

## O EXERCÍCIO DA CIDADANIA LABORAL COMO MEIO DE PROTEÇÃO À SAÚDE MENTAL DO TELETRABALHADOR

Vanessa Siqueira Melo<sup>1</sup>

Célia Márcia Gonçalves Nunes Lôbo<sup>2</sup>

André Assis Lôbo de Oliveira<sup>3</sup>

### RESUMO

Este artigo analisa as transformações nas relações de trabalho impulsionadas por inovações tecnológicas, focando no direito fundamental à cidadania e seu impacto no meio ambiente laboral, especialmente, para os teletrabalhadores. O estudo busca responder se o exercício da cidadania laboral pode contribuir para garantir um ambiente de trabalho saudável e equilibrado. Destaca-se que a dignidade humana é um pilar do Estado Democrático de Direito e que as relações de trabalho não devem ser regidas apenas pelas demandas do mercado, mas também pela proteção à saúde dos trabalhadores. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica qualitativa para identificar mecanismos de proteção aos direitos dos teletrabalhadores. Propõe-se que, por meio de uma atuação dialogada e colaborativa, entre trabalhadores e empresa, seja possível promover um trabalho digno, assegurando um ambiente saudável e equilibrado para o teletrabalhador.

**Palavras-chave:** Exercício da Cidadania. Relações de Trabalho. Ambiente de Trabalho Saudável. Teletrabalho.

### ABSTRACT

This article analyzes the transformations in labor relations driven by technological innovations, focusing on the fundamental right to citizenship and its impact on the work environment, especially for teleworkers. The study seeks to answer whether the exercise of labor citizenship can contribute to ensuring a healthy and balanced work environment. It is noteworthy that human dignity is a pillar of the Democratic Rule of Law and that labor relations should not be governed only by market demands, but also by the protection of workers' health. A qualitative bibliographical research was carried out to identify mechanisms to protect the rights of teleworkers. It is proposed that, through dialogue and collaboration, between workers and the company, it is possible to promote decent work, ensuring a healthy and balanced environment for teleworkers.

**Keywords:** Exercise of Citizenship. Labor Relations. Healthy Work Environment. Teleworking.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Grupo de Pesquisa “Vulnerabilidades no Novo Direito Privado” da Universidade Federal Fluminense (UFF), Mestra em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Especialista em Direito Civil e Processo Civil e em Docência no Ensino Superior, Graduação em Direito e Graduação em Informática pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), e-mail: [vanessameloadv@gmail.com](mailto:vanessameloadv@gmail.com).

<sup>2</sup> Universidade Federal de Goiás (UFG), Grupo de Estudos Funcionalistas da Universidade Federal de Goiás (GEF-UFG), Doutora e Mestra em Estudos Linguísticos pela Universidade Federal de Goiás (UFG), e-mail: [celiamarciagn@gmail.com](mailto:celiamarciagn@gmail.com).

<sup>3</sup> Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso (IFMT), Grupo de Pesquisa Multidisciplinar do IFMT Vale do Araguaia (GPMIF), Barra do Garças - MT, Brasil, Doutor e Mestre em Ciência da Computação pela Universidade Federal de Goiás - UFG, MBA em Gerenciamento de Projetos pela Faculdade Alves Faria (ALFA), Graduação em Informática pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), e-mail: [andre.oliveira@ifmt.edu.com.br](mailto:andre.oliveira@ifmt.edu.com.br)

## 1. INTRODUÇÃO

Mudanças significativas nas relações de trabalho aconteceram em decorrência das inovações tecnológicas na sociedade contemporânea. Com a digitalização e a Quarta Revolução Industrial, surgem novas modalidades de trabalho que exigem não apenas regulamentação específica, mas também a garantia de um meio ambiente laboral saudável e equilibrado, essencial para a proteção dos trabalhadores.

A pesquisa destaca a importância da cidadania laboral como ferramenta para assegurar os direitos fundamentais dos trabalhadores, especialmente no contexto do teletrabalho. Nesse cenário, a hiperconexão dos trabalhadores, resultado das demandas do ambiente pós-moderno, traz desafios à saúde mental, exigindo uma análise cuidadosa sobre a efetividade das medidas de proteção existentes.

O estudo enfatiza a necessidade de um diálogo construtivo entre empregado e empregador, com foco nos princípios da informação e da participação do trabalhador. Esses elementos são essenciais para garantir um ambiente de trabalho que respeite o direito à desconexão e, conseqüentemente, a saúde mental dos teletrabalhadores. A abordagem qualitativa utilizada na pesquisa se baseia em uma revisão bibliográfica crítica, abrangendo obras acadêmicas, artigos científicos e outros materiais relevantes, com o objetivo de examinar como o exercício da cidadania laboral pode atuar

como vetor na proteção do ambiente de trabalho e na promoção do bem-estar dos trabalhadores.

## 2. METODOLOGIA

A metodologia empregada neste trabalho, foi uma pesquisa bibliográfica qualitativa, que incluiu a análise sistemática e interpretativa de documentos legais e a consulta a diversos autores da área jurídica com vistas a entender e interpretar o conteúdo normativo, suas intenções, implicações e efeitos sociais relacionados ao tema discutido neste artigo.

A metodologia de uma pesquisa qualitativa bibliográfica consiste na revisão e na análise crítica de obras acadêmicas, artigos científicos, livros, teses, dissertações e outros materiais escritos que abordam o tema em estudo.

Esse tipo de pesquisa tem como objetivo reunir e interpretar o conhecimento existente, identificar lacunas teóricas, e fornecer uma compreensão aprofundada sobre o assunto a partir de diferentes perspectivas.

