

## TELETRABALHO E SAÚDE MENTAL: O PAPEL DA JUSTIÇA DO TRABALHO NA PROTEÇÃO DO TRABALHADOR DIGITAL

Evelyn Heler de Sousa Oliveira<sup>1</sup>

Flávia Brandão da Costa<sup>2</sup>

Kelvia Samara de Lima Baltazar<sup>3</sup>

Laysa Moreira Lima<sup>4</sup>

### RESUMO

O isolamento social provocado pela Covid-19 no ano de 2020 acelerou a adoção do teletrabalho no Brasil, evidenciando a ausência de uma estrutura adequada que viesse proteger à saúde mental dos trabalhadores. Embora essa modalidade já fosse prevista pela Reforma Trabalhista, a sua implementação em território brasileiro ocorreu de maneira compulsória e desestruturada expondo lacunas em diversos setores, especialmente na proteção à saúde mental dos trabalhadores no que diz respeito aos transtornos psíquicos, como ansiedade, estresse e depressão. Nesse contexto, a Justiça do Trabalho assume papel relevante na proteção da dignidade do trabalhador digital, oferecendo instrumentos jurídicos que funcionem tanto para a responsabilização dos empregadores quanto para a prevenção de práticas laborais que sejam lesivas. Com base em revisão bibliográfica, este estudo analisa a atuação do Judiciário trabalhista frente as demandas decorrentes do teletrabalho e destaca a necessidade de uma abordagem preventiva e reparatória no tocante a saúde mental dos trabalhadores no ambiente laboral digital.

**PALAVRAS-CHAVE:** Teletrabalho; Saúde mental; Justiça do Trabalho; Proteção do trabalhador; Trabalho digital.

### INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 acelerou a adoção do teletrabalho, transformando-o de uma alternativa repentina para uma prática comum em diversas organizações. Mesmo não sendo uma prática recente em muitos países segundo Mello e Ferreira (2014), no Brasil essa

<sup>1</sup>FACULDADE VIDAL: E-mail: evelynsouza461@gmail.com; graduando em direito na Faculdade Vidal; Técnica em Enfermagem pela EEEP Professor Walquer Cavalcante Maia; Estagiária do Tribunal de Justiça.

<sup>2</sup>FACULDADE VIDAL: E-mail: flaviaabrandao@gmail.com; graduanda em direito na Faculdade Vidal; Auxiliar de Veterinária Instituição de Ensino Peter Pan de Limoeiro do Norte.

<sup>3</sup>FACULDADE VIDAL: E-mail: kelviasl@hotmail.com; graduanda em direito na Faculdade Vidal; E-mail: Graduanda em Direito na Faculdade Vidal; Graduada em Biologia pela Universidade Vale do Acaraú; Pós Graduada em Educação Global, Construção da Cidadania e Inteligências humanas, pela Faculdade de Desenvolvimento e Integração Regional. Professora de Ciências na Escola Nicolau Rodrigues Lima.

<sup>4</sup>FACULDADE VIDAL: E-mail: laysalima0107@gmail.com; graduanda em direito na Faculdade Vidal; E-mail: Técnica em Enfermagem pela EEEP Professor Walquer Cavalcante Maia.

modalidade ascendeu durante esse momento crítico da sociedade. A priori, muitas vantagens eram percebidas como a flexibilidade e a autonomia do trabalhador. Com o tempo, essa visão positiva deu lugar a preocupações sérias com a saúde mental de quem trabalha nesse formato.

A partir dessa análise, mesmo após a pandemia, esse modelo de trabalho continuou a ser adotado de forma recorrente, mas ainda de maneira desorganizada e despreparada pois mesmo sendo regulamentada com a Lei 13.467/2017 conhecida como Reforma trabalhista, lacunas judiciais no tocante à saúde mental dos trabalhadores ainda permaneciam presentes.

Nesse contexto, observado os efeitos psicológicos trazidos pelo trabalho remoto, a Justiça do Trabalho surge como um mecanismo capaz de alinhar a efetivação dos direitos fundamentais dos indivíduos com base nos princípios norteadores do direito. Por isso, o Judiciário precisa preencher as brechas da legislação, especialmente quando se trata dos efeitos psicológicos do trabalho remoto. Assim, por meio do processo do trabalho, é possível requerer, a reparação por danos psíquicos decorrentes do teletrabalho.

