

DIREITO À DESCONEXÃO COMO UM DIREITO DA PERSONALIDADE POR VIA REFLEXA E A SOCIEDADE DO CANSÃO: UMA ANÁLISE DA HIPERCONEXÃO SOB A ÓTICA DE BYUNG-CHUL HAN

Guilherme Magalhães de Souza¹
Thomaz Jefferson Carvalho²

43

RESUMO

O presente estudo visa analisar a sociedade do cansaço segundo a teoria de Byung-Chul Han com aspectos conceituais frente ao direito à desconexão e a possibilidade de seu reconhecimento pelos tribunais como um direito da personalidade dentro de tal sociedade. Desta forma, pretende-se estabelecer uma relação direta da sociedade do cansaço com os direitos da personalidade, a primeira sendo aquela oriunda da hiperconectividade, hiperconexão, hiperprodutividade e hiperinformação proporcionadas pela utilização da tecnologia de modo constante, que exaure o trabalhador e faz surgir o questionamento acerca do seu direito à desconexão nos dias atuais. Como metodologia, utiliza-se pesquisa científica e qualitativa, com aplicação do método dedutivo-lógico e dialético para seu desenvolvimento. Conclui-se que o direito à desconexão deve ser reconhecido como um direito da personalidade pois oriundo do direito ao meio ambiente por via reflexa visa tutelar a higidez física e psíquica do trabalhador.

PALAVRAS-CHAVE: integridade psíquica. ambiente de trabalho. descanso.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the fatigue society according to Byung-Chul Han's theory with conceptual aspects regarding the right to disconnect and the possibility of its recognition by the courts as a personality right within such a society. establish a direct relationship between the tiredness society and personality rights, the first being that arising from the hyperconnectivity, hyperconnection, hyperproductivity and hyperinformation provided by the constant use of technology, which exhausts the worker and raises the question about his right to disconnection nowadays. As a methodology, scientific and qualitative research is used, with the application of the deductive-logical and dialectical method for its development. It is concluded that the right to disconnection must be recognized as a right of the personality because it comes from the right to the environment by reflex aims to protect the physical and psychological health of the worker.

¹ Mestrando em Ciências Jurídicas pela Unicesumar. Bacharel em Direito pela Unicesumar, Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI). E-mail: guilherme_souza2@alunos.unicesumar.edu.br.

² Doutor em Direito pela UNESA/RJ, Mestre em Direito pela Unicesumar. Pós-graduado em Direito Eletrônico pela UNESA/RJ e Direito do Trabalho pela UCB. Graduado em Direito pela UNOPAR. Professor universitário na Unicesumar e Advogado.

KEYWORDS: Psychic integrity. Work environment. Rest.

1. INTRODUÇÃO:

Estudo realizado com fincas a analisar os problemas advindos da sociedade denominada por Chul-Han como sendo do cansaço devido à exposição contínua dos seus integrantes às tecnologias da informação e com uma liberdade que, caso não compreendida pelos indivíduos, pode acabar sendo utilizada como uma arma contra si mesmos, levando-os a um estado de quase escravidão. Nesse sentido, apresenta-se a seguinte problemática: É possível reconhecer o direito à desconexão na sociedade do cansaço pela via reflexa?

A sociedade do cansaço é uma construção social advinda da hiperconexão e hiperatividade as quais os seres humanos do século XXI estão submetidos, bem como da conquista de uma liberdade sem precedentes, que passou a ser um fator determinante de controle.

Os avanços tecnológicos trouxeram ao ser humano a possibilidade e a necessidade de executar suas tarefas de maneira simultânea e esse exercício do *multitasking* o faz trabalhar como máquinas, com a única diferença de pessoas estão submetidas aos limites físicos do cansaço e do esgotamento, enquanto que as máquinas são capazes de executar cálculos e outras tarefas simultaneamente sem esforço.

Não obstante isso, ao longo do tempo foi sendo conquistada uma liberdade individual sem precedentes e isso fez com que o ser humano seja capaz de se autodeterminar e escolher sua própria forma de trabalho, sua carga horária e sua atividade. Essa liberdade e esse exercício hiperativo de *multitasking*, concomitante a hiperconexão e a hiperinformação, convergem em uma sociedade marcada pelo excesso de produtividade, que submete o ser humano a uma condição de esgotamento, que coaduna em violências neuronais, cujas quais são exercidas pelo ser contra si mesmo e manifestam-se em forma de doenças sistêmicas como as síndromes de ansiedade, transtornos de personalidade, depressão e outras do gênero.

Desta feita, apresenta-se também os objetivos específicos a serem desenvolvidos no trabalho, quais sejam: Que desafios que os direitos da personalidade encontram dentro da sociedade do cansaço? É possível o

reconhecimento de novos direitos da personalidade? Como efetivar a tutela dos direitos da personalidade na sociedade do cansaço?

Nesse sentido, o trabalho será construído com a contextualização histórica, abordando as mudanças ocorridas do século XX até o XXI, perpassando o período da Guerra Fria marcado pela polarização que marcou o campo político, pela corrida armamentista que ensejou uma nova demanda produtiva devido ao surgimento de novas tecnologias e com discussões sobre a paz e movimentos pela liberdade, até a criação de novas agendas que possibilitaram ao ser humano viver na maneira como vive hoje.

Primeiramente, será exposta a forma como a liberdade se tornou uma contradição na sociedade do século XXI, tornando-se, na verdade, um elemento coercitivo da produtividade.

Na sequência, passa-se a tratar do conceito de sociedade do cansaço para, ao final, definir sua relação com os direitos da personalidade e o reconhecimento do direito à desconexão por via reflexa, pois a sua violação acarreta a violação de outros direitos já tutelados pelo ordenamento jurídico, como por exemplo a integridade física, o direito ao sadio meio ambiente laboral, a saúde do trabalhador e também ao direito fundamental social ao lazer.

Desta forma, o objetivo do trabalho é realizar apontamentos teóricos acerca dos direitos da personalidade, incluindo o direito à desconexão, pela perspectiva da sociedade do cansaço de Byung-Chul Han, marco teórico do presente estudo, eis que é imprescindível o entendimento de qual a relação do Direito com a exposição constante à informação e às novas tecnologias que permeiam o Mundo atual, assim como a forma como está sendo utilizada a liberdade, tendo como objetivo específico compreender quais podem ser as consequências que a soma desses elementos podem causar na sociedade e como os operadores do direito podem trabalhar e atuar no sentido de limitar ou extinguir esses reflexos por meio de suas ferramentas de tutela.

