INTERFACE TECNOLÓGICA

TRABALHO REMOTO E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DO TRABALHADOR

REMOTE WORK AND ITS IMPLICATIONS ON WORKER HEALTH

Daiana da Silva Sousa – daiana_ssousa@hotmail.com
Faculdade de Tecnologia de Araraquara (Fatec) – Araraquara – SP – Brasil

Marilia Cammarosano – marilia.cammarosano@fatec.sp.gov.br
Faculdade de Tecnologia de Araraquara (Fatec) – Araraquara – SP – Brasil

DOI: 10.31510/infa.v20i2.1809
Data de submissão: 06/09/2023
Data do aceite: 16/11/2023
Data da publicação: 20/12/2023

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo discutir, por meio de revisão sobre o tema, os impactos do teletrabalho na saúde física e mental dos trabalhadores, considerando eventos históricos como a pandemia de COVID-19 e a revolução tecnológica da Indústria 4.0. A pandemia foi um fator decisivo que impulsionou significativamente a adoção do trabalho remoto, ressaltando a importância da flexibilidade no ambiente profissional. A revolução tecnológica da Indústria 4.0 está transformando a natureza do trabalho e a conectividade global. Embora o trabalho flexível ofereça oportunidades significativas, também apresenta desafios, como a expectativa de disponibilidade constante, falta de segurança no emprego e a necessidade de adaptação contínua às mudanças tecnológicas. À medida que a sociedade se ajusta a essas mudanças, é crucial encontrar um equilíbrio eficaz entre os benefícios e desafios para garantir que os novos modelos de trabalho sejam uma influência positiva. Finalmente, enfatiza-se a importância de garantir o direito à desconexão como um elemento fundamental para a proteção dos direitos básicos dos trabalhadores, com ênfase no direito à saúde.

Palavras-chave: Teletrabalho. Saúde do Trabalhador. Conectividade Global. Desconexão.

ABSTRACT

The present article aimed to discuss, through a review on the topic, the impacts of telecommuting on the physical and mental health of workers, taking into consideration historical events such as the COVID-19 pandemic and the technological revolution of Industry 4.0. The pandemic was a decisive factor that significantly propelled the adoption of remote work, emphasizing the importance of flexibility in the professional environment. The technological revolution of Industry 4.0 is transforming the nature of work and global connectivity. While flexible work offers significant opportunities, it also presents challenges, such as the expectation of continuous availability, job insecurity, and the need for constant adaptation to technological changes. As society adjusts to these changes, it is crucial to effectively balance these benefits and challenges to ensure that new work models have a positive impact. Finally, there is a strong argument for the importance of ensuring the right to

disconnect as a fundamental element in protecting the basic rights of workers, with an emphasis on the right to health.

Keywords: Telework. Worker's Health. Global Connectivity. Disconnection.

1 INTRODUÇÃO

Desde os dias da Revolução Industrial até os desafios recentes impostos pela pandemia global da Covid-19 e a era da Indústria 4.0, se tem testemunhado uma contínua transformação na forma como se trabalha e vive. Essa evolução contínua tem um profundo impacto no ambiente profissional atual, redefinindo conceitos tradicionais relacionados ao trabalho, horário e local. As mudanças históricas tiveram um efeito significativo nas dinâmicas sociais, e o ambiente de trabalho reflete essa evolução em curso.

Neste cenário de constante transformação, a conexão entre o teletrabalho e a saúde dos profissionais tem surgido como um tema de crescente relevância. O trabalho remoto, que oferece aos trabalhadores a flexibilidade para ajustar seus horários, ambientes de trabalho e tarefas de acordo com suas necessidades pessoais e as demandas do empregador, é frequentemente visto como uma abordagem essencial diante das complexidades do cenário atual.

Esse novo modelo de trabalho tem o potencial de estimular a autonomia, facilitar a conciliação entre vida pessoal e profissional e aprimorar o bem-estar no ambiente de trabalho. Entretanto, não está isento de desafios consideráveis, incluindo a possível sobrecarga de trabalho e, por conseguinte, a manifestação de uma variedade de questões relacionadas à saúde.

