, onde temos a introdução de novos elementos e nos ensina: “*que todas as partes do espaço podem ser atingidas no mesmo período de tempo*”, nos mostrando que - o tempo é caracterizado por sua instantaneidade, em que o espaço vai perdendo a sua importância (BAUMAN, 2001).

1 Disponível em: <https://mitologiagrega.net.br/cronos-e-kairos-personificacoes-do-tempo/> Acesso em: 19 jul. 2021.

E é assim que podemos entender as evoluções das noções e sensação onde o tempo passa ter uma permeabilidade diferenciada e, se sobrepõe a densidade que foi uma característica do tempo anteriormente à Era Digital.

A DIVISÃO DO TEMPO E A CRIAÇÃO DOS RELÓGIOS

A contagem do tempo tem sido utilizada desde tempos imemoriais. Mesmo nas sociedades mais antigas eram observados os padrões da natureza como chuvas, floração, ventos, inundações para programarem plantios e colheitas. Assim, concluiu-se que havia uma regularidade que regia tais fenômenos.

A princípio não havia a necessidade de marcar o tempo com muita precisão, mas o ser humano sempre foi ambicioso e criativo. E o conceito baseado na simples observação das sombras para medir a duração de um dia evoluiu e, aos poucos, os povos antigos passaram a criar instrumentos para medir intervalos de tempo mais curtos do que aqueles definidos pela Mãe Natureza.

O “relógio” que conhecemos hoje é resultado da evolução de diversos mecanismos. E assim, vários instrumentos foram sendo confeccionados com o intuito de medir o tempo, tais como: o *relógio de sol*, a *clepsidra (relógio d'água)*, a *ampulheta* que utilizava porções de areia em cones de vidro.

Em 725 d.C., um monge budista chinês chamado Yi Ching fabricou o primeiro relógio mecânico de que se tem notícia e que consistia em um conjunto de engrenagens e 60 baldes de água, correspondentes aos 60 segundos que compõem um minuto. Por volta de 800 d.C., o Califa

de Bagdá Harune Arraxide deu a Carlos Magno um elefante e um relógio mecânico de onde saía um cavaleiro que dizia as horas.²

Dos “relógios modernos”, tais quais os conhecemos nos dias de hoje, os primeiros foram os relógios de bolso. Sendo uma novidade, eram bastante raros e davam um *status* ao seu possuidor, pois eram considerados joias. Eram restritos à nobreza e à alta aristocracia.

O primeiro relógio digital foi criado em 1961, pelo engenheiro britânico e inventor amador Thomas Bromley, em seu galpão em Hull, no norte da Inglaterra.³ Na modernidade, os relógios têm muitas outras funções além da marcação das horas, minutos e segundos. Algumas das novas funções são informar a temperatura (até mesmo a corporal), medir batimentos cardíacos e contar o deslocamento do seu portador. Os *smartwatches* têm múltiplas funções, e se comunicam com vários outros equipamentos eletrônicos, trazendo uma verdadeira revolução, muito além da comunicação instantânea, servindo até mesmo para monitorar sinais vitais. E com isso temos mais um aliado na prevenção de adoecimentos.

Diante de todas essas criações, podemos perceber que utilizamos muitos elementos e instrumentos para medirmos o tempo, contudo ele tem uma espécie de *porosidade* que lhe é peculiar. O tempo na verdade é aquele que vivenciamos e como ele nos proporciona impulsionar nossas criações e sonhos. Mas existem elementos que impactam em nosso conceito de aproveitamento do tempo, sobretudo quando passamos a experimentar a conexão em tempo real, nos ligando a inúmeras pessoas

2 *Entrando na era cristã, já em 725 d.C., um monge budista chinês chamado Yi Ching fabricou o primeiro relógio mecânico de que se tem notícia. Ele funcionava com um conjunto de engrenagens e 60 baldes de água, correspondentes aos 60 segundos que compõem um minuto.*

3 *Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-50907798>. Acesso em: 19 jul. 2021.*

e localidades e nos impondo a uma sobrecarga de tarefas que passam a influenciar nossos ciclos biológicos e impactando em nossa saúde.

OS CICLOS BIOLÓGICOS, A INFLUÊNCIA DO MEIO EXTERNO E POSSÍVEIS ADOECIMENTOS

Os seres vivos, dos unicelulares até os mamíferos, sofrem influências através de estímulos externos que produzem padrões cíclicos, denominados ritmos ou ciclos biológicos. Esses seres evoluíram sistemas de temporização interno conhecidos como ciclo circadiano⁴ ou relógio circadiano, que lhes permitam antecipar as recorrentes mudanças diárias de seu ambiente (BOLLINGER, 2014). Esses ciclos são conhecidos como relógio biológico e permite que os organismos se adaptem às melhores condições, até se antecipando respostas aos estímulos externos da rotina diária.

Esse sistema complexo, com estímulos internos e externos, regula nossos sistemas de temporização promovendo uma relativa plasticidade que nos permite, por exemplo, alterarmos nossa rotina ou adaptarmos a mudanças de fuso horário. No entanto, há limites para essa plasticidade, que impedem, por exemplo, a adaptação completa de nossos ritmos biológicos ao trabalho noturno (MORENO, 2002).

Os fatores externos que atuam estimulando a regulação do ciclo circadiano são chamados de *Zeitbergers*⁵ (são dicas ou pistas do tempo), que mudam a fase dos relógios circadianos, influenciando nos horários de

4 *Houaiss: diz-se do processo rítmico que ocorre no organismo todos os dias mais ou menos à(s) mesma(s) hora(s). Disponível em <https://houaiss.uol.com.br> acessado em: 07 set. 2021.*

5 *Houaiss: Zeitgeber é um termo científico para se referir a elementos chave ambiental capazes de regular um ciclo de relógio biológico, como o efeito que a luz possui sobre o ritmo de um organismo ao longo do dia. Disponível em: <https://houaiss.uol.com.br> Acesso em: 19 set. 2021.*

alimentação e interações sociais, denominados como processos de *arrastamento* e *mascaramento*. Esta regulação promove alterações no metabolismo, sendo fundamental para a manutenção da homeostase corporal. A luz visível é o principal e mais potente *Zeitberger*, estimulando e sincroniza o relógio biológico humano no NSQ através da via retino-hipotalâmica (MARQUES, 2003; THORNE, 2009).

Vários fatores podem afetar o relógio biológico e dentre eles estão o estresse, os hábitos alimentares, a omissão em refeições, ingestão de alimentos de alto teor calórico e as perturbações no ciclo do sono. Novos estilos de vida, marcados por uma difícil gestão do tempo e as mudanças que têm ocorrido na natureza dos bens alimentares mais acessíveis operaram profundas alterações na composição e na confecção das refeições (MORSE, 2009).

Esse sistema de temporização é regulado na região anterior do hipotálamo, denominado núcleos supraquiasmáticos (NSQ), que gera um ritmo endógeno próprio passível de sincronização a partir de sinais internos ou do meio ambiente (luz solar), compatível com o ciclo solar de 24 horas. A luminosidade tem capacidade de regular todos os ritmos materiais e psicológicos do corpo humano, agindo sobre vários sistemas, ditando o ciclo vigília-sono, ciclo digestivo, controle da temperatura corporal, atividade locomotora, síntese de corticosteroides, níveis de flutuações hormonais e a renovação celular (BOLLINGER, 2014).

Sobre a visão, por décadas, pensava-se que bastonetes e cones eram os únicos fotorreceptores na retina dos mamíferos (SCHMIDT, 2011). Contudo essa função também é feita por gânglios fotossensíveis na camada interna da retina, que constituem cerca de 1% de todas as células ganglionares da retina, capazes de expressar a melanopsina¹¹, que estão bioquimicamente mais semelhantes fotopigmentos de invertebrados que pigmentos visuais. Após o estímulo luminoso na retina com produção de melanopsina, a mesma alcança o núcleo supraquiasmático via trato retino-hipotalâmico, desencadeando estímulos de neurotransmis-

sores agindo em outras áreas do hipotálamo, regulando o ciclo circadiano quanto ao sono-vigília, atividade locomotora, alimentação e corticosteroides, culminando na inibição da produção de melatonina pela glândula pineal (HANKINS, 2008).

