

14° Seminário Interdisciplinar em Sociologia & Direito

O fim e o começo do mundo no primeiro
quarto de século: crise climática, democracia
e futuros possíveis

Programa de
Pós-Graduação em
Sociologia e Direito

UFF
Universidade
Federal
Fluminense

O ESGOTAMENTO NA ERA DIGITAL: RESPONSABILIDADE SISTÊMICA E A EFICÁCIA DIAGONAL DOS DIREITOS FUNDAMENTAIS NO PARADIGMA DO ESTAGIÁRIO

Guilherme Ferreira de Santana¹

Edson Medeiros Branco Luiz²

RESUMO:

O presente estudo investiga a responsabilidade sistêmica pelo esgotamento profissional (Síndrome de Burnout) na era digital, questionando a responsabilidade entre o Estado, a organização (pública ou privada) e o próprio indivíduo. O objetivo geral é analisar como o Burnout, classificado pela OMS como fenômeno ocupacional, resulta de um entrelaçamento tóxico sistêmico, composto pela pressão por produtividade, a invasão digital da vida privada (“always on”) e a ausência de amparo social, buscando desconstruir a narrativa da culpa individual pela falta de resiliência. A metodologia é qualitativa, de natureza teórico-analítica, baseada em pesquisa bibliográfica e documental. Cruzando a análise da eficácia diagonal dos direitos fundamentais, com a legislação pertinente (Constituição Federal de 1988, Lei 11.788/2008 – Lei do Estágio, e CLT) e a produção científica sobre a saúde mental no trabalho. Como principais resultados, a pesquisa demonstra que a relação laboral, marcada pela flagrante assimetria de poder, ativa a eficácia diagonal. Sob essa ótica, a organização (pública ou privada), como polo de poder, assume o dever jurídico de proteger os direitos fundamentais (saúde, dignidade, privacidade) do polo hipossuficiente (trabalhador ou estagiário). Dessa forma, a saúde mental deixa de ser tratada como um “benefício” e passa a ser compreendida como uma obrigação legal da gestão, focada na prevenção de danos. O estudo utiliza a figura do Estagiário como paradigma da precarização: a fraude à Lei do Estágio, o desvio de função e a pressão pela efetivação amplificam o entrelaçamento tóxico, tornando o estagiário o exemplo mais agudo da hipossuficiência e da falha estrutural do sistema. Nas considerações finais, conclui-se que a responsabilidade pelo esgotamento é primariamente da organização (agente causadora, que define metas e cultura) e omissiva do Estado (agente fiscalizador falho, que não regula a era digital nem fiscaliza a Lei do Estágio). A narrativa da “resiliência” individual é identificada como uma ilusão que mascara a responsabilidade estrutural, provando que o Burnout é um sintoma sistêmico, e não um fracasso pessoal.

Palavras-chave: “Esgotamento Profissional na Era Digital”; “Estágio”; “Direitos Fundamentais”

¹ Estudante do Curso de Bacharel em Direito da UNIGRANRIO; gui.santanna795@gmail.com; <http://lattes.cnpq.br/8428680374793340>.

² Advogado. Doutor e Mestre em Ciência Política (PPGCP/UFF). Professor concursado da Escola Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 1ª Região – EJ-TRT 1ª Reg. Professor Universitário da UNESA, da UNIGRANRIO E CUCL; edson.branco.luiz@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/6719248988683898>

14° Seminário Interdisciplinar em Sociologia & Direito

O fim e o começo do mundo no primeiro
quarto de século: crise climática, democracia
e futuros possíveis

Programa de
Pós-Graduação em
Sociologia e Direito

uff
Universidade
Federal
Fluminense

DESTAQUES

- Fundamenta a responsabilidade das organizações (públicas e privadas) pela saúde mental através da doutrina da eficácia diagonal dos direitos fundamentais.
- Propõe que o Burnout é um sintoma sistêmico derivado de um entrelaçamento tóxico (produtividade, invasão digital e desamparo), refutando a culpa individual.
- Aponta o estagiário (em ambos os setores) como paradigma da precarização, cuja vulnerabilidade (fraude à Lei 11.788/2008) intensifica o risco de esgotamento.
- Conclui pela responsabilidade primária das organizações contratantes (ação) e secundária do Estado (omissão) na prevenção do adoecimento mental no trabalho.

