

A SOBRECARGA DE TRABALHO EM DECORRÊNCIA DO EXCESSO DE CONEXÃO

WORK OVERLOAD DUE TO EXCESSIVE CONNECTION

SOBRECARGA DE TRABAJO POR CONEXIÓN EXCESIVA.

Millena Santos Souza¹
Paulo Izidio da Silva Rezende²

RESUMO: O presente artigo aborda o direito à desconectividade no contexto da era digital, destacando as implicações da utilização excessiva de aplicativos de mensagem no ambiente de trabalho. Com o advento das novas tecnologias, especialmente os aplicativos de mensagens instantâneas, tem se tornado cada vez mais difícil para os trabalhadores estabelecerem limites claros entre o tempo dedicado ao trabalho e ao lazer, resultando em uma crescente sobrecarga de tarefas e no comprometimento do bem-estar dos indivíduos. O estudo explora como a ausência de regulamentação eficaz sobre o uso dessas ferramentas pode levar a práticas laborais prejudiciais, como a ampliação da jornada de trabalho e a invasão da privacidade dos trabalhadores. A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica, examinando teorias, legislações e estudos sobre a desconectividade e o impacto dos aplicativos de mensagens na rotina laboral. Ao final, o artigo propõe a necessidade de uma reflexão crítica sobre a implementação de direitos à desconexão, considerando a proteção da saúde mental dos trabalhadores e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, com o intuito de garantir um ambiente de trabalho mais justo e saudável na era digital.

2054

Palavras-chave: Direito do Trabalho. Direito à Desconectividade. Sobrecarga.

ABSTRACT: This article addresses the right to disconnection in the context of the digital age, highlighting the implications of the excessive use of messaging applications in the workplace. With the advent of new technologies, especially instant messaging applications, it has become increasingly difficult for workers to establish clear boundaries between work and leisure time, resulting in an increasing overload of tasks and the compromise of individuals' well-being. The study explores how the lack of effective regulation on the use of these tools can lead to harmful work practices, such as the extension of working hours and the invasion of workers' privacy. The research was carried out through a literature review, examining theories, legislation and studies on disconnection and the impact of messaging applications on the work routine. Finally, the article proposes the need for a critical reflection on the implementation of the right to disconnection, considering the protection of workers' mental health and the balance between work and personal life, in order to ensure a fairer and healthier work environment in the digital age.

Keywords: Labor Law. Right to Disconnection. Overload.

¹Graduanda em Direito pela Universidade de Gurupi - UNIRG.

²Professor e Orientador do Curso de Direito da Universidade de Gurupi – UNIRG.; Pós-graduado em Direito e Processo do Trabalho pela Universidade Anhanguera-Uniderp (2013); Mestre em Direito Digital pela Unim - Marília - SP.

RESUMEN: Este artículo aborda el derecho a la desconexión en el contexto de la era digital, destacando las implicaciones del uso excesivo de aplicaciones de mensajería en el ámbito laboral. Con el advenimiento de las nuevas tecnologías, especialmente las aplicaciones de mensajería instantánea, se ha vuelto cada vez más difícil para los trabajadores establecer límites claros entre el tiempo dedicado al trabajo y al ocio, lo que genera una creciente sobrecarga de tareas y compromete el bienestar de las personas. El estudio explora cómo la falta de una regulación efectiva sobre el uso de estas herramientas puede conducir a prácticas laborales nocivas, como jornadas laborales extendidas e invasión de la privacidad de los trabajadores. La investigación se realizó a través de una revisión bibliográfica, examinando teorías, legislación y estudios sobre la desconectividad y el impacto de las aplicaciones de mensajería en la rutina laboral. Finalmente, el artículo propone la necesidad de una reflexión crítica sobre la implementación de los derechos de desconexión, considerando la protección de la salud mental de los trabajadores y el equilibrio entre la vida profesional y personal, con el objetivo de garantizar un entorno de trabajo más justo y saludable en la era digital.

Palabras clave: Derecho Laboral. Derecho a la Desconectividad. Sobrecarga.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a transformação digital tem sido um dos principais motores das mudanças no ambiente de trabalho. A revolução tecnológica, impulsionada pela internet e pelas novas ferramentas de comunicação, trouxe consigo uma série de benefícios e oportunidades, mas também gerou desafios significativos para a organização e gestão do trabalho. Um dos fenômenos mais marcantes e debatidos é a sobrecarga de trabalho resultante do excesso de conexão com a internet. Este fenômeno, caracterizado pela intensificação e extensão das atividades laborais devido à constante disponibilidade digital, tem implicações profundas tanto para os indivíduos quanto para as organizações.