A pesquisa qualitativa bibliográfica não se limita a um simples resumo das fontes, mas sim, à construção de uma análise reflexiva e crítica que possibilita a formulação de novas hipóteses e insights, contribuindo para o avanço do conhecimento na área investigada (GIL, 2021).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1 DIREITO FUNDAMENTAL À CIDADANIA

Antes mesmo de adentrar no tema desta pesquisa, é fundamental iniciar os estudos a partir da base principal do direito, qual seja, dos direitos fundamentais insculpidos na Constituição Federal de 1988, especialmente em relação ao direito à cidadania. Destacar-se-á, também, a sua contextualização no que diz respeito a sua funcionalidade enquanto ferramenta de defesa do trabalhador para um meio ambiente saudável e equilibrado.

Como bem afirma Guerra Filho, notadamente, todo aquele direito prescrito como direito fundamental constitucional nasce a partir de uma base principiológica da qual o Estado a tem como preceito mínimo a ser seguido e em que se consubstancia todo e qualquer direito nacional na formação do pilar do Estado Democrático de Direito. Partindo de uma análise filosófico-jurídica, Cavalcante Filho (2016) afirma que o esteio lógico que justifica a existência de direitos fundamentais está ligado ao Estado de Direito e à dignidade humana.

E, sob essa perspectiva, torna-se evidente que os direitos insculpidos como direitos fundamentais na Constituição Federal são alicerces à garantia da dignidade da pessoa humana, devendo ser dirigido à toda a sociedade, em especial destaque ao conceito de Estado de Direito que rompe com o poderio ilimitado do Estado para a formação de um país de pessoas

livres (CAVALCANTE FILHO, 2016).

Soma-se ainda, em dimensão empírica, que o conceito de direitos fundamentais está inserido no contexto histórico dos direitos humanos, de modo que “[...] os direitos fundamentais são, originalmente, direitos humanos [...]” e que são “manifestações positivas do Direito com aptidão para a produção de efeitos no plano jurídico” (GUERRA FILHO, 2017, p. 43).

A lógica histórica dos direitos fundamentais, pode ser compreendida em três dimensões: a primeira focada na proteção da liberdade individual contra o poder do Estado; a segunda na garantia de igualdade através das funções sociais do Estado; e a terceira nos direitos difusos e coletivos, representando a fraternidade.

Conforme afirma Guerra Filho (2017), essas dimensões vão tomando novas formas à medida que a sociedade vai se transformando

[...] um outro sentido em que se pode falar em dimensões dos direitos fundamentais é naquele em que se vem falando em ‘gerações’ desses direitos, distinguindo-se a formação sucessiva de uma primeira, segunda, terceira e, para alguns, como nosso Mestre Paulo Bonavides, também, já de uma quarta geração (GUERRA FILHO, 2017, p. 46).

Sem pretensão de aprofundar no tema geral dos direitos fundamentais e sua dimensão ao longo da história, importante registrar que a sua funcionalidade a partir da Constituição é a de que os “[...] direitos fundamentais são posições jurídicas reconhecidas e protegidas na

perspectiva do direito constitucional interno dos Estados” (SARLET, 2019, p. 411). Sarlet (2019) esboça a fundamentalidade desses direitos de maneira formal, que está ligada à expressividade do direito positivo, e materialmente, com relação direta aos preceitos basilares do Estado para efetivação dos direitos à garantia da dignidade da pessoa humana.

Nesse sentido, partindo-se para o objeto de estudo desta pesquisa quanto ao direito de cidadania, este se encontra delineado nos direitos fundamentais de primeira dimensão, pois representa uma limitação dos poderes do Estado, concedendo liberdade às pessoas para participação ativa na sociedade enquanto cidadão.

### 3.1.1 Cidadania: breve síntese de sua construção conceitual

A cidadania é arquitetada sob o diálogo de dois elementos, sendo eles o indivíduo e o Estado, em que ambos há direitos e obrigações. Ao analisar o conceito de cidadania, é imprescindível atentar-se que se trata de fundamento constitutivo do Estado brasileiro, quando na Carta Magna tem-se afirmado que “todo poder emana do povo”, pois implica trazer para o campo político do Estado a força e a detenção do poder que, ao menos teoricamente, é do povo, que tem o direito de participar na constituição política do país.

Arendt (2010) chama atenção para o conceito de cidadão, como aquele que só estará

apto para lidar com a vida política em seu espaço público se possuir o agir e, em seu discurso, o conhecimento basilar para exercer política. Essa afirmativa evidencia a necessidade de educação política do povo, em ter uma resposta positiva do Estado na promoção das garantias previstas constitucionalmente, bem como garantir os direitos ao cidadão de “ter direitos” (LAFER, 2001).

A crítica que Bertold Brecht trás no poema “Analfabeto Político” retrata a importância significativa da educação e da informação ao indivíduo para que ele possa, de fato, fazer parte da construção e da condução do país por meio da política, seja na participação passiva ou ativa.

O pior analfabeto é o analfabeto político. Ele não ouve, não fala, nem participa dos acontecimentos políticos. Ele não sabe que o custo de vida, o preço do feijão, do peixe, da farinha, do aluguel, do sapato e do remédio dependem das decisões políticas. O analfabeto político é tão burro que se orgulha e estufa o peito dizendo que odeia a política (BRECHT, s.d.).

