



Teletrabalho docente e direito à desconexão: gestão de conflitos laborais na sociedade digital

Faculty telework and the right to disconnect: management of labor conflicts in digital society

ROCHA, MANOEL ILSON CORDEIRO

Universidade de Araraquara - UNIARA

Araraquara, Brasil

manoelilson@uol.com.br

OLIVEIRA, RICARDO NASCIMENTO

Faculdade de Direito de Franca- FDF

Franca, Brasil

juriscardo@hotmail.com

OLIVEIRA, ZELSEMIR ALVES DE

Faculdade de Direito de Franca- FDF

Franca, Brasil

zel@jzadvogados.com

RESUMO: Objetivo do Estudo: analisar a necessidade de limites na legislação brasileira diante da intensificação do teletrabalho docente, com foco na proteção da dignidade da pessoa humana e na gestão dos conflitos decorrentes da exploração do infoproletariado na sociedade digital.

Metodologia/abordagem: método hipotético-dedutivo, com revisão bibliográfica e análise de fontes normativas, dialogando com Novais, Antunes e Marx, além da legislação trabalhista brasileira contemporânea. **Originalidade/Relevância:** insere-se na lacuna teórica relativa à ausência de tratamento sistemático dos conflitos jurídicos do teletrabalho docente, especialmente quanto à inexistência de regulamentação do direito à desconexão no ordenamento jurídico brasileiro, sob a perspectiva da gestão de conflitos. **Principais resultados:** Verificou-se que a expansão das tecnologias da informação e comunicação intensificou o trabalho docente, ampliou a jornada laboral e diluiu as fronteiras entre vida pessoal e profissional, evidenciando a insuficiência normativa para lidar com os conflitos emergentes.

Contribuições teóricas/metodológicas: O estudo propõe a incorporação do direito à desconexão como instrumento jurídico de gestão de conflitos laborais, reafirmando a dignidade da pessoa humana como parâmetro normativo. **Contribuições sociais/para a gestão:** Aponta-se a necessidade de mecanismos jurídicos e institucionais que previnam a sobrecarga laboral e promovam maior equilíbrio nas relações de trabalho docente.

Palavras-chave: Ensino superior; Tecnologias digitais; jornada de trabalho; saúde docente; precarização laboral.

ABSTRACT: Study Objective: to analyze the need to establish limits within Brazilian legislation in response to the intensification of faculty telework, focusing on the protection of human dignity and the management of conflicts arising from the exploitation of the infoproletariat in digital society. **Methodology/Approach:** hypothetical-deductive method, based on a bibliographic review and analysis of normative sources, engaging with authors such as Novais, Antunes, and Marx, as well as contemporary Brazilian labor legislation. **Originality/Relevance:** a theoretical gap concerning the lack of systematic treatment of legal conflicts arising from faculty telework, especially regarding the absence of regulation of the right to disconnect in the Brazilian legal system, approaching the phenomenon from the perspective of conflict management. **Main Results:** The expansion of information and communication technologies has intensified faculty work, extended working hours, and blurred the boundaries between personal and professional life, revealing the insufficiency of current regulations to address the emerging conflicts of this new reality. **Theoretical/Methodological Contributions:** The study proposes incorporating the right to disconnect as a legal instrument for managing labor conflicts, reaffirming the centrality of human dignity as a normative parameter. **Social/Management Contributions:** The study highlights the need to create legal and institutional mechanisms to prevent work overload and promote greater balance in faculty labor relations.

Keywords: Higher education; digital technologies; working hours; faculty health; labor precarization.



1 INTRODUÇÃO

O avanço das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) no século XXI promoveu profundas transformações nas relações de trabalho, especialmente no campo da docência, viabilizando a expansão do teletrabalho e o surgimento da denominada docência ubíqua. No contexto da sociedade grafocêntrica digital, marcada pela disseminação massiva de dispositivos móveis de comunicação, o trabalho docente passou a ser exercido de forma contínua, sem delimitação clara de tempo e espaço, alterando significativamente a organização tradicional da atividade laboral.

Esse cenário favoreceu a emergência do chamado infoproletariado docente, inserido em um ambiente de hiperconectividade e submetido a novas formas de exploração do trabalho, potencializadas pela lógica do capitalismo contemporâneo. Como consequência, observa-se a ampliação da jornada de trabalho, a intensificação das atividades laborais e a diluição das fronteiras entre vida pessoal e profissional, com impactos relevantes sobre a saúde, a qualidade de vida e a efetividade dos direitos fundamentais dos trabalhadores docentes.

Apesar da relevância crescente do tema, verifica-se uma lacuna no estado da arte no que se refere à análise desses fenômenos sob a perspectiva da gestão de conflitos jurídicos. A literatura existente concentra-se predominantemente na crítica à precarização do trabalho e às transformações decorrentes das TICs, mas ainda são incipientes os estudos que abordam os mecanismos jurídicos e institucionais capazes de prevenir, gerir e solucionar os conflitos decorrentes do teletrabalho docente, especialmente no que se refere à ausência de limites à jornada laboral e à insuficiência de regulamentação do direito à desconexão no ordenamento jurídico brasileiro.

Diante desse contexto, evidencia-se a existência de um conflito estrutural entre, de um lado, a lógica de exploração capitalista intensificada pelas tecnologias digitais e, de outro, a proteção da dignidade da pessoa humana, princípio fundamental consagrado na Constituição Federal de 1988. Tal conflito manifesta-se concretamente na sobrecarga de trabalho, na disponibilidade permanente exigida dos docentes e na supressão dos períodos de descanso, configurando um problema jurídico relevante no âmbito das relações de trabalho contemporâneas.