Dito isso, o Direito tem o papel de atuar dentro desses aspectos no sentido de entender e combater os fenômenos e as consequências danosas geradas pelos avanços tecnológicos e pela liberdade que foi conquistada durante os séculos, que convergiram na sociedade em que se vive hoje.

Sendo assim, é necessário analisar a forma como se vive na atual era e buscar soluções para diminuir os reflexos negativos da tecnologia e da hiperprodutividade que afetam diretamente a proteção aos direitos da personalidade, visto que hoje os

sujeitos estão constantemente expostos às redes sociais e à internet, recebendo e divulgando informações o tempo todo, de forma que até mesmo as relações sociais estão prejudicadas, motivo pelo qual se faz pertinente a discussão da problemática apresentada.

2. DA TRANSIÇÃO DA SOCIEDADE DA OBEDIÊNCIA À LIBERDADE

A sociedade do século XX, principalmente devido às grandes guerras que enfrentou e à Guerra Fria, delineou-se com base em um discurso de alteridade e estranheza, dentro da qual os indivíduos negavam a existência um do outro e buscava imunidade a ele. Essa sociedade foi marcada, além das guerras, pela grave crise de 1929 e esses elementos hostis contribuíram para o estabelecimento daquilo que Han (2015, p. 7) chama de ação imunológica, compreendida como uma nítida visão daquilo que é amigo e inimigo, conhecido e estranho, baseado principalmente, na proteção da alteridade. Nesse sentido, afastava-se tudo que era estranho em busca da proteção desta alteridade.

A ação imunológica é compreendida por Han (2015, p.7) como ataque e defesa:

A ação imunológica é definida como ataque e defesa. Nesse dispositivo imunológico, que ultrapassou o campo biológico adentrando no campo e em todo o âmbito social, ali foi inscrita uma cegueira: Pela defesa, afasta-se tudo que é estranho. O objeto da defesa imunológica é a estranheza como tal. Mesmo que o estranho não tenha nenhuma intenção hostil, mesmo que ele não represente nenhum perigo, é eliminado em virtude de sua alteridade. (Han, 2015 p.7)

Além disso, os indivíduos da sociedade do século XX também se submetiam a um meio de controle coercitivo que negava sua liberdade e determinava suas ações.

Nesse sentido, o século passado foi uma época marcada pelo discurso imunológico e pelo controle sobre os indivíduos, determinada pela proibição e pela negatividade de direitos e liberdades. Segundo Han (2015, p. 14), a sociedade do século passado era “determinada pela negatividade da proibição”, cujo “verbo modal negativo que a domina é o não-ter-o-direito”.

Não só a proibição atuava sobre os indivíduos, como também suas ações eram marcadas pela obrigatoriedade e pela imposição, ao passo que Han (2015, p.14) comenta ainda que “também ao dever inere uma negatividade, a negatividade da coerção”.

Aos indivíduos da sociedade disciplinar do século passado, Han atribui a qualidade de “sujeitos da obediência” e aduz (2015, p.14) que “a sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais “sujeitos da obediência”.

Sendo assim, o século XX tinha como característica o exercício do poder e o controle pelas instituições disciplinares sobre os indivíduos. Um controle verticalizado, hierárquico e coercitivo.

Porém, esse poder é limitado e com a crescente da demanda produtiva esses limites foram ficando mais claros e isso fez com que essa técnica disciplinar acabasse enfraquecendo, fazendo-se então necessário o advento de uma forma que pudesse elevar a produtividade e o desempenho.

Para maximizar a produção, era necessário fazer mudanças: “A mudança de paradigma da sociedade disciplinar para a sociedade de desempenho aponta para a continuidade de um nível. Já habita, naturalmente, o inconsciente social, o desejo de maximizar a produção” (HAN, 2015, p. 15).

A substituição da tônica de uma sociedade para a outra é de que a positividade do *poder* é muito mais efetiva para a produção do que a negatividade do *dever*.

A hermenêutica do século passado era a da ação imunológica e disciplinar, que fazia com que os indivíduos ficassem presos a ideias específicas pré-definidas e vinculados aos meios de produção ou outras instituições disciplinares. Estes elementos eram pouco efetivos para as escalas exponenciais de produtividade que a humanidade viria a exigir a partir de certo tempo. Nesse sentido, Han (2015, p. 14) explica que cai a sociedade disciplinar de Foucault e esta dá lugar a outra, a sociedade do desempenho, dominada não mais por instituições, mas por outros elementos que representam um viés produtivo de desempenho, onde o próprio indivíduo atua com liberdade:

A sociedade disciplinar de Foucault, feita de hospitais, asilos, presídios, quartéis e fábricas, não é mais a sociedade de hoje. Em seu lugar, há muito tempo, entrou uma outra sociedade, a saber, uma sociedade de academias de fitness, prédios de escritórios, bancos, aeroportos, shopping centers e laboratórios de genética. A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. (Han, 2015. p. 14)

A sociedade disciplinar era moldada por regras, por ordens imperativas e pela coerção. Em caráter da negatividade desta sociedade, se criava pessoas loucas e delinquentes. Nesse sentido, Han aduz que “a sociedade disciplinar ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes.” (Han, 2015. p. 14)

Era uma sociedade marcada pelo *não*, pela negatividade da proibição, a qual foi sendo desvinculada aos poucos para dar lugar a positividade que vivemos hoje.

Essa tônica da sociedade do desempenho é marcada pela máxima “*Yes, we can!*”, que representa a ruptura com um sistema negativo e proibitivo ao qual os sujeitos da obediência estavam submetidos no século XX e o advento de uma sociedade livre que surge no século XXI, onde os indivíduos se submetem tão somente às suas próprias demandas, carregada da positividade da liberdade crescente: “justamente a desregulamentação crescente vai abolindo-a. O poder ilimitado é o verbo modal positivo da sociedade de desempenho. O plural coletivo da afirmação *Yes, we can* expressa precisamente o caráter de positividade da sociedade de desempenho.” (Han, 2015. p. 14)

Nesse contexto de ruptura com a sociedade disciplinar e o advento da sociedade de desempenho, surge uma sociedade livre, pois os indivíduos passam a viver na positividade de direitos e não mais na negatividade. Porém, a essa liberdade, Han (2015) atribui a qualidade de paradoxal.

