

## O EFEITO DA TECNOLOGIA NO DIREITO À DESCONEXÃO DO TRABALHO: LONGAS JORNADAS E SEUS RISCOS AOS TRABALHADORES

---

### Resumo

Victoria Strapassoni Rech  
André Juk  
Paula Cozero (Orientadora)

A tecnologia, nos dias de hoje, cresce de forma expansiva e dominadora nas atividades da vida social, desde as atividades mais simples do cotidiano até tarefas árduas e complexas. Não sendo diferente nas relações trabalhistas, esta tecnologia já faz parte da maioria dos trabalhos, vindo essa com o intuito de facilitar e agilizar os trabalhos que antes eram manuais, realizar operações de alta complexidade com perfeccionismo, fornecer uma comunicação interna ou externa de profissionais e empresas de forma instantânea, captar e fornecer informações e dados fundamentais para certas áreas de trabalho e entre outros objetivos. Porém, mesmo com todos estes benefícios, estudos apontam que o uso em excesso da tecnologia no trabalho pode causar um dano ao trabalhador, especialmente quando este é obrigado a estar conectado as suas tarefas mesmo em seu horário de descanso, pois a facilidade da comunicação faz com que as questões do trabalho possam estar sempre presente na vida do trabalhador. Por conta da não regulamentação rígida e acompanhamento dos intervalos interjornadas, é frequente que trabalhadores não cumpram ou cumpram de forma insuficiente os horários de descansos mínimos estipulados em lei, sendo que uma práticas marcantes desses acontecimentos são os trabalhos de altos cargos, que por conta de grandes responsabilidades e competências e da falta de proteção legal, estendem suas jornadas de trabalho ou trabalham, por meio das tecnologias, fora de seu ambiente e horário de trabalho. Outro exemplo que pode ser citado é o trabalho de escala 12 por 36, na qual o trabalhador tem sua jornada de 12 horas consecutivas e 36 horas para descanso. Como forma de complementação da renda e sem o acompanhamento do descanso, é relativamente comum que o trabalhador busque ser contratado em mais de uma empresa, pelo mesmo regime, fazendo as jornadas de horas trabalhadas de forma intercalada e não tendo nem o mínimo de descanso interjornada. Estes problemas, ainda sem solução efetiva, ferem o direito ao não-trabalho, que se refere ao mínimo descanso fornecido ao trabalhador, afetam o bom desempenho do trabalhador, o que, por consequência, pode ter riscos graves caso o mesmo trabalhe em áreas que dependam de atenção e cuidado, como na área da saúde, por exemplo. Além disso, as amplas jornadas expõem a saúde física e mental do trabalhador, uma vez que este não tem tempo para cuidar de si mesmo e para o lazer.

**Palavras-chave:** Tecnologia; Trabalho; Direito à desconexão; Jornada 12X36; Saúde.