Neste artigo, explorou-se, por meio de uma revisão de literatura, a complexa interação entre trabalho remoto e saúde dos trabalhadores. O objetivo foi analisar os impactos do trabalho remoto na saúde do trabalhador, além das implicações para a promoção de ambientes de trabalho saudáveis e produtivos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 DEFINIÇÃO DE TRABALHO REMOTO

De acordo com Aguilera *et al.* (2016), o trabalho remoto é a prática de empregar trabalhadores assalariados que realizam tarefas que, em teoria, poderiam ser executadas nas

instalações do empregador, mas que são desempenhadas regularmente em casa ou em escritórios satélites.

Em outras palavras, o trabalho remoto implica na realização de tarefas à distância, fazendo uso das tecnologias de comunicação mais recentes. Isso implica que ele pode ocorrer até mesmo em um ambiente de escritório, desde que seja intermediado por meios eletrônicos e não exija a presença física do supervisor (NOGUEIRA; PATINI, 2012).

Existem diversos termos relacionados a essa forma de trabalho que contribuem para uma compreensão mais abrangente do assunto, como o teletrabalho, por exemplo, que segundo Guerin (2021), pode ser definido como o método de executar tarefas longe das instalações físicas da empresa.

Direcionando o olhar para o cenário brasileiro, a oposição cultural ao trabalho remoto foi vencida à medida que se tornou imperativa a adaptação em resposta à crise de saúde de alcance mundial, reconhecida em março de 2020 como a pandemia de COVID-19. À medida que o cenário evoluiu, o trabalho remoto revelou-se não apenas uma resposta temporária, mas uma transformação duradoura no mundo do trabalho. O trabalho remoto já era uma realidade antes da pandemia, mas esta acelerou um processo lento, principalmente para empresas pequenas e familiares, com cultura tradicional e burocrática.

O trabalho flexível, de um modo geral, é uma tendência cada vez mais presente no mundo do trabalho do século XXI, sendo considerado uma resposta às mudanças rápidas do mercado e às novas formas de organização do trabalho (FILGUEIRAS, 2019).

2.2 O TRABALHO AO LONGO DA HISTÓRIA E A FLEXIBILIDADE ATUAL

As transformações históricas moldaram profundamente as relações sociais, e o ambiente de trabalho reflete essa evolução contínua, demonstrando como as estruturas laborais se adaptam e se reinventam ao longo do tempo, acompanhando as mudanças sociais e econômicas.

De acordo com o entendimento de Harvey (2008), a era pós-moderna introduziu uma abordagem que valoriza a flexibilidade no mundo do trabalho, impulsionada pelo interesse predominante no capital. A flexibilidade foi adotada como um meio de permitir as adaptações necessárias para sustentar o sistema capitalista. No entanto, essa flexibilização também aumentou o poder discricionário do capital, tornando possível efetuar mudanças unilaterais nas condições de trabalho e, muitas vezes, resultando na diminuição dos direitos trabalhistas.

Para Giddens (1991), essa mudança proporcionou aos trabalhadores maior autonomia, mas também resultou em maior visibilidade e controle, impulsionados por metas de produtividade. A evolução dos meios de comunicação e transporte também desempenhou um papel fundamental na redefinição da relação entre tempo e espaço.

Além disso, a transição do taylorismo-fordismo para o toyotismo demandou um novo tipo de trabalhador, focado na integração de pensamento e ação. Isso deu origem aos trabalhadores do conhecimento, capazes de agregar valor aos processos e produtos. Com a pós-modernidade, o foco mudou de valores corporativos rígidos para resultados e eficácia, tornando os valores organizacionais maleáveis e voltados aos interesses empresariais (ANTUNES, 2009).

Para Antunes (2009), o processo produtivo agora atende à demanda, com funcionários multifuncionais responsáveis por várias etapas. No entanto, a busca por flexibilidade no trabalho frequentemente resulta em desafios para os trabalhadores, incluindo sobrecarga de trabalho e horas extras.