2.1 O PARADOXO DA LIBERDADE COERCITIVA

A Guerra Fria começou na tensão do pós-segunda guerra e marcou uma grande polarização do Mundo. Foi nesse contexto que a ação imunológica e o discurso de proteção à alteridade começaram a ceder devido à eminentia de um novo conflito global. Nesse ínterim, Han (2015) menciona que o século passado foi moldado pelo vocabulário dessa guerra:

O século passado foi uma época imunológica. Trata-se de uma época na qual se estabeleceu uma divisão nítida entre dentro e fora, amigo e inimigo ou entre próprio e estranho. Mesmo a Guerra Fria seguia esse esquema imunológico. O próprio paradigma imunológico do século passado foi integralmente dominado pelo vocabulário dessa guerra. (Han, 2015)

Os conflitos ideológicos entre nações autoritárias e democráticas fez surgir uma grande discussão acerca da liberdade individual e o poder das instituições disciplinares passou a ser questionado (Abílio, 2007).

Aos poucos, essas instituições passam a perder sua capacidade de interferir na vida dos indivíduos e a sociedade disciplinar de Foucault já não era mais suficiente para definir as relações de controle exercidos na sociedade atual (Han, 2015):

Nesse sentido, aqueles muros das instituições disciplinares, que delimitam os espaços entre o normal e o anormal, se tornaram arcaicos. A analítica do poder de Foucault não pode descrever as modificações psíquicas e

topológicas que se realizaram com a mudança da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho. Também aquele conceito da “sociedade de controle” não dá mais conta de explicar aquela mudança. Ele contém sempre ainda muita negatividade.

Não obstante a polarização reflexo dos debates e ideologias disseminadas durante a Guerra Fria, o medo também imperava, tendo em vista o poderio bélico e militar que as grandes potências mundiais haviam conquistado, que atingiram níveis tão altos de destruição que uma nova guerra significaria a aniquilação da humanidade (Mineiro; Baloussier, 2017).

Sem falar, é claro, que foi uma época marcada pelos avanços científicos decorrentes da corrida armamentista, como a invenção dos *chips* e da internet, que mudariam radicalmente a vida do ser humano para as próximas gerações, principalmente em relação à produtividade e à forma de movimentar a economia global (Abílio, 2007).

Além disso, após a segunda guerra mundial ocorreu a fundação da Organização das Nações Unidas e, mais tarde, adveio a Declaração Universal de Direitos Humanos, que marca uma mudança de paradigmas no Direito Internacional e nas políticas de Estado, que passaram a vigorar com base na paz mundial, na igualdade de todos os seres humanos e na liberdade.

No preâmbulo da Declaração Universal de Direitos Humanos (1948), já se reconhece os direitos à dignidade e a liberdade, além de reconhecer a raça humana como uma família que deve gozar de liberdade, justiça e paz, uma vez que escreve que o “reconhecimento da dignidade inerente a todos os membros da família humana e de seus direitos iguais e inalienáveis é o fundamento da liberdade, da justiça e da paz no mundo.”

Na Carta das Nações Unidas (1945), o discurso é o de proteger as gerações futuras das guerras que assolaram a humanidade e garanti-las os direitos fundamentais da dignidade, da liberdade, da igualdade, do progresso e da paz mundial:

NÓS, OS POVOS DAS NAÇÕES UNIDAS, RESOLVIDOS a preservar as gerações vindouras do flagelo da guerra, que por duas vezes, no espaço da nossa vida, trouxe sofrimentos indizíveis à humanidade, e a reafirmar a fé nos direitos fundamentais do homem, na dignidade e no valor do ser humano, na igualdade de direito dos homens e das mulheres, assim como das nações grandes e pequenas, e a estabelecer condições sob as quais a justiça e o respeito às obrigações decorrentes de tratados e de outras fontes do direito internacional possam ser mantidos, e a promover o progresso social e melhores condições de vida dentro de uma liberdade ampla. (ONU, 1945)

Nesse sentido, a modificação das agendas políticas no mundo todo trouxe o ideal comum de cooperação internacional pela paz e pelo progresso mundial, assim como a busca pela igualdade e liberdade e o surgimento das novas tecnologias da informação, foram capazes de modificar a economia e acelerar o processo de globalização, colaborando com a formação de um mundo mais homogêneo e integrado (Abílio, 2007).

Hoje, pode-se dizer que a humanidade vive em um Mundo interconectado, em que a economia é interligada entre os países e não mais se fala em soberania absoluta, tendo em vista o interesse coletivo e as empresas tecnológicas como Google, Amazon e Facebook, que influenciam a política dos Estados aos quais se fazem presentes, tendo em vista sua força econômica e a capacidade de disseminar informações e capital (Branco; Talpai, 2020).

Sendo assim, em decorrência das modificações que o direito e a sociedade sofreram no pós-guerra, foi conquistado um nível de liberdade que não mais cede às instituições o poder de controle sobre os indivíduos, que passaram a ter mais autonomia para sua própria determinação (Han, 2015), até dentro do contexto produtivo da economia, principalmente após a queda da União Soviética em 1991, vitória da democracia sobre o autoritarismo e símbolo dos ideais de liberdade disseminados à época.

Michel Foucault traz em sua obra *Vigiar e Punir* o conceito da sociedade disciplinar do século XX, que Han usa de comparação com a atual sociedade do cansaço do século XXI.

Para Foucault, a sociedade disciplinar é aquela cuja qual os “dispositivos de disciplina” estão espalhados por toda ela, atuando sobre os indivíduos de maneira coercitiva, de pessoa para pessoa, determinando a forma como devem agir, bem como a que não devem. Assim sendo, ele define (1987, p. 243) que “a sociedade disciplinar é a extensão progressiva dos dispositivos de disciplina ao longo dos séculos XVII e XVIII, sua multiplicação através de todo o corpo social.”

Por outro lado, Han (2015, p. 8) defende que há uma quebra de paradigmas na sociedade do século XXI e que agora, o conceito de sociedade disciplinar de Michel Foucault já está ultrapassado, tendo todos os seus elementos principais se tornado obsoletos: “a sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais ‘sujeitos

da obediência', mas sujeitos de desempenho e produção. São empresários de si mesmos."