Do poema crítico à definição, entende-se que, para compreender o conceito de cidadania, é importante associar aos elementos Estado e Povo o ideal de que a formação cidadã é princípio basilar para que o indivíduo se identifique em seu contexto político nacional e dele faça parte. Costa (2016, p. 164) afirma que “[...] participe ou não, o cidadão sofrerá as consequências das decisões políticas.” Por esse motivo, para que seja cumprido o direito

fundamental ao exercício da cidadania, é imprescindível que haja liberdade para participação ativa do indivíduo nas diversas áreas da sociedade.

A partir da referência ao livro de T.H. Marshall, “Cidadania, classe social e status”, em que o autor trabalha a cidadania e a concretização dos direitos fundamentais, tem-se como norte o exemplo histórico inglês baseado em três dimensões básicas da cidadania. Em primeiro lugar, os direitos civis, moldados pela ideia de liberdade individual e construída como um anteparo e uma proteção em face do poder do Estado a partir do século XVIII. Por isso, são direitos civis todos aqueles que asseguram a vida, a liberdade, a igualdade e a manifestação de pensamentos e movimentos das pessoas que integram uma sociedade regida por leis (MARSHALL, 1967 apud MASTRODI e AVELAR, 2017).

Em segundo lugar, a dos direitos políticos, que são aqueles que dizem respeito à participação dos cidadãos no governo de sua sociedade, ou seja, na feitura das leis que garantem e expandem seus direitos, inclusive protegendo-os, mais uma vez, do poder do Estado.

Finalmente, Marshall situa os direitos sociais, nascidos no século XX. Seu sentido primordial é o de garantir condições de vida e de trabalho aos cidadãos de uma sociedade, assegurando-lhes uma certa segurança e participação, ainda que pequena, na riqueza e no

bem-estar coletivos (MASTRODI e AVELAR, 2017).

Assim, a ideia de cidadania foi desenvolvida na Inglaterra antes mesmo da Revolução Industrial, em que os direitos foram consolidados de uma maneira mais ampla para efetivar o sucesso do novo modelo de produção que se desenvolvia. Nesse período, as pessoas começaram a abandonar a pseudoproteção feudal e passaram a comercializar bens e a própria força de trabalho no mercado.

Voltando-se para o conceito de cidadania no Brasil, faz-se um paralelo aos períodos trabalhados por Marshall, analisando a partir da representação histórica de que foram completamente diferentes. Isso porque, a situação brasileira consubstanciou-se numa posição de colônia que, por força da exploração agrícola, impedia diretamente na evolução de um senso de cidadania na população.

Mastrodi e Avelar (2017, p. 6) afirmam

Mesmo com a industrialização do início do século XX, a quantidade de momentos ditatoriais na política, a manutenção de uma estrutura econômica predominantemente rural, a falta de lutas sociais por direitos e a concessão de direitos para se evitarem eventuais conflitos sociais não autorizam considerar que a cidadania, no Brasil, teria se desenvolvido na forma apresentada por Marshall.

Assim, o conceito de cidadania no Brasil ganha força e significado apenas a partir da Constituição Federal em 1988, quando nasce a constituição cidadã de um Estado Democrático de Direito. Conforme afirma Mastrodi e Avelar

(2017, p. 23) “[...] a cidadania no Brasil, de modo diferente da história de muitos países, não foi conquistada por revoluções, mas sempre por espécies de concessões do Estado à população, uma sequência de programas assistencialistas que implementam, pouco a pouco, direitos aos cidadãos”.

Gonçalves (2018) evidencia aspectos significativos na construção do conceito de cidadania ao destacar que

É certo que, no deslinde histórico da humanidade, o conceito de cidadão foi modificando com o tempo, ao variar de acordo com a política e a economia vigente em diferentes períodos e locais, perpassando pelo não reconhecimento da mulher, analfabetos, indígenas e negros, como foi visto no Brasil, até alcançar uma acepção mais ampla que incluísse todos os seres humanos do Estado à categoria de cidadãos (GONÇALVES, 2018, p. 146).

Nessa esteira, sedimenta-se nessa análise, a fundamentação na Carga Magna por meio da previsão insculpida especialmente no artigo 7º que trás, no título dos direitos sociais, direitos trabalhistas, bem como “[...] a redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança” (BRASIL, 1988, on-line).

### **3. 1.2 Cidadania laboral**

O humano é um ser social por sua própria natureza, o que implica dizer sobre sua necessária personalidade inata ao convívio social. Assim, para fins de assegurar um saudável convívio social em meio ambiente laboral, é fundamental a presença do diálogo,

que preserva os direitos individuais e coletivos do trabalhador.

Costa (2016) chama atenção para a importância da conscientização do valor da pessoa enquanto ser digno e detentor de direitos. Sob essa ótica, sabe-se que o direito de cidadania se apresenta sob duas roupagens, de forma passiva e de forma ativa. Na primeira, consubstancia-se no acesso aos direitos políticos, civis e sociais; enquanto na segunda, relaciona-se à participação direta, no envolvimento do indivíduo nos assuntos políticos e sociais que o envolve.

Lafer (2001) faz uma crítica à concepção liberal de direitos, em seu livro “Reconstrução dos Direitos Humanos”, ao trazer as reflexões de Hannah Arendt quanto a esses dois tipos de cidadania, anteriormente citados, e destaca: ao passo que a cidadania ativa revela um compromisso cívico, reivindicando legitimamente seus direitos; a posição passiva, por sua vez, está calcada naquele cidadão que só reage quando há algo que o afeta diretamente, atingindo seus direitos (LAFER, 2001). Todavia, ambos são complementares, pois representam uma posição cidadã do indivíduo com base nos fundamentos da Estado Democrático de Direito, inclusive, enquanto fundamento da própria Constituição (MORAES, 2009).