2055

A evolução das tecnologias digitais e a popularização de dispositivos móveis permitiram que os trabalhadores estivessem conectados ao seu ambiente de trabalho em qualquer lugar e a qualquer hora. Embora essa conectividade possa aumentar a flexibilidade e a produtividade, ela também tem contribuído para uma difusão das fronteiras entre o trabalho e a vida pessoal.

A capacidade de enviar e-mails, participar de reuniões virtuais e acessar sistemas corporativos remotamente faz com que os funcionários frequentemente sintam-se pressionados a estar disponíveis continuamente, resultando em um estado constante de sobrecarga e estresse.

A sobrecarga de trabalho, amplamente discutida na literatura acadêmica e no debate público, é frequentemente associada a uma série de consequências negativas, incluindo a exaustão profissional, a redução da qualidade do trabalho e o impacto na saúde mental e física dos trabalhadores.

Este cenário é particularmente relevante no campo do direito, onde questões de regulamentação e proteção dos direitos dos trabalhadores se tornam cada vez mais pertinentes. A Lei Trabalhista e as normativas sobre saúde ocupacional enfrentam o desafio de adaptar-se a essa nova realidade digital e de proteger os trabalhadores dos efeitos adversos da sobrecarga de trabalho.

O objetivo deste trabalho acadêmico é explorar a problemática da sobrecarga de trabalho associada ao excesso de conexão com a internet, analisando suas causas, efeitos e implicações jurídicas. A partir de uma revisão da literatura existente e da análise das legislações vigentes, o estudo buscará compreender como a constante conectividade digital influencia a dinâmica laboral e quais medidas podem ser adotadas para mitigar seus efeitos prejudiciais.

A investigação focará em aspectos como a definição de limites para a jornada de trabalho digital, as políticas de desconexão e os direitos dos trabalhadores à saúde mental e ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Assim, este trabalho visa fornecer uma análise crítica e abrangente sobre como a conexão incessante com a internet tem moldado o ambiente de trabalho moderno e quais são as respostas necessárias para enfrentar os desafios impostos por essa nova realidade.

MÉTODOS

2056

A tese foi elaborada como trabalho de Conclusão de Curso da Universidade de Gurupi (UNIRG) delimitando-se à análise dos efeitos da constante disponibilidade digital sobre a jornada de trabalho dos trabalhadores em geral.

O objetivo geral do trabalho é analisar os impactos da conectividade sobre a vida do trabalhador e de que modo a legislação trabalhista tem regulamentado o trabalho na era digital. Enquanto os objetivos específicos são: analisar o novo conceito de jornada de trabalho após a popularização dos dispositivos móveis; averiguar de que modo a legislação trabalhista regulamenta o tema; e analisar os efeitos da carga de trabalho extra oficial decorrente da conectividade afeta a vida do trabalhador.

A elaboração do estudo iniciou-se com a delimitação do tema: que restringe-se aos efeitos negativos que a conexão constante, por meio da internet e dispositivos móveis, gera sobre os trabalhadores. Uma vez que essa situação decorre diretamente da popularização das redes sociais e de dispositivos móveis de conexão, optou-se por limitar a pesquisa a trabalhos feitos a partir de 2020, quando o uso de tais dispositivos já havia tornado-se intenso.

O estudo delimita-se apenas ao território nacional brasileiro e a pessoas que exerçam algum tipo de trabalho, especialmente, que esteja numa relação de emprego, o qual tem como requisito de existência a subordinação ao empregador. E o processo utilizado para conduzir a pesquisa consistiu em realizar uma investigação indireta, por meio da análise da jurisprudência, de estudos publicados acerca do assunto, e também na avaliação da legislação, todos obtidos através da internet de forma gratuita.

Em resumo, esta pesquisa é uma revisão bibliográfica que abarca não só a análise das leis relevantes sobre o assunto, mas também a utilização de publicações interdisciplinares que abordam os campos do Direito do Trabalho e Constitucional, bem como, leis esparsas, principalmente a CLT (consolidação das Leis do Trabalho).