A partir dessa problemática, o presente estudo busca responder à seguinte pergunta de pesquisa: como o direito brasileiro pode estruturar mecanismos eficazes de



gestão de conflitos decorrentes da intensificação do teletrabalho docente, assegurando a efetividade do princípio da dignidade da pessoa humana?

O objetivo geral do trabalho consiste em analisar a necessidade de estabelecimento de limites na legislação brasileira à exploração do infoproletariado docente no contexto da sociedade digital, sob a perspectiva da gestão de conflitos. Como objetivos específicos, pretende-se: (i) examinar as transformações nas relações de trabalho docente decorrentes da docência ubíqua e do uso intensivo das TICs; (ii) identificar os principais conflitos jurídicos emergentes desse contexto, especialmente aqueles relacionados à jornada de trabalho e à invasão da esfera privada; e (iii) propor mecanismos normativos e institucionais voltados à prevenção e à resolução desses conflitos, com destaque para o direito à desconexão. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem hipotético-dedutiva, baseada em revisão bibliográfica e análise de fontes normativas, incluindo a legislação trabalhista brasileira e a Constituição Federal de 1988, dialogando com autores como Novais, Antunes e Marx.

O artigo está estruturado em quatro seções, além desta introdução. Na primeira, são apresentados os fundamentos teóricos sobre trabalho, ubiquidade e docência no contexto digital. Na segunda, analisam-se as vantagens e desvantagens do teletrabalho docente. Na terceira, procede-se à caracterização do infoproletariado docente no exercício do teletrabalho. Por fim, são apresentadas as considerações finais, nas quais se propõem soluções voltadas à gestão dos conflitos identificados, com ênfase na primazia da dignidade da pessoa humana e na necessidade de regulamentação do direito à desconexão.

2 TRABALHO, TECNOLOGIA E DOCÊNCIA: UMA ANÁLISE DOS CONFLITOS NA SOCIEDADE DIGITAL

O trabalho ocupa posição central na constituição da identidade humana, não se limitando à função econômica de subsistência, mas configurando-se como elemento estruturante da realização pessoal, da inserção social e da própria construção da subjetividade. Historicamente, a atividade laboral permitiu ao ser humano não apenas intervir na natureza, mas também produzir cultura, organizar relações sociais e desenvolver formas complexas de convivência. Nesse sentido, Antunes e Braga (2009) apontam que o trabalho representa uma dimensão ontológica do ser social,



funcionando como mediação entre o homem e o mundo, ao mesmo tempo em que possibilita a construção de sua própria humanidade. Contudo, essa centralidade deve ser analisada criticamente, pois a hipertrofia do trabalho na vida social pode resultar em formas de alienação, nas quais o indivíduo perde o controle sobre sua própria atividade, submetendo-se a lógicas externas de produção e produtividade (Antunes & Braga, 2009).

A partir dessa perspectiva, impõe-se a necessidade de subordinar o trabalho à dignidade da pessoa humana, princípio estruturante do ordenamento jurídico brasileiro e fundamento do Estado Democrático de Direito. A Constituição Federal de 1988, ao consagrar os direitos sociais do trabalho, estabelece limites normativos à exploração da força de trabalho, reafirmando que a atividade econômica deve estar orientada pela valorização do ser humano. No entanto, as transformações contemporâneas, especialmente aquelas mediadas pelas tecnologias digitais, vêm tensionando esse equilíbrio, ao ampliar a disponibilidade do trabalhador e fragilizar os mecanismos tradicionais de proteção. Nesse cenário, emerge um campo relevante de análise jurídica e social, no qual se evidenciam conflitos entre a lógica produtiva do capital e a efetivação dos direitos fundamentais, exigindo a construção de instrumentos adequados de gestão de conflitos laborais.

Com o advento da sociedade digital, impulsionada pelas Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), observa-se uma reconfiguração estrutural das relações de trabalho, marcada pela flexibilização de tempo e espaço e pela intensificação das formas de controle e produtividade. A disseminação de dispositivos móveis e a consolidação de ambientes digitais de comunicação alteraram profundamente os modos de organização do trabalho, dando origem a formas laborais mais fluidas e descentralizadas. Nesse contexto, a docência ubíqua emerge como expressão dessa nova realidade, caracterizada pela integração entre ambientes físicos e virtuais e pela dissolução das fronteiras tradicionais do exercício profissional. Conforme Cunha e Bianchetti (2018), essa condição implica uma sobreposição entre diferentes esferas da vida, tornando o trabalho uma presença constante no cotidiano do docente.

A transição do modelo tradicional de trabalho para o modelo digital produziu impactos significativos sobre a estrutura da jornada laboral, especialmente no âmbito da docência. Se, anteriormente, o trabalho estava delimitado por horários definidos e espaços institucionais específicos, a incorporação das TICs rompeu essas barreiras,



permitindo que a atividade profissional se estenda para além dos limites convencionais. Essa transformação evidencia a emergência de um novo tipo de conflito nas relações de trabalho, caracterizado pela ausência de delimitação objetiva da jornada e pela exigência de disponibilidade permanente. Tal cenário não apenas reorganiza o processo produtivo, mas também interfere diretamente nas condições de vida dos trabalhadores, comprometendo o equilíbrio entre trabalho e vida privada.