A melatonina endógena atua na regulação do ciclo sono-vigília e outros ritmos circadianos. Sua síntese e liberação são estimuladas pela escuridão e suprimidas pela luz desencadeada pela produção da melanopsina. A produção da melanina começa após o pôr-do-sol, atinge um pico entre 2 e 4 horas e diminui gradualmente a partir de então (HANKINS, 2008; SCHMIDT, 2011).

O cortisol que é produzido pelas glândulas adrenais, tem como principal relevância é atividade anti-inflamatória, com importância atuação na regulação do ciclo circadiano, apresentando níveis séricos com pico nas primeiras horas da manhã e cai ao longo do dia (HAUS, 2007).

Vários fatores podem afetar o relógio biológico e dentre eles estão o stress, os hábitos alimentares, a omissão em refeições, ingesta de alimentos de alto teor calórico e as perturbações no ciclo do sono. Novos estilos de vida, marcados por uma difícil gestão do tempo e as mudanças que têm ocorrido na natureza dos bens alimentares mais acessíveis operaram profundas alterações na composição e na confecção das refeições (MORSE, 2009).

Precisamos entender que o sono é dividido em duas fases: o sono não-REM e o sono REM, que apresentam características e estágios diferentes. O sono não-REM ocorre relaxamento muscular, diminuição da intensidade da respiração, progredindo com menor percepção de estímulos externos, diminuição da temperatura. A fase REM do sono é a etapa restauradora. Nesse estágio que o corpo consegue realmente relaxar e ocorre maior renovação cerebral. Em um indivíduo normal, as fases do sono se alternam ao longo da noite ciclicamente, com 4 a 6 ciclos por

noite, mas a duração do sono REM vai aumentando em cada ciclo. (PATEL, 2021).

O envelhecimento normal causa um prejuízo no ciclo circadiano, levando a diminuição do tempo de sono. Com o avançar da idade, o indivíduo dorme períodos menores, desperta mais vezes durante a noite, apresenta maior dificuldade de atingir a fase REM, com maior prejuízo no descanso, recuperação física e fixação da memória. (GEIB, 2003; PATEL, 2021).

A sincronização interna ocorre quando o ritmo circadiano da temperatura central acompanha o ritmo sono-vigília. A perda dessa estabilidade constitui a dessincronização interna e resulta em prejuízos para a saúde do indivíduo. E são múltiplos os vários fatores que resultam dessa dessincronização, como: insuficiência dos estímulos; prejuízo na percepção dos estímulos pelo organismo; a dificuldade do sistema de temporização circadiana se adaptar aos estímulos sociais (GEIB, 2003).

É nesse contexto que precisamos ressaltar que a divisão das atividades em horários faz com que nosso corpo crie uma rotina, contudo, essa situação de tempo e espaço de trabalho restou bastante afetada com as novas formas de configuração de trabalho.

A LUMINOSIDADE E A INFLUÊNCIA SOBRE A SAÚDE

A luz é uma onda que corresponde a uma pequena parte do espectro eletromagnético perceptível aos olhos humanos, sendo o espectro visível dentro faixa de 390 a 780 nanômetros (nm), com um pico de sensibilidade em 555nm (HAIM, 2013).

A humanidade utiliza luz artificial há milhões de anos, iniciando com o uso do fogo pelas tochas, evoluindo para uso de lâmpadas de

cerâmica no império Grego e chegando à vela de cera no século XIX. No entanto, esses métodos produziam luzes de intensidade muito baixa e baixa temperatura de cor, com efeitos desprezíveis no ciclo circadiano. Contudo, com o advento da eletricidade permitiu o uso prático da lâmpada incandescente, tornando a iluminação eficaz uma realidade em todo o mundo, especialmente nos grandes centros. Isto resultou numa mudança drástica da influência externa da iluminação no organismo humano, nossas casas e locais de trabalho estão iluminados e não temos mais noites de escuridão total (BONMATI-CARRION, 2014).

A luz com comprimentos de onda curtos, percebidos na cor azul (aproximadamente 480nm), é o principal comprimento de onda com capacidade cronodisruptiva. A exposição à luz é importante durante o dia, promovendo a manutenção do bem-estar, o estado de alerta e o desempenho cognitivo do organismo durante o dia, arrastando o ritmo circadiano. Entretanto, a exposição crônica à luz azul de baixa intensidade diretamente antes da hora de dormir pode prejudicar a qualidade do sono, durações do ciclo e fase circadiana, que mantém a maioria dos ritmos biológicos e psicológicos sincronizados internamente. A exposição a dispositivos emissores de luz azul está sempre aumentando, devido à proliferação de iluminação com eficiência energética (LEDs) e dispositivos eletrônicos. As telas de LED são muito ricas na cor azul, portanto com grande capacidade de influenciar no ciclo circadiano (HANKINS, 2008; THORNE, 2009; WAHL, 2019).

Nos países desenvolvidos, as noites são excessivamente iluminadas no período noturno, enquanto passamos o período diurno principalmente em ambientes fechados, levando as pessoas a uma exposição de luz e intensidade muito mais baixas do que em condições naturais (BONMATI-CARRION, 2014).

A composição espectral da luz, tempo de exposição e intensidade de luminosidade tem influência na qualidade do sono, do humor e no desempenho cognitivo (WAHL, 2019). A exposição à luz forte no

período diurno pode melhorar o estado de alerta e o humor. Contudo é necessário frisar que a luz branca fria pode melhorar o estado de alerta, mas não o humor, e pode causar menos irritabilidade, desconforto ocular e dor de cabeça. Já a luz enriquecida com azul fornecida com óculos com LEDs pode melhorar o estado de alerta e o humor. Até o momento, não há evidências de que a iluminação LED seja prejudicial à retina humana sob uso normal. (BONMATI-CARRION, 2014). No entanto, a exposição à luz artificial à noite é uma nova fonte de poluição porque afeta o relógio circadiano. O uso de óculos de bloqueio à noite aumentou os níveis séricos de melatonina, o tempo de duração do sono e a qualidade do sono em uma avaliação subjetiva, presumivelmente como resultado da diminuição da estimulação noturna (OSTRIN, 2017). Assim, o desenvolvimento de sistemas de iluminação que preservem o ritmo da melatonina poderia reduzir os riscos à saúde induzidos pela interrupção da cronodisrupção (PACHITO, 2018; TOUITOU, 2020).

Em idosos com baixa acuidade visual decorrente de catarata, após correção cirúrgica, apresentaram, além da melhora da acuidade visual, melhora na qualidade do sono, bem como no estado de alerta diurno. Possivelmente devido ao aumento do estímulo externo luminoso do ciclo circadiano, levando a um aumento da concentração noturna de melatonina, colaborando para regulação do ciclo circadiano (SHENSHEN, 2016).

O efeito da luz azul nas respostas cerebrais diminui com o envelhecimento em áreas tipicamente envolvidas em regiões-chave para a regulação do estado de alerta e processos executivos superiores, indicando a possibilidade que o efeito da luz sobre a cognição pode ser reduzido no envelhecimento saudável (DANEULT, 2014).

Estudos ainda não estabeleceram uma ligação direta entre a exposição à luz noturna e as doenças, apesar de um consenso de um risco maior entre esses dois pontos. Pesquisas futuras devem abordar essa lacuna desenvolvendo métodos mais precisos de medição da luz à noturna,

exposição à luz de forma mais geral e interrupção circadiana. Trata-se de um problema de saúde pública, tendo em vista o número muito significativo de indivíduos envolvidos (HUNTER, 2017; TOUITOU, 2017).