Essas posições revelam um espaço de autonomia do cidadão frente ao poderio do Estado, bem como dos demais poderes sociais

existentes, com aptidão para contribuir na transformação social e na realização do indivíduo no espaço coletivo. Nesse aspecto, o que se deve destacar é a consciência do indivíduo para participação no processo de construção de seu meio, seja ele social ou econômico. Daí, a refletir sob os direitos de os trabalhadores participarem ativamente e/ou passivamente dos processos decisórios também na empresa na qual exerce seu trabalho.

Confirme afirma Benevides (1994, p. 10):

A cidadania exige instituições, mediações e comportamentos próprios, constituindo-se na criação de espaços sociais de lutas (movimentos sociais, sindicais e populares) e na definição de instituições permanentes para a expressão política, como partidos, legislação e órgãos do poder público.

Nessa perspectiva, pensar as relações laborativas de forma democrática, evidencia a preciosa participação cidadã por meio da conscientização, da informação e da aquisição de conhecimento vinculado às suas atividades em âmbito laboral, local em que o trabalhador permanece boa parte do seu dia. Baltazar (2017, p. 8) expressa a importância do relacionamento dentro da empresa por meio dos laços sociais, advertindo que “[...] o fluxo da voz trabalhadora é medida salutar no ambiente laboral”, pois é por essa via que se contribui para a educação social e para a formação do cidadão enquanto responsabilidade social da empresa.

A cidadania laboral consubstancia-se nessa “[...] ação ativa do obreiro na temática ambiental e trabalhista, a partir da inserção em

mecanismos dispostos pelo ordenamento jurídico que permitem que sua atuação seja legitimamente reconhecida pelo Estado” (GONÇALVES, 2018, p. 149).

Nesta esteira, para que haja efetiva cidadania laboral no ambiente de trabalho, é preciso que o trabalhador possua conhecimento, receba informação e espaço de fala em seu local de trabalho, por parte de seu empregador, para um diálogo democrático e legitimamente ativo. Trata-se de uma abertura que permite a equalização dos direitos sociais trabalhistas por meio de formas legítimas previstas juridicamente a fim de ter preservado, não só o direito do trabalhador, quanto a própria saúde da empresa, à medida que proporciona a existência de trabalhadores ativos, conscientes da forma de trabalho, dos riscos, dos objetivos e do todo que envolve seu ambiente de trabalho.

Essa participação democrática do trabalhador no contexto da Quarta Revolução Industrial é primordial, sobretudo ante as transformações significativas nas rotinas laborais, devido à crescente demanda da sociedade do consumo e que refletem diretamente na qualidade do trabalho e na saúde do trabalhador que se mantém constantemente obrigado à produção/serviço. Molina (2019) enfatiza a urgência do resgate da cidadania em meio ambiente do trabalho em vista das transformações intensas de resultado na produção que se aceleram continuamente. Nas palavras da autora,

O trabalhador exercita sua liberdade e inteligência em sintonia com o dinamismo que se exige da sociedade pós-industrial, para alcançar não só a finalidade de crescimento econômico e financeiro da empresa, da qual faz parte, mas para manter a própria sobrevivência desta (MOLINA, 2019, p. 49).

É de se preocupar especialmente com a atuação demasiada de excesso de trabalho que, a partir das mídias digitais, tem lhe sido exigida uma prestação laborativa excessiva, constante de um cenário de hiperconexão. Ainda diante da conquista por direitos sociais trabalhistas, como a jornada de trabalho, sedimentada na Constituição Federal de 1988, vive-se uma realidade na era digital que não se previu como fator importante ao mensurar o tempo de labor frente a uma demanda devido ao acesso “fácil” às mídias a qualquer momento do dia.

Nesse contexto, para que o trabalhador tenha preservado seu direito de exercício à cidadania laboral no contexto da Quarta Revolução Industrial, é preciso que se avalie não só com base nos preceitos mínimos já consubstanciados na legislação e normativas internacionais adotadas pelo país, mas sobretudo na ruptura com o processo clássico de trabalho para modelos de trabalho que estão mercê de uma demanda de mercado de livre comércio que não permite o descanso físico e mental do trabalhador.

### 3.2 MEIO AMBIENTE LABORAL

No que se refere ao meio ambiente

laboral, deve-se ter em mente que os seus elementos constitutivos podem ser identificados a qualquer trabalhador de um modo geral, garantidos a cada profissional que exerce sua atividade assalariada ou não, eis que o direito a um meio ambiente digno e seguro é direito constitucional garantido a todo ser humano como direito fundamental.

Na compreensão de Rocha apud Maranhão (2016, p. 102), meio ambiente do trabalho “[...] representa todos os elementos, inter-relações e condições que influenciam o trabalhador em sua saúde física e mental, comportamento e valores reunidos no locus do trabalho”. Fernandes (2004, p. 84) afirma que: “O meio ambiente de trabalho é, na verdade, o local de trabalho do trabalhador, podendo ocorrer em um meio ambiente artificial ou construído, ou mesmo em um ambiente natural [...]”.

Depreende-se, de tais conceitos, a importância do complexo conjunto de elementos que envolvem o meio ambiente do trabalho, bem como o amparo legal necessário que deve ser administrado para que os trabalhadores desenvolvam suas atividades com qualidade de vida. Por esse motivo, é pertinente salientar o elo que se faz entre o ambiente de realização da atividade com os efeitos deste na saúde do trabalhador, sendo de fundamental análise para que sejam elaboradas as normas protetivas a cada tipo de labor e seu ambiente laboral.