A flexibilidade no trabalho, juntamente com a terceirização e a informalidade, se integra à essência do capitalismo moderno, formando o cerne do que agora é chamado de "uberização do trabalho". Essa transformação é intrinsecamente ligada ao avanço tecnológico que facilitou o teletrabalho, criando uma linha tênue entre as esferas profissional e pessoal. Contudo, esse fenômeno também trouxe consigo uma diminuição dos direitos trabalhistas e da segurança social, contribuindo para o surgimento da "Escravidão Digital", um problema agravado pela Quarta Revolução Industrial (ANTUNES, 2018).

A Quarta Revolução Industrial, frequentemente chamada de Indústria 4.0, transcende a ideia de "fábricas inteligentes" e abraça um cenário em constante evolução, onde novas tecnologias digitais, biológicas e físicas interagem em um ciclo incessante. Nesse contexto, tecnologias inovadoras como veículos autônomos, impressão 3D e robótica avançada desempenham papéis cruciais. Essa interconexão entre flexibilidade no trabalho e avanços tecnológicos é emblemática da era contemporânea. A flexibilidade no trabalho, impulsionada pela tecnologia, reconfigura a forma como se vive e trabalha, enquanto a quarta revolução industrial redefine os próprios alicerces da produção e da economia (SCHWAB, 2016).

É fundamental observar que cada Revolução Industrial trouxe consigo tanto benefícios quanto desafios globais substanciais. Nações desenvolvidas frequentemente colheram os frutos do crescimento econômico, enquanto nações em desenvolvimento muitas vezes enfrentaram a exploração dos recursos humanos e naturais. Curiosamente, uma parcela

significativa da população mundial ainda não teve acesso pleno às transformações tecnológicas das revoluções anteriores, devido à falta de eletricidade e conectividade à internet (SCHWAB, 2016).

Em resumo, crises históricas, como guerras, revoluções e pandemias, tendem a acelerar a adoção de novas tecnologias, um fenômeno que se tornou particularmente evidente durante a pandemia de COVID-19 em 2020. Essas situações desafiam a humanidade a adaptar-se e inovar em ritmo acelerado, moldando o panorama econômico e social da atualidade.

2.3 IMPACTOS NA SAÚDE ASSOCIADOS AO TELETRABALHO E A IMPORTÂNCIA DA DESCONEXÃO

Dado o cenário de transformações nas dinâmicas de trabalho e seus impactos sociais, Franco, Druck e Seligmann-Silva (2010) lançam luz sobre o conceito de precarização. Este conceito descreve um processo implacável que introduz uma contínua instabilidade no ambiente de trabalho, culminando na perda de direitos e empregos, e, consequentemente, comprometendo o bem-estar e a qualidade de vida daqueles que dependem de suas ocupações para subsistir.

Nesse contexto, é importante destacar que a implementação das práticas de flexibilização no mercado de trabalho, como o teletrabalho, resultou na redução dos direitos e das garantias trabalhistas. Ao mesmo tempo, intensificou a vulnerabilidade dos trabalhadores com empregos estáveis e contribuiu para a rápida proliferação de empregos precários. É nesse cenário que o ambiente de trabalho tem gradualmente se transformado em um terreno propício ao surgimento de problemas de saúde, tanto física quanto mental (ROSSO, 2015).

Isso porque de um lado há trabalhadores que mantêm empregos tradicionais, mas enfrentam uma intensificação significativa das demandas de trabalho, levando a um aumento na densidade das atividades profissionais. Por outro lado, uma parcela numericamente superior da força de trabalho se encontra em empregos caracterizados pela desregulamentação, precarização e crescente vulnerabilidade. Vejamos:

> Trata-se, nesse sentido, de um redesenho do mapa mundial dos acidentes e doenças profissionais e do trabalho cuja base de reconfiguração assenta-se em uma nova morfologia do trabalho expressa por clivagens e transversalidades entre trabalhadores estáveis e precários, homens e mulheres, jovens e adultos, brancos, negros e índios, qualificados e desqualificados, empregados e desempregados, nativos e imigrantes, entre tantos outros exemplos (ANTUNES, 2015, p. 411).