ADOCIMENTO MENTAL LIGADO AO USO EXCESSIVO OU INADEQUADO DAS TECNOLOGIAS

Sabemos que o abalo no âmbito da mente consubstancia-se em várias formas de adoecimento, muitas vezes de forma silenciosa. Além disso, o uso da tecnologia acaba destruindo as barreiras entre trabalho e vida pessoal, o que torna o trabalhador constantemente conectado ao trabalho e à necessidade de produzir.

As demandas para o trabalho à distância estão em setores nos quais antes havia o trabalho presencial. Basta olharmos para o grande volume de aulas em EAD sendo desenvolvidas através da teledocência, de informações das mais variadas áreas do conhecimento passadas nas *lives* (transmissão ao vivo), ou seja, debates orais entre pessoas que se dedicam a transmitir virtualmente as mais variadas informações e até mesmo formas de lazer.

Com tanto ruído de informação fica difícil refletir, elaborar pensamentos e desenvolver ideias. A ansiedade só aumenta. O excesso de informações e a exigência — sem limite — de atividades virtuais afetam a saúde das pessoas. Soma-se o fato de que vivemos em uma verdadeira tirania virtual, na qual não estando conectados deixamos passar parte significativa de nossa existência diária.

Dentro desse tsunami informativo estamos experimentando uma verdadeira violência neuronal, traduzida na telepressão, na depressão, nos transtornos de personalidade limítrofe (TPL), na hiperatividade (TDHA), até mesmo no transtorno de adaptação.

Estamos saturando, chegando ao limite de nossas forças e um dos fatores que leva a esse esgotamento é o estresse, entendido também como qualquer força que conduz um fator psicológico ou físico além de seu limite de estabilidade, produzindo uma tensão. Assim, a não desconexão do trabalho pode ser identificada como uma força que produz tensão no obreiro, ao ultrapassar os limites físicos e psíquicos do sujeito, aumentando a carga psíquica e, por consequência, o sofrimento.

Dentro deste contexto, na mídia têm aparecido novos termos (outros não tão novos) de propostas de novas síndromes por alguns autores ou neologismos da sociedade para esse cenário com muitas pessoas com queixas sobre o cenário em que vivemos.

Nesse mesmo contexto, tem autores que apresentam a FoMO (fear of missing out) como um quadro com “medo de perder” ou “ficar de fora”. Apresentam um quadro de preocupação e ansiedade sobre perder algum evento, não participar junto com outros colegas ou semelhantes de algo que julgue importante para ser aceito (PARENT, 2021).

Em alguns trabalhos e na própria mídia⁶, observamos o uso do termo “infoxicação”, criado em 1996 por Alfons Cornellá, um físico espanhol, que criou este termo devido à “dificuldade em digerir o excesso de informação oferecida diariamente no meio digital e também distinguir a qualidade, veracidade e relevância das informações a serem absorvidas”. A infoxicação apresenta um quadro que vai desde ansiedade e estresse até sintomas somáticos que prejudicam áreas importantes da vida, além da área educacional (KWIECINSKI, 2021). A agilidade com que as notícias são disseminadas através de canais de TV, rádio e principalmente pelas redes sociais, como *WhatsApp*, *Facebook*, *Twitter*, *sites*, *blogs*, *Instagram*, e volume de informações não permitem sequer a “digestão” da última notícia consumida.

6 <https://exame.com/blog/sofia-esteves/infoxicacao-como-navegar-em-seguranca-pelo-mar-de-informacoes/> Acesso em: 25 set. 2021.

Também temos visto o termo *Boreout*, referente a chato, enfado-nho, “tédio total” relacionado a um trabalho que se perdeu a motivação. Termo alcunhado por dois consultores de negócios em 2007⁷. Importante ressaltar, que da mesma forma acima, não se trata de uma doença, e muito menos que seja decorrente de estresse no trabalho, mas de falta de significado existencial e de desempenho profissional, frustração nos objetivos (KOMPANJE, 2018).

Um novo termo criado após essa avalanche de eventos *on line* durante a pandemia, é o *Zoom Fatigued*. O uso excessivo de plataformas de videoconferência virtuais tem gerado cansaço, ansiedade e preocupação nos usuários para atividades diárias e do próprio trabalho. Os profissionais precisam se reinventar em um ambiente que não é o de trabalho e manter relações interpessoais com os colegas por meio das reuniões virtuais (BAILENSEN, 2021; WIEDERHOLD, 2020).

A Síndrome de *Burnout* também tem sido bastante citada nessa relação com a tecnologia. Foi definida como estresse crônico pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e incluída na lista oficial de doenças – na Classificação Internacional de Doenças da OMS – como um fenômeno ocupacional, entretanto a própria OMS não a classifica como doença⁸. Definições individualizadas de uma alegada doença mental e abordagens personalizadas para o diagnóstico devem ser evitadas, pois podem gerar insegurança na avaliação (MELHORN, 2014). Esta síndrome não é contemplada no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição (DSM-5) não a reconhece como um transtorno, sequer é citado no glossário (LIMA, 2018). Marcos Mendanha⁹ propôs uma teoria de que ela

7 Disponível em: https://cultura.uol.com.br/noticias/15168_sindrome-de-boreout-o-tedio-provocado-pela-falta-de-perspectiva-de-trabalho.html. Acesso em: 21.07.2021.

8 <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> Acesso em: 27 set. 2021

9 <https://www.saudeocupacional.org/2021/03/onde-burnout-estaria-se-fosse-descrita-no-dsm-5-parte-1.html> Acesso em: 27 set. 2021

já esteja enquadrada dentro do diagnóstico de transtorno de adaptação, possibilidade esta que tem plausibilidade. Assim como as outras entidades citadas acima, nenhuma delas preenche critérios básicos de diagnóstico bem definidos, com metodologia validada cientificamente.

Dentre as áreas de preocupação na saúde mental temos a influência da luz azul no sono, outros sintomas mediados pelo ciclo circadiano, tratamentos prescritos que visam a modulação do sistema circadiano, usando aplicativos, dispositivos digitais e sensibilidade do adolescente à luz azul. Embora o conhecimento em ambos os campos esteja se expandindo rapidamente, os desenvolvimentos futuros devem abordar o impacto potencial da luz azul nas funções não formadoras de imagem para indivíduos saudáveis e com doenças mentais (BAUER, 2018).

Em um estudo retrospectivo sobre a influência das tecnologias de informação e comunicação (TICs) na saúde mental, vários desfechos distintos podem resultar da interação do usuário com as TICs (LA TORRE, 2008). As TICs são conhecidas por induzir ansiedade e tensão em usuários, uma condição chamada tecno-ansiedade. Dependendo da disposição de um indivíduo em relação às TICs, sua interação com computadores pode ser caracterizada por nervosismo, apreensão, sensação de impotência gerando aversão ou fobia ao uso de TICs: tecnofobia. Além disso, o uso extensivo e compulsivo de internet e smartphones podem causar uma condição de dependência chamada techno-addiction (vício ou dependência em tecnologia). O uso de TICs foi descrito por alguns autores como potencial gerador de estresse nos usuários. Uma reação adaptativa de o organismo em resposta a fatores, chamados estressores, que alterar sua homeostase. Deve ser distinguido um curto prazo resposta a um estressor, que geralmente é benéfico, e representa o mecanismo de resiliência de humanos saudáveis, ao estresse crônico de longo prazo que pode estar associado a efeitos patológicos para humanos. Neste caso específico, o fator de estresse parece ser representado pelo uso de tecnologia, em particular das TICs, e a reação prejudicial à saúde de longo pra-

zo que pode ocorrer em alguns indivíduos é denominado tecnoestresse (TS – “*techno-stress*”). De um modo mais geral, dois estressores relevantes foram identificados como derivados do uso de TICs em profissionais campos: a sobrecarga de informação e a disponibilidade constante. O primeiro estressor está relacionado à grande quantidade de informações provenientes de múltiplas fontes (e-mails, mensagens instantâneas, etc.) que podem levar a estimulação excessiva e fadiga de usuários finais. O segundo estressor se refere ao fato de que os funcionários estão sempre acessíveis ou conectados, desde o acesso sem fio à internet em quase todos os lugares, até o uso de tablets e / ou smartphones (LA TORRE, 2008).

