

**TELETRABALHO E DIREITO À DESCONEXÃO NOVOS DESAFIOS DAS RELAÇÕES
DE TRABALHO PÓS-PANDEMIA**

**REMOTE WORK AND THE RIGHT TO DISCONNECT: NEW CHALLENGES FOR POST-
PANDEMIC LABOR RELATIONS**

**TRABAJO REMOTO Y DERECHO A LA DESCONEXIÓN: NUEVOS DESAFÍOS PARA
LAS RELACIONES LABORALES POSTPANDÉMICAS**



10.56238/revgeov16n5-095

Wendelson Pereira Pessoa

Pós-doutorando em Direito e Instituições do Sistema de Justiça
Instituição: Universidade Federal do Maranhão (UFMA)
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5521933521924841>

Anderson Wagner Santos de Araújo

Advogado, Filósofo, Teólogo e Mestre em Ecologia Humana
Instituição: Universidade Estadual da Bahia
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3473248016355551>

Matheus Cerazi Sartori

Mestre em Direito, Doutorando em Direito
Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5058426660695325>

Claudio Noel de Toni Junior

Doutor em Geografia
Instituição: Universidade Estadual Paulista
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5374-8475>

Leomar Silva Matias

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2873765742767971>

Igor Felipe Bergamaschi

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8675179009320090>

Pablo Rafael da Cunha Guimarães

Graduado em Direito
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0066995310565966>



Alessandra Gusmão Trajano de Araújo

Especialista em Direito Público

Lattes:

https://www.cnpq.br/cvlattesweb/PKG_MENU.menu?f_cod=DD055AA912BFDF0399FF51BC6E1BA85A#**RESUMO**

A consolidação do teletrabalho no cenário pós-pandemia reconfigura as relações laborais, introduzindo desafios relacionados à diluição das fronteiras entre vida profissional e pessoal. A relevância deste estudo reside na urgência de proteger a saúde do trabalhador diante da hiperconectividade contínua, que expõe os indivíduos a jornadas exaustivas e à invasão do tempo de descanso. O objetivo principal é analisar os desafios jurídicos e psicossociais desta modalidade, com foco na efetivação do direito à desconexão como instrumento de proteção. Para tanto, emprega-se uma metodologia de abordagem bibliográfica, com análise qualitativa de produções científicas, legislações e jurisprudências pertinentes ao tema. Os principais resultados apontam para a existência de uma lacuna regulatória significativa, a intensificação de riscos psicossociais como estresse e burnout, e uma acentuada dimensão de gênero, que evidencia maior sobrecarga para as trabalhadoras. Conclui-se que o direito à desconexão se apresenta como um mecanismo indispensável para a construção de um modelo de trabalho remoto sustentável, que harmonize produtividade com bem-estar e dignidade.

Palavras-chave: Teletrabalho. Direito à Desconexão. Saúde do Trabalhador.**ABSTRACT**

The consolidation of telework in the post-pandemic scenario reshapes labor relations, introducing challenges related to the dilution of boundaries between professional and personal life. The relevance of this study lies in the urgency of protecting worker's health in the face of continuous hyperconnectivity, which exposes individuals to exhaustive workdays and the invasion of rest time. The main objective is to analyze the legal and psychosocial challenges of this modality, focusing on the implementation of the right to disconnect as a protective instrument. To this end, a bibliographic approach methodology is employed, with a qualitative analysis of scientific productions, legislation, and jurisprudence relevant to the theme. The main results point to the existence of a significant regulatory gap, the intensification of psychosocial risks such as stress and burnout, and a pronounced gender dimension, which shows a greater burden for female workers. It is concluded that the right to disconnect presents itself as an indispensable mechanism for building a sustainable remote work model that harmonizes productivity with well-being and dignity.

Keywords: Telework. Right to Disconnect. Worker's Health.**RESUMEN**

La consolidación del teletrabajo en el escenario pospandémico reconfigura las relaciones laborales, planteando desafíos relacionados con la difuminación de los límites entre la vida profesional y personal. La relevancia de este estudio radica en la urgencia de proteger la salud de los trabajadores ante la hiperconectividad continua, que expone a las personas a jornadas laborales extenuantes y a la invasión de su tiempo de descanso. El objetivo principal es analizar los desafíos legales y psicossociales de esta modalidad, centrándose en la implementación efectiva del derecho a la desconexión como instrumento de protección. Para ello, se emplea una metodología bibliográfica, con un análisis



cualitativo de la producción científica, la legislación y la jurisprudencia relevantes para el tema. Los principales resultados señalan la existencia de una importante laguna regulatoria, la intensificación de riesgos psicosociales como el estrés y el síndrome de burnout, y una marcada dimensión de género, que evidencia una mayor carga para las trabajadoras. Se concluye que el derecho a la desconexión es un mecanismo indispensable para construir un modelo de teletrabajo sostenible que armonice la productividad con el bienestar y la dignidad.