Primeiro, utilizou-se como meio de pesquisa sites, bibliotecas virtuais e outros materiais digitais, excluindo todos aqueles que não pudessem ser acessados de forma gratuita. Logo, a disponibilidade na internet, a gratuidade e a data de publicação foram os principais critérios de exclusão, além do próprio tema do trabalho.

Apartir desse critério, foram investigadas as legislações vigentes na época em que foi concebida a pesquisa sobre o tema. A leitura e o apoio às teses também incluem leis que remontam à Reforma Trabalhista, por isso, restringiu-se a utilização de estudos que datassem a partir de 2017.

2057

Buscou-se também artigos que exponham análises que vão além da esfera jurídica e inclui também aspectos sociais, culturais e antropológicos, com o objetivo de criar uma pesquisa com uma perspectiva holística relacionada com o direito do trabalho, a dignidade da pessoa humana, a globalização e a adequação cultural da humanidade frente a uma onda de conexão constante.

A análise de dados foi feita a partir do confronto do que dispõe a legislação, em especial, a Consolidação das Leis do Trabalho, as decisões e entendimentos dos Tribunais do Trabalho, com as análises e fundamentações expostas no material bibliográfico que fundamentam a pesquisa e a jurisprudência atual.

O presente trabalho não precisou ser submetido para aprovação junto ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a resolução CNS 466/2012, pois se trata de uma pesquisa cujas informações serão obtidas em materiais já publicados e disponibilizados na literatura, não havendo intervenção ou abordagem direta junto à seres humanos. Dessa forma, a pesquisa não implicará em riscos ao sujeito.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os avanços tecnológicos ocorridos a partir do segundo milênio acarretaram significativas mudanças nos meios de comunicação e informação, o que possibilitou inúmeras novas possibilidades de interação social e de execução, coordenação e controle do trabalho. (Cascio & Montealegre, 2016).

Os autores citam, inclusive, o termo “tecnologia ubíqua”, que refere-se ao fenômeno que começa a ser visto atualmente, em que a tecnologia permeia quase todos os aspectos da vida humana, o que só ocorre porque as pessoas podem acessar e controlar as mais diversas esferas da sua vida por meio da tecnologia de qualquer lugar, a exemplo dos “eletrodomésticos inteligentes”, pelos quais se controla a própria residência remotamente, e os smartphones, que permitem o trabalho remoto.

Dessa forma, para o exercício do trabalho, os empregados não estão mais estritamente vinculados à estrutura física fornecida pelo empregador, mas esta independência deu-se graças à dependência das tecnologias disponíveis aos trabalhadores a um custo mais baixo e abrangentemente acessível.

Segundo Amorim (2024), a sociedade atual está exposta à comunicação generalizada e à informação em excesso, as quais, apesar de benéficas em determinados aspectos, causam pressão extrema sobre seus indivíduos, pela demanda de super produção e de super desempenho, de modo que a sociedade, em especial os trabalhadores, sofrem uma espécie de violência quase invisível.

Também, Byung Chu Han, ao falar sobre a sociedade atual, a descreve da seguinte forma:

A sociedade disciplinar de Foucault, feita de hospitais, asilos, presídios, quartéis e fábricas, não é mais a sociedade de hoje. Em seu lugar, há muito tempo, entrou uma outra sociedade, a saber, uma sociedade de academias, de prédios de escritórios, bancos, aeroportos, shopping centers e laboratórios de genética. A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mais uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais “sujeitos de obediência”, mas sujeitos de desempenho e produção. São empresários de si mesmos.

Para Han (2015), essas mudanças estão bastante relacionadas ao modo de produção capitalista, sendo que atualmente chegamos ao que ele chama de sociedade do desempenho. Na sociedade anterior, as regras eram impostas pelo patrão, mas nesta, as pessoas podem esforçar-se mesmo de fora da estrutura física do trabalho, de forma que são incentivadas a se dedicarem

a todo o tempo e se esforçarem além dos limites e sendo-lhes prometido que se fizerem além do que lhes é pedido (e do que é saudável) serão devidamente reconhecidas e recompensadas.