Nesse contexto, embora o teletrabalho seja frequentemente associado a benefícios como flexibilidade e autonomia, a literatura evidencia que tais vantagens coexistem com processos intensos de fragmentação e sobrecarga laboral. Mill (2018) observa que as tecnologias digitais ampliam as possibilidades de interação e conectividade, mas também geram uma intensificação das demandas, exigindo do trabalhador uma constante adaptação a fluxos contínuos de informação. Essa dinâmica cria um ambiente de trabalho marcado por interrupções frequentes, multitarefa e pressão por produtividade, dificultando a delimitação entre tempo de trabalho e tempo de descanso e contribuindo para o aumento do desgaste físico e mental.

A problemática se intensifica no contexto da hiperconectividade, no qual o trabalho deixa de estar restrito a um período específico e passa a acompanhar o indivíduo de forma contínua. Amado (2018) destaca que as TICs possibilitam a extensão do poder diretivo do empregador para além do espaço físico da empresa, permitindo o monitoramento e a convocação do trabalhador em qualquer momento. Essa ampliação do controle sobre o tempo de trabalho resulta na chamada disponibilidade permanente, fenômeno que pode configurar formas contemporâneas de sobretrabalho e exploração, com impactos diretos sobre a dignidade da pessoa humana. Nesse sentido, emergem conflitos jurídicos relevantes relacionados à limitação da jornada, ao direito ao descanso e à proteção da esfera privada.

Diante desse cenário, a noção de infoproletariado docente revela-se fundamental para compreender as novas formas de exploração do trabalho na sociedade digital. Trata-se de uma categoria marcada pela intensificação das exigências laborais, pela precarização das condições de trabalho e pela crescente dependência das tecnologias digitais. A constante exposição a estímulos informacionais, associada à pressão por desempenho, impõe ao trabalhador uma carga cognitiva elevada, contribuindo para o surgimento de doenças ocupacionais e comprometendo sua qualidade de vida. Além disso, a invasão do tempo privado pelo trabalho fragiliza



vínculos sociais e reduz os espaços de descanso, elementos essenciais para a preservação da dignidade humana.

Dessa forma, a análise do teletrabalho docente na contemporaneidade revela a existência de um campo complexo de tensões e conflitos, que demandam respostas jurídicas adequadas. A ausência de regulamentação específica sobre limites da jornada e direito à desconexão evidencia uma lacuna normativa relevante, que dificulta a efetiva proteção dos trabalhadores. Nesse contexto, o Direito do Trabalho é chamado a se reinventar, incorporando mecanismos capazes de equilibrar as demandas produtivas com a garantia dos direitos fundamentais. Assim, a discussão insere-se no âmbito da gestão de conflitos, ao evidenciar a necessidade de instrumentos normativos e institucionais voltados à prevenção e resolução das tensões decorrentes da intensificação do trabalho na era digital.

3 DAS VANTAGENS E DESVANTAGENS PARA OS DOCENTES NO TELETRABALHO

No século XXI, com o avanço das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), observa-se uma profunda transformação na relação dos indivíduos com o tempo e o trabalho, marcada pela possibilidade de ubiquidade e pela compressão espaço-temporal. Nesse contexto, o tempo passa a ser percebido como um bem escasso e altamente valorizado, constantemente disputado pelas demandas produtivas. Os trabalhadores passam a viver em estado contínuo de conexão digital, desempenhando múltiplas atividades simultaneamente, o que caracteriza a lógica da multitarefa. Conforme indicam Mill e Fidalgo (2009), essa realidade impõe ao trabalhador o desafio de delimitar os tempos e espaços destinados ao trabalho, ao lazer, à família, ao descanso e até mesmo aos momentos subjetivos de existência, o que se revela, na prática, extremamente difícil de concretizar.

Essa dificuldade decorre da intensificação das demandas digitais, que submetem os indivíduos a fluxos contínuos de notificações e estímulos, mantendo-os em permanente estado de alerta. Tal condição gera efeitos relevantes sobre a saúde física e mental, incluindo fadiga cognitiva, irritabilidade, nervosismo e exaustão crônica. A impossibilidade de desconexão efetiva compromete a recuperação do trabalhador, tornando insuficientes os períodos destinados ao descanso. Nesse cenário, evidencia-se uma forma contemporânea de conflito nas relações de trabalho, na qual o tempo de vida do indivíduo é progressivamente apropriado pelas exigências do sistema produtivo.



A centralidade do tempo na sociedade capitalista revela que o trabalhador, ao vender sua força de trabalho, também aliena parcelas significativas de sua própria vida. No contexto da sociedade grafocêntrica digital, essa dinâmica se intensifica, uma vez que o uso de dispositivos móveis de comunicação, como smartphones, tablets e notebooks, permite que o trabalho acompanhe o indivíduo de forma contínua. Surge, assim, a figura do infoproletariado, caracterizada pela ausência de jornada definida e pela diluição das fronteiras entre vida pessoal e profissional, configurando uma forma contemporânea de subordinação marcada pela disponibilidade permanente do trabalhador.

A análise do tempo como categoria social, conforme discutido por Mill e Fidalgo (2009, p. 286), permite compreender que ele é historicamente organizado em tempo de trabalho e tempo livre, sendo este último destinado ao lazer, ao ócio e às atividades reprodutivas da vida social. No entanto, no contexto do teletrabalho, essa distinção torna-se cada vez mais frágil, pois as atividades produtivas passam a invadir os espaços tradicionalmente reservados ao não trabalho. Essa reconfiguração compromete a função essencial do tempo livre, que deixa de atuar como espaço de recuperação física e psicológica do trabalhador.