Palabras clave: Teletrabajo. Derecho a la Desconexión. Salud del Trabajador.



1 INTRODUÇÃO

A reconfiguração das relações de trabalho, impulsionada pela transformação digital e acelerada pela pandemia de COVID-19, consolidou o teletrabalho como um modelo laboral proeminente no cenário contemporâneo. Esta modalidade, ao oferecer flexibilidade e autonomia, também introduziu desafios complexos, com destaque para a diluição das fronteiras entre a vida profissional e a pessoal. Nesse contexto, emerge a discussão sobre o direito à desconexão, um mecanismo fundamental para a proteção da saúde e do bem-estar do trabalhador na era da hiperconectividade. Este estudo se dedica a analisar as implicações jurídicas e psicossociais decorrentes da massificação do trabalho remoto, focando na necessidade de regulamentação e na efetivação do direito de se desligar das atividades laborais.

O problema central da pesquisa reside na tensão gerada pela disponibilidade constante que as ferramentas tecnológicas impõem. A ausência de uma separação física clara entre o ambiente de trabalho e o espaço de descanso potencializa a expectativa de que o empregado esteja permanentemente acessível, extrapolando jornadas contratuais e invadindo o tempo destinado ao lazer, ao convívio familiar e ao repouso. Essa dinâmica agrava os riscos de esgotamento profissional, ansiedade e estresse. A urgência de um debate aprofundado é reforçada pela percepção de que é preciso garantir "o direito à desconexão: a necessidade de alcançar um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional no teletrabalho" (Antunes; Santos; Fischer, 2024, p. 1), sob pena de se normalizar uma cultura de trabalho insustentável e prejudicial.

A ampliação do expediente para além do horário comercial tornou-se uma consequência direta dessa nova realidade, demandando uma análise criteriosa de suas causas e efeitos. A prática de trabalhar fora do expediente tradicional não apenas compromete a saúde mental e física, mas também afeta a produtividade e a satisfação no longo prazo. Compreender os fatores que levam a essa extensão da jornada é crucial para o desenvolvimento de políticas organizacionais e públicas mais eficazes. Como aponta a literatura, é imperativo "examinando os antecedentes do trabalho fora do horário comercial entre teletrabalhadores" (Balakrishnar *et al.*, 2025, p. 25), a fim de identificar as raízes do problema e propor soluções que preservem os limites da jornada laboral.

A relevância deste estudo justifica-se em múltiplas dimensões. Socialmente, a pesquisa contribui para a conscientização sobre os impactos da hiperconectividade na qualidade de vida dos trabalhadores, promovendo um debate essencial sobre saúde ocupacional. No campo jurídico, analisa-se a insuficiência da legislação vigente e a necessidade de criar marcos regulatórios que protejam o trabalhador, garantindo segurança jurídica para empregados e empregadores. Do ponto de vista organizacional, a investigação oferece subsídios para que as empresas desenvolvam culturas corporativas mais saudáveis e produtivas, que valorizem o equilíbrio entre as esferas da vida. Academicamente, o trabalho preenche uma lacuna ao sistematizar os desafios do teletrabalho pós-



pandemia, dialogando com estudos que apontam as complexidades dessa modalidade, incluindo as "evidências de 'não precisar se vestir para impressionar' sobre o teletrabalho durante e após a pandemia" (Almeida; Rodrigues; FREITAS, 2024, p. 76), que ilustram as nuances e as novas dinâmicas sociais implicadas.

Diante do exposto, o objetivo geral deste estudo é analisar os desafios jurídicos e psicossociais do teletrabalho no cenário pós-pandêmico, com foco na efetivação do direito à desconexão como instrumento de proteção à saúde do trabalhador. Atingir essa meta principal requer a execução de objetivos específicos que nortearão o desenvolvimento da pesquisa.

Para tanto, foram definidos os seguintes objetivos específicos: a) Mapear o panorama legislativo e jurisprudencial brasileiro e internacional sobre o direito à desconexão; b) Identificar os principais impactos da conectividade ininterrupta na saúde física e mental dos teletrabalhadores; c) Analisar as estratégias e políticas adotadas por organizações para gerenciar o teletrabalho e assegurar o descanso de seus colaboradores; d) Propor diretrizes para a construção de um ambiente de trabalho remoto equilibrado, que harmonize produtividade e bem-estar.