Na sociedade atual, cada um é escravo e carrasco de si mesmo. Por iniciativa pessoal ultrapassa-se os limites da saúde física e mental, corta-se laços afetivos, enfraquecem-se os vínculos familiares, esgota-se, estafa-se, deprime-se em prol do desempenho. E, por fim, o homem atual se torna apático, mesmo enquanto faz sempre mais, pois é esmagado pelo fracasso de não ser tudo o que planejou a si mesmo”. (Amorim, 2024, p. 19).

Em decorrência da excessiva busca por desempenho, Chul Han (2015) observa que a sociedade atual perdeu a capacidade de descansar efetivamente, não se desfruta do ócio produtivo, do tédio, do aprofundamento de pensamentos, considerados tão importantes pela psicologia.

Para Amorim (2014), o excesso de estímulo e informação com as quais a sociedade é constantemente bombardeada faz com que o indivíduo tenha uma atenção ampla, porém rasa. Esta atenção rasa é constatada no meio laboral e também nas outras esferas da vida do indivíduo, como na vida emocional e familiar.

Segundo Pessoa e Albuquerque (2024), existe a necessidade de elaborar mecanismos que equilibrem as exigências profissionais com a qualidade de vida dos trabalhadores. Mas este objetivo é difícil de alcançar, pois para que se tenha qualidade de vida é preciso ter tempo para si e para a família, mas o acesso à tecnologia em todos os lugares impede o estabelecimento de limites claros entre a vida (e o tempo) pessoal e profissional.

2059

Ocorre que, com o advento da tecnologia que permite acesso ao trabalho em qualquer hora e lugar, o trabalhador deve estar sempre produzindo e, ainda que esta cobrança não seja feita explicitamente, é o que se espera, sob o difundido slogan de “trabalhe enquanto eles dormem”, como uma fórmula para se alcançar sucesso financeiro e profissional. Contudo, Byung Chul Han (2025) ressalta que há efeitos significativos decorrentes dessa pressão, o principal é o exarcebamento aumento das doenças e transtornos psicológicos, como depressão, ansiedade generalizada, esgotamento físico e mental, síndrome do pânico, síndrome de burnout, entre outros.

Diante deste cenário, passa a se falar no direito à desconexão, que seria o direito do trabalhador de se desligar totalmente do trabalho quando fora deste ambiente ou de seu horário de expediente, sem que seja esperado dele a resposta por meio de e-mails, de aplicativos de mensagens, entre outros.

Pessoa e Albuquerque (2024) destacam que mesmo sendo nítidas as violações ao direito de trabalho digno e em volume e tempo razoável, a legislação brasileira ainda não regulamentou o direito à desconexão (mesmo após a reforma trabalhista de 2017, que instituiu o teletrabalho).

Leite (2023) enfatiza a importância de normas que protejam a saúde física e mental do trabalhador, por meio do controle da duração da jornada de trabalho, da garantia de momentos de descanso, de férias, de intervalos diários. Pois, não existindo tais normas, os trabalhadores são submetidos a jornadas e a volumes de trabalhos irrazoados, que desconsideram sua saúde, mais garantem maior lucro às empresas.

De acordo com o estabelecido na Convenção de Leis Trabalhistas (CLT), a jornada de trabalho é uma obrigação, pois garante que o trabalhador tenha momentos de lazer, de convívio com a família e com outros grupos familiares, o que evitaria desgaste psicofísico. Esta lei permite o prolongamento da jornada, mas de maneira eventual, de no máximo duas horas diárias, além das oito horas diárias instituídas na Constituição Federal.

Contudo, além das horas efetivamente trabalhadas, é preciso considerar as horas em que se é colocado à disposição do empregador, o que atualmente pode ocorrer em tempo integral, já que a tecnologia permite que diversos trabalhos sejam feitos a qualquer hora e em qualquer lugar. Pessoa e Albuquerque (2024, p. 6) falam da hiperconectividade especialmente em relação ao teletrabalho:

Nesse diapasão, cabe salientar que a hiperconectividade tem relação direta com o teletrabalho, quando o trabalhador, praticamente, é demandado mesmo quando está em casa e fora do horário de trabalho oficial, afinal, não são raras as mensagens e pedidos feitos fora de hora e o trabalhador, muitas vezes, para não procrastinar, sai do seu momento de descanso para continuar sua jornada, assim, a seção a seguir se dedica a explicar o teletrabalho.