Enquanto a proibição e a coercitividade eram a tônica da negatividade que advinha da sociedade disciplinar, a positividade da liberdade e da autodeterminação é a tônica da sociedade do século XXI. No período pós-Segunda Guerra Mundial foi se delineando um discurso de homogeneização e igualdade, de libertação e autodeterminação, que serviram como base para a quebra paulatina com os paradigmas de controle que antes eram exercidos. A hibridização da sociedade e a ideia de que todos os seres humanos são livres e iguais, junto com as novas tecnologias da comunicação retiraram as barreiras interpessoais das ações imunológicas (Han, 2015, p. 8):

O fim da Guerra Fria ocorreu precisamente no curso dessa mudança de paradigma. Hoje a sociedade está entrando cada vez mais numa constelação que se afasta totalmente do esquema de organização e de defesa imunológicas. Caracteriza-se pelo desaparecimento da alteridade e da estranheza. (Han, 2015 p.08)

A queda do muro de Berlim não significou somente a derrocada da União Soviética e a vitória de um sistema sobre o outro, mas também um símbolo de mudança dos paradigmas da sociedade. Enquanto caíam os muros do controle e das instituições disciplinares, se construíam as fortalezas da liberdade.

Agora, a humanidade não mais responde às instituições, eis que emergiu a ideia de que cada ser humano é uma instituição independente a ser protegida pelo sistema. Desaparece o discurso de alteridade, de ataque e defesa e surge o discurso de que cada um é senhor de si mesmo. Cria-se então a ideia do empresário de si mesmo, de que cada um é seu próprio chefe, livres, portanto, da proibição e da coerção. Acima de tudo, livres para escolher (Han, 2015, p. 16):

O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Assim, não está submisso a ninguém ou está submisso apenas a si mesmo. É nisso que ele se distingue do sujeito de obediência.

Esta liberdade, porém, é paradoxal (Han 2015, p. 17), não passa de mera sensação, uma vez que cada indivíduo se prende às suas demandas e precisa agir em prol delas, não tendo real liberdade de escolha sobre suas ações. Nesse sentido, uma vez preso a um determinismo, não há de se falar em liberdade, de forma que esta acaba sendo uma sensação imperceptível que pode ser utilizada para o controle, ainda mais considerando a necessidade produtiva da sociedade atual.

Dito isso, o fato de a sociedade ter se tornado tão interconectada e ativa gera consequências na vida dos sujeitos, as quais os levam para o controle. Um controle voluntário de si mesmo exercido pela sensação da liberdade, eis o motivo do paradoxo. Pensando ser livre, o sujeito cai num controle inexorável, o de si mesmo.

O sujeito do desempenho, livre das instituições de controle, não está mais submetido às instâncias que poderiam explorá-lo, submete-se somente a si mesmo. Essa sensação é exatamente a maior característica deste tipo de exploração, visto que, sendo o indivíduo o senhor de si mesmo, jamais questionará a exploração que sofre, pois é ele mesmo quem escolhe estar nessa condição (HAN, 2015, p. 16-17).

É exatamente essa liberdade que Han (2015, p. 16) problematiza, tendo em vista que o sujeito se utiliza de todo o seu tempo e energia, usurpando toda sua força no intuito de extrair sua máxima produtividade e desempenho. Isso faz com que a liberdade e a coerção se choquem, num processo que converge na auto exploração. É assim que Han (2015, p. 16-17) define o paradoxo da liberdade coercitiva:

A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito de desempenho se entrega à liberdade coercitiva ou à livre coerção de maximizar o desempenho. O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração.

Han (2015, p. 17) defende que a melhor forma de exploração é pela liberdade, pois aproveita exatamente do sentimento que o indivíduo tem de controle de si mesmo ao praticar suas ações e coloca ainda que essa autoexploração é uma violência na qual autor e vítima são a mesma pessoa e não podem, portanto, serem distinguidas:

Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autorreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência.

A produtividade excessiva, o *multitasking* e a hiperatividade neurótica presentes na sociedade do século XXI destroem a atenção. O exercício histérico do desempenho mina a capacidade de se produzir elementos culturais sólidos, os quais exigem uma atenção profunda. Han (2015, p.19) defende que as atividades contemplativas foram deixadas de lado e estas deram lugar a hiperatenção, que prejudica o foco e a capacidade produtiva do ser humano.

Dessa forma, vai se perdendo a capacidade produtiva aos poucos e a produtividade vai mudando de significado, deixando ser a capacidade de produzir coisas substanciais e dando lugar a capacidade de fazer várias atividades passageiras

ao mesmo tempo. Nesse sentido, Han (2015, p. 19) expõe que a humanidade está a exercer uma produtividade sem descanso, de maneira egoísta e hiperativa, o que implicará a perda da qualidade de compreender profundamente os fenômenos aos quais ela está acometida:

Com o desaparecimento do descanso, teriam se perdido os “dons do escutar espreitando” e desapareceria a “comunidade dos espreitadores”. Nossa comunidade ativa é diametralmente oposta àquela. O “dom de escutar espreitando” radica-se precisamente na capacidade para a atenção profunda, contemplativa, à qual o ego hiperativo não tem acesso. (Han, 2015 p.19)

Assim sendo, observa-se ainda que a síntese da autoexploração são as doenças neuronais, como síndromes de ansiedade, depressão, *burnout* e dentre outras doenças psicológicas, marcas patológicas do século XXI, fruto exatamente da autoviolação que advém da perda da substância e do significado da vida, bem como dessa liberdade paradoxal, cuja coerção da produtividade vincula os sujeitos do desempenho à produtividade excessiva, da qual a consequência é o adoecimento. Desse modo, Han (2015, p. 1 e 17) menciona:

Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal (...) Doenças neuronais como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), Transtorno de personalidade límitrofe (TPL) ou a Síndrome de Burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. (Han, 2015 p.1)

Ante o exposto, necessário é destacar que a humanidade vive em uma sociedade do desempenho, na qual os sujeitos trabalham e produzem histericamente e hiperativamente, deixando de lado as atividades contemplativas, essenciais para o desenvolvimento individual, assim como ao desenvolvimento da criatividade e ao autoconhecimento.