Além disso, fatores estruturais do capitalismo contemporâneo, como a competitividade exacerbada, o aumento do desemprego, a instabilidade nos vínculos laborais e a baixa remuneração, contribuem para o agravamento dessa situação. Conforme aponta Ripa (2018), tais elementos intensificam as exigências sobre os trabalhadores, demandando maior dedicação ao labor sem a correspondente valorização econômica. No caso do teletrabalho docente, essa dinâmica se traduz na ampliação informal da jornada e na exigência constante de disponibilidade, sem controle efetivo das horas trabalhadas.

Nesse contexto, observa-se que o tempo de não trabalho, que deveria ser preservado como espaço intocável de descanso, convivência familiar e vida pessoal, passa a ser progressivamente invadido pelas demandas laborais. Finais de semana, férias, momentos íntimos e até o período de sono são convertidos em tempo de trabalho, evidenciando a dissolução das fronteiras entre vida profissional e privada. Essa invasão não afeta apenas o trabalhador, mas também seu círculo social, gerando impactos nas relações familiares e contribuindo para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como o comportamento compulsivo relacionado ao trabalho.



Conforme destacam Mill e Fidalgo (2009), o tempo do trabalhador pode ser dividido em tempo de trabalho e tempo de não trabalho, sendo este último subdividido em obrigações sociais e familiares, bem como em tempo livre propriamente dito, que se destina ao lazer e ao ócio. Entretanto, no contexto do teletrabalho, essas distinções tornam-se cada vez mais difíceis de manter, uma vez que a lógica produtiva tende a ocupar todos os espaços disponíveis, reduzindo significativamente o tempo efetivamente livre do trabalhador.

A expectativa de que o avanço tecnológico proporcionaria a redução da jornada de trabalho não se concretizou. Ao contrário, observa-se uma intensificação das demandas laborais, em que o trabalhador passa a ser continuamente acionado, mesmo fora do horário formal de trabalho. Mill e Fidalgo (2009) indicam que, sob a aparente promessa de maior liberdade, o trabalhador acaba assumindo uma dupla jornada, combinando o trabalho formal com atividades adicionais realizadas em seu tempo livre, frequentemente em condições precárias.

No caso do teletrabalho docente, essa dinâmica manifesta-se de forma particularmente intensa. Embora as TICs eliminem a necessidade de deslocamento físico, elas ampliam a disponibilidade do trabalhador, que permanece constantemente conectado por meio de dispositivos móveis. Assim, momentos de lazer, descanso e convivência familiar tornam-se vulneráveis à interrupção por demandas profissionais, criando um ciclo contínuo de invasão da privacidade e comprometimento da qualidade de vida.

Essa condição afeta diretamente o sono e os processos de recuperação do organismo, uma vez que a exposição constante a estímulos digitais dificulta o relaxamento e a desconexão. A interrupção frequente do descanso compromete o equilíbrio psicológico do trabalhador, gerando estresse, ansiedade e redução da capacidade de concentração. Nesse sentido, o teletrabalho ultrapassa a dimensão organizacional e passa a impactar profundamente a saúde e o bem-estar do indivíduo.

A noção de “falso tempo livre”, conforme apontada por Lapa e Mill (2018), evidencia que a flexibilidade proporcionada pelas TICs não resulta em maior autonomia, mas em intensificação do trabalho, frequentemente não reconhecida formalmente. A ausência de controle da jornada impede o registro de horas extras, levando o trabalhador a acumular jornadas informais que contribuem para seu esgotamento físico



e mental, aumentando sua vulnerabilidade a doenças ocupacionais e acidentes de trabalho.

Diante desse cenário, evidencia-se a violação da dignidade da pessoa humana, uma vez que o trabalho passa a invadir todas as dimensões da vida do indivíduo. A necessidade de estabelecer limites torna-se, portanto, uma questão central no âmbito jurídico, especialmente no que se refere à proteção do tempo de descanso e à preservação da vida privada.

Nesse sentido, Mill e Fidalgo (2009) destacam a importância de o teletrabalhador desenvolver estratégias de gestão do tempo e estabelecer limites entre trabalho e vida pessoal. Contudo, essa responsabilidade não pode ser atribuída exclusivamente ao indivíduo, uma vez que as condições estruturais do sistema produtivo dificultam a efetivação dessa gestão. A sedução exercida pelas tecnologias digitais, aliada às pressões por produtividade, contribui para a perpetuação dessa dinâmica.

Adicionalmente, a sobrecarga informacional decorrente da hiperconectividade impacta negativamente as funções cognitivas, reduzindo a capacidade de concentração, criatividade e aprofundamento analítico. Cunha e Bianchetti (2018, p. 179) indicam que a ubiquidade, frequentemente valorizada na cultura digital, pode gerar dispersão da atenção e superficialidade no processamento das informações.

Por fim, Amado (2018, p. 260) destaca que as TICs representam um desafio significativo para o Direito do Trabalho, na medida em que permitem que o trabalho acompanhe o trabalhador em todos os momentos de sua vida, ampliando o poder empregatício e configurando uma nova forma de subordinação baseada na disponibilidade permanente. Essa condição evidencia a necessidade de reconfiguração dos instrumentos jurídicos de proteção.

Dessa forma, a análise do teletrabalho na sociedade digital revela uma inversão de propósitos no uso das tecnologias, que passam a atuar como instrumentos de intensificação da exploração laboral. Conforme apontam Cunha e Bianchetti (2018, p. 180), a ampliação dos espaços de trabalho implica simultaneamente a invasão dos espaços de lazer e descanso, evidenciando a necessidade de construção de mecanismos jurídicos capazes de restabelecer o equilíbrio entre trabalho e vida privada. Passar-se-á a caracterização do infoproletariado docente no exercício do teletrabalho.