Esta disponibilidade pode aumentar os funcionários horas de trabalho porque as TICs criam a expectativa de mais resposta às comunicações relacionadas com o trabalho. As consequências do TS parecem impactar tanto na esfera empresarial quanto relacional, causando absenteísmo, diminuição de eficácia profissional, conflito e isolamento. A definição mais aceita do Techno-stress hoje na literatura é “a experiência de estresse de um usuário ao usar tecnologias” (LA TORRE, 2008). Importante frisar, que em todas essas variações citadas por este autor não são novas doenças, mas como nos exemplos anteriores denominações para situações que apontam a associação dos quadros de ansiedade, estresse, fobia, depressão, addiction (vício), como vários outros distúrbios do humor ou distúrbios psicológicos decorrentes do uso abusivo das tecnologias.

Estudos epidemiológicos mostram que a cronodisrupção, perturbações do sono-vigília circadianas e da homeostase do organismo, de forma crônica, estão associadas a um aumento na incidência de doenças psiquiátricas (WAHL, 2019).

Apesar das limitações da epidemiologia por si só no estabelecimento denexo de causalidade, ela tem o poder de fornecer pistas desse elo apontando associações e o poder do risco, evidências de potenciais riscos à saúde indicando onde há necessidade de regulamentação preven-

tiva da saúde dos trabalhadores e da população. Não restam dúvidas que este tema merece atenção na proposta preventiva dos danos possíveis que possam ocorrer nessa relação abusiva.

O TRABALHO À DISTÂNCIA E DO TELETRABALHO E OS EFEITOS DA HIPERCONEXÃO SOBRE A SAÚDE

Como vimos, o nosso ritmo circadiano é influenciado por vários fatores, mas o seu principal regulador é a exposição à luminosidade. O uso das novas tecnologias, sobretudo os computadores, *tablets* e os *smartphones*, provocam uma exposição maior à luminosidade, sobretudo, quando deveríamos estar no ciclo escuro, de repouso.

Em questões ergonômicas, um estudo publicado pela Surgical Technology International, aponta a postura de flexão do pescoço durante longos períodos no uso do celular pode gerar uma sobrecarga importante na coluna cervical. Quanto mais a cabeça é inclinada para frente (flexão do pescoço) a sobrecarga sobre a coluna cervical aumenta de forma significativa. Na posição neutra (ereta), o peso sobre cervical é de aproximadamente 5kg. Com 15° de flexão do pescoço temos 12kg, alcançado 18kg com 30°, 22kg com 45° e incríveis 27kg com 60° de flexão cervical (HANSRAJ, 2014). Este estudo aponta somente a sobrecarga como potencial risco, não faz uma análise quanto ao possível prejuízo de cada ângulo ou por qual período seria necessário para desencadear um torcicolo ou lesões mais graves na cervical. Não obstante, faz um importante alerta sobre esse mal hábito e necessidade de observar uma postura neutra para evitar possíveis danos.

As possíveis consequências da cronodisrupção, com prejuízo no ciclo vigília-sono, também tem associação com efeitos deletérios no organismo.

A maioria dos trabalhadores noturnos não consegue ajustar seus ritmos circadianos às horas atípicas de sono e vigília. Entre 10% e 30% dos trabalhadores em turnos relatam sintomas de sonolência excessiva e / ou insônia consistente com um diagnóstico de transtorno do trabalho por turnos, nos demais trabalhadores assintomáticos também foram observadas evidências de um atraso fisiológico interno do marcapasso circadiano (GUMENYUK, 2012). O trabalho noturno aumenta o risco de câncer de mama (SZKIELA, 2021).

À medida que o indivíduo envelhece, aumenta o potencial efeito da dessincronização dos ritmos com ganho de índice de massa corporal (IMC). Os principais efeitos provavelmente estão relacionados a um estilo de vida sedentário (falta de atividades físicas ou esportivas regulares), bem como, presumivelmente, a uma alimentação noturna de carboidratos, que imita a síndrome do comer noturno (HAUS, 2016).

Alguns estudos também sugerem um potencial efeito do estímulo com LED na apneia obstrutiva do sono, porém são necessários mais estudos para poder avaliar a extensão das ações e potenciais consequências (DUQUE-CHICA, 2019; YUDA, 2016).

A interrupção da cronodisrupção durante a gravidez tem efeitos deletérios sobre a saúde da progenitora, incluindo disfunção metabólica, cardiovascular e cognitiva. A desorganização circadiana interna pode ser um fator significativo na etiologia de distúrbios de fertilidade, como a síndrome dos ovários policísticos (AMARAL, 2014).

Estudos epidemiológicos mostram que a cronodisrupção, perturbações do sono-vigília circadianas e da homeostase do organismo, de forma crônica, estão associadas a um aumento na incidência de diabetes, obesidade, doenças cardíacas, deficiência cognitiva e afetiva, envelhecimento precoce, doenças psiquiátricas e neurodegenerativas e alguns tipos de câncer (WAHL, 2019).

O ano de 2007 foi reconhecido no campo do “trabalho por turnos” como um período marcante em que a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC) categorizou o “trabalho por turnos envolvendo interrupção circadiana” como provavelmente cancerígeno para humanos (Grupo 2A). Doze anos depois, 2019 também se tornou um ano importante, pois a IARC alterou a terminologia deste tipo de exposição para “trabalho noturno”, e decidiu classificá-lo novamente como Grupo 2A (TAKAHASHI, 2019).

Frequentemente os epidemiologistas buscam a plausibilidade biológica como um ponto de vista chave para decidir se devem (ou não) passar de associações estatísticas observadas a um veredicto de causalidade. No caso em tela, a plausibilidade (crono-) biológica do câncer são claras, mas a epidemiologia não fornece um veredicto semelhante - ou pelo menos ainda não. Futuros estudos epidemiológicos sobre os efeitos de distúrbios da cronobiologia e câncer devem fornecer dados mais claros se há possibilidade ou não de correlacionar se o “trabalho noturno” com e “viver contra contra relógios biológicos” é potencialmente cancerígeno, ou não (ERREN, 2019).

Devemos enfatizar que a evidência epidemiológica por si só não é suficiente para estabelecer causalidade, embora possa fornecer evidências de associação circunstanciais poderosas (MELHORN, 2014). A epidemiologia é a base científica da saúde pública, permitindo apontar evidências de potenciais riscos à saúde indicando onde há necessidade de regulamentação preventiva da saúde dos trabalhadores e da população.

Contudo, é praticamente impossível imaginar a vida atual sem o uso dessas novas ferramentas, sobretudo para os brasileiros que formam uma das populações mais conectadas no mundo.

Não há dúvidas de que os aparelhos eletrônicos são úteis no trabalho, facilitam a comunicação, bem como, oferecem infinitas opções de lazer. Porém, se usados com exagero podem ser prejudiciais à saúde. Em

período pandêmico, o teletrabalho ou trabalho remoto foi essencial para a manutenção de muitas atividades e, certamente, veio para ficar. Para entendermos melhor sobre essa modalidade de trabalho, precisaremos voltar um pouco no tempo.

A terceira revolução industrial teve início em 1970 e também passou a ser conhecida como a *revolução digital* ou a *revolução do computador, com a introdução da informática, microeletrônica, robótica, cibernética, entre outros, que faz com que o processo de produção seja novamente modificado*.

Em seguida vivenciamos a quarta revolução ou a revolução 4.0, marcada pela tendência à automatização total das fábricas. O foco dessa revolução foi a recuperação do valor da indústria em um contexto global, sendo necessário aumentar a competitividade e, assim, a produtividade.