2.2 A SOCIEDADE DO CANSAÇO

É nesse cenário de autoexploração determinada pela liberdade paradoxal a qual está submetido o sujeito do desempenho do século XXI que surge a sociedade em que vive a humanidade, denominada por Chul-Han como do cansaço.

A sociedade do cansaço nada mais é do que a consequência da libertação das amarras das instituições disciplinares do Século XX, do surgimento de novas tecnologias de comunicação que trouxeram a hiperconectividade e a hiperinformação que obrigam o indivíduo do Século XXI a estar constantemente no exercício do *multitasking*, deixando de lado as atividades contemplativas e levando uma vida vazia

de significado, que gera a violência neuronal responsável por esgotar o sujeito, levando-o ao “infarto psíquico”.(Han, 2015, p.10)

A violência da positividade que resulta da superprodução, superdesempenho ou supercomunicação já não é mais “viral”. A imunologia não assegura mais nenhum acesso a ela. A rejeição frente ao excesso de positividade não apresenta nenhuma defesa imunológica, mas uma ab-reação neuronal-digestiva, uma rejeição. Tampouco o esgotamento, a exaustão e o sufocamento frente à demasia são reações imunológicas. Todas essas são manifestações de uma violência neuronal, que não é viral, uma vez que não podem ser reduzidas à negatividade imunológica. (Han, 2015, p.10)

A Depressão e a Síndrome de Burnout são exemplos dessa violência sistêmica definida por Han. São reflexos da positividade da sociedade atual, aquilo que ele chama de “massificação do positivo”:

A violência neuronal não parte mais de uma negatividade estranha ao sistema. É antes uma violência sistêmica, isto é, uma violência imanente ao sistema. Tanto a depressão quanto o Tdah ou o SB apontam para um excesso de positividade. A SB é uma queima do eu por superaquecimento, devido a um excesso de igual. O hiper da hiperatividade não é uma categoria imunológica. Representa apenas uma massificação do positivo. (Han, 2015, p.12)

Han defende que a era atual é violenta, mas uma violência velada, na qual o próprio autor é também a vítima e essa relação de violência surge da liberdade.

Hoje, o ser humano vive numa era de positividade exagerada que causa adoecimentos, em que se vive uma hibridização e não mais se faz presente a negatividade, estando então submetida a uma “obesidade de todos os sistemas atuais” (HAN, 2015, p.10), pois todos os meios de produção e toda a cadeia de relações sociais está interligada, sofrendo uma comunicação generalizada e superinformação que engordam essa positividade. Não é loucura dizer que até mesmo as relações possuem caráter laborioso, pelo simples fato de não haver pausa na comunicação dada pela hiper e interconectividade gerada pela tecnologia.

Fazendo alusão a diabetes, que é uma doença a qual o sistema imunológico não pode combater e ameaçar, Han define que essa forma de vida não é vista, nem combatida pelos sujeitos do desempenho, porque eles já não a enxergam mais como uma ameaça, mas sim com a sensação de poder e liberdade, que é exatamente o combustível das violências sistêmicas, pois “não existe imunidade contra a gordura” (Han, 2015, p.10).

Nesse sentido, em que pese esse sistema cause o esgotamento, não há meios de defesa contra ele, pois tornou-se intrínseco do ser, de forma que a humanidade adoeceu, mas com uma doença crônica, indetectável pelo seu sistema imunológico, tampouco pela consciência dos indivíduos.

Dito isso, a sociedade do cansaço se caracteriza pelo esgotamento da pessoa em face a todos os elementos que o cerca em sua rotina. Trabalho confunde-se com o tempo livre, e não há mais o exercício contemplativo, combustível para o desenvolvimento da cultura, da personalidade e da criatividade. Ela é, na verdade, a difusão do comportamento dos sujeitos do desempenho, que gera o cansaço e o esgotamento excessivo dos indivíduos.

É uma sociedade que, embora interconectada, a humanidade permanece solitária. É, portanto, um cansaço egoísta, “cego e mudo” (Han, 2015, p. 39), vez que em razão da exposição constante a tecnologia, não há nada à frente do indivíduo senão ele mesmo.

Define-se então que a sociedade do cansaço é composta por um fenômeno em que indivíduo por indivíduo, por meio da sua própria exploração, vai consumindo sua capacidade produtiva até o seu limite. Em que o sujeito, na figura de empresário de si mesmo, torna-se na verdade o seu próprio inquisidor. Senhor e escravo confundem-se dentro de uma única pessoa e não mais se faz mais nenhum homem senão o próprio indivíduo para obrigá-lo a produzir até a sua última gota de capacidade e sanidade.

É uma sociedade que afasta as pessoas, que limita a capacidade contemplativa da humanidade e, portanto, de entender os fenômenos do mundo e os afetos que a permeia. É uma sociedade que priva os indivíduos do vínculo, que estão ocupados demais produzindo. Que priva os indivíduos do ímpeto de construir uma cultura sólida, de refletirem acerca dos aspectos filosóficos e intrínsecos à vida, de conhecerem e entenderem a si mesmos, pelo fato de não haver mais tempo suficiente para tanto.

Uma sociedade em que a energia não é destinada para outra coisa senão a produção.

Nesse sentido, essa condição de escravidão a qual cada sujeito se submete em relação a si mesmo, converge em “uma sociedade dos cansados em sentido específico” (Han, 2015, p. 41).

A sociedade do cansaço é, portanto, uma sociedade carente. Carente de vínculos, de sentidos, de conhecimento, de humanidade.

3. A SOCIEDADE DO CANSACO E OS DIREITOS DA PERSONALIDADE

Os Direitos da Personalidade fazem parte do rol de direitos fundamentais elencados na Constituição Federal e têm como fundamento assegurar o desenvolvimento social do Ser Humano, tendo ele liberdade para se expressar, se determinar e afirmar o seu lugar no Mundo enquanto pessoa. Sobre os direitos da personalidade, define Maria Helena Diniz (*in* Tartuce, 2021, p. 162):

direitos subjetivos da pessoa de defender o que lhe é próprio, ou seja, a sua integridade física (vida, alimentos, próprio corpo vivo ou morto, corpo alheio, vivo ou morto, partes separadas do corpo vivo ou morto); a sua integridade intelectual (liberdade de pensamento, autoria científica, artística e literária) e sua integridade moral (honra, recato, segredo pessoal, profissional e doméstico, imagem, identidade pessoal, familiar e social). (Tartuce, 2021 p.162)

Frise-se então que os direitos da personalidade têm relação com o modo de ser dos indivíduos, seu acesso ao seu próprio corpo, seus pensamentos, expressões, opiniões e até a forma como veem a si mesmos. Em síntese, os direitos da personalidade dizem respeito à tutela da liberdade do indivíduo em relação ao seu desenvolvimento biopsicossocial.