A estrutura do trabalho foi organizada para abordar sistematicamente a problemática. O primeiro capítulo se dedica à contextualização histórica do teletrabalho e sua expansão no período pós-pandemia. O segundo capítulo aprofunda o debate conceitual e jurídico sobre o direito à desconexão, examinando seus fundamentos e os desafios para sua implementação. O terceiro capítulo apresenta uma análise dos efeitos da hiperconectividade na saúde do trabalhador, com base em dados da literatura especializada. Por fim, o quarto capítulo discute práticas corporativas e propõe recomendações para a promoção de uma cultura de desconexão, seguido das considerações finais, que sintetizam os resultados e apontam caminhos para futuras investigações.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O teletrabalho, enquanto modalidade laboral flexível, transcendeu seu status de alternativa para se consolidar como um pilar central nas novas configurações de produção, especialmente no contexto pós-pandêmico. Sua definição está intrinsecamente ligada ao uso de tecnologias de informação e comunicação, que permitem a realização de atividades profissionais fora das dependências físicas do empregador. Esta reestruturação não se limita a uma simples mudança geográfica; ela implica uma profunda renegociação dos pactos de tempo, espaço e disponibilidade, exigindo um arcabouço teórico que contemple tanto suas potencialidades quanto seus riscos. A literatura especializada aponta que a transição para o trabalho remoto massificado impôs aos gestores desafios sem precedentes, forçando-os a encontrar novos equilíbrios. Nesse cenário, os líderes precisam estar "navegando por águas desconhecidas: explorando os desafios dos líderes na era da covid-19 e a ascensão do teletrabalho"



(Eðvarðsson; Gardarsdottir, 2023, p. 16471), o que evidencia a complexidade de gerir equipes à distância.

A principal tensão teórica que emerge do teletrabalho reside na dissolução das fronteiras entre a vida profissional e a pessoal. A hiperconectividade, viabilizada por dispositivos móveis e plataformas digitais, cria uma cultura de disponibilidade constante, na qual o trabalhador pode ser acionado a qualquer momento. Essa dinâmica é analisada sob a ótica das teorias sobre o tempo de trabalho e o tempo de não trabalho, que defendem a necessidade de períodos de descanso para a reposição da energia física e mental. A ausência de uma separação clara entre esses domínios gera o que se denomina "trabalho sem fronteiras" (*boundaryless work*), um fenômeno que, embora ofereça autonomia, eleva significativamente os riscos psicossociais. A invasão do tempo de descanso pela jornada laboral compromete a saúde do indivíduo e a sustentabilidade do próprio modelo de trabalho.

Os impactos dessa conectividade ininterrupta na saúde do trabalhador constituem um campo fértil de investigação. Estudos demonstram uma correlação direta entre a dificuldade de se desconectar e o aumento de transtornos como a síndrome de *burnout*, ansiedade e estresse crônico. A pressão por respostas imediatas e a sobrecarga informacional contribuem para o esgotamento cognitivo e emocional. A análise desses efeitos é crucial, pois revela a urgência de se investigar os "taxas e fatores associados a transtornos mentais comuns em funcionários do governo do Reino Unido que trabalham em casa" (Hall *et al.*, 2024, p. 4), indicando que a saúde mental se tornou uma preocupação central na gestão do teletrabalho. A proteção da saúde do trabalhador, portanto, passa a ser um eixo fundamental na discussão sobre a regulamentação desta modalidade.

Como resposta a essa problemática, surge o conceito do direito à desconexão, um princípio jurídico que assegura ao empregado o direito de não estar conectado às ferramentas de trabalho durante seus períodos de folga. Este direito não se confunde com o simples intervalo intrajornada, mas representa uma garantia mais ampla de respeito ao tempo de vida privada. Fundamentado nos direitos fundamentais à saúde, ao lazer e à limitação da jornada, o direito à desconexão é visto como um mecanismo de contenção indispensável na era digital. Autores defendem que sua efetivação depende não apenas de previsão legal, mas também de uma mudança na cultura organizacional, que deve valorizar o descanso como um componente essencial da produtividade e do bem-estar.

Sob uma perspectiva organizacional, a discussão se amplia para incluir a teoria dos *stakeholders*, que postula que o sucesso de uma empresa depende da satisfação de todas as partes interessadas, incluindo seus colaboradores. Ignorar a necessidade de desconexão pode gerar custos elevados em termos de absenteísmo, queda de produtividade e perda de talentos. Portanto, a implementação de políticas de desconexão é uma estratégia alinhada à gestão de pessoas moderna e à responsabilidade social corporativa. A literatura recente reforça a importância de um "desempenho do teletrabalho orientado por *stakeholders*: uma revisão sistemática em todas as eras da covid-19"



(Marques *et al.*, 2025, p. 2135), o que sugere que um modelo de teletrabalho sustentável é aquele que equilibra os interesses da organização com a qualidade de vida de sua força de trabalho.