Observa-se, atualmente, que a excessiva utilização dos meios telemáticos e informáticos de comunicação e controle no trabalho remoto pode, portanto, gerar uma profunda desconexão entre os indivíduos e suas vidas pessoais. A fronteira entre o trabalho e o tempo livre torna-se cada vez mais tênue, e os trabalhadores podem sentir-se constantemente "ligados" ao emprego, mesmo fora do horário de expediente.

Para Sadi Dal Rosso (2015, p. 136-137):

> A elevação da carga de trabalho que é observada nos dias de hoje e que se expande como uma onda com características diferenciadas por ramos de atividade produz efeitos sobre os corpos dos trabalhadores. Seja por meio da explosão tecnológica da informática, seja por meio da reorganização social, o trabalho é transformado, redesenhado, precarizado, intensificado. Das especificidades próprias do trabalho contemporâneo parece resultar um conjunto de problemas de saúde de natureza diversa. Em decorrência das crescentes exigências emocionais e mentais do trabalho supomos que seria possível encontrar sinais de um volume maior de problemas dessa ordem sobre a saúde dos empregados, a despeito de o trabalho material continuar produzindo seus efeitos sobre os corpos em termos de acidentes, lesões físicas e doenças permanentes, pois a sociedade industrial não está abolida em hipótese alguma. Supõe-se que, lado a lado ao perfil de problemas típicos da sociedade industrial, esteja se conformando um outro padrão de problemas saúde-trabalho (2015, p. 136-137).

O destaque aqui é a ampla adoção de dispositivos telemáticos e sistemas informáticos no contexto do trabalho remoto, que, quando levada ao extremo, pode severamente comprometer a capacidade dos trabalhadores de desfrutar de seus direitos fundamentais, como o descanso e a convivência social e familiar.

Essa situação se tornou ainda mais evidente durante o confinamento imposto pela pandemia da Covid-19, quando o trabalho remoto se tornou proeminente, ampliando os desafios enfrentados pelos trabalhadores. Durante esse período, a plataforma Zoom, amplamente acessível e utilizada, desempenhou um papel crucial na manutenção das atividades profissionais e sociais. No entanto, a exposição contínua a essa plataforma e tecnologias similares resultou no fenômeno conhecido como 'fadiga do Zoom', caracterizado por ansiedade, preocupações e esgotamento devido à constante interação virtual (SILVA, 2021).

José Filho (2020) explica que devido à complexidade do ambiente de trabalho contemporâneo, não é suficiente examinar de forma isolada os fatores de risco presentes. É imprescindível considerar outras dimensões que afetam o custo humano, ou seja, o que os trabalhadores devem investir em termos de esforço físico, mental e emocional. Isso também engloba as experiências de prazer e sofrimento no trabalho, bem como suas ramificações na saúde física, mental e nos efeitos sociais relacionados. Portanto, embora o teletrabalho possa,

em muitos casos, beneficiar os trabalhadores, não podemos negligenciar as questões de saúde associadas a ele.

Em uma pesquisa internacional foi observado que a literatura especializada em ergonomia destaca os efeitos prejudiciais à saúde física do teletrabalho. Isso se deve principalmente à má postura, repetição de movimentos e à extensa duração contínua das horas de trabalho, sem pausas adequadas, o que pode resultar em problemas osteomusculares, incluindo dores nos membros superiores e inferiores, bem como desconfortos na região lombar (BUOMPRISCO; RICCI; PERRI; DE SIO, 2021, apud FERREIRA; AGUILERA, 2021).

Para os mesmos autores, o teletrabalho está associado a um aumento do comportamento sedentário e da inatividade física. Esses fatores podem, ao longo do tempo, contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas, tais como diabetes, problemas cardiovasculares, obesidade e hipertensão.

Além disso, é relevante mencionar que outras condições ocupacionais relacionadas ao teletrabalho envolvem problemas oculares. De acordo com Bahkir *et al.* (2020 apud FERREIRA; AGUILERA, 2021), o aumento no uso de dispositivos digitais, devido à expansão do teletrabalho, tem contribuído para o agravamento da saúde ocular em pessoas de todas as idades, resultando em sintomas de fadiga ocular.