Tartuce (2021, p. 163) elenca 5 “grandes ícones” que os direitos da personalidade colocam à disposição do sujeito, quais sejam, a vida e a integridade física e psicológica, o nome, a imagem, a honra e a intimidade. Estes 5 pilares, segundo o autor, são o que concedem à pessoa os direitos da personalidade em sua plenitude. Cabe ressaltar que, seguindo esta mesma linha de raciocínio, Rubens Limongi França (*in* Tartuce, 2021, p. 164) acrescenta aos direitos da personalidade a sua divisão em três grandes grupos, os quais:

O primeiro deles está relacionado ao direito à integridade física, englobando o direito à vida e ao corpo, vivo ou morto. O segundo grupo é afeito ao direito à integridade intelectual, abrangendo a liberdade de pensamento e os direitos do autor. Por fim, há o direito à integridade moral, relativo à liberdade política e civil, à honra, ao recato, ao segredo, à imagem e à identidade pessoal, familiar e social. (Tartuce, 2021 p.164)

Os direitos da personalidade são direitos subjetivos inerentes ao Ser Humano tutelados pela Constituição Federal em seu art. 1º, inciso III, o qual assegura como fundamento da república a proteção dos direitos fundamentais, bem como no rol de direitos elencados no art. 5º, com destaque para o inciso LXXIX adicionado pela emenda n.º 115 de 2022.

Além disso, a Constituição não faz menção expressa aos direitos da personalidade, ficando esta tarefa a cargo do Código Civil, o qual possui um rol específico sobre a matéria, exarada do art. 11 ao 21, com destaque para o fato de que

a lei atribui a estes direitos a qualidade de indisponíveis, salvo disposição legal em contrário.

Ademais, é necessário destacar que, em que pese haja um rol específico no Código Civil e não haja disposição expressa que mencione os direitos da personalidade na Constituição Federal, estes são direitos fundamentais, dotados, portanto da qualidade da não taxatividade, sobre a qual o Ministro Luis Roberto Barroso (2020, p. 493) aduz que “podem existir direitos apenas formalmente fundamentais – simplesmente por estarem previstos no texto constitucional – e direitos materialmente fundamentais, em razão do conteúdo que apresentam.”

Desta feita, cabe salientar que os direitos da personalidade não possuem rol taxativo e podem ser reconhecidos a qualquer tempo pelos tribunais, vez que se tratam de direitos fundamentais. O enunciado 274 da Jornada de Direito Civil exprime esta característica exemplificativa dos direitos da personalidade:

Os direitos da personalidade, regulados de maneira não-exaustiva pelo Código Civil, são expressões da cláusula geral de tutela da pessoa humana, contida no art. 1º, inc. III, da Constituição (princípio da dignidade da pessoa humana). Em caso de colisão entre eles, como nenhum pode sobrelevar os demais, deve-se aplicar a técnica da ponderação.

Nesse sentido, evidencia-se a dinâmica do direito e a necessidade de evolução constante do ordenamento jurídico para estar de acordo com as relações sociais, não podendo deixar de reconhecer que, com os avanços tecnológicos, novos direitos surgem com o advento de novas tecnologias e novas formas de interação social. Tamanha é a dinâmica do direito que segundo Paolo Grossi (2006, p. 9), “um ser humano, sozinho, não precisa do direito, nem qualquer de suas ações pode ser qualificada como jurídica”. Isso demonstra que a mera interação social basta para a construção de novos fenômenos jurídicos.

Dessa forma, na sociedade do cansaço, onde cada indivíduo encontra-se condicionado a hiperconexão, a hiperinformação e a hiperatenção do *multitasking*, evidencia-se a necessidade de o direito intervir com o seu véu, reconhecendo e ampliando a cadeia de proteção existente para que seja possível garantir a efetividade da dignidade da pessoa humana, *cellula mater* do sistema jurídico ocidental e da qual os sujeitos do desempenho encontram-se cada vez mais privados por conta da excessividade de exposição que estão submetidos.

Assim, pertinente é a análise filosófica de Byung-Chul Han, o qual cunhou o termo “sociedade do cansaço” para definir uma sociedade na qual os sujeitos

encontram-se submetidos a exposição constante de suas imagens, áudios e vídeos nas redes sociais, bem como com a informação e conexão excessivas, que geram ansiedade, estresse e cansaço nos indivíduos, fora os reflexos referentes à sua privacidade, tais quais a proteção e gestão de dados, que muitas vezes são alheios ao conhecimento da pessoa comum, que podem prejudicar sua vida, sem que ela se dê conta disso.

Por derradeiro, frisa-se que o direito na sociedade do cansaço tem o papel de atuar ostensivamente, reconhecendo cada vez mais novos direitos que tutelem o sujeito e chancelem a atuação estatal para fins de permitir que os indivíduos sejam capazes de viver com a plena dignidade e de exercer a personalidade com real liberdade.

4. DIREITO À DESCONEXÃO COMO UM DIREITO DA PERSONALIDADE POR VIA REFLEXA

A palavra desconexão é utilizada para que o trabalhador possa se desconectar do ambiente laboral após sua saída no término do dia de trabalho. O direito à desconexão está relacionado ao direito que o indivíduo possui a efetiva ruptura de suas atividades após o término da jornada laboral.

Neste contexto, bem pondera que:

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. (Rocha et.al., 2020)

Neste sentido, Eduardo Pastore assinala corretamente ao fazer alusão sobre a ultraconexão para categorizar os tempos extremamente mediados pela tecnologia “as tecnologias provocaram a hiperconexão, ou seja, trabalhadores realizando as atividades por meio de celulares, tablets, computador etc. fora da jornada de trabalho regular”. (Pastore, 2021)

De fato, a relação de trabalho se alterou recentemente, sofreu uma verdadeira e inquestionável ruptura, tanto que “os meios tecnológicos têm permitido que o empregador utilize as forças do trabalhador durante as 24 horas do dia” (BEDIN, 2018). Conquanto, 24 horas do dia os trabalhadores passaram a estar sob o comando e poder diretivo do empregador, sem pausa, sem interrupção dos serviços.