Importante interpretação a ser

considerada para o olhar contemporâneo do meio ambiente do trabalho é o conceito dado para a saúde pela Organização Mundial da Saúde – OMS - “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (MARANHÃO, 2016, p. 108).

Portanto, ao pensar no meio ambiente do trabalho, é necessário alinhar os elementos que formam o contexto desse trabalhador e sua ativa participação na dinâmica da empresa, pois é este que está na ponta da atividade, manuseando e convivendo diretamente com os reflexos positivos e negativos que o meio em que está inserido lhe trará. Daí porque tomar atenção à necessária participação por meio da cidadania laboral na proteção ao meio ambiente laboral, que necessita ter clara a importância de encontrar causas de possíveis problemas e sintetizar medidas de prevenção, para que não incorra em doenças do trabalho ou em acidentes.

Nessa ótica, questiona-se especialmente: como fica a relação do trabalhador que exerce sua atividade na modalidade do teletrabalho? Como fica a proteção garantida a este em seu meio laboral? Isso porque, por força das mudanças nas relações trabalhistas contemporâneas, nas quais a Era Tecnológica tem ganhado espaço, faz-se necessário também uma “atualização” nas formas protetivas ao meio ambiente de trabalho equilibrado em acordo com essas modificações que podem ser viabilizadas principalmente com a participação direta do

trabalhador no exercício da cidadania laboral já presente nos fundamentos dos direitos sociais.

### **3.2.1 Meio ambiente laboral do teletrabalhador na Era da Informação**

Na medida em que novas perspectivas de trabalho se apresentam, apontam também para a precarização, para o adoecimento e para as crescentes exigências de qualificação. Implicações entre sujeito/objeto, homem/técnica. A ideia de autonomia e de dependência, e, quando algo acontece em uma parte do todo, tudo se reorganiza/desorganiza (MORIN, 2020).

Diferente do trabalhador que repetia o seu trabalho no ritmo da esteira, na cadência da linha de montagem, em um trabalho totalmente alienante e desumanizante, hoje a sociedade se depara com intensa necessidade de atualização, conexão e prestação célere e urgente.

Nessa perspectiva, encontram-se os teletrabalhadores. Hoffmann (2005, p. 85) refere-se a esse modelo de trabalho como reflexo das modificações na sociedade mundial em seus termos sociais, econômicos e tecnológicos, da seguinte forma:

[...] o teletrabalho apresenta-se como uma nova modalidade de prestação de serviços e tende a se disseminar no campo das relações de trabalho no século XXI em função do desenvolvimento da ‘sociedade da informação’, das novas tecnologias de informação e comunicação e da economia baseada no domínio do conhecimento.

Conquanto o trabalho realizado à distância por meio de instrumentos tecnológicos aparenta certa dificuldade quanto à garantia de um ambiente adequado para desenvolvimento da atividade, pode-se também disciplinar modos que garantam um meio ambiente favorável por meio de técnicas de segurança que possam ser aplicadas ao trabalhador à distância, principalmente quanto ao tempo de conexão às mídias telemáticas para o exercício do trabalho. Sob esse aspecto, deve a empresa fornecer os equipamentos de trabalho, instruindo o teletrabalhador ao uso adequado deles para que não lhe cause malefícios à sua saúde, informando-o adequadamente sob os mecanismos e suas funcionalidades não só no âmbito físico, mas sobretudo aos cuidados psicológicos na dinâmica do uso de tecnologias digitais.

No entanto, não pode deixar de mencionar que há casos em que haverá certa dificuldade de fiscalização sobre o ambiente laboral adequado ao teletrabalhador, principalmente quando este opta pelo trabalho em seu domicílio. Nesse aspecto, haverá a necessidade de ponderar as situações, caso a caso, de modo a não violar direitos fundamentais da pessoa humana como a privacidade, a intimidade domiciliar, dentre outras garantias pessoais estabelecidas na Constituição.

O trabalho é parte do ser humano, como meio de integração social, também de manter-se economicamente entre outros fatores que

permeiam a vida de um trabalhador, como a influência na saúde física e psíquica do indivíduo. Nesse sentido, Silva (2007) pontua a necessidade dos cuidados à saúde do trabalhador ao afirmar que:

Se a saúde do trabalhador é algo a ele inerente, imanente, em respeito à sua dignidade essencial e até mesmo para uma boa prestação de serviços ao empregador, trata-se de um direito natural, no sentido de intrínseco à conformação de sua personalidade e de seu desenvolvimento enquanto pessoa. [...] vale dizer, como um dos valores fundamentais do sistema jurídico, sem o qual a dignidade da pessoa humana estará seriamente ameaçada. (SILVA, 2007, p. 119-120) (grifo do autor)

Nesse contexto, observa-se a preocupação do autor em afirmar a importância da saúde do trabalhador como fator natural do homem, de modo que, se inobservada uma vida saudável ao trabalhador, estaria se ferindo o princípio da dignidade da pessoa humana.

Assim, questões como uma estrutura organizacional do trabalho que dificulta o convívio direto entre os trabalhadores, como a naturalidade na interação entre empregado e empregador, podem resultar em conflitos de insatisfação que podem recair sobre uma tensão, um estresse, dentre outros problemas mentais por força do isolamento com outros indivíduos e o excesso de trabalho frente a computadores e a smartphones.