Ainda neste aspecto, Standing (2017) enfatiza que o mercado global opera incessantemente, sem pausas, sem dar trégua, indiferente à luz do sol ou à escuridão, ignorando a distinção entre noite e dia. Em outras palavras, não se importa com a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, não considera seus momentos de descanso, lazer ou ócio.

Isso se torna evidente através dos resultados de um estudo realizado pelo IBGE em julho de 2020, onde foi observado que um grande número de trabalhadores afirmou ter realizado teletrabalho durante os dias que normalmente seriam considerados como períodos de descanso. Entre os entrevistados, 50% indicaram que executaram alguma forma de trabalho nos sábados e 37% nos domingos. Quanto aos feriados, 61% das pessoas entrevistadas relataram que trabalharam em pelo menos um feriado (IBGE, 2020).

Dentro desse cenário de excesso de demandas, os teletrabalhadores podem se deparar com uma variedade de desafios e dificuldades, incluindo, dentre muitas outras, uma doença chamada Síndrome de *Burnout.* Segundo Oliveira *et al.* (2020), a Síndrome de *Burnout*, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é caracterizada por um estado de exaustão acentuada, tanto física quanto mental, acompanhada de estresse somático e uma notável falta de energia.

Esse quadro pode levar o indivíduo à incapacidade de realizar suas atividades diárias habituais.

Observa-se, portanto, que o ambiente de trabalho, que atualmente inclui locais remotos, tem gradualmente se transformado em um terreno propício para o surgimento de problemas relacionados à saúde física e mental do trabalhador. A crescente pressão sobre os funcionários, as expectativas de disponibilidade contínua, a falta de segurança no emprego e a necessidade de adaptação constante às mudanças tecnológicas são fatores que contribuem para um ambiente adverso ao bem-estar dos trabalhadores.

Devido ao impacto na saúde dos trabalhadores causado por jornadas de trabalho prolongadas e pela constante disponibilidade através das tecnologias de informação e comunicação (TICs), torna-se fundamental destacar a importância de proteger o direito à desconexão dos trabalhadores, visando assegurar um ambiente de trabalho digno.

Nesse aspecto, Ferreira, Rocha e Ferreira (2020, p. 441) preceituam:

> A ideia do direito à desconexão assenta-se basicamente no direito ao não trabalho, ou seja, o direito que o trabalhador tem de não trabalhar fora do seu horário de expediente, assim como, não ter interrompido os seus horários livres, de lazer ou de férias, por conta de chamados do seu empregador. Busca-se, em verdade, que o empregado possa utilizar seu tempo fora do ambiente empresarial para atividades familiares, pessoais, de manutenção de seus círculos sociais, ou qualquer outra atividade que eleja como importante no seu exercício de autodeterminação, desde que não esteja relacionada ao seu trabalho (FERREIRA; ROCHA; FERREIRA, 2020, p. 441).

Assim, é fundamental que a tecnologia não se torne um instrumento que submeta os seus utilizadores a longas horas de trabalho e misture o seu espaço profissional com o pessoal, através da manutenção de um canal de comunicação direto e constante entre empregador e empregado. Caso contrário, isso poderá resultar em graves riscos psicossociais para os trabalhadores.

Além disso, ao proteger o direito à desconexão, as organizações demonstram um compromisso com o bem-estar de seus funcionários, o que pode resultar em maior satisfação no trabalho, maior produtividade e uma cultura organizacional mais saudável. É importante reconhecer que a tecnologia deve ser uma ferramenta que melhore a vida dos trabalhadores, em vez de prejudicá-la, e a implementação do direito à desconexão desempenha um papel fundamental nesse equilíbrio.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo consistiu em uma revisão de literatura abrangente e sistemática, onde foram conduzidas buscas criteriosas em bases de dados acadêmicas e outras fontes relevantes. Utilizaram-se termos de busca específicos relacionados ao tema "Trabalho Remoto e suas Implicações na Saúde do Trabalhador", com a seleção de estudos empíricos e revisões sistemáticas que atenderam aos critérios de inclusão pré-definidos. A análise crítica dos estudos selecionados, suas tendências, e as lacunas identificadas na literatura, formaram a base da presente revisão bibliográfica, com a finalidade de aprofundar o entendimento das complexas relações entre o trabalho remoto e a saúde dos trabalhadores.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

É importante reconhecer que o trabalho remoto não se apresenta de forma uniforme. Sua dinâmica pode variar consideravelmente entre distintos setores, empresas e áreas geográficas. Enquanto para alguns profissionais essa flexibilidade pode resultar em uma melhor harmonização entre as esferas profissional e pessoal, para muitos outros, essa mesma flexibilidade está associada a um sentimento de insegurança e vulnerabilidade.