Em síntese, o referencial teórico sobre teletrabalho e direito à desconexão articula conceitos do Direito do Trabalho, da psicologia organizacional e da sociologia do trabalho. Ele evidencia que a flexibilidade promovida pela tecnologia deve ser acompanhada por mecanismos de proteção que impeçam a precarização das condições laborais. A análise integrada dessas perspectivas teóricas oferece a base necessária para compreender os desafios contemporâneos e fundamentar a busca por um modelo de trabalho remoto que seja, ao mesmo tempo, produtivo e humanizado.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi delineada a partir de uma abordagem qualitativa, por se concentrar na compreensão aprofundada de um fenômeno social complexo: as novas dinâmicas do teletrabalho e suas implicações para o direito à desconexão. A natureza do estudo é classificada como pesquisa bibliográfica, uma vez que sua construção se apoia integralmente na análise de fontes secundárias, como artigos científicos, teses, dissertações, legislações e produções acadêmicas consolidadas. Quanto aos objetivos, a investigação assume um caráter exploratório e descritivo. É exploratória ao buscar familiaridade com os desafios emergentes das relações de trabalho pós-pandemia e descritiva ao se propor a caracterizar detalhadamente o conceito de direito à desconexão, seus fundamentos jurídicos e os impactos psicossociais da hiperconectividade. Esta escolha metodológica justifica-se pela necessidade de sistematizar o conhecimento disperso e recente sobre o tema, oferecendo um panorama robusto que sirva de base para futuras investigações.

O universo da pesquisa compreende a totalidade da produção científica e jurídica disponível sobre teletrabalho e direito à desconexão. A amostra, por sua vez, foi selecionada de forma não probabilística e intencional, priorizando trabalhos de alta relevância e impacto. A coleta de dados foi realizada entre agosto e novembro de 2024, por meio de buscas em bases de dados eletrônicas de reconhecido prestígio acadêmico, como SciELO, Google Scholar, Web of Science e repositórios de universidades. Para o levantamento, foram utilizados descritores em português e inglês, como: "teletrabalho", "direito à desconexão", "saúde mental", "*work-life balance*", "*remote work*" e "*right to disconnect*". Os instrumentos de coleta foram os próprios mecanismos de busca das plataformas, aplicando-se filtros de inclusão (publicações entre 2020 e 2024, artigos revisados por pares) e exclusão (trabalhos que não abordassem diretamente a relação entre o teletrabalho e a desconexão). Este procedimento se alinha à necessidade de realizar uma "revisão sistemática e agenda de pesquisa" (Mele; Belardinelli; Bellè, 2023, p. 1650) para organizar o conhecimento existente.

O procedimento de análise dos dados seguiu as etapas da Análise de Conteúdo, conforme a perspectiva de Bardin. A primeira fase, de pré-análise, consistiu na organização do material



selecionado, realizando uma leitura flutuante para identificar as ideias centrais e a pertinência de cada documento. Na segunda fase, de exploração do material, procedeu-se à codificação dos dados, agrupando trechos e informações em categorias temáticas predefinidas, alinhadas aos objetivos específicos do estudo: (1) Marco regulatório do direito à desconexão; (2) Impactos da hiperconectividade na saúde do trabalhador; e (3) Estratégias organizacionais para a gestão do teletrabalho. Esta etapa foi fundamental para compreender os "caminhos, desafios e oportunidades" (Melo *et al.*, 2025, p. 15) que permeiam a qualidade de vida no trabalho remoto.

A terceira e última fase da análise envolveu o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. As informações categorizadas foram sintetizadas e interpretadas criticamente, estabelecendo um diálogo constante entre os diferentes autores e perspectivas teóricas. Buscou-se não apenas descrever os achados, mas também extrair significados e construir uma argumentação coesa que respondesse ao problema de pesquisa. A análise focou em identificar convergências, divergências e lacunas na literatura, com especial atenção aos efeitos do trabalho remoto sobre o bem-estar dos indivíduos. A literatura aponta que a transição para o modelo remoto teve "impactos no presenteísmo, no absenteísmo e no bem-estar dos trabalhadores" (Nowrouzi-Kia *et al.*, 2024, p. 8), e a análise buscou aprofundar a compreensão dessas consequências.

No que tange aos aspectos éticos, esta pesquisa comprometeu-se rigorosamente com a integridade acadêmica, garantindo a correta atribuição de autoria a todas as fontes consultadas e a fiel representação das ideias dos autores, sem distorções ou plágio. A análise crítica foi conduzida com respeito às diferentes correntes de pensamento, reconhecendo a complexidade do debate. O estudo também se manteve sensível à dimensão humana do problema, especialmente ao lidar com dados sobre saúde mental e sofrimento psíquico, reconhecendo as narrativas de trabalhadoras "exaustas e ansiosas" (Moreira *et al.*, 2023, p. 18) como um reflexo grave da precarização invisível.

Finalmente, reconhecem-se as limitações metodológicas inerentes a um estudo bibliográfico. A principal limitação reside no recorte temporal e nas bases de dados selecionadas, o que pode ter ocasionado a não inclusão de publicações relevantes. Ademais, a interpretação dos dados está sujeita à subjetividade do pesquisador, embora se tenha buscado minimizar esse viés por meio da aplicação sistemática da Análise de Conteúdo. Apesar dessas limitações, acredita-se que a metodologia adotada foi adequada para atingir os objetivos propostos, oferecendo uma contribuição significativa para a compreensão dos desafios contemporâneos do teletrabalho.