Dessa forma, o presente trabalho busca entender como a Justiça do Trabalhador pode se posicionar na proteção da saúde mental de quem adoece no silêncio da tela, bem como analisar o papel da justiça laboral em sua esfera processual na proteção desses profissionais tendo em vista as transformações acentuadas pela pandemia.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza descritiva, com o objetivo de analisar diferentes perspectivas teóricas sobre o teletrabalho e seus impactos na saúde mental, com ênfase no papel da Justiça do Trabalho na proteção do trabalhador digital. Desse modo, as consultas utilizadas são decorrentes de fontes secundárias como livros, artigos científicos e conteúdos disponíveis em repositórios acadêmicos confiáveis. A coleta e análise do material apresentado ocorreram ao longo do desenvolvimento do estudo. Conforme os critérios metodológicos de Marconi e Lakatos (2003), a revisão bibliográfica permitiu fundamentar a discussão por meio das ideias já consolidadas na literatura.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A nova configuração do ambiente laboral remoto exige do ordenamento jurídico uma resposta eficaz, capaz de equilibrar a flexibilidade do teletrabalho com a garantia de condições saudáveis e seguras nesse âmbito. Segundo Bakuri (2018) o trabalho pode promover

tanto a promoção da saúde quanto o adoecimento, e isso decorre do equilíbrio das condições de trabalho e dos aspectos humanos. Por essa razão, deve ser acolhido demandas que envolvem além dos aspectos materiais, como controle de jornada e ergonomia, mas também elementos imateriais, pois a fragilidade das condições de trabalho contribui para quadros de um ciclo de sofrimento psíquico como o burnout, depressão e até síndrome do pânico nos trabalhadores. (Hazan,2013).

Desse modo, com o objetivo de comparar a saúde mental de trabalhadores presenciais e remotos, a Universidade de São Paulo (USP) realizou uma pesquisa que revelou que 40% dos trabalhadores em regime de teletrabalho relataram sintomas de esgotamento e ansiedade, em contraste com índices significativamente menores entre os que permaneceram no modelo presencial. Esse dado evidencia o impacto psicossocial do trabalho remoto e reforça a urgência de uma regulamentação mais eficaz para proteger a saúde mental desses profissionais.

A partir disso, a atuação do Judiciário Trabalhista na proteção da saúde mental do trabalhador requer uma análise sensível pois segundo Souza:

“O descontrole do gerenciamento da vida doméstica, aliado ao excesso de trabalho, pode gerar um vício comportamental – o indivíduo está sempre contatável e sob pressão profissional para realizar determinada tarefa, sempre tendendo a prolongar o tempo diário de trabalho.” (SOUZA, 2005)

Logo, é preciso entender que o adoecimento psíquico não se resume a fatores clínicos isolados, mas está ligado a um processo histórico de fragilização invisível no qual perpetuou em circunstâncias pandêmicas por isso é necessária uma reanálise do cenário atual vivido por esses trabalhadores. Nesse contexto, é fundamental que a garantia de condições laborais adequadas, prevista no artigo 7º, inciso XXII, da Constituição Federal, também se estenda ao ambiente virtual de trabalho, tendo em vista que estes independentemente do local da prestação de serviço e da forma que mantém a subordinação ao empregador laboram igualmente e necessitam que seus riscos sejam reduzidos.

Destarte, para assegurar a efetividade da tutela jurisdicional, é relevante a valorização de provas indiretas, como testemunhos e registros digitais, bem como a flexibilização dos meios de comprovação do dano psíquico, considerando as particularidades do sofrimento mental em contextos de teletrabalho pois sem a possibilidade desses meios de comprovação é inviável a sua regulamentação.

SILVA, José Antônio Ribeiro Oliveira. 2013, p. 79:

“[...] a proteção da saúde dos trabalhadores, como todo direito fundamental, envolve dois aspectos, um negativo e outro positivo. O primeiro refere-se à abstenção por parte do Estado e do empregador de

práticas que possam causar enfermidade física ou mental aos trabalhadores. O segundo aspecto implica a adoção de medidas preventivas de doenças e acidentes, abrangendo tanto o direito à prevenção quanto o direito à reparação.”

Em vista disso, as lacunas judiciais existentes aliadas com a postura dos empregadores que além de não prevenirem os riscos psicossociais de teletrabalho, também se omitem quando percebem o adoecimento dos seus empregados prejudicam e aprofundam ainda mais o ambiente desgastante do ambiente de trabalho.