4 A CARACTERIZAÇÃO DO INFOPROLETARIADO DOCENTE NO EXERCÍCIO DO TELETRABALHO

A condição de infoproletário docente está diretamente relacionada ao surgimento da sociedade da informação, configurando-se como uma nova forma de exploração econômica do trabalhador. No contexto das duas primeiras décadas do século XXI, observa-se que o avanço do capitalismo tem sido acompanhado por um processo crescente de precarização dos direitos trabalhistas no Brasil, especialmente em razão das transformações tecnológicas e das mudanças normativas ocorridas no período.

Nesse cenário, Antunes (2019) aponta que o trabalho mediado pelas Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) apresenta uma dinâmica contraditória, pois combina tecnologias avançadas com formas de organização do trabalho herdadas de períodos anteriores. Segundo o autor, coexistem, nesse modelo, estratégias de flexibilização e envolvimento típicas do toyotismo com mecanismos de controle característicos do taylorismo-fordismo, evidenciando uma intensificação das formas de controle e exploração do trabalho.

Dessa forma, revela-se equivocado supor que o avanço das tecnologias digitais resultaria na redução do ritmo de trabalho ou na melhoria das condições laborais. Conforme já analisado por Marx (2018), ao tratar da maquinaria, a introdução de tecnologias no processo produtivo não conduz necessariamente à emancipação do trabalhador, mas pode, ao contrário, intensificar o ritmo de trabalho, na medida em que a velocidade da produção passa a ser determinada pela máquina, de acordo com os interesses do capital.

Nesse contexto, observa-se uma inversão de valores, na qual o ser humano deixa de controlar o processo produtivo e passa a ser subordinado a ele. O trabalhador é compelido a se adaptar ao ritmo imposto pelas tecnologias, o que evidencia uma perda de autonomia e uma intensificação da exploração da força de trabalho. Marx (2018) demonstra que, com o desenvolvimento da maquinaria, os instrumentos de trabalho deixam de ser extensões do corpo humano e passam a integrar sistemas autônomos de produção, reduzindo o trabalhador à condição de elemento subordinado dentro do processo produtivo mecanizado.



Essa lógica, historicamente associada à mecanização industrial, reproduz-se, na contemporaneidade, por meio das TICs, que passam a exercer papel semelhante ao das máquinas no contexto analisado por Marx. O trabalhador, nesse cenário, não mais determina o ritmo de sua atividade, mas se submete à velocidade e às exigências impostas pelas tecnologias, que operam em função da maximização do lucro. Assim, a relação entre homem e tecnologia revela-se marcada por assimetria, na qual o trabalhador se encontra em posição de subordinação frente aos mecanismos produtivos.

No contexto brasileiro, essa realidade é agravada pelas transformações legislativas recentes, especialmente pela reforma trabalhista promovida pela Lei n.º 13.467/2017. Conforme analisa Fonseca (2019, p. 5), há necessidade de se questionar se as novas modalidades contratuais introduzidas pela legislação representam efetivas inovações ou se constituem mecanismos destinados a encobrir relações de emprego tradicionais, funcionando como instrumentos de legitimação de práticas precarizantes e, eventualmente, fraudulentas.

Nesse sentido, evidencia-se um processo de fragilização do arcabouço jurídico protetivo do trabalhador, no qual o Direito do Trabalho, historicamente orientado à proteção da dignidade humana, passa a ser tensionado por interesses econômicos. Essa situação pode conduzir a uma distorção de sua função social, transformando-o em instrumento de viabilização da exploração do trabalho, em aparente contradição com os princípios constitucionais que deveriam orientá-lo.

Atualizando a análise marxista para o contexto contemporâneo, Antunes (2019, p. 92) observa que as novas tecnologias têm ampliado e intensificado as formas de extração de sobretrabalho, ao mesmo tempo em que exigem maior qualificação e competências dos trabalhadores. Nesse cenário, as TICs desempenham papel central na expansão das formas de exploração, ao permitir maior controle e intensificação do trabalho, inclusive fora dos limites tradicionais da jornada laboral.

Dessa forma, no contexto da cultura digital, o infoproletariado (incluindo os trabalhadores docentes) passa a ser submetido a níveis de pressão e exigência sem precedentes históricos. A intensificação do trabalho, aliada à ampliação das formas de controle, evidencia uma nova configuração das relações laborais, na qual o trabalhador se encontra permanentemente exposto às demandas do sistema produtivo.



No que se refere à caracterização do teletrabalho, Melo (2017), ao interpretar o art. 75-B da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), identifica três elementos essenciais para sua configuração: o elemento espacial, que se refere à realização do trabalho fora das dependências do empregador, sem caracterizar trabalho externo; o elemento instrumental, relacionado ao uso intensivo das TICs; e o elemento temporal, que envolve a habitualidade ou predominância da atividade exercida fora da empresa.

Nesse contexto, o trabalhador docente inserido no teletrabalho passa a experimentar uma significativa invasão de sua vida pessoal pela atividade profissional. A ausência de delimitação clara entre os espaços e tempos de trabalho e de vida privada gera uma série de impactos negativos, que se manifestam tanto no plano individual quanto coletivo, evidenciando a necessidade de aprofundamento da análise sobre os efeitos dessa nova forma de organização do trabalho. O trabalhador docente, nessa nova realidade, acaba tendo sua vida pessoal invadida pela vida profissional. Diversos são os males advindo da mesma. Mill (2006, p. 83) traça um precioso quadro dos mesmos.