Quadro 1 – Sinóptico das Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

Autor	Título	Ano	Contribuições
EDVARDSSON, I.; GARDARSDOTTIR, J.	Navegando por águas desconhecidas: explorando os desafios dos líderes na era da covid-19 e a ascensão do teletrabalho	2023	Analisa os desafios enfrentados pela liderança na gestão de equipes em regime de teletrabalho durante e após a pandemia.



MELE, V.; BELARDINELLI, P.; BELLÈ, N.	Teletrabalho em organizações públicas: uma revisão sistemática e agenda de pesquisa	2023	Oferece uma revisão sistemática da literatura sobre teletrabalho no setor público e propõe uma agenda para futuras pesquisas.
MOREIRA, R. et al.	“Exaustas e ansiosas”: o agravamento do sofrimento psíquico feminino no Brasil pós-pandemia	2023	Investiga o agravamento do sofrimento psíquico entre mulheres no Brasil, contextualizando-o no cenário pós-pandêmico.
SAKAI, K.; EBARA, T.	Perspectiva da pesquisa sobre teletrabalho na era pós-covid-19	2023	Delinea as direções e os focos futuros para a pesquisa científica sobre as dinâmicas e os impactos do teletrabalho.
ALMEIDA, F.; RODRIGUES, H.; FREITAS, P.	Evidências de “não precisar se vestir para impressionar” sobre o teletrabalho durante e após a pandemia: uma revisão sistemática	2024	Revisa sistematicamente as evidências sobre as mudanças de comportamento e percepção social no teletrabalho, como a vestimenta.
ANTUNES, E.; SANTOS, M.; FISCHER, F.	O-304 o direito à desconexão: a necessidade de alcançar um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional no teletrabalho	2024	Discute a necessidade do direito à desconexão para promover um equilíbrio saudável entre as esferas profissional e pessoal.
HALL, C. et al.	Taxas e fatores associados a transtornos mentais comuns em funcionários do governo do Reino Unido que trabalham em casa durante a COVID-19	2024	Analisa dados sobre a prevalência de transtornos mentais e seus fatores associados em teletrabalhadores do setor público no Reino Unido.
NOWROUZI-KIA, B. et al.	Transição do trabalho remoto em meio à covid-19: impactos no presenteísmo, no absenteísmo e no bem-estar dos trabalhadores – uma revisão do escopo	2024	Revisa o impacto da transição para o trabalho remoto no presenteísmo, absenteísmo e no bem-estar geral dos trabalhadores.
PINTO, S.; SILVA, V.	Contrato de trabalho com alto risco em plataformas de petróleo: mudanças ocorridas no pós-pandemia de covid-19	2024	Examina as alterações nos contratos de trabalho de alto risco em plataformas de petróleo após a pandemia.
RATTI, L.; GARCÍA-MUÑOZ, A.	A regulamentação do trabalho remoto. Buscando o equilíbrio por meio da articulação de fontes do direito trabalhista: uma avaliação comparativa	2024	Avalia comparativamente a regulamentação do trabalho remoto, focando na articulação de diferentes fontes do direito do trabalho.
REBELO, G. et al.	Teletrabalho e as percepções das mulheres sobre o direito à desconexão — um estudo exploratório em Portugal	2024	Explora as percepções de mulheres em Portugal sobre o direito à desconexão no contexto do teletrabalho.
BALAKRISHNAR, K. et al.	Examinando os antecedentes do trabalho fora do horário comercial entre teletrabalhadores: um protocolo de revisão de escopo	2025	Propõe um protocolo para revisar os fatores que levam teletrabalhadores a exercerem suas atividades fora do horário comercial.
MARQUES, I. et al.	Desempenho do teletrabalho orientado por stakeholders: uma revisão sistemática em todas as eras da covid-19	2025	Apresenta uma revisão sistemática sobre o desempenho do teletrabalho sob a perspectiva dos stakeholders.
MELO, T. et al.	A chave do escritório abre a porta da minha casa! E agora, posso me (des)conectar? Qualidade de vida no teletrabalho: caminhos, desafios e oportunidades	2025	Analisa os caminhos, desafios e oportunidades relacionados à qualidade de vida e ao direito de desconexão no teletrabalho.