Esse cenário é possível quanto aos teletrabalhadores, pela forma como o labor é desenvolvido, eis que estes estão mais ligados ao empregador de forma indireta, por meio de

instrumentos de trabalho informáticos, o que reduz o contato pessoal, a naturalidade e o convívio com outros colegas de trabalho.

Na Era da Informação, em que o trabalho é realizado sob os elementos da maior produção em menor tempo, o teletrabalhador muitas vezes se vê numa situação de trabalho em que, pela quantidade de funções que exerce, ultrapassa o limite de tempo despendido frente a computadores e a meios eletrônicos dispostos para a atividade.

Tal situação acaba passando “despercebida” ao trabalhador que, por ter o trabalho próximo e podendo ser realizado em qualquer local, dedica maior tempo a este, nem sempre utilizando o trabalho de forma adequada à sua saúde e deixando, muitas vezes, de lado o tempo de descanso e os momentos de lazer.

Ao fazer uso da tendência das tecnologias teleinformacionais, é preciso considerar uma série de implicações de ordem sanitária física e mental para o trabalhador. Por exemplo, os aspectos de sua saúde, como postura ergométrica, fisiologia, sociabilidade, produtividade e saúde mental, dentre diversos outros aspectos da natureza humana social são referenciais que demandam atenção e regulamentação.

A importância da saúde em relação ao trabalho é tão necessária que ganhou forma amparada constitucionalmente, no inciso XXII, do artigo 7º, que dispõe como sendo um dos direitos dos trabalhadores a “redução dos riscos

inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança” (BRASIL, 1988, on-line). Ainda, nos incisos II e VIII do artigo 200 têm-se como algumas das competências do sistema único de saúde, “executar as ações de vigilância sanitária e epidemiológica, bem como as de saúde do trabalhador” bem como a de “colaborar na proteção do meio ambiente, nele compreendido o do trabalho.” (BRASIL, 1988, on-line). Também o inciso V do § 1º do artigo 225, ao tratar do meio ambiente ecologicamente equilibrado, cabendo ao Poder Público e à coletividade “controlar a produção, a comercialização e o emprego de técnicas, métodos e substâncias que comportem risco para a vida, a qualidade de vida e o meio ambiente.” (BRASIL, 1988, on-line).

Assim, com a interpretação dos artigos supramencionados, pode-se abstrair o ideal de que a proteção à saúde é um bem assegurado a todo indivíduo, devendo por meio de regulamentos, resoluções, normas e métodos amparar os trabalhadores para que desenvolvam suas atividades em condição apropriada.

#### **4. A CIDADANIA COMO MEIO DE PROTEÇÃO AO MEIO AMBIENTE LABORAL NA ERA DIGITAL**

O advento da Quarta Revolução Industrial trouxe mudanças em diversos setores, após a expansão da tecnologia digital. Essas inovações tecnológicas no mercado de trabalho, fez advir novas possibilidades laborativas,

fazendo surgir também uma preocupação com as formas de proteção do trabalhador frente aos novos riscos sócio laborais em meio ambiente do trabalho digital.

O que se percebe é a desfragmentação de direitos fundamentais, resultando em um novo desafio ao clássico modo de proteção do trabalhador frente à inovação nos formatos de trabalho e no questionamento de como resguardar a qualidade de vida no meio ambiente do trabalho (o descanso, o lazer, entre outros).

A modalidade de trabalho apresentada com evidência nesse cenário é o teletrabalho, caracterizada por Fincato (2008, p. 147) como um:

[...] fenômeno decorrente dos rearranjos econômicos laborais, com forte influxo dos movimentos globalizatórios e visceral relação com as tecnologias de informação e comunicação. [...] empregado e patrão não ocupam o mesmo espaço físico (e às vezes tem entre si até mesmo diferenças temporais – fuso horário), mas podem estar interligados, de maneira síncrona, via tecnologia (internet, webcams etc). O uso desta (a tecnologia), aliás, é a nota de toque do teletrabalho: sem ela, não há teletrabalho, em qualquer de suas modalidades.

Nessa perspectiva, é fundamental repensar o direito ao exercício da cidadania laboral ao novo contexto sócio laboral, sobretudo nessas modalidades que apresentam como característica importante, o distanciamento físico da empresa, desvelando um desafio na comunicação e na participação na defesa de seus direitos. Para isso, é imprescindível um diálogo aberto e coerente entre os membros da relação de trabalho, a fim

de construir um meio ambiente de trabalho digno, que, conseqüentemente, refletirá positivamente aos rendimentos da empresa a partir de um ambiente de trabalho equilibrado e sadio.

#### 4.1 DIREITO À INFORMAÇÃO E À PARTICIPAÇÃO DOS TELETRABALHADORES

Conforme já discutido em tópico anterior, a conscientização do trabalhador é preceito basilar para um adequado e digno exercício do labor. Desse modo, ao considerar a estrutura laborativa do teletrabalhador, é importante a existência de diálogo entre os membros dessa relação a fim de que haja não só transparência na realização do trabalho, como o cumprimento do dever da empresa de informar seus trabalhadores.

Nesse aspecto, suscita-se um princípio essencial à relação de trabalho, que objetiva a conscientização do trabalhador, e que, conseqüentemente, contribuirá na construção da empresa por via ativa do trabalhador na sugestão de melhorias a partir da abertura no diálogo sobre os pontos fortes e fracos da empresa. Trata-se do direito fundamental à informação, previsto na Constituição Federal de 1988, em seu artigo 5º, inciso XIV, o qual afirma: “Art. 5º [...] XIV – é assegurado a todos o acesso à informação e resguardado o sigilo da fonte, quando necessário ao exercício profissional;” (BRASIL, 1988, on-line).

