

## O DIREITO À DESCONEXÃO CONFORME A CONSTITUIÇÃO FEDERAL

---

### Resumo

Guilherme Silva Pereira  
Silmara

A pesquisa realizada tem como objetivo a análise de como o direito à desconexão dos trabalhadores está consolidado na constituição federal de 1988. Sabemos que conforme a Constituição Federal de 1988 o direito à dignidade da pessoa humana é um de seus conceitos fundamentais, resguardado em seu artigo 1º, inciso III, e o trabalho tem avançado sobre a vida privada e toda a intimidade dos trabalhadores do país, impossibilitando de viver a vida pessoal e de se desconectar do ambiente de trabalho - lembrando que conforme Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) a jornada legal máxima é de até 44 horas semanais. Esta impossibilidade de se desligar da vida profissional e garantir o período de descanso, sem ter qualquer contato com o trabalho, impulsionado pela pandemia de Covid-19, tem trazido uma maior preocupação a respeito da importância da saúde mental, sendo este ainda um grande desafio do período. Alguns dos principais pontos a serem destacados quando o trabalhador se sente privado de sua vida pessoal estão sentimento de desconexão do trabalho e de seus colegas; a falta de oportunidades de desenvolvimento profissional e pessoal; a preocupação com as condições de saúde física e mental, segurança no trabalho presencial e remoto e a dificuldade em conciliar a criação dos filhos. Com base na observação dos fatos analisados, é necessário uma jurisdição específica e clara a respeito deste tema, que determine a não conexão do empregado pelo trabalhador fora do seu horário de trabalho, e também garantir que existam punições aos empregadores que não cumprirem com estas determinações.

1.

2. **Palavras-chave:** desconexão do trabalho; covid-19; saúde mental, dignidade humana.