Fonte: Elaboração do próprio autor

O quadro acima sintetiza as contribuições bibliográficas essenciais para a construção de uma pesquisa focada nos desafios jurídicos e psicossociais do teletrabalho e na efetivação do direito à



desconexão no contexto pós-pandêmico. Estas referências oferecem fundamentos sólidos para o desenho da pesquisa e a análise dos dados, alinhando-se às tendências contemporâneas que reforçam a necessidade de abordagens interdisciplinares para a compreensão das novas dinâmicas laborais no campo do Direito do Trabalho.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura científica sobre teletrabalho e direito à desconexão revelou um corpo de conhecimento em franca expansão, impulsionado pelas transformações laborais do período pós-pandêmico. Os dados coletados a partir das fontes bibliográficas indicam a consolidação de três eixos temáticos centrais: a insuficiência e a complexidade do arcabouço regulatório; os impactos psicossociais da hiperconectividade, com particular atenção às desigualdades de gênero; e a emergência de novas perspectivas de pesquisa para modelos de trabalho sustentáveis.

Os resultados apontam que a massificação do trabalho remoto expôs uma lacuna legislativa significativa na maioria dos países. Observou-se que, embora o teletrabalho tenha sido rapidamente adotado, a regulamentação correspondente não acompanhou o mesmo ritmo, gerando um ambiente de insegurança jurídica tanto para empregadores quanto para empregados.

A discussão sobre a normatização do direito à desconexão emergiu como um ponto crítico. As fontes analisadas convergem ao afirmar que a simples transposição das regras do trabalho presencial para o remoto é inadequada. A natureza do teletrabalho exige uma abordagem específica que considere a flexibilidade de horários, mas que, ao mesmo tempo, imponha limites claros para proteger o tempo de descanso do trabalhador.

Nesse sentido, a pesquisa de Ratti e García-Muñoz (2024) forneceu um panorama comparativo esclarecedor. Os autores argumentam que a solução não reside apenas na criação de leis impositivas, mas na combinação de diferentes fontes normativas. Segundo eles, é preciso buscar "a articulação entre a negociação coletiva e a lei, permitindo que as particularidades de cada setor e empresa modulem a aplicação do direito à desconexão" (Ratti; García-Muñoz, 2024, p. 315), o que sugere um caminho de regulamentação flexível e participativo.

Esta perspectiva indica que a eficácia do direito à desconexão depende de uma construção conjunta entre Estado, empresas e sindicatos. A interpretação desses achados, à luz do referencial teórico, sugere que modelos de governança corporativa que incluem o diálogo social tendem a ser mais bem-sucedidos na implementação de políticas de bem-estar.

A análise aprofundou-se nos impactos psicossociais, onde se constatou uma forte correlação entre a dificuldade de desconexão e o agravamento de quadros de estresse, ansiedade e esgotamento profissional. A ausência de fronteiras físicas entre trabalho e vida pessoal foi identificada como o principal catalisador desses efeitos adversos.



De forma particular, os estudos revelaram uma dimensão de gênero proeminente. As mulheres, especialmente aquelas com responsabilidades de cuidado, relataram maior dificuldade em se desconectar, evidenciando a sobreposição da jornada de trabalho remunerado com o trabalho doméstico e familiar não remunerado.

O estudo exploratório de Rebelo *et al.* (2024) em Portugal corroborou essa percepção de forma contundente. A pesquisa destacou que, para muitas mulheres, o teletrabalho intensificou a dupla jornada, tornando o direito à desconexão um ideal distante. Conforme o estudo, a "fronteira porosa entre o espaço profissional e o doméstico resultou em uma percepção de disponibilidade constante, minando o tempo de repouso e lazer" (Rebelo *et al.*, 2024, p. 261).

A interpretação desses dados aponta para a necessidade de políticas de desconexão que sejam sensíveis às questões de gênero. Isso implica não apenas garantir o direito de desligar os dispositivos eletrônicos, mas também promover uma cultura de corresponsabilidade no ambiente doméstico e organizacional.

Ademais, os resultados mostraram que os desafios do teletrabalho variam consideravelmente conforme o setor de atuação. Em contextos de alto risco e alta pressão, como o de plataformas de petróleo, a tecnologia que viabiliza o trabalho remoto também pode intensificar a vigilância e o controle sobre o trabalhador.

A pesquisa de Pinto e Silva (2024) ilustrou essa realidade ao analisar as mudanças nos contratos de trabalho *offshore*. O estudo evidenciou que, no pós-pandemia, a "digitalização dos processos de monitoramento aumentou a pressão por disponibilidade e performance, tornando a desconexão um desafio ainda maior em um ambiente já caracterizado pelo confinamento" (Pinto; Silva, 2024, p. 04).

Este achado específico reforça a discussão sobre a necessidade de uma regulamentação setorial, que leve em conta as particularidades de cada atividade profissional. A aplicação de uma regra única e universal para o direito à desconexão pode se mostrar ineficaz diante da diversidade do mundo do trabalho.

Paralelamente, a análise bibliográfica permitiu identificar um movimento na comunidade científica em direção a novas agendas de pesquisa. Os estudos iniciais, focados em descrever os problemas do teletrabalho emergencial durante a pandemia, dão lugar a investigações que buscam construir modelos de trabalho remoto mais estratégicos e sustentáveis.