Segundo Sarlet (2019), o direito à informação engloba tanto “[...] o direito de ser informado” quanto o direito a ter acesso à informação. Além do mais, o autor faz referência a este direito fundamental enquanto elemento base da estrutura legítima do exercício cidadão.

Ao unir os conceitos do direito de exercício à cidadania aos preceitos do direito fundamental à informação, torna-se evidente que, para que haja a concretização deste direito, é imprescindível que haja uma participação ativa não só do trabalhador na empresa, mas que o empregador favoreça essa abertura a fim de que seja realizada uma construção sócio laborativa harmônica em prol de um equilibrado ambiente de trabalho.

Conforme Molina (2019, p. 56):

A realização de uma participação ativa dos trabalhadores no seu local de trabalho está ligada à transparência no diálogo entre as partes envolvidas, permeando, portanto, o acesso a informações deliberações atinentes às condições de trabalho, consideradas às especificidades de cada setor e localidade, estão diretamente ligadas ao diálogo transparente entre as partes envolvidas.

Somado ao referido direito, outra base fundamental que deve ser pontuada conjuntamente é a de participação do trabalhador. Isso porque, para que se garanta um equilíbrio nas decisões da empresa, até para uma ampla visão da empresa, é preciso ouvir as percepções dos trabalhadores quanto aos problemas e sugestões de possíveis soluções para melhoria do espaço para o trabalhador e também para o cliente. Assim, esse direito

implica na efetiva participação do indivíduo nas decisões que dizem respeito ao meio ambiente, conforme explica Gonçalves (2018, p. 77):

Frente a um cenário de mudanças constantes, algumas com caráter prejudicial ao meio ambiente, a necessidade de precaver e prevenir torna-se cada vez mais indispensável. Conduta acautelatória esta que requer, para que a efetividade dos avanços ambientais aumente, um envolvimento maior das pessoas, que deixam de figurar como meros espectadores e passam a atuar, direta e/ou indiretamente na tomada de decisões.

Nessa perspectiva, ao vislumbrar o cenário de trabalho da era pós-contemporânea, que amplia cada vez mais a produção em massa pela via digital da hiperconexão e do uso de dados, destaca-se a imprescindibilidade não só da informação quanto aos riscos do excesso de uso de tecnologias e correta postura ergonômica no uso de computadores, mas, sobretudo, quanto as questões de cuidados com a saúde mental a partir da educação atinente a novos contextos sociais devido ao tempo à disposição das tecnologias digitais.

Conforme pondera Leal e Lopes (~2021):

[...] em caráter antecedente aos direitos à informação e à participação, deve ser ponderado que a educação é o instrumento que efetivamente municia o cidadão e, aqui no nosso objeto de investigação, o cidadão trabalhador, para tomar as melhores decisões ou ao menos para tomar suas decisões de forma orientada, clara, aberta e consciente.

Dessa maneira, ao pensar na modalidade

de teletrabalho, deve-se ter em mente que a despeito das facilidades e da flexibilidade trazida pelas tecnologias, há igualmente uma preocupação quanto ao excesso de uso de meios telemáticos, bem como a inobservância dos riscos do trabalho quando não há a devida informação e educação a este trabalhador. Tão importante ainda é a abertura à participação ativa, no exercício da cidadania laboral desse trabalhador, que pode ser feita por meio também digital, para expor suas dificuldades, necessidades e atendimento aos direitos basilares, sobretudo aqueles que desdobram em problemas no meio ambiente do trabalho virtual no qual está inserido.

#### 4.2 CIDADANIA LABORAL: INSTRUMENTO DE EXERCÍCIO DE PROTEÇÃO À SAÚDE MENTAL DO TELETRABALHADOR

Após analisar o conceito de cidadania laboral, com foco no direito à informação e à participação, o texto examina como esse instituto pode proteger a saúde mental dos teletrabalhadores na Era Digital, enfatizando o direito à desconexão.

Para garantir a cidadania laboral, há mecanismos judiciais e não judiciais disponíveis. O texto destaca medidas não judiciais, como “[...] denúncias ao MTb, participação em comissões internas e atuação sindical” (GONÇALVES, 2018, p. 143), e questiona como os teletrabalhadores podem usar

esses recursos para proteger sua saúde mental em um contexto de hiperconexão.

É crucial que os teletrabalhadores recebam informações educacionais sobre o ambiente de trabalho digital, para prevenir riscos à saúde e permitir uma participação ativa na empresa. A capacitação é fundamental para garantir que os trabalhadores entendam a dinâmica do trabalho remoto e possam defender seus direitos mínimos (COSTA, 2016).

Garantir um ambiente de trabalho equilibrado não deve causar conflitos com o empregador, mas sim buscar um equilíbrio na relação de trabalho. Métodos como comunicação direta com o Ministério do Trabalho e políticas públicas que promovam a participação ativa e a educação sobre o ambiente digital são viáveis e aplicáveis ao teletrabalho.

#### 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O artigo explorou o impacto da Quarta Revolução Industrial no teletrabalho, que se tornou proeminente devido à digitalização e à flexibilidade oferecida pelas Tecnologias da Informação e Comunicação. No entanto, surgem desafios como a hiperconexão e a precarização dos direitos trabalhistas, impulsionados por uma sociedade de consumo exigente. A pesquisa destaca a importância da participação ativa do teletrabalhador, fundamentada nos direitos constitucionais, para garantir um ambiente de trabalho harmonioso e saudável.