As mensagens chegam a qualquer tempo pelos meios telemáticos, e esse fato tem relevância direta sobre as relações de trabalho e à saúde dos trabalhadores. Tendo em vista que os trabalhadores na sociedade do cansaço são impulsionados a produzir cada vez mais.

Os trabalhadores na sociedade hiperconectada ou do cansaço visualizam que quaisquer pausas, interrupções e descansos são sinônimos de não produtividade, quando deveriam ser analisados pela natureza jurídica das mesmas que revelam impacto direto na higidez dos trabalhadores e portanto, também em aumento de produtividade.

Deste modo é possível estabelecer uma relação direta com regras de medicina e segurança do trabalho que possibilitam atender melhores condições de higidez ao trabalhador proporcionados com o descanso, vez que se utiliza a expressão direito à desconexão vinculada “ao descanso, ao lazer, à intimidade e à vida privada através da limitação da jornada de trabalho que ficou debilitada com o advento das tecnologias” (Bedin, 2018).

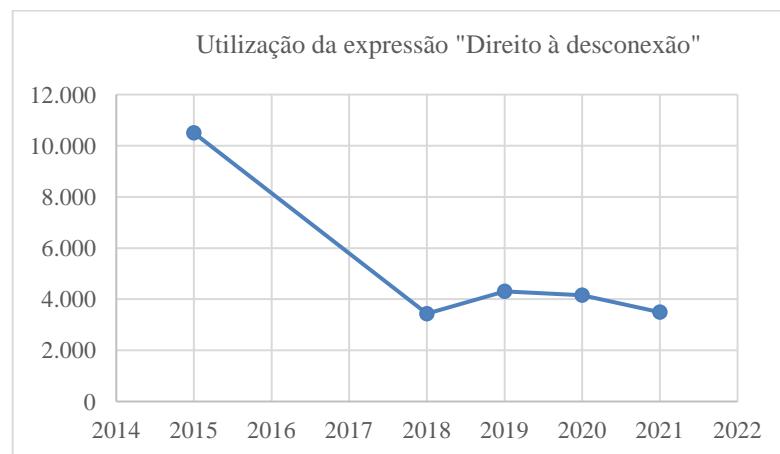
Há que se frisar também que a promessa de que o advento da tecnologia poderia reduzir o cansaço, o esgotamento laboral não se cumpriu, “o trabalho que deveria ser reduzido progressivamente com o avanço das tecnologias e com a diminuição de trabalho, ocorre de forma inversa: os empregados permanecem nas empresas além do horário pactuado sem receber qualquer remuneração.” (Bedin, 2018)

As tecnologias rompem com a limitação da jornada de trabalho, esticam os dias, eliminam os períodos de interrupção e descanso e sobre carregam os empregados com um volume de trabalho como nunca houve antes, afetando de modo contundente os períodos de repouso que os trabalhadores teriam, justamente para se recuperarem das jornadas extenuantes. As tecnológicas estão, principalmente depois da Covid-19, provocando profundas mudanças no modo de se trabalhar.

Em que pese a tecnologia impulsiona um estado de alerta diurno, o empregado deve ter o direito à desconexão respeitado, pois sua ausência acarreta impacto direto na produtividade e desempenho e na saúde do profissional.

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. (Rocha et.al., 2020)

Uma pesquisa encomendada e divulgada pelo site CONJUR demonstra que o uso da expressão [direito à desconexão] teve uma significativa alteração nos últimos anos, como pode ser observado no gráfico abaixo confeccionado a partir de tais dados coletados (Santos, 2021):



60

Fonte: Conjur

O que pode ser observado que houve um uso expressivo em 2015 de demandas relativas ao direito à desconexão e depois houve uma estabilidade nos últimos anos. É possível que em razão da pandemia, muitos processos no futuro serão ajuizados com o tema, tendo em vista que o assunto voltou a ser debatido nos debates juslaborais.

Nos tribunais, já houveram casos de configuração de violação ao direito à desconexão e aplicação de indenizações, como por exemplo o processo AIRR-2058-43.2012.5.02.0464, no qual a 7ª Turma do TST, por unanimidade, permitiu que uma trabalhadora tivesse o "direito à desconexão" reconhecido e por consequência percebesse uma indenização pela violação existente.

Talvez o grande impeditivo de um maior número de demandas é a inexistência de normatização expressa acerca do tema. Todavia, não se pode afirmar que inexistente legislação que ampare o referido direito.

Com relação ao plano normativo, implicitamente existe previsão de direitos que dão sustentação à desconexão por meio do direito ao lazer do trabalhador, do direito ao meio ambiente laboral, da saúde. Portanto, pode-se afirmar que existe previsão no plano internacional, no art. 24 da Declaração Universal dos Direitos Humanos, no art. 7º do Pacto Internacional sobre os Direitos Econômicos, Sociais e Culturais e no plano

interno, sobretudo nos artigos 6º e 7º da Constituição da República Federativa do Brasil.

Além disto, há o projeto de lei 4.044/2020 de autoria do Senador Fabiano Contarato, do Partido Rede/ES, que pretende regulamentar o direito à desconexão no país. Dentre as mudanças, destaca-se a redação do art. 72-A da CLT:

Art. 72-A Durante os períodos de descanso de que trata esta Seção, o empregador não poderá acionar o empregado por meio de serviços de telefonia, mensageria, aplicações de internet ou qualquer outra ferramenta telemática, exceto em caso de necessidade imperiosa para fazer face a motivo de força maior ou caso fortuito, atender à realização de serviços inadiáveis ou cuja inexecução possa acarretar prejuízo manifesto, hipótese em que serão aplicadas as disposições relativas à hora extraordinária.

§ 1º A ausência de resposta do empregado à comunicação feita pelo empregador durante os períodos de descanso não será considerada falta funcional.

Desta forma, se aprovado o projeto de lei, comunicação do empregador junto aos empregados durante o período de descanso seria impedida.

Em sua justificativa, o Senador explica que a utilização da tecnologia não é algo ocasional, mas sim rotineiro, o que afasta do convívio familiar e do tempo de lazer os trabalhadores ao ter de fazer uso de ferramentas tecnológicas para responder exigências laborais.