DESENVOLVIMENTO

Este estudo investiga um desafio central e crescente nas dinâmicas modernas: a exaustão profissional, ou Síndrome de Burnout, como consequência direta de um paradigma de gestão disfuncional potencializado pela era digital. Embora o avanço tecnológico prometa flexibilidade, ele tem, paradoxalmente, intensificado formas de exploração. Estas se manifestam em metas irrealizáveis e na emergência de uma cultura “*Always on*” (sempre disponível), na qual o trabalhador se sente coagido a provar constantemente seu valor e produtividade. Tal realidade consolida uma normalização do sofrimento psíquico, convertendo o ambiente de trabalho, que deveria promover qualidade de vida, em um vetor de adoecimento.

A questão-problema liga-se a quem cabe a responsabilidade pela saúde mental do trabalhador na era digital – ao Estado, à empresa ou ao próprio indivíduo? A tese defendida é que o Burnout, já classificado pela OMS como um fenômeno ocupacional (CID-11), não representa uma falha individual de “resiliência”. Ele é, na verdade, o sintoma manifesto de um entrelaçamento tóxico de natureza sistêmica, articulado em três eixos: (1) a cobrança excessiva por produtividade; (2) a diluição das fronteiras entre

14° Seminário Interdisciplinar em Sociologia & Direito

O fim e o começo do mundo no primeiro
quarto de século: crise climática, democracia
e futuros possíveis

Programa de
Pós-Graduação em
Sociologia e Direito

UFF
Universidade
Federal
Fluminense

trabalho e vida privada via tecnologia; e (3) a falência das redes de amparo social e corporativo.

A relevância social da pesquisa está em expor publicamente essa realidade, buscando desconstruir a narrativa da culpa individual pelo adoecimento e focar nas estruturas que o causam. A relevância acadêmico-jurídica reside em transferir este debate do campo puramente psicológico ou gerencial (RH) para a esfera do Direito Constitucional, propondo uma responsabilização jurídica.

O objetivo geral é, assim, analisar a responsabilidade sistêmica pelo esgotamento na era digital. Como objetivos específicos, busca-se (1) Definir o Burnout como fenômeno ocupacional derivado do “entrelaçamento tóxico”; (2) Aplicar a doutrina da Eficácia Diagonal das garantias fundamentais à relação de trabalho; (3) Utilizar a condição do estagiário (Lei 11.788/2008) como estudo de caso da precarização e hipossuficiência; (4) propor uma resposta fundamentada sobre a divisão de responsabilidade entre Empresa, Estado e Indivíduo.

A metodologia adotada é qualitativa, teórico-analítica, baseada em pesquisa bibliográfica e documental, cruzando a doutrina jurídica pertinente (Eficácia Diagonal), a legislação (Constituição Da República Federativa Do Brasil De 1988, Lei do Estágio, CLT) e a produção científica sobre Burnout (OMS, Psicologia Organizacional).

Como principal ferramenta teórica, essa pesquisa traz, como pilar fundamental, a doutrina da Eficácia Diagonal dos Direitos Fundamentais. Esta Eficácia Diagonal é aplicada em relações privadas (entre particulares) onde existe um desequilíbrio flagrante de poder, caracterizado pela vulnerabilidade e hipossuficiência de uma das partes. Argumenta-se que o mesmo princípio se aplica, por analogia, à relação do Estado como “empregador”, visto que a assimetria de poder é idêntica. Sob essa doutrina, a organização em posição de poder (seja ela uma empresa privada ou um órgão público) assume o dever de proteger os direitos fundamentais (saúde, dignidade) do polo hipossuficiente (o trabalhador ou estagiário). Logo, a saúde mental, muitas vezes oferecida com acesso a um aplicativo de terapia (como *Headspace*, *BetterUp*, *Gympass*), palestras sobre *mindfulness*, “Semana da Saúde Mental”, ou um subsídio para psicoterapia, deixa de ser um “benefício” e passa a ser uma obrigação legal da gestão.

14° Seminário Interdisciplinar em Sociologia & Direito

O fim e o começo do mundo no primeiro
quarto de século: crise climática, democracia
e futuros possíveis

Programa de
Pós-Graduação em
Sociologia e Direito

uff
Universidade
Federal
Fluminense

Se o trabalhador formal já é vulnerável, o estagiário surge como o paradigma absoluto da precarização e o exemplo mais claro da hipossuficiência. Embora a Lei 11.788/2008 vise o aprendiz, a prática de mercado distorceu o intento, usando-o como mecanismo para obter mão de obra barata, em fraude direta ao seu propósito educacional.

A realidade do estagiário amplifica o entrelaçamento tóxico. A pressão por produtividade é duplicada: ele precisa gerir a jornada acadêmica e, ao mesmo tempo, cumprir metas laborais. Frequentemente, é cobrado não como aprendiz, mas como profissional pleno, assumindo responsabilidades desproporcionais à sua condição, sem a devida remuneração ou direitos. A pressão pela efetivação agrava esse quadro, criando a necessidade de “provar valor” incessantemente.