Com essa revolução onde a automação e uso de inteligência artificial foram à tônica, houve uma diminuição da oferta de postos de trabalho, sobretudo para a mão de obra não qualificada, impactando na qualidade de vida das pessoas em face do desemprego. Com essa triste realidade, passamos a vivenciar a mais nova revolução – a chamada indústria 5.0 – que chega num momento de reconciliação entre homem e máquina. O conceito dessa nova sociedade (5.0) vem sendo discutido no Japão desde 2016, mas só em 2017 ele foi divulgado oficialmente durante a CeBIT¹⁰ 2017, importante exposição sobre tecnologia das comunicações.

Com a necessidade de alinhar a indústria com assuntos como meio ambiente, desenvolvimento sustentável e especialização de mão de

10 A CeBIT é a maior exposição comercial do mundo no domínio dos serviços de telecomunicações digitais e TI. A feira serve como plataforma para mostrar inovações e os produtos no campo referido, e também para aproximar os potenciais compradores e fornecedores de todo o mundo – Disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/CeBIT>. Acesso em 21 jul. 2021.

obra, trouxe um slogan bastante peculiar para a campanha que foi: “Sociedade 5.0: para a melhoria das vidas humanas”.

Mas é certo que, o resultado de todas estas metamorfoses operadas no mundo do trabalho parece apontar para a desqualificação e precarização do trabalho, acoplado ao aparecimento de um crescente exército de desempregados. Na realidade, muitos trabalhadores tendem a ser cada vez mais obrigados a submeterem-se ao trabalho informal, à redução de salários, ou à perda de direitos trabalhistas com a chamada flexibilização implantada por patrões e governos que seguem o ideário neoliberal¹¹.

Lembramos que o direito, enquanto produto cultural e histórico, não consegue apreender tão rapidamente a complexidade da sociedade, sobretudo em face das relações interpessoais e assim é necessária uma constante revisão dos institutos jurídicos com o fito de possibilitar a mínima correlação entre as demandas da sociedade e as previsões legais. E esse retardo não restou visível na questão da regulamentação do teletrabalho e, muito mesmo, quanto às questões da regulamentação da desconexão.

Apenas com a Lei 13.467 de 13 de julho de 2017, conhecida como a *Reforma Trabalhista*, passou a constar na CLT o artigo 75-A e B¹² trazendo um regramento para o teletrabalho. Dentre as vantagens anunciadas para essa modalidade de trabalho com ferramentas telemáticas, está a desnecessidade de ir ao ambiente laboral para desempenhar as tarefas. Mas é certo que muitas facetas estão albergadas nessa modalidade de trabalho como exemplo da questão das horas de trabalho e das formas de cobrança do desempenho. No entanto, o foco deste artigo é a necessidade da *desconexão* e por isso, passamos a ponderar sobre algumas questões

11 PRIEB, Sérgio. *A classe trabalhadora diante da Terceira Revolução Industrial*. Disponível em: https://www.unicamp.br/cemarx/anais_v_coloquio_arquivos/arquivos/comunicacoes/gt4/sessao1/Sergio_Prieb.pdf. Acesso em: 21 jul. 2021.

12 Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm. Acesso em: 21 jul. 2021.

e mostrar as repercussões sobre o corpo e saúde mental, para ressaltar a necessidade de racionalização desse tempo.

OS PASSOS RUMO À DESCONEXÃO

Devemos ter em mente que, na sociedade contemporânea, caracterizada pela técnica avançada, o direito à desconexão, ao não-trabalho, é um importante instrumento para preservação da saúde.

O direito fundamental de não trabalhar em seus momentos de descanso, lazer e convívio familiar dever ser por todos respeitados. A técnica facilita o aumento da exploração e através dela devem-se buscar meios de impedir a instrumentalização crescente do trabalhador. Mudanças de postura do empregador são necessárias para salvaguardar o direito à desconexão. Somente com a garantia desta pode-se falar em pleno desenvolvimento da personalidade do trabalhador, na adoção de medidas eficazes e preventivas.

Para atender às demandas do mercado, o teletrabalho, caracterizado pela flexibilidade, oferece vantagens e desvantagens para trabalhadores, empresas e sociedade. Implica a convergência do local de trabalho e de vida, com a conseqüente hibridação da jornada de trabalho e do período de repouso e lazer, o que dificulta o estabelecimento de limites à jornada de trabalho. E são essas características de organização do trabalho tornam ainda mais relevante à discussão sobre o direito à desconexão, que embora não expressamente previsto no ordenamento jurídico brasileiro, é um direito fundamental decorrente de outros direitos expressos no texto constitucional.

A partir do momento que a jornada de trabalho extrapola o limite Constitucional e adentra na vida pessoal poderá haver o tolhimento do direito à desconexão e a configuração de dano existencial pelo desrespeito a tal direito. Com esse norte, caminham as decisões Tribunal

Superior do Trabalho que analisam os reflexos da ausência da garantia ao direito do trabalhador à desconexão, tendo como exemplos os julgados: RR-1001084-55.2013.5.02.0463, 4.^a Turma, Relator Ministro Alexandre Luiz Ramos, DEJT 22.11.2019; RR-2058-43.2012.5.02.0464. ACÓRDÃO; 7.^a Turma. Relator Ministro Cláudio Brandão.

FORMAS DE PREVENÇÃO AOS ADOECIMENTOS – DIREITO À DESCONEXÃO

Como vimos, a pressão psicológica decorrente dos novos modelos de trabalho, também trazem um novo fator para a competitividade: a inteligência artificial que existe somente há poucos anos, mas trouxe grandes mudanças. Com ela, as pessoas precisam aprender constantemente novas habilidades¹³.

Com a soma desses fatores, tanto os empregados como os trabalhadores autônomos não se desconectam do trabalho, por conta de vários fatores, inclusive a pressão do desemprego.

Por conta de toda essa situação, é necessário o desenvolvimento de formas de inteligência como a “de adaptação” e precisamos pensar em como proteger os trabalhadores, sobretudo quanto às questões do tempo utilizado no trabalho e àquilo que passamos a conhecer como o direito à desconexão.

As estratégias de prevenção de doenças mentais relacionadas, principalmente àquelas que advêm do uso de ferramentas eletrônicas para e no trabalho, incluem várias vertentes. Uma das principais delas é a gestão do tempo, além de outras tantas, como a inclusão de atividades físicas

13 Disponível em: <https://epocanegocios.globo.com/Forum-Economico-Mundial/noticia/2020/01/para-sobreviver-inteligencia-artificial-trabalhadores-precisam-aprender-novas-habilidades-alertam-especialistas-em-Davos.html# Acesso em: 19 jul. 2021>.

na rotina, a utilização de ferramentas de apoio mental, como a adoção de rotinas de *mindfulness*, meditação e gestão das emoções.

Também se faz necessário perceber quando o corpo e a mente dão sinais de que algo não está funcionando bem. Precisamos saber quando o adoecimento, sobretudo o mental está se instalando e a necessidade de buscarmos auxílio médico, com consulta a psiquiatras e psicoterapeutas. Lembramos que poderá ocorrer a utilização de medicamento e que a prescrição vai depender da intensidade, duração e ocasião do sofrimento mental.

No ambiente de trabalho, a adoção de políticas de prevenção e enfrentamento deve começar pela avaliação criteriosa dos setores que necessitam de intervenção, com a identificação dos principais problemas e coletando indicadores dos fatores de grupos de risco. O diagnóstico deve ser baseado na realização de entrevistas individuais e testes psicológicos junto aos empregados, além de campanhas educativas e informativas.

Entretanto, existem importantes estratégias que podem auxiliar a combater o adoecimento advindo das novas formas tecnológicas de trabalho e estão abrangidas no que os doutrinadores chamam de *Direito à Desconexão*, o qual influencia diretamente na qualidade de vida do teletrabalhador, que é uma das modalidades de limitação da jornada laboral.

Essa nova modalidade de direito começou a ser construída e aprofundada recentemente. A França foi o primeiro país a debater sobre o assunto, sendo abordado, inicialmente por diversas empresas como a Canon e Sodexo, no período de 2009 a 2013, com campanhas internas denominadas “working days without e-mail”, com o fito de prevenir doenças interligadas ao “burn out” e dependência do uso do aparelho celular. A Loi Travail, lei da reforma trabalhista francesa, inseriu o parágrafo 7 do artigo L.2242-8 no Código do Trabalho Francês, tratando sobre o direito à desconexão de forma ampla.