Quadro 1 - Relação de mal-estares que podem acometer o teletrabalhador docente

1. Acomodação	22. Estresse
2. Angústia	23. Gastrite
3. Ansiedade	24. Gravidez (sic)
4. Cansaço	25. Gripe
5. Cefaléias (dores de cabeça em geral)	26. Hérnia hiatal (tempo sentado)
6. Depressão	27. Inquietações emocionais
7. Desânimo	28. Insegurança
8. Desempolgação	29. Insônia
9. Desestímulo	30. Irresponsabilidade
10. Desmotivação	31. LER
11. Dores e lesões coluna	32. Má formação (sic)
12. Dores e lesões lombares (Lombalgia)	33. Má postura física em geral
13. Dores e lesões musculares nos ombros (Fibromialgia)	34. Males oftalmológicos (cansaço visual, irritação ocular, diminuição da visão, aceleração visual, estresse visual...)
14. Dores e lesões nas mãos	35. Males ortopédicos em geral
15. Dores e lesões no corpo (distúrbios físicos em geral)	36. Nervosismo
16. Dores e lesões no pescoço	37. Pensamento acelerado
17. Dores e lesões nos braços	38. preguiça
18. Dores e lesões nas articulações	39. Sedentarismo
19. DORT - LER	40. Síndrome de pânico
20. EaDfobia ("síndrome do desconectado")	41. Solidão
21. Estafa	42. Tecnofobia
	43. Tendinites

Fonte: Mill (2006, p. 83).



Diante do cenário de evidente violação da dignidade da pessoa humana, que passa a ser tratada como valor secundário e, por vezes, descartável, torna-se imprescindível resgatar sua centralidade no ordenamento jurídico. Nesse sentido, Novais (2015, p. 17) destaca que a dignidade da pessoa humana deve ser compreendida, sobretudo, como norma jurídica, assumindo a natureza de princípio jurídico-constitucional fundamental. Tal concepção decorre da incorporação desse valor pelas Constituições dos Estados de Direito no período pós-Segunda Guerra Mundial, como fundamento estruturante da organização estatal.

Assim, ao ser alçada à condição de princípio fundamental, a dignidade da pessoa humana passa a constituir elemento basilar do Estado e da própria República, impondo-se como parâmetro normativo obrigatório para a atuação dos poderes públicos. Conforme enfatiza Novais (2015), independentemente das discussões teóricas acerca de seu conteúdo moral ou filosófico, há um reconhecimento inequívoco de sua dimensão jurídico-constitucional, o que implica sua obrigatória observância, respeito e proteção por parte de todos os órgãos estatais.

De forma semelhante ao que ocorreu em Portugal, a Constituição Federal brasileira de 1988 consagrou expressamente a dignidade da pessoa humana como um de seus fundamentos essenciais, conforme previsto no artigo 1º, inciso III. Tal disposição evidencia que esse princípio não se configura apenas como valor abstrato, mas como norma jurídica dotada de eficácia, que deve orientar a interpretação e aplicação de todo o ordenamento jurídico, prevalecendo sobre interesses meramente econômicos ou produtivos.

Além do plano constitucional interno, a dignidade da pessoa humana também encontra respaldo no âmbito do Direito Internacional Público, especialmente na Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948. Em seu artigo 23, reconhece-se o direito ao trabalho em condições justas e favoráveis, bem como o direito a uma remuneração que assegure uma existência compatível com a dignidade humana. Tal previsão reforça a necessidade de que as relações de trabalho sejam estruturadas de modo a garantir não apenas a subsistência, mas também a realização plena do indivíduo.

No mesmo sentido, a proteção da dignidade humana se concretiza por meio da garantia de períodos de descanso, reconhecidos como elementos essenciais à preservação da saúde e do bem-estar do trabalhador. O Código do Trabalho português, ao definir o período de descanso como aquele que não se confunde com o tempo de



trabalho, evidencia a importância da delimitação clara entre essas esferas. De igual modo, a Declaração Universal dos Direitos Humanos, em seu artigo 24, assegura o direito ao repouso e ao lazer, incluindo a limitação razoável da jornada de trabalho e a concessão de férias periódicas remuneradas.

Dessa forma, a existência de períodos de descanso constitui regra fundamental que deve ser observada em todas as relações laborais, inclusive no teletrabalho docente. Ainda que o ordenamento jurídico brasileiro não disponha, de forma específica, sobre a desconexão no ambiente digital, a proteção desse tempo revela-se necessária para assegurar a efetividade da dignidade da pessoa humana. Trata-se de um momento essencial para a recuperação das energias físicas e mentais do trabalhador, bem como para o fortalecimento de suas relações pessoais e familiares.

Nesse contexto, a conscientização da classe trabalhadora acerca da importância do direito ao descanso e à desconexão torna-se fundamental, especialmente diante das novas formas de exploração decorrentes do uso intensivo das TICs. Paralelamente, impõe-se ao legislador infraconstitucional o dever de regulamentar esses direitos, de modo a estabelecer limites claros à exploração do trabalho, em consonância com os princípios constitucionais.

Ademais, a Constituição Federal de 1988, em seu artigo 225, assegura a todos o direito a um meio ambiente ecologicamente equilibrado, entendido como condição essencial à sadia qualidade de vida. Tal previsão pode ser interpretada de forma ampliada para abranger também o meio ambiente do trabalho, reforçando a necessidade de condições laborais que preservem a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

Nesse sentido, deve-se observar o princípio da vedação ao retrocesso social, que impede a supressão de direitos já conquistados no âmbito dos direitos sociais. Conforme destaca Novelino (2011), esse princípio decorre diretamente da dignidade da pessoa humana, da máxima efetividade das normas constitucionais e da própria estrutura do Estado Democrático de Direito, funcionando como mecanismo de proteção contra a precarização das garantias trabalhistas.