Seja em casos de teletrabalho integral, seja em caso de trabalho essencialmente presencial, mas que se estende em caso da possibilidade de conexão, a ausência de controle da jornada de trabalho é um ponto crítico, pois pode facilmente resultar na violação de direitos dos trabalhadores.

Pessoa e Albuquerque (2024) explicam que a tecnologia permite a prestação de serviços fora das dependências do empregador, o que permite flexibilidade. Mas esta flexibilidade não pode ser confundida com a falta de regulamentação e proteção dos direitos do trabalhador. A fim de garantir esses direitos, o autor explica o Projeto de Lei nº 4.044/2020, que busca instituiu novos artigos à CLT.

Dentre as propostas do Projeto de Lei, está a definição do direito à desconexão, através da proibição ao empregador de contatar o empregado por qualquer meio de comunicação durante seu período de descanso, além de propor que o empregado também goze de férias sem interrupções, salvo por motivo de força maior. Para isso, durante as férias o empregado deveria ser removido dos grupos de trabalho ou de qualquer meio de comunicação que o envolva com o trabalho.

Ora, tanto este quanto outros projetos que venham a surgir com o intuito de garantir a efetividade de direitos já conquistados pelo trabalhador são de suma importância, pois atendem à necessidade de reconhecimento jurídico de novas realidades que violam a jornada de trabalho máxima do trabalhador e sua dignidade como pessoa.

CONCLUSÃO

O advento da era digital e a proliferação de dispositivos móveis têm transformado profundamente o ambiente de trabalho, trazendo consigo novas oportunidades e desafios. Entre os principais desafios emergentes está a sobrecarga de trabalho resultante do excesso de conexão com a internet, um fenômeno que tem implicações significativas para a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, bem como para a eficácia organizacional.

2061

Inicialmente, destaca-se a relevância contemporânea do tema, uma vez que a crescente integração das tecnologias digitais no cotidiano profissional tem criado uma nova dinâmica de trabalho, onde a constante conectividade pode levar a um excesso de carga de trabalho e a um aumento do estresse. Com a ampliação do uso de e-mails, mensagens instantâneas e reuniões virtuais, é essencial compreender como essas ferramentas afetam a qualidade de vida dos trabalhadores e a produtividade das organizações. Dada a prevalência desse fenômeno, estudar suas causas e efeitos é crucial para desenvolver soluções adequadas.

Também é necessário estudar o tema devido ao impacto do mesmo sobre a saúde e bem estar dos trabalhadores, pois a sobrecarga de trabalho gerada pela conectividade contínua tem implicações significativas para a saúde mental e física dos trabalhadores, incluindo estresse, exaustão e diminuição da qualidade de vida. A importância de proteger o bem-estar dos trabalhadores é um aspecto central da legislação trabalhista e da responsabilidade social das empresas. Investigar como a constante conexão digital afeta a saúde dos trabalhadores e quais medidas podem ser adotadas para mitigar esses impactos é fundamental para garantir um ambiente de trabalho saudável e equilibrado.

Neste contexto, é imprescindível debater sobre este tema, para que se tenha respaldo para adoção das medidas jurídicas adequadas. A legislação trabalhista enfrenta o desafio de acompanhar as mudanças rápidas no ambiente de trabalho digital. A sobrecarga de trabalho e a falta de limites claros para a jornada digital levantam questões sobre a adequação das normas existentes e a necessidade de novas regulamentações. Assim, ao examinar como as leis atuais abordam esses desafios e identificam-se possíveis lacunas e áreas que necessitam de atualização para proteger os direitos dos trabalhadores na era digital.

Ademais, atualmente a conectividade é vista unicamente como uma forma de aumento da produtividade. Mas, embora a tecnologia possa aumentar a produtividade, o excesso de conexão pode ter o efeito oposto, gerando burnout e diminuindo a eficiência dos trabalhadores. Compreender o equilíbrio entre o uso produtivo da tecnologia e a preservação da saúde dos trabalhadores é essencial para a eficácia organizacional. Assim, o estudo deste tema proporciona insights valiosos sobre como as organizações podem implementar práticas que maximizam a produtividade sem comprometer o bem-estar dos funcionários.

Por meio do estudo, constatou-se a necessidade de desenvolver ideias de práticas e políticas inovadoras que possibilitem que a conectividade seja um fator de impulso e não de opressão ao trabalhador. A análise da sobrecarga de trabalho relacionada à conectividade digital pode informar a criação de políticas e práticas inovadoras para melhorar o ambiente de trabalho. Identificar estratégias para gerenciar a carga de trabalho digital, definir limites claros e promover a desconexão pode ajudar a desenvolver abordagens mais equilibradas e sustentáveis para o trabalho na era digital.