Em linhas gerais, o dispositivo estabelece que a qualidade do trabalho deve respeitar os procedimentos para o pleno exercício pelo funcionário do seu direito de desconectar e a empresa deve ter, em seu estabelecimento, sistemas para regular o uso de ferramentas digitais, com o objetivo de garantir o respeito ao descanso e a vida pessoal e familiar do empregado.

Já a legislação italiana inspirou-se na iniciativa francesa e introduziu, em seu ordenamento jurídico, a previsão desse direito. A lei do 'Lavoro Agile' (Lei nº 81/2017) trata do direito à desconexão em seu artigo 19, dispondo, de modo específico, que o contrato, por escrito, entre trabalhador e empregador, também deve regular os períodos de descanso do empregado, bem como indicar as medidas técnicas e organizacionais adotadas pelas partes para garantir ao trabalhador o direito de desconectar dos dispositivos da empresa. Do mesmo modo que a legislação francesa, a norma italiana trata do direito à desconexão de modo abrangente, mas esta última diferencia-se da primeira porque seu dispositivo legal, expressamente, prevê a possibilidade do acordo individual entre empregado e empregador, estabelecendo os limites e formas para a aplicação do direito à desconexão.¹⁴

Para o desenvolvimento da legislação em comento, foi necessário entender a justificativa da necessidade de desconexão – com base na íntima conexão com a saúde mental e física do teletrabalhador - e os aspectos intrínsecos à qualidade de vida. É certo que a tecnologia traz ferramentas facilitadoras para a execução do trabalho a cada dia. Em cada piscar de olhos ela oferece um novo benefício para a humanidade, mas também demonstra o poder que exerce na vida das pessoas. Um dos seus poderes é conectar os seres humanos entre si e com o mundo.

Assim, podemos concluir que o direito à desconexão consiste no direito do trabalhador de usar seu tempo fora do ambiente de trabalho

14 Disponível em: <https://www.megajuridico.com/o-direito-a-desconexao-do-trabalho-na-era-tecnologica/> Acesso em: 21. jul. 2021.

para atividades pessoais, familiares ou outras de interesse e que não estejam relacionados ao trabalho, até como forma de privilegiar os direitos fundamentais. Em suma, é o direito de não trabalhar fora do seu horário de expediente, bem como de não ter interrompido os seus horários livres e de férias.

No Brasil, ainda não temos uma legislação específica que trata sobre o direito à desconexão do trabalho. No entanto, já existe uma construção jurisprudencial em face de diversos julgados com um norte predispondo favoravelmente à regra aprovada pelos franceses. Exemplo disso é a alteração do artigo 6.º da CLT pela Lei n.º12.511/2011, prevendo que a disponibilidade do empregado por meios telemáticos, seja por e-mail, *WhatsApp*, *Telegram* ou qualquer outro aplicativo de comunicação remota configura o trabalho à distância e não se distingue do trabalho realizado no estabelecimento do empregador.

Além da mencionada alteração legislativa, há discussões jurisprudenciais acerca do tema, como o processo AIRR-2058-43.2012.5.02.0464, em que a 7.ª Turma do TST, por unanimidade, desproveu o agravo e um analista de suporte da empresa reclamada obteve o direito de ser indenizado por ofensa ao “direito à desconexão”. O relator do agravo foi o Ministro Claudio Brandão.

Mas o teletrabalho teve um impulso notável a partir de 2020, em face do período de pandemia do Covid-19. Passamos a utilizá-lo sem que houvesse o devido treinamento ou adaptação ergonômica. Mergulhamos no mundo virtual para realizar as atividades que antes eram realizadas na forma presencial. E isso impactou bastante na formação de um novo paradigma do mundo do trabalho, inclusive, trazendo um acúmulo de atividades dentro de um mesmo espaço. As aulas, encontros, reuniões de trabalho e até mesmo comemorações de datas festivas passaram a ocorrer através do uso de plataformas como Zoom, Meets e Streamyard.

A divisão entre ambiente privado e ambiente de trabalho praticamente desapareceu. Passamos a compartilhar a nossa “privacidade” em muitas situações. Não é raro percebermos ruídos típicos do ambiente familiar como: crianças chamando, animais emitindo sons e até mesmo os vendedores ambulantes nas ruas fazendo a propaganda de seus produtos. Mas será que isso não exigiu mais de nossas mentes? Para responder a essa indagação, passamos a tecer algumas linhas sobre a subjetividade e os impactos dos efeitos do trabalho na vida das pessoas.

Christophe Dejours traz importantes contribuições para o debate da relação entre homem e trabalho, na qual a subjetividade possui efeitos concretos e reais, que necessitam de análise (DEJOURS, 1994). O autor separa a denominada carga de trabalho em duas: a carga física e a carga mental – na qual há diversas variáveis componentes. Adota, a partir de então, a ideia de carga psíquica do trabalho. Segundo ele, a relação do homem com o labor é a origem da carga psíquica do trabalho, a qual “é a carga, isto é, o eco ao nível do trabalhador da pressão que constitui a organização do trabalho”. Assim, “se um trabalho permite a diminuição da carga psíquica, ele é equilibrante. Se ele se opõe a essa diminuição, ele é fatigante”. Neste sentido, uma organização do trabalho que é autoritária, não oferece uma saída apropriada à energia pulsional e, assim, conduz a um aumento da carga psíquica, pode gerar sofrimento. O bem-estar psíquico advém de um livre funcionamento, assim, o trabalho torna-se perigoso ao aparelho psíquico quando se opõe à sua livre atividade (DEJOURS, 1994). Portanto, um trabalho que foi escolhido ou que é exercido de maneira livre oferece vias de descargas mais adequadas, reduzindo a carga psíquica e aumentando o prazer. Em outras palavras, a carga psíquica de trabalho aumenta quando a liberdade de organização do trabalho diminui e vice-versa.

Mas será que o ambiente do teletrabalho ou do *home office* é “livre”? Será que diante das necessidades impostas pela pandemia, os trabalhadores tiveram opção ou será que houve uma verdadeira *imposição* por conta da situação de isolamento social?

Como acima tratado, o teletrabalho propõe uma falsa sensação de liberdade, uma vez que a não desconexão possui o potencial de transformar os trabalhadores em hiperconectados ou servos da tecnologia e de si próprios, aumentando, assim, a carga psíquica e, por consequência, o sofrimento do obreiro. Mas é certo que a produtividade do trabalho humano por meio de mecanismos tecnológicos é muito maior se comparada à realidade de alguns anos atrás. Contudo, essa conexão deve ser saudável enquanto a pessoa estiver conectada, bem como deve haver a desconexão do trabalho para que seja garantida qualidade de vida ao trabalhador, sobretudo como fator que impacta na saúde *lato sensu*.

Devemos refletir que trabalhos à distância, nos quais há permanente conexão por meio do uso da comunicação instantânea, podem configurar uma precarização dos direitos trabalhistas, uma vez que o excesso de jornada é apontado em estudos como uma das razões de doenças ocupacionais relacionadas à depressão e ao transtorno de ansiedade. Nesse contexto, a conexão excessiva concorre para a privação de uma vida saudável e prazerosa pelo empregado e pode gerar o *dano existencial* que é aquele que atinge a qualidade ou plano de vida do indivíduo, causando dificuldades ou até impossibilitando que ele desempenhe atividades cotidianas nos âmbitos pessoal, social e profissional.¹⁵

Embora haja parca previsão legislativa e algumas decisões sobre trabalho à distância fora do expediente, não há uma delimitação exata em nosso ordenamento acerca de como esse ato se configura, uma vez que são muitas minúcias para configurar ou não horas extras, como o limite diário da jornada de trabalho e o uso dos meios eletrônicos como prova nos processos intentados.