Por fim, conforme apontam Mendes e Branco (2011), a dignidade da pessoa humana deve prevalecer sobre valores de natureza material, reafirmando a primazia do ser humano sobre interesses econômicos. Tal entendimento reforça a necessidade de que o ordenamento jurídico seja orientado pela proteção da pessoa, evitando que o



trabalho, especialmente no contexto digital, se transforme em instrumento de violação da dignidade humana.

A centralidade da dignidade da pessoa humana impõe uma releitura das relações de trabalho contemporâneas, especialmente diante das transformações provocadas pelas tecnologias digitais. O teletrabalho, ao mesmo tempo em que amplia as possibilidades de organização produtiva, intensifica os conflitos entre capital e trabalho, sobretudo no que se refere à delimitação da jornada e à preservação da esfera privada do trabalhador. A ausência de limites claros e de regulamentação específica sobre o uso das TICs no ambiente laboral contribui para a ampliação dessas tensões, evidenciando a necessidade de intervenção jurídica orientada à proteção dos direitos fundamentais.

A problemática se agrava quando se observa que a própria lógica do sistema capitalista contemporâneo tende a naturalizar a disponibilidade permanente do trabalhador, transformando a exceção em regra. Nesse cenário, o teletrabalhador docente passa a ser compreendido não apenas como profissional, mas como sujeito constantemente acessível, cuja produtividade é medida pela sua capacidade de resposta imediata às demandas digitais. Tal dinâmica reforça a assimetria nas relações de trabalho, na medida em que desloca para o trabalhador o ônus de gerenciar os limites entre vida pessoal e profissional, sem que haja, muitas vezes, suporte normativo ou institucional adequado.

Essa situação evidencia a existência de um conflito estrutural entre a eficiência produtiva e a proteção da dignidade da pessoa humana, o que demanda a construção de mecanismos jurídicos capazes de equilibrar esses interesses. Nesse sentido, a gestão de conflitos laborais assume papel central, especialmente no contexto do teletrabalho, no qual as fronteiras tradicionais do Direito do Trabalho se mostram insuficientes para lidar com as novas formas de organização produtiva. Torna-se necessário, portanto, desenvolver instrumentos que não apenas solucionem conflitos já instaurados, mas que também atuem preventivamente, estabelecendo parâmetros claros para a utilização das tecnologias no ambiente laboral.

Dentre esses instrumentos, destaca-se o direito à desconexão, entendido como a garantia de que o trabalhador possa se desligar das atividades laborais fora de sua jornada, sem sofrer qualquer tipo de prejuízo. Tal direito representa uma resposta jurídica à hiperconectividade, buscando restabelecer o equilíbrio entre trabalho e vida privada. Sua implementação, contudo, exige não apenas previsão normativa, mas



também mudança cultural no âmbito das organizações, de modo a reconhecer a importância do tempo de descanso como elemento essencial à saúde e à dignidade do trabalhador.

Além disso, a efetivação desse direito demanda a atuação coordenada de diversos atores, incluindo o legislador, o Poder Judiciário, as instituições de fiscalização e os próprios empregadores. No plano normativo, faz-se necessária a elaboração de regras claras que delimitem o uso das tecnologias no trabalho, estabelecendo limites à jornada e mecanismos de controle das atividades realizadas fora do ambiente tradicional. No plano institucional, é fundamental fortalecer os mecanismos de fiscalização e garantir a efetividade das normas existentes, evitando que a flexibilização das relações de trabalho se converta em precarização.

Por outro lado, é importante reconhecer que a solução dos conflitos decorrentes do teletrabalho não pode ser reduzida à esfera jurídica, exigindo também uma abordagem interdisciplinar que considere aspectos sociais, econômicos e tecnológicos. A construção de um ambiente de trabalho mais equilibrado passa pela conscientização dos trabalhadores acerca de seus direitos, bem como pela promoção de práticas organizacionais que valorizem o bem-estar e a qualidade de vida.

Dessa forma, a análise do teletrabalho docente no contexto da sociedade digital revela a necessidade de repensar não apenas as normas jurídicas, mas também os próprios fundamentos das relações de trabalho. A dignidade da pessoa humana deve permanecer como eixo estruturante dessas relações, orientando a construção de soluções que assegurem a proteção do trabalhador frente às novas formas de exploração. Nesse sentido, a gestão de conflitos emerge como ferramenta essencial para a promoção de relações laborais mais justas e equilibradas, capazes de conciliar desenvolvimento tecnológico e respeito aos direitos fundamentais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O escopo deste trabalho foi promover uma reflexão sobre a condição dos trabalhadores docentes frente a realidade profissional, econômica e legislação trabalhista com que se defrontam na era da comunicação digital. O século XXI pode ser considerado uma nova era da precarização do trabalho em escala mundial por meio, inclusive do uso das inimagináveis em outras épocas, tecnologias da informação e



comunicação (TICs) para se escravizar e explorar ainda mais o proletariado docente (transformado agora em infoproletariado) que trabalham em regime de teletrabalho.

Ante ao inafastável panorama da cultura digital, realidade inexpugnável da qual os professores não podem se furtar, os trabalhadores docentes passaram a estar sujeitos ao regime de teletrabalho (principalmente na EaD e no ensino híbrido), pois os dispositivos portáteis de comunicação digital passaram a ser objetos de uso comum no cotidiano da grande maioria dos docentes.