Isso o torna o alvo ideal para a invasão digital. O estagiário é quem menos consegue impor limites, respondendo a demandas fora de hora para não ser visto como “desengajado” e perder a oportunidade da vaga.

O desamparo é completo. O estagiário habita um limbo, no qual não possui as garantias da CLT (FGTS, aviso prévio) e seu desligamento é imediato e sem custos. O medo de relatar o desvio de função ou a sobrecarga é paralisante. Ele é o elo mais fraco, sem poder de barganha, enquanto o Estado falha em fiscalizar o cumprimento da Lei.

Nesse contexto, retoma-se a questão central: de quem é a responsabilidade? A resposta é que ela é sistêmica, mas com atribuições claras:

- a) O indivíduo é a parte hipossuficiente, a vítima da relação assimétrica. A narrativa da “resiliência” individual é uma ilusão que mascara a responsabilidade estrutural.
- b) A organização (responsabilidade primária), sendo a agente causadora, pois define as metas, fomenta a cultura tóxica e explora a vulnerabilidade. Pela eficácia diagonal, tem o dever jurídico de prover um ambiente psicologicamente seguro.
- c) O Estado (responsabilidade omissiva) falha duplamente ao não regular efetivamente a era digital, como por exemplo o direito à desconexão, e ao não fiscalizar as relações de trabalho, o que permite a fraude na Lei do Estágio.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Constituição Federal** (1988). Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em:

14° Seminário Interdisciplinar em Sociologia & Direito

O fim e o começo do mundo no primeiro
quarto de século: crise climática, democracia
e futuros possíveis

Programa de
Pós-Graduação em
Sociologia e Direito

uff
Universidade
Federal
Fluminense

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm. Acesso em: 5 nov. 2025.

BRASIL. **Lei nº 11.788**, de 25 de setembro de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2008/lei/111788.htm. Acesso em: 5 nov. 2025.

CARELLI, Rodrigo de Lacerda; CAVALCANTI, Tiago Muniz; FONSECA, Vanessa Patriota da (Org.). **Futuro do trabalho: os efeitos da revolução digital na sociedade**. Brasília: Escola Superior do Ministério Público da União, 2020. 472 p. ISBN 978-65-88299-01-2.

CONTRERAS, Sergio Gamonal. **Cidadania na empresa e eficácia diagonal dos direitos fundamentais**. Trad. Jorge Alberto Araujo. São Paulo: LTr, 2011.

FALEIROS JÚNIOR, José Luiz de Moura; NUNES, Rizzatto. **Artigo Conjur. Direitos fundamentais têm eficácia diagonal no constitucionalismo digital**. Conjur, 16 dez. 2023. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/2023-dez-16/direitos-fundamentais-tem-eficacia-diagonal-no-constitucionalismo-digital/>. Acesso em: 5 nov. 2025.

LENZA, Pedro. **Coleção Esquematizado - Direito Constitucional - 29ª Edição 2025**. 29. ed. Rio de Janeiro: SRV, 2025. E-book. p.1118. ISBN 9788553628100. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788553628100/>. Acesso em: 05 nov. 2025.

MACHADO, Costa; ZAINAGHI, Domingos S. **CLT interpretada: artigo por artigo, parágrafo por parágrafo**. 15. ed. Barueri: Manole, 2024. E-book. p.Capa. ISBN 9788520461907. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520461907/>. Acesso em: 05 nov. 2025.

Notícia ABMT **SÍNDROME de Burnout é reconhecida como doença ocupacional pela OMS**. Associação Brasileira de Medicina do Trabalho, 3 jan. 2022. Disponível em: <https://abmt.org.br/noticias/sindrome-de-burnout-e-reconhecida-como-doenca-ocupacional-pela-oms/>. Acesso em: 5 nov. 2025.

TOSCANO HILÁRIO MENESES, Beatriz; LIMA NASCIMENTO, Maria Letícia; CHRISTIANNE DA COSTA NEWTON, Paulla. **A TEORIA DA EFICÁCIA DIAGONAL DOS DIREITOS FUNDAMENTAIS EM SALVAGUARDA DAS RELAÇÕES TRABALHISTAS**. Revista dos Estudantes de Direito da Universidade de Brasília, [S. l.], v. 17, n. 1, p. 200–229, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/redunb/article/view/37109>. Acesso em: 5 nov. 2025.