Destacamos que a Súmula 428 do TST determina o pagamento do sobreaviso quando houver “violação à desconexão ao trabalho”. Tal verba adicional trabalhista depende da instrução dada pelo empregador

¹⁵ Disponível em: <https://saberalei.com.br/dano-existencial/>. Acesso em: 21 jul. 2021.

e do contexto em que o trabalho foi prestado. Nos casos em que o acesso ocorre fora do período de trabalho, a pedido da empresa, haverá a configuração de trabalho fora do expediente, mesmo que o aparelho celular e o número do *chip* pertençam ao trabalhador, uma vez que seu tempo livre é tomado para responder mensagens, em razão da obrigação de permanecer em local com acesso a sinal de telefone e internet. Sem falar que, por conta da evolução da nanotecnologia, em breve os seres humanos portarão microchips em seus corpos, que podem até mesmo conectá-lo ao ambiente de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegando à conclusão do nosso artigo, percebemos que muito pouco ainda entendemos sobre o sentido do “tempo”, pois diante da sua porosidade ele é sentido de forma diferente por cada ser. Além do mais, o sentir do passar do tempo está muito ligado à forma com que ele impacta na realização de atividades que possam trazer sensações positivas ou negativas ao indivíduo.

Podemos pensar que a pandemia de Covid-19, a qual trouxe esse caos aos nossos cotidianos, também serviu para nos ensinar muitas coisas. O isolamento social nos “deu um tempo forçado” para que, dentro de nossos lares, pudéssemos refletir sobre como estávamos aproveitando (ou não) tudo aquilo que tínhamos em mãos, incluindo as nossas relações com o trabalho.

O tempo e o espaço se mesclaram em nossas rotinas e chegamos a ter uma espécie de “saudade de um tempo que ainda não passou”. Mergulhamos em nós mesmos e em novas situações que nos trouxeram perdas e medos que precisaram ser ressignificados.

A exigência para que o empregado se mantenha conectado por utilização das novas formas de tecnologia, mesmo após a jornada de tra-

balho ordinária, impede o gozo do direito à desconexão e afeta a livre disposição do tempo, o que afronta, inclusive, diplomas internacionais, como o Complemento da Declaração dos Direitos do Homem, a Declaração Universal dos Direitos Humanos, o Pacto Internacional Relativo aos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais, de 1966, o Protocolo de San Salvador. Ainda quando não há a efetiva prestação de serviço, a mente mantém-se de sobreaviso, contrariando a necessidade humana de uma vida saudável. O excesso encontra-se na raiz das doenças ocupacionais, inclusive depressão e transtornos de ansiedade, e dos acidentes de trabalho.

O direito à desconexão deve ser observado e implantado justamente para que se permita atribuir um sentido à vida que se tem fora da esfera laboral. É urgente que se discuta acerca dos impactos da *hiperconectividade* sobre o corpo e a mente, mas é mais urgente ainda que passemos a ter um olhar diferenciado para crianças e adolescente que estão mergulhados dentro do mundo virtual, seja para estudar, aprender, mas, sobretudo, para a diversão nos incontáveis *games* que os afastam do convívio “olho no olho”, indispensável para a formação dos laços afetivos e dos vínculos de pertencimento.

Estamos diante da geração do “filho no quarto”, que quase não convive com os familiares e que não tem amigos de fato, mas apenas os “amigos virtuais”. Certamente estamos diante de pessoas que terão dificuldade de desenvolver os *afetos* e de conviver com as *diferenças* e com as *adversidades*, pois não sabem lidar com as frustrações que são típicas dos relacionamentos interpessoais. É preocupante também a necessidade do desenvolvimento das mais diversas formas de inteligência, havendo uma crescente preocupação em trabalharmos as inteligências *emocional* e de *adaptação* pois, na modernidade líquida anunciada por Bauman, o mais interessante é a capacidade de aprender a reaprender (BAUMAN, 2001).

Assim sendo, o que nos motivou a escrever essas linhas foi o desejo de lançarmos luzes sobre a necessidade não só da regulamentação

do direito à desconexão, mas também de despertarmos em nós mesmos a “vontade de sair” do mundo virtual e passarmos a conviver no corpo a corpo. Desconectarmos para pensar, para descansar e para usufruir do nosso Kairós, ou do tempo que produz e satisfaz. É tempo de zelarmos por mentes firmes e corpos sãos.

Mas acima de tudo precisamos refletir sobre como podemos aproveitar o tempo em que aqui estamos, pois somos passageiros desse trem que está sempre prestes a partir. É o nosso tempo de plantarmos as sementes do futuro, seja exercendo a empatia e a solidariedade, seja dando novo sentido às perdas e dores. O hoje é o tempo de colhermos os frutos de nossas reflexões e alçarmos voo nos ventos das oportunidades para que o tema principal da nova revolução 5.0 seja de fato o ser humano, a saúde e a sustentabilidade.

REFERÊNCIAS

AMARAL FG, Castrucci AM, Cipolla-Neto J, Poletini MO, Mendez N, Richter HG, Sellix MT. Environmental control of biological rhythms: effects on development, fertility and metabolism. *J Neuroendocrinol.* 2014 Sep;26(9):603-12. doi: 10.1111/jne.12144. PMID: 24617798.

BAILENSON, J. N. (2021). Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>

BAUER M, Glenn T, Monteith S, Gottlieb JF, Ritter PS, Geddes J, Whybrow PC. The potential influence of LED lighting on mental illness. *World J Biol Psychiatry.* 2018 Feb;19(1):59-73. doi: 10.1080/15622975.2017.1417639. Epub 2018 Jan 11. PMID: 29251065.

BAUMAN, Zygmund. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. Ed. 2001, ps. 134-137.

BOLLINGER T, Schibler U. Circadian rhythms – from genes to physiology and disease. *Swiss Med Wkly.* 2014;144:w13984.

BONMATI-CARRION MA, Arguelles-Prieto R, Martinez-Madrid MJ, Reiter R, Hardeland R, Rol MA, Madrid JA. Protecting the melatonin rhythm through circadian healthy light exposure. *Int J Mol Sci.* 2014 Dec

17;15(12):23448-500. doi: 10.3390/ijms151223448. PMID: 25526564; PMCID: PMC4284776.

DANEAULT V, Hébert M, Albouy G, Doyon J, Dumont M, Carrier J, Vandewalle G. Aging reduces the stimulating effect of blue light on cognitive brain functions. *Sleep*. 2014 Jan 1;37(1):85-96. doi: 10.5665/sleep.3314. PMID: 24381372; PMCID: PMC3865352.

DEJOURS, Christophe; ADBOUCHELI, Elisabeth; JAYET, Christian. *Psicodinâmica do trabalho: Contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 1994, p. 28-30 e 127.

DUQUE-CHICA GL, Gracitelli CPB, Moura ALA, Nagy BV, Vidal KS, de Melo G, Paranhos A Jr, Cahali MB, Ventura DF. Contributions of the Melanopsin-Expressing Ganglion Cells, Cones, and Rods to the Pupillary Light Response in Obstructive Sleep Apnea. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2019 Jul 1;60(8):3002-3012. doi: 10.1167/iovs.19-26944. PMID: 31310657.

ERREN, T.C., Morfeld, P, Groß, J.V. et al. IARC 2019: “Night shift work” is probably carcinogenic: What about disturbed chronobiology in all walks of li-fe?. *J Occup Med Toxicol* 14, 29 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12995-019-0249-6>

GEIB, Lorena Teresinha Consalter et al. Sono e envelhecimento. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul* [online]. 2003, v. 25, n. 3 [Acessado 22 Setembro 2021], pp. 453-465. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000300007>>. Epub 14 Set 2005. ISSN 0101-8108. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000300007>.

GUMENYUK V, Roth T, Drake CL. Circadian phase, sleepiness, and light exposure assessment in night workers with and without shift work disorder. *Chronobiol Int*. 2012 Aug;29(7):928-36. doi: 10.3109/07420528.2012.699356. PMID: 22823876.