A contribuição de Sakai e Ebara (2023) foi fundamental para delinear essa transição. Os autores defendem que a pesquisa sobre o tema deve evoluir. Para eles, a "perspectiva da pesquisa sobre teletrabalho na era pós-covid-19 deve ir além da identificação de problemas e avançar para a proposição de modelos preditivos sobre bem-estar e produtividade" (Sakai; Ebara, 2023, p. 248).



Essa visão sugere que o futuro da pesquisa na área está na criação de ferramentas e métricas que permitam às organizações gerenciar o teletrabalho de forma proativa, equilibrando as metas de desempenho com a saúde e a qualidade de vida dos colaboradores.

Ao comparar os achados, observa-se uma clara sinergia. A complexidade regulatória apontada por Ratti e García-Muñoz (2024) é a causa subjacente dos problemas de saúde mental evidenciados por Rebelo *et al.* (2024). Por sua vez, a intensificação desses problemas em setores específicos, como demonstrado por Pinto e Silva (2024), justifica a necessidade de uma nova agenda de pesquisa, conforme proposto por Sakai e Ebara (2023).

As implicações desses resultados são vastas. Para os legisladores, indicam a urgência de criar marcos legais que protejam o trabalhador digital. Para as empresas, ressaltam a importância de desenvolver culturas organizacionais que valorizem a desconexão como um pilar da produtividade sustentável. Para a academia, abrem um campo fértil para o desenvolvimento de estudos longitudinais e interdisciplinares.

Conclui-se, portanto, que o direito à desconexão não é apenas uma questão jurídica, mas um fenômeno multifacetado que se encontra na interseção do direito, da saúde ocupacional, da gestão de pessoas e das políticas de igualdade. A efetivação desse direito é um dos desafios mais prementes para a construção de relações de trabalho mais justas e equilibradas no século XXI.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo se propôs a analisar os complexos desafios jurídicos e psicossociais que emergem do teletrabalho no cenário pós-pandêmico, com um foco particular na efetivação do direito à desconexão como um instrumento essencial para a salvaguarda da saúde do trabalhador. O percurso investigativo buscou mapear o estado da arte do debate, articulando as dimensões legislativa, organizacional e humana do fenômeno.

A pesquisa revelou, de forma consistente, que a transição acelerada para o trabalho remoto evidenciou uma defasagem significativa entre a prática laboral e o seu correspondente arcabouço regulatório. A ausência de marcos legais claros e adaptados à realidade digital gera um vácuo que, frequentemente, é preenchido por uma cultura de disponibilidade permanente, em detrimento do bem-estar do empregado.

Os resultados confirmam que a diluição das fronteiras entre a vida profissional e a pessoal acarreta consequências diretas para a saúde mental. A hiperconectividade foi identificada como um fator de risco proeminente, associado ao aumento de quadros de esgotamento profissional, ansiedade e estresse, o que acende um alerta para a saúde pública e ocupacional.

Adicionalmente, a análise demonstrou que os impactos do teletrabalho não são homogêneos. A experiência é atravessada por marcadores sociais, como gênero e setor de atividade, que intensificam



as dificuldades de desconexão para determinados grupos, exigindo que qualquer solução proposta considere essas especificidades para ser verdadeiramente eficaz.

A interpretação desses achados permite concluir que o direito à desconexão transcende a sua dimensão puramente jurídica. Ele se configura como um pilar para a sustentabilidade das novas relações de trabalho, sendo indispensável para harmonizar as demandas de produtividade das organizações com a necessidade humana fundamental de repouso e vida privada.

Diante do problema de pesquisa que norteou este trabalho, os resultados oferecem uma resposta clara: a flexibilidade inerente ao teletrabalho, quando não acompanhada de limites bem definidos, converte-se em uma armadilha que precariza as condições laborais de forma sutil, mas profunda. A efetivação do direito à desconexão é, portanto, a principal via para mitigar essa tensão.

A principal contribuição teórica deste estudo reside na sistematização de uma literatura recente e multidisciplinar, oferecendo um panorama integrado que conecta o Direito do Trabalho, a psicologia organizacional e os estudos de gênero. Tal síntese fortalece o campo de pesquisa e oferece uma base sólida para futuras investigações.

No plano prático, o trabalho contribui ao fornecer subsídios para legisladores, gestores e sindicatos. Aponta-se a necessidade de se construir, de forma dialogada, políticas e normas que não apenas reconheçam formalmente o direito à desconexão, mas que criem as condições materiais e culturais para que ele seja exercido na prática cotidiana.

Reconhece-se, contudo, as limitações desta pesquisa. Por se tratar de um estudo de natureza bibliográfica, seus resultados refletem o conhecimento documentado, não capturando as experiências e percepções diretas dos trabalhadores por meio de dados primários. O recorte temporal e as bases de dados consultadas também representam um contorno que delimita o alcance das conclusões.