A respeito disso, decisões recentes da Justiça Trabalhista demonstram que o Poder Judiciário tem ampliado sua atenção frente a essas situações, onde é verificada negligências com a saúde psíquica dos empregados. Sob esse tema, já há jurisprudências trabalhista, em especial do Tribunal Superior do Trabalho (TST), que determinou em benefício do trabalhador os danos morais decorrentes de práticas abusivas no ambiente remoto, como cobrança excessiva de metas, ausência de pausas e pressão constante, que contribuem para o desenvolvimento de síndromes como a de Burnout. Este exemplo é o que acontece no Agravo de Instrumento em Recurso de Revista (interposto sob a vigência da Lei nº 13.015/2014) onde houve reconhecimento de nexo causal entre a cobrança exagerada e o quadro do empregado.

Logo, é evidente que a Justiça do Trabalho está apta e no caminho para oferecer resposta jurídica efetiva, com a ajuda dos operadores do direito e dos tribunais na atenção aos princípios que regem as relações laborais. Acerca disso, a decisão acima ilustra o reconhecimento, por parte da Jurisdição Trabalhista sobre a gravidade das consequências psicossociais do teletrabalho mal gerido, no entanto embora concordada ainda carece de uniformidade.

Assim, observa-se que, apesar dos desafios, a esfera trabalhista cumpre papel essencial não apenas na reparação dos danos sofridos, mas também na prevenção de práticas lesivas à saúde mental, reafirmando a dignidade da pessoa humana como fundamento do Direito do Trabalho contemporâneo.

## **CONCLUSÃO**

A partir dessa análise, é evidenciado que o avanço do teletrabalho tem estrita relação com um momento delicado da sociedade sendo este o da Covid-19. No entanto essa fragilidade do judiciário alinhado com a adaptabilidade tecnológica trazida pelo Teletrabalho deve ser sanada pois os aspectos psicossociais e a falta de uma direta regulamentação impacta significativamente a saúde mental dos trabalhadores.

Em virtude da intensificação do trabalho, do isolamento social e da constante vigilância digital, a Ansiedade, estresse e a Síndrome de Burnout se tornaram quadros recorrentes. Diante disso, a Justiça do trabalho tem papel crucial na defesa dos direitos dos profissionais que atuam remotamente atuando como ferramenta para garantir a efetivação da preservação da saúde psíquica destes.

Por fim, diante da grande transformação digital, a Jurisdição trabalhista deve atualizar as suas ferramentas protetivas visando a sua função social e buscando sempre a efetivação dos direitos fundamentais com reequilíbrio laborativo, bem como promover a construção de uma estrutura normativa e processual capaz de enfrentar os riscos do teletrabalho sem desconsiderar os avanços tecnológicos que ele representa. É essencial, portanto, reconhecer que o teletrabalho e suas consequências na saúde psicológica é uma realidade laboral atual, que exige um julgamento pertinente para que seja disciplinando condições mínimas ao trabalhador digital.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 07 maio 2025.

**IMPACTO DO TELETRABALHO NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS**. ([s.d.]). Vorecol.com. Recuperado em: 06 maio 2025, de: [https://vorecol.com/pt/blogs/blog-impacto-do-teletrabalho-na-saude-mental-dos-profissionais-27074?utm\\_source=chatgpt.com](https://vorecol.com/pt/blogs/blog-impacto-do-teletrabalho-na-saude-mental-dos-profissionais-27074?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 06 maio 2025.

SOUSA, Tamires Silva de. **Os impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador: um olhar para os desafios da contemporaneidade**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Direito) — Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/54700>. Acesso em: 04 maio 2025.

TOSTES, Luisa Verdan; MARINHO, Naira Silva; LESSA, Paulo Rubens Magacho; RESGALA JÚNIOR, Renato Marcelo. **A proteção dos trabalhadores na era digital: o direito à desconexão**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 9, n. 10, p. 612–626, out. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i10.11571>. Acesso em: 07 maio 2025.

VEBBER, T.; BORGES, S. **Impactos do teletrabalho na saúde mental do trabalhador**. Revista sobre Excelência em Gestão e Qualidade, v. 3, n. 2, p. 1-17. Acesso em: 08 maio 2025.