A tecnologia desempenhou um papel significativo na evolução da flexibilização do trabalho. A expansão da conectividade e o desenvolvimento da tecnologia permitem que muitos trabalhadores realizem suas tarefas remotamente, oferecendo uma forma diferente de flexibilidade. No entanto, isso também trouxe desafios, como a dificuldade em desconectar do trabalho e a crescente expectativa de estar disponível a qualquer momento.

O avanço tecnológico ao longo dos anos abriu um novo capítulo na história do trabalho, permitindo que muitos profissionais exerçam suas funções remotamente, oferecendo uma liberdade e independência sem precedentes. Essa flexibilidade tem suas vantagens, como a eliminação de deslocamentos longos e a capacidade de criar um ambiente de trabalho personalizado. No entanto, essa mudança transformadora também trouxe consigo um conjunto único de desafios.

Como desafio pode-se citar a dificuldade em desconectar do trabalho. Quando seu escritório está sempre a um clique de distância, é tentador verificar e-mails e mensagens a qualquer hora do dia ou da noite. Isso pode resultar em uma sensação de que o trabalho nunca termina verdadeiramente, comprometendo o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. A crescente expectativa de estar disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, também coloca pressão adicional sobre os trabalhadores, levando a níveis elevados de estresse e esgotamento.

Além disso, a falta de fronteiras claras entre trabalho e vida pessoal pode afetar a qualidade do tempo dedicado à família, amigos e atividades de lazer. A saúde mental pode ser prejudicada quando a constante conectividade impede o descanso e a recuperação necessários.

Como resultado, a questão da gestão do tempo e da desconexão tornou-se uma parte fundamental da conversa sobre flexibilidade no trabalho. Empregadores e trabalhadores precisam explorar estratégias para definir limites saudáveis, promover o bem-estar mental e garantir que a flexibilidade, especialmente o teletrabalho, não se traduza em sobrecarga constante.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos últimos anos, o trabalho remoto tem crescido rapidamente, oferecendo flexibilidade desigual entre profissionais, variando conforme setores e regiões geográficas. Enquanto alguns alcançam um equilíbrio entre vida pessoal e profissional, outros enfrentam desafios, como dificuldades para se desconectar e a pressão constante de estar disponível.

A tecnologia permitiu o trabalho remoto, mas também criou a expectativa de conectividade ininterrupta, resultando em níveis elevados de estresse e esgotamento. Como resposta a esses desafios, a gestão do tempo e a desconexão tornaram-se cruciais, com a necessidade de estabelecer limites saudáveis e promover o bem-estar mental, reconhecendo a importância de equilibrar a conveniência da conectividade constante com a necessidade de descanso e recuperação.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. **Mais trabalho! A intensificação do labor na sociedade contemporânea.** 2ª reimpressão.São Paulo: Boitempo, 2015.

ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho**, 2ª edição. São Paulo, SP: Boitempo, 2009.

ANTUNES, Ricardo. **Privilégio da servidão: O novo proletariado de serviços na era digital**, 1ª edição. São Paulo, SP: Boitempo, 2018.

BAHKIR, Fayiqa Ahamed; GRANDEE Srinivasan Subramanian. Impact of the COVID-19 lockdown on digital device-related ocular health. In: **Indian J Ophthalmol**. 2020/Nov; 68. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33120622/. Acesso em: 20 de set. 2023.

BUOMPRISCO, Giuseppe; RICCI, Serafino; PERRI, Roberto; DE SIO, Simone. Health and telework: new challenges after COVID-19 pandemic. In: **European Journal of Environmente and Public Health**, v. 5, 2021. Disponível em: <https://www.ejeph.com/article/health-and-telework-new-challenges-after-covid-19-pandemic9705>. Acesso em: 20 de set. 2023.