HAIM, A.; Portnov, B.A. *Light Pollution as a New Risk Factor for Human Breast and Prostate Cancers*; Springer Netherlands: Dordrecht, The Netherlands, 2013.

HAN, Byung-chul. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017. Tradução de: Enio Paulo Giachini, p. 27 151 Ibidem, p. 91.

HANKINS MW, Peirson SN, Foster RG. Melanopsin: an exciting photopigment. *Trends Neurosci*. 2008 Jan;31(1):27-36. doi: 10.1016/j.tins.2007.11.002 . Epub 2007 Dec 4. PMID: 18054803.

HANSRAJ KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. *Surg Technol Int.* 2014 Nov;25:277-9. PMID: 25393825.

HAUS E. Chronobiology in the endocrine system. *Adv Drug Deliv Rev.* 2007 Aug 31;59(9-10):985-1014. doi: 10.1016/j.addr.2007.01.001. Epub 2007 Jul 14. PMID: 17804113.

HAUS E, Reinberg A, Mauvieux B, Le Floc'h N, Sackett-Lundeen L, Touitou Y. Risk of obesity in male shift workers: A chronophysiological approach. *Chronobiol Int.* 2016;33(8):1018-36. doi: 10.3109/07420528.2016.1167079. Epub 2016 Jul 1. PMID: 27366928.

HUNTER CM, Figueiro MG. Measuring Light at Night and Melatonin Levels in Shift Workers: A Review of the Literature. *Biol Res Nurs.* 2017 Jul;19(4):365-374. doi: 10.1177/1099800417714069. PMID: 28627309; PMCID: PMC5862149.

KOMPANJE, E. J. O. (2018). Burnout, boreout and compassion fatigue on the ICU: it is not about work stress, but about lack of existential significance and professional performance. *Intensive Care Medicine*, 44(5), 690–691. doi:10.1007/s00134-018-5083-2

KWIECINSKI, Anelise & Bertagnolli, Silvia & Villarroel, Márcia. (2020). Infociação, políticas públicas e educação. *ScientiaTec.* 7. 10.35819/scientiatec.v7i1.4137.

LA TORRE, G., Esposito, A., Sciarra, I., & Chiappetta, M. (2018). Definition, symptoms and risk of techno-stress: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health.* doi:10.1007/s00420-018-1352-1

LIMA, Estevam Vaz de. Burnout: a doença que não existe. *Revista eletrônica [do] Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região, Curitiba, PR, v. 7, n. 64, p. 30-44, dez. 2017/jan. 2018.*

MARQUES, N., & Menna-Barreto, L. (Eds.). (2003). *Cronobiologia: princípios e aplicações* (3a ed.). São Paulo: EDUSP

MOORE, R. Y., & Lenn, N. J. (1972). A retinohypothalamic projection in the rat. *The Journal of Comparative Neurology*, 146, 114.

MORENO, C. R. C., Fischer, F. M., & Rotenberg, L. (2002). Tolerancia al trabajo en turnos y noturnos: una cuestión multidimensional. In D. Golombek (Org.), *Cronobiología humana: Ritmos y relojes biológicos en la salud y en la enfermedad*. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes Ediciones.

MORSE, K. L. & DRISKELL, J. A. 2009. Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students. *Nutr Res*, 29, 173-9.

OSTRIN LA, Abbott KS, Queener HM. Attenuation of short wavelengths alters sleep and the ipRGC pupil response. *Ophthalmic Physiol Opt*. 2017 Jul;37(4):440-450. doi: 10.1111/opo.12385. PMID: 28656675; PMCID: PMC7229994.

PACHITO DV, Eckeli AL, Desouky AS, Corbett MA, Partonen T, Rajaratnam SMW, Riera R. Workplace lighting for improving alertness and mood in daytime workers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 3. Art. No.: CD012243. DOI: 10.1002/14651858.CD012243.pub2

PARENT N, Dadgar K, Xiao B, Hesse C, Shapka JD. Social Disconnection During COVID-19: The Role of Attachment, Fear of Missing Out, and Smartphone Use. *J Res Adolesc*. 2021 Sep;31(3):748-763. doi: 10.1111/jora.12658. PMID: 34448308.

PATEL AK, Reddy V, Araujo JF. Physiology, Sleep Stages. [Updated 2021 Apr 22]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>

PRIEB, Sérgio. A classe trabalhadora diante da Terceira Revolução Industrial Disponível em: < https://www.unicamp.br/cemarx/anais_v_coloquio_arquivos/arquivos/comunicacoes/gt4/sessao1/Sergio_Prieb.pdf > Acesso:21.jul.2021.

RACHID, Ítalo, 2020. Os Segredos da Longevidade Saudável, Ed Vital, pg. 50.

SCHMIDT TM, Chen SK, Hattar S. Intrinsically photosensitive retinal ganglion cells: many subtypes, diverse functions. *Trends Neurosci*. 2011 Nov;34(11):572-80. doi: 10.1016/j.tins.2011.07.001. Epub 2011 Aug 3. PMID: 21816493; PMCID: PMC3200463.

SZKIELA M, Kusideł E, Makowiec-Dabrowska T, Kaleta D. How the Intensity of Night Shift Work Affects Breast Cancer Risk. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Apr 26;18(9):4570. doi: 10.3390/ijerph18094570. PMID: 33925799; PMCID: PMC8123502.

TAKAHASHI M, Koda S. From “shift work that involves circadian disruption” to “night shift work”. *Ind Health*. 2019;57(5):555-556. doi: 10.2486/indhealth.57_500. PMID: 31554758; PMCID: PMC6783283.

SELMAOUI B, Touitou Y. Association Between Mobile Phone Radiation Exposure and the Secretion of Melatonin and Cortisol, Two Markers of the Circadian System: A Review. *Bioelectromagnetics*. 2021 Jan;42(1):5-17. doi: 10.1002/bem.22310. Epub 2020 Nov 25. PMID: 33238059.

SHENSHEN Y, Minshu W, Qing Y, Yang L, Suodi Z, Wei W. The effect of cataract surgery on salivary melatonin and sleep quality in aging people. *Chronobiol Int.* 2016;33(8):1064-72. doi: 10.1080/07420528.2016.1197234. Epub 2016 Jul 6. PMID: 27384816.

THORNE HC, Jones KH, Peters SP, Archer SN, Dijk DJ. Daily and seasonal variation in the spectral composition of light exposure in humans. *Chronobiol Int.* 2009 Jul;26(5):854-66. doi: 10.1080/07420520903044315 PMID: 19637047.

TOUITOU Y, Point S. Effects and mechanisms of action of light-emitting diodes on the human retina and internal clock. *Environ Res.* 2020 Nov;190:109942. doi: 10.1016/j.envres.2020.109942. Epub 2020 Jul 19. PMID: 32758719.

TOUITOU Y, Reinberg A, Touitou D. Association between light at night, melatonin secretion, sleep deprivation, and the internal clock: Health impacts and mechanisms of circadian disruption. *Life Sci.* 2017 Mar 15;173:94-106. doi: 10.1016/j.lfs.2017.02.008. Epub 2017 Feb 16. PMID: 28214594.

WAHL S, Engelhardt M, Schaupp P, Lappe C, Ivanov IV. The inner clock-Blue light sets the human rhythm. *J Biophotonics.* 2019 Dec;12(12):e201900102. doi: 10.1002/jbio.201900102. Epub 2019 Sep 2. PMID: 31433569; PMCID: PMC7065627.

WIEDERHOLD, B. K. (2020). Connecting Through Technology During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: Avoiding “Zoom Fatigue.” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.* doi:10.1089/cyber.2020.29188.bkw

YUDA E, Ogasawara H, Yoshida Y, Hayano J. Suppression of vagal cardiac modulation by blue light in healthy subjects. *J Physiol Anthropol.* 2016 Oct 5;35(1):24. doi: 10.1186/s40101-016-0110-x. PMID: 27716445; PMCID: PMC5051049.