2062

Diante da crescente imersão da tecnologia em todas as esferas da vida humana, especialmente no campo laboral, fica evidente a necessidade de regulamentação eficaz que proteja os trabalhadores contra os impactos negativos da hiperconectividade. A evolução do mercado de trabalho para um modelo mais flexível e tecnologicamente integrado trouxe benefícios, como maior comodidade e otimização do tempo, mas também impôs desafios significativos à saúde física e mental dos trabalhadores.

A ausência de limites claros entre o tempo de trabalho e o tempo de descanso pode resultar em jornadas prolongadas, exaustão e transtornos psicológicos. Assim, torna-se imprescindível que a legislação acompanhe essa nova realidade, implementando normas que assegurem o direito à desconexão de forma efetiva.

O estabelecimento de normas que garantam o direito do trabalhador de se desligar completamente do trabalho fora do expediente, sem prejuízos ou penalidades, é essencial. O Projeto de Lei nº 4.044/2020 é um passo relevante nesse sentido, mas novas medidas devem ser discutidas e implementadas.

Empresas que exigirem ou pressionarem trabalhadores a se manterem conectados fora do horário de expediente devem estar sujeitas a sanções, como multas ou indenizações, garantindo assim a efetividade das normas, contudo, é preciso pensar em formas de fiscalização do cometimento destas infrações.

É necessário também incentivar boas práticas empresariais, como a promoção do bem-estar dos empregados e o respeito aos horários de descanso. Isso pode ser feito por meio de certificações e incentivos fiscais para empresas que adotem políticas voltadas à saúde ocupacional. Neste contexto, algumas empresas, têm inovado ao criar mecanismos que permitam o registro de horas trabalhadas remotamente, garantindo que o trabalhador não ultrapasse limites saudáveis de jornada, pode ser um caminho eficaz para evitar abusos.

A divulgação de informações sobre os direitos trabalhistas e os impactos da hiperconectividade é fundamental para que os próprios trabalhadores saibam reconhecer situações de exploração e exijam seus direitos.

2063

Portanto, para que o direito à desconexão seja efetivamente garantido, é necessário um esforço conjunto entre governo, empregadores e trabalhadores. Apenas com regulamentações claras e mecanismos eficientes de fiscalização será possível evitar a sobrecarga e preservar a dignidade do trabalhador, garantindo-lhe qualidade de vida e equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Livia Kálita Barbosa. **A luta pelo Direito na Sociedade do Cansaço**. TCC – Universidade de Gurupi (UNIRG). 2024.

BRASIL. **Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)**. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 1 abr. 2024.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 1 abr. 2024.

BRASIL. **Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017**. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) para adequar a legislação às novas relações de trabalho. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm. Acesso em: 1 abr. 2024.

BRASIL. **Lei nº 12.551, de 15 de dezembro de 2011**. Dispõe sobre a igualdade de direitos entre o trabalho realizado no estabelecimento do empregador e o realizado a distância. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/lei/l12551.htm. Acesso em: 1 abr. 2024.

LEITE, C. H. B. **Curso de Direito do Trabalho**. 15. ed. São Paulo: SaraivaJur, 2023.

PESSOA, Jael Nogueira; ALBUQUERQUE FILHO, Belmiro Cavalcante de. **TRABALHO REMOTO E A LUTA PELA DESCONEXÃO EM UM CENÁRIO DE PRESSÃO CONTÍNUA**. Revista Políticas Públicas & Cidades, [S. l.], v. 13, n. 2, p. e1297, 2024. DOI: 10.23900/2359-1552v13n2-262-2024. Disponível em: <https://journalppc.com/RPPC/article/view/1297>. Acesso em: 02 nov. 2024

VENDA, Rafaela Rosa Lopes. **O impacto da sobrecarga de trabalho e do conflito trabalho-família, relacionados com o uso do whatsapp, na insatisfação com o trabalho: o papel mediador do stress**. ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa (Portugal) ProQuest Dissertations & Theses. 2020. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/164478b33e5b7a0acf72369307d66465/i?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em 03 de nov de 2024.