Enfatiza-se a necessidade de diálogo

entre empregado e empregador, o respeito ao direito à desconexão, e a educação sobre segurança no teletrabalho como meios de proteger a saúde mental do trabalhador. O exercício da cidadania laboral é visto como essencial para assegurar um ambiente laboral equilibrado e saudável.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARENDDT, Hannah. **A Condição Humana**. Trad. Roberto Raposo. Revisão técnica e apresentação de Adriano Correia, 11 ed., Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2010.
- BALTAZAR, Vanessa Anitablian. **Do empoderamento da representação direta dos trabalhadores**. (Dissertação de Mestrado) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2017. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/20716/2/Vanessa%20Anitablian%20Baltazar.pdf> Acesso em: 25 jul. 2021.
- BENEVIDES, Maria Victoria de Mesquita. Cidadania e democracia. Lua Nova: **Revista de Cultura e Política**, p. 5-16, 1994.
- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**: versão atualizada até a Emenda n. 107/2020. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm) Acesso em: 24 jul. 2021.
- BRECHT, Bertold. Analfabeto Político. O Analfabeto Político, de Bertold Brecht. Secretaria da Educação. s.d. Disponível em: <http://www.sociologia.seed.pr.gov.br/modules/video/showVideo.php?video=4701> Acesso em: 25 jul. 2021.
- CAVALCANTE FILHO, João Trindade. Teoria geral dos direitos fundamentais. v. 15, 2016. Disponível em: [http://www.stf.jus.br/repositorio/cms/portaITvJustica/portaITvJusticaNoticia/anexo/Joao\\_Trindade\\_\\_Teoria\\_Geral\\_dos\\_direitos\\_fundamentais.pdf](http://www.stf.jus.br/repositorio/cms/portaITvJustica/portaITvJusticaNoticia/anexo/Joao_Trindade__Teoria_Geral_dos_direitos_fundamentais.pdf) Acesso em: 15 jul. 2021
- COSTA, Valquíria Ortiz Tavares. **CIDADANIA**: a educação em direitos a emancipação política o homem. (Mestrado) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC – SP. 2016. São Paulo.
- FERNANDES, Fábio de Assis F. **O princípio da prevenção no meio ambiente do trabalho**. B. Cient. ESMPU, Brasília, a. III – n. 13, p. 77 – 101. Dez. 2004.
- FINCATO, Denise Pires. Acidente do trabalho e teletrabalho: novos desafios à dignidade do trabalhador. **Direitos Fundamentais & Justiça**, Porto Alegre, nº4. P. 146-173, jul./set. 2008. Disponível em: <http://dfj.emnuvens.com.br/dfj/article/view/519/149> Acesso em: 21 jul. 2021.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2021.
- GONÇALVES, Gabriela de Andrade Nogueira. **Os princípios da precaução e da prevenção no meio ambiente laboral: a atuação do Ministério do Trabalho, da Organização Internacional do Trabalho e do cidadão trabalhador**. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Mato Grosso. 2018.
- GUERRA FILHO, Willis Santiago. **Processo Constitucional e Direitos Fundamentais**. 7.ed. São Paulo: SRS Editora, 2017, p. 29-51
- HOFFMANN, Fernando. O teletrabalho e a nova competência da Justiça do Trabalho: um desafio aos direitos material e processual do trabalho. **Revista do TRT da 9ª Região**. Curitiba, v. 30, n. 54, 2005. Disponível em: [https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/93893/2014\\_hoffmann\\_fernando\\_tel\\_etrabalho\\_competencia.pdf?sequence=1](https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/93893/2014_hoffmann_fernando_tel_etrabalho_competencia.pdf?sequence=1) Acesso em: 24 jul. 2021.

LAFER, Celso. **A reconstrução dos direitos humanos**: um diálogo com o pensamento de Hannah Arendt. Companhia das Letras, 2001.

LEAL, Carla Reita Faria; LOPES, Lucas Lelis. **A educação Ambiental como Pressuposto da Cidadania Laboral na Proteção do Meio Ambiente do Trabalho**. 2021.

MARANHÃO, Ney. Meio Ambiente do Trabalho: descrição jurídico-conceitual. **R. Direitos, Trabalho e Política Social**. Cuiabá. V. 2, N. 3. P. 80-117. Dez. 2016.

MASTRODI, Josué; AVELAR, Ana Emília Cunha. O conceito de cidadania a partir da obra de T. H. Marshall: conquista e concessão. **Cadernos de Direito**. Piracicaba, v. 17. 2017.

MOLINA, Ananda Elisa dos Santos Sommier. **Cidadania laboral e a efetivação dos direitos fundamentais nas relações de trabalho**. (Dissertação de mestrado) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2019. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/22045/2/Ananda%20Elisa%20dos%20Santos%20Sommier%20Molina.pdf> Acesso em: 20 jul. 2021.

MORAES, Alexandre de. **Direito Constitucional**. 24. ed. – São Pauli: Atlas, 2009.

MORIN, Edgar. **Conhecimento, Ignorância, Mistério**. Bertrant brasil. 2020.

SARLET, Ingo Wolfgang. **Curso de direito constitucional**. 8. ed. – São Paulo : Saraiva, 2019.

SILVA, José Antônio Ribeiro de Oliveira. A saúde do trabalhador como direito humano. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, n. 31, 2007. Disponível em: [https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/105309/2007\\_silva\\_jose\\_saude\\_trabalhador.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/105309/2007_silva_jose_saude_trabalhador.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Acesso em: 26 jul. 2021.