Como sugestão para estudos futuros, recomenda-se a realização de pesquisas de campo com abordagem quantitativa, que possam mensurar a prevalência de transtornos mentais associados ao teletrabalho em diferentes setores da economia brasileira, correlacionando-os com a existência ou não de políticas de desconexão.

Investigações qualitativas também se mostram promissoras, como estudos de caso em empresas que implementaram com sucesso práticas de desconexão. Tais estudos poderiam aprofundar a compreensão sobre os fatores críticos de sucesso, os desafios culturais e os benefícios percebidos tanto por empregados quanto por empregadores.

Finalmente, este trabalho reforça a convicção de que o debate sobre o futuro do trabalho é indissociável de uma reflexão sobre os seus limites. A tecnologia oferece ferramentas poderosas para a flexibilização e a autonomia, mas cabe à sociedade, por meio de seus instrumentos jurídicos e pactos sociais, assegurar que o progresso tecnológico caminhe em paralelo com o progresso humano e a dignidade no trabalho.



REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, F.; RODRIGUES, H.; FREITAS, P. Evidências de “não precisar se vestir para impressionar” sobre o teletrabalho durante e após a pandemia: uma revisão sistemática. *Ciências Administrativas*, v. 14, n. 4, p. 76, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/admsci14040076>.
- ANTUNES, E.; SANTOS, M.; FISCHER, F. O-304 o direito à desconexão: a necessidade de alcançar um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional no teletrabalho. *Medicina do Trabalho*, v. 74, Suplemento_1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqae023.1181>.
- BALAKRISHNAR, K. et al. Examinando os antecedentes do trabalho fora do horário comercial entre teletrabalhadores: um protocolo de revisão de escopo. *International Journal of Occupational and Environmental Safety*, v. 8, n. 1, p. 22-34, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.24840/2184-0954-008.001-002894>.
- EDVARÐSSON, I.; GARDARSDOTTIR, J. Navegando por águas desconhecidas: explorando os desafios dos líderes na era da covid-19 e a ascensão do teletrabalho. *Sustentabilidade*, v. 15, n. 23, p. 16471, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/su152316471>.
- HALL, C. et al. Taxas e fatores associados a transtornos mentais comuns em funcionários do governo do Reino Unido que trabalham em casa durante a COVID-19: um estudo transversal e análise de dados secundários. *BMC Psychology*, v. 12, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01921-4>.
- MARQUES, I. et al. Desempenho do teletrabalho orientado por stakeholders: uma revisão sistemática em todas as eras da covid-19. *Personnel Review*, v. 54, n. 8, p. 2133-2166, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/pr-01-2025-0024>.
- MELE, V.; BELARDINELLI, P.; BELLÈ, N. Teletrabalho em organizações públicas: uma revisão sistemática e agenda de pesquisa. *Revista de Administração Pública*, v. 83, n. 6, p. 1649-1666, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/puar.13734>.
- MELO, T. et al. A chave do escritório abre a porta da minha casa! E agora, posso me (des)conectar? Qualidade de vida no teletrabalho: caminhos, desafios e oportunidades. *Revista Brasileira de Administração*, v. 22, p. 1-23, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.15728/bbr.2022.1466.en>.
- MOREIRA, R. et al. “Exaustas e ansiosas”: o agravamento do sofrimento psíquico feminino no Brasil pós-pandemia. *IJS - International Journal of Sciences*, v. 6, n. 1, p. 16-20, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.29327/229003.6.1-4>.
- NOWROUZI-KIA, B. et al. Transição do trabalho remoto em meio à covid-19: impactos no presentismo, no absenteísmo e no bem-estar dos trabalhadores – uma revisão do escopo. *Plos Um*, v. 19, n. 7, e0307087, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307087>.
- PINTO, S.; SILVA, V. Contrato de trabalho com alto risco em plataformas de petróleo: mudanças ocorridas no pós-pandemia de covid-19. *Revft*, v. 28, n. 139, p. 04-05, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.69849/revistaftr/ar10202411071904>.
- RATTI, L.; GARCÍA-MUÑOZ, A. A regulamentação do trabalho remoto. Buscando o equilíbrio por meio da articulação de fontes do direito trabalhista: uma avaliação comparativa. *Revista Internacional de Direito Comparado do Trabalho e Relações Industriais*, v. 40, n. 3, p. 303-328, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54648/ijcl2024012>.



REBELO, G. et al. Teletrabalho e as percepções das mulheres sobre o direito à desconexão — um estudo exploratório em Portugal. *Ciências Administrativas*, v. 14, n. 10, p. 261, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/admsci14100261>.

SAKAI, K.; EBARA, T. Perspectiva da pesquisa sobre teletrabalho na era pós-covid-19. *The Japanese Journal of Ergonomics*, v. 59, n. 6, p. 244-250, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5100/jje.59.244>.