FERREIRA, Vanessa Rocha; AGUILERA, Raissa Maria Fernandez Nascimento. **Os impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador e o direito à desconexão laboral.** Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho | e-ISSN: 2525-9857 | Encontro Virtual | v. 7 | n. 1 | p. 24 – 43 | Jan/Jul. 2021. Disponível em:<Os_Impactos_Do_Teletrabalho_Na_Saude_Do.pdf >. Acesso em: 13/09/2023.

FERREIRA, Vanessa Rocha; ROCHA, Claudio da Rocha; FERREIRA, Versalhes. O direito à desconexão e o dano existencial: a importância da sustentabilidade emocional do ser humano. In: **Revista Direitos Sociais e políticas públicas**, v. 8, n.2, mai.- ago./2020, p. 439- 471. Disponível em: http://www.unifafibe.com.br/revista/index.php/direitos-sociais-politicaspub/article/view/738/pdf. Acesso em: 17 set. 2023.

FILGUEIRAS, L. M. F. (2019). **Trabalho flexível: desafios e possibilidades para a organização do trabalho**. In: Anais do VIII Congresso Nacional de Excelência em Gestão. Rio de Janeiro: UFF.

FRANCO, Tânia; DRUCK, Graça; EDITH, SELIGMANN-SILVA. As novas relações de trabalho, o desgaste mental do trabalhador e os transtornos mentais no trabalho precarizado. In: **Revista Brasileira Saúde Ocupacional**, v. 35, n. 122, 2010, p. 229-248. https://doi. org/10.1590/S0303-76572010000200006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid =S0303-76572010000200006 >. Acesso em: 25 ago 2023

GIDDENS, Anthony. **As consequências da modernidade**, 5ª reimpressão. São Paulo, SP: Editora UNESP, 1991.

GUERIN, T. F. Policies to minimise environmental and rebound effects from telework: A study for Australia. **Environmental Innovation and Societal Transitions**, 2021.

HARVEY, David. **Condição pós-moderna: Uma pesquisa sobre as origens da mudança cultural,** 17ª edição. São Paulo, SP: Edições Loyola. 2008.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Teletrabalho em tempos de pandemia – avaliação dos impactos para os trabalhadores.** 2020. Disponível em: https://assibge.org.br/confira-a-pesquisa-sobre-teletrabalho-no-ibge/. Acesso em: 17 set. 2023.

JOSÉ FILHO, Wagson. Laborosfera: apontamentos para uma (res)significação do meio ambiente do trabalho digno e sustentável. In: **Revista do Tribunal Superior do Trabalho**: ano 86, nº2, abr./jun. 2020, p. 223-241. Disponível em: https://juslaboris.tst.jus.br/handle/20.500.12178/176136. Acesso em: 17 set. 2023.

NOGUEIRA, A. M.; PATINI, A. C. Trabalho remoto e desafios dos gestores. **Innovation and Management Review**, v. 9, n. 4, p. 121-152, 2012.

OLIVEIRA, Luís Paulo Ferraz de; TOURINHO, Luciano de Oliveira Souza. Síndrome de Burnout, teletrabalho e revolução tecnológica: um estudo do adoecimento profissional em tempos de Covid-19. In: **Revista Jurídica Trabalho e Desenvolvimento Humano**, v. 3, 17 dez. 2020. Disponível em: http://www.revistatdh.org/index.php/RevistaTDH/article/view/83. Acesso em: 17 set. 2023.

ROSSO, Sadi Dal. **O ardil da flexibilidade: os trabalhadores e a teoria do valor**. São Paulo: Boitempo, 2017

SCHWAB, Klaus. **A quarta revolução industrial**, 1ª edição. São Paulo, SP: Edipro, 2016.

SILVA, Laertes Gomes da. **"Zoom Fatigue": O impacto do regime de ensino a distância de emergência na saúde dos docentes em teletrabalho**. Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Porto, p.13, 2021.

STANDING, Guy. **O precariado: a nova classe perigosa.** 1º edição. Belo Horizonte: Autêntica editora, 2017.