É inegável que as tecnologias trouxeram a hiperconexão ao trabalho, na qual os trabalhadores se mantêm conectados à atividade laborativa por meio de meios telemáticos, aplicativos e computadores, no entanto, sua ausência viola direitos da personalidade do trabalhador.

Afirmar que há violações aos direitos da personalidade do trabalhador não é apenas mencionar à integridade psíquica, mas também pode-se afirmar que os direitos por via reflexa, isto é, àqueles direitos que são corolários ou desdobramentos dos direitos já tutelados. Assim, pode-se afirmar que ausência de desconexão provoca violação ao direito ao sadio meio ambiente laboral, a saúde do trabalhador e também ao direito fundamental social ao lazer, dentre outros, bem como a cláusula geral inserida na dignidade da pessoa humana.

5. CONCLUSÃO

No contexto da sociedade contemporânea, a relação que o indivíduo passa a ter com a tecnologia ultrapassa a relação de apenas do consumo e das facilidades que podem propiciar. Os sujeitos encontram-se cada vez mais envoltos aos novos matizes desta relação e se vê mergulhado na hiperconexão, hiperinformação e num movimento gradual e cada vez mais competitivo da hiperprodutividade exercida pelo *multitasking*.

Neste contexto, paulatinamente a sociedade do cansaço toma lugar da sociedade da obediência e, por mais paradoxal que possa parecer, com fundamento na liberdade, que é mola decisiva de submissão a esta nova concepção do indivíduo.

Diante das mudanças proporcionadas pela sociedade do cansaço a violação das liberdades e sobretudo da *cellula mater* dos direitos da personalidade se torna inevitável, por consequência passando a violar a dignidade da pessoa humana. Com essa concepção, novos direitos poderão ser reconhecidos a partir da análise de interação do indivíduo da hiperprodutividade e dos impactos da tecnologia frente à sociedade do cansaço e é nesse contexto que surge o direito à desconexão, que está ligado a efetiva ruptura da jornada de trabalho do indivíduo, sem que seu empregador exerça seu poder diretivo sobre o empregado fora de sua jornada de trabalho.

Nesse sentido, o direito à desconexão emerge pela via reflexa, isto é, em que pese a ausência de normatização, sua violação acarreta a violação de outros direitos, ou seja, o direito à desconexão acaba sendo um desdobramento dos direitos já tutelados, devendo ser reconhecido pela doutrina e pelos tribunais, de forma que ainda que não esteja normatizado, por violar outros direitos já tutelados, tais como a integridade psíquica, o direito ao sadio meio ambiente laboral, a saúde do trabalhador e também ao direito fundamental social ao lazer, sua aplicação possa ser possível nos tribunais.

Além disso, hoje já há a possibilidade de sua normatização, com um projeto de lei em trâmite no Senado Federal, que incluirá na CLT o direito à desconexão, o que evidencia o seu eminente reconhecimento pelo ordenamento jurídico pátrio.

REFERÊNCIAS

ABÍLIO, Maria Inês Ramos. **Globalização: características mais importantes.** Revista Visões, v. 3, 2007. disponível em < http://fsma.edu.br/visoes/edicoes-anteriores/docs/3/3ed_artigo1.pdf >

BEDIN, Barbara. Direito à desconexão do trabalho frente a uma sociedade hiperconectada. Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho. Disponível em: <https://www.indexlaw.org/index.php/revistadmat/article/view/4680>. Acesso em 01 de jul 2022.

BRASIL. Senado Federal. Projeto de Lei nº 4.044, de 3 de agosto de 2020. Altera o § 2º do art. 244 e acrescenta o § 7º ao art. 59 e os arts. 65-A, 72-A e 133-A ao Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, para dispor sobre o direito à desconexão do trabalho. Brasília: Senado Federal, 2020. Disponível em: <<https://legis.senado.leg.br/sdleg-getter/documento?dm=8871666&ts=1630441472970&disposition=inline>>. Acesso em: 15 jul. 2022.

FERREIRA, Vanessa Rocha; FERREIRA, Versalhes Enos Nunes ROCHA, Claudio Janotti da;. O direito à desconexão e o dano existencial: a importância da sustentabilidade emocional do ser humano. Revista de Direitos Sociais e Políticas Públicas (UNIFAFIBE). Disponível em: <unifafibe.com.br/revista/index.php/direitos-sociais-politicas-pub/article/view/738/pdf>. Acesso em 1 de jul 2022.

GADDIS, John Lewis. **História da Guerra Fria**. Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira, 2019

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

MINEIRO, Procópio; BALOUSSIER, Marco André. **Guerra Fria, a paz cheia de medo**. 2017. disponível em <<http://rima.im.ufrj.br:8080/jspui/handle/1235813/502>>

NASCIMENTO, Valéria Ribas do. **Direitos fundamentais da personalidade na era da sociedade da informação: transversalidade da tutela à privacidade**. Revista de informação legislativa: RIL, v. 54, n. 213, p. 265-288, jan./mar. 2017. Disponível em <https://www12.senado.leg.br/ril/edicoes/54/213/ril_v54_n213_p265>. Acesso em 15 de maio 2022.

PASTORE, Eduardo. A ultraconexão se coíbe com mudança de comportamento, e não das leis. Disponível em: <<https://www.conjur.com.br/2021-fev-08/eduardo-pastore-ultraconexao-direito-desconexao>>. Acesso em 1 de jul 2022.

SAKURAI, R.; ZUCHI, J. D. **AS REVOLUÇÕES INDUSTRIAS ATÉ A INDUSTRIA 4.0**. Revista Interface Tecnológica, [S. I.], v. 15, n. 2, p. 480–491, 2018. DOI: 10.31510/infa.v15i2.386. Disponível em

<https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/386>. Acesso em: 1 maio. 2022.

SANTOS, Rafa. Sem previsão legal, direito à desconexão foi pouco invocado na crise do Covid-19. Disponível em: <<https://www.conjur.com.br/2022-jan-10/previsao-legal-direito-desconexao-sido-evocado/>>. Acesso em 1 de jul 2022.

TARTUCE, Flávio. Manual de Direito Civil: volume único. 11. ed. Rio de Janeiro: Editora Forense, 2021.