Diante desta perspectiva, os ventos neoliberais e as forças capitalistas passaram a vislumbrar e desenvolver novas formas de se explorar ainda mais os trabalhadores docentes, mesmo nos seus momentos mais sagrados, como na sua vida pessoal, suprimindo seus momentos de descanso, seu lazer, convívio com a família e entes queridos, rompendo com a própria humanidade destes trabalhadores, violando-se o equilíbrio psíquico e físico dos mesmos (que passaram a sofrer dos mais diversos males), em afronta direta à dignidade da pessoa humana dos mesmos (princípio fundamental constitucional da república e do Direito Internacional Público).

Nesse contexto, a República Federativa do Brasil deverá fazer prevalecer o citado princípio (como o fez Portugal), regulamentando no seu arcabouço legislativo infraconstitucional a garantia dos períodos de descanso e do direito de desconexão profissional das tecnologias de informação e comunicação dos teletrabalhadores docentes. No que tange ao objetivo geral deste trabalho, analisar a necessidade de se estabelecer limites na legislação brasileira à exploração capitalista desmedida do infoproletariado docente no contexto da sociedade grafocêntrica digital, verifica-se o mesmo foi atingindo, pois constatou-se a necessidade de se prever, expressamente, os períodos de descanso na legislação trabalhista brasileira, momento de desconexão das TICs, como o fez Portugal.

Quanto ao objetivo específico decorrente, necessidade de se estabelecer fronteiras entre a vida pessoal e profissional dos docentes, que restaram diluídas por meio da ubiquidade viabilizada pelas TICs, constatou-se que as mesmas realmente restaram diluídas devido à cultura digital com a disseminação do uso dos aparelhos portáteis de telecomunicação. Assim, para se reestabelecer tais delimitações é necessário, igualmente, a previsão expressa na legislação brasileira dos períodos de descanso e do direito de desconexão do teletrabalhador docente, momento no qual, efetivamente, poderá desligar tais equipamentos, não estando mais sujeito ao



recebimento de quaisquer notificações digitais que poderão conduzi-lo ao trabalho por meio dos referidos aparelhos.

A solução da problemática aventada passa pela primazia do princípio da dignidade da pessoa humana, consagrado na Constituição Federal de 1988 e no Direito Internacional Público, dentro do contexto de um Estado de bem-estar social, que liga-se a precedência valorativa do direito à desconexão sobre os interesses capitalistas e a conscientização da classe quanto às novas formas de exploração digital capitalista, utilizadas no século XXI.

Conscientizar a classe dos docentes, sobre a realidade econômica que lhes sobrevêm, bem como incentivar a luta e a resistência do infoproletariado docente sobre essas novas formas de exploração e dominação capitalista constitui um dever que se impõe.

REFERÊNCIAS

Amado, J. L. (2018). Tempo de trabalho e tempo de vida: Sobre o direito à desconexão profissional. *Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região*, (1), 255–268.

Antunes, R. (2009). Século XXI: Nova era da precarização estrutural do trabalho? In R. Antunes & R. Braga (Orgs.), *Infoproletários: Degradação real do trabalho virtual* (pp. 231–238). Boitempo.

Antunes, R. (2019). *O privilégio da servidão: O novo proletariado de serviços na era digital*. Boitempo.

Brasil. (1943). *Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho*. Diário Oficial da União.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm

Brasil. (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Saraiva.

Brasil. (2011). *Lei nº 12.551, de 15 de dezembro de 2011. Altera o art. 6º da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), para equiparar os efeitos jurídicos da subordinação exercida por meios telemáticos e informatizados à exercida por meios pessoais e diretos*. Diário Oficial da União.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Ato2011-2014/2011/Lei/L12551.htm

Brasil. (2017). *Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e outras leis, a fim de adequar a legislação às novas relações de trabalho*. Diário Oficial da União. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm

Cunha, R., & Bianchetti, L. (2018). Docência ubíqua. In D. Mill (Org.), *Dicionário crítico de educação e tecnologias e de educação a distância* (pp. 178–180). Papirus.

Dallari, D. de A. (1991). *Elementos de teoria geral do Estado*. Saraiva.



Rocha, M. I. C., Oliveira, R. N. & Oliveira, Z. A. (2026, jan.jun). *Teletrabalho docente e dignidade da pessoa humana: gestão de conflitos nas relações laborais do infoproletariado no contexto digital*.

Fonseca, V. P. da. (2019). Prefácio. In J. D. Krein, R. V. de Oliveira, & V. A. Filgueiras, *Reforma trabalhista no Brasil: Promessas e realidade* (p. 5). Editora Curt Mimundajú.

Lapa, A., & Mill, D. (2018). Trabalho docente virtual. In D. Mill (Org.), *Dicionário crítico de educação e tecnologias e de educação a distância* (pp. 646–651). Papirus.

Marx, K. (2018). *O capital: Livro I*. Boitempo.

Melo, G. M. (2017). *O teletrabalho na nova CLT*. ANAMATRA.

<https://www.anamatra.org.br/artigos/25552-o-teletrabalho-na-nova-clt>

Melo, G. M. (2017). *Teletrabalho Geraldo Magela* [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=bHI7aSVqR74>

Mendes, G. F., & Branco, P. G. G. (2011). *Curso de direito constitucional* (6ª ed.). Saraiva.

Mill, D. R. S. (2006). *Educação a distância e trabalho docente virtual: Sobre tecnologia, espaços, tempos, coletividade e relações sociais de sexo na Idade Mídia* [Tese de doutorado, Universidade Federal de Minas Gerais].

Mill, D. R. S., & Fidalgo, F. S. R. (2009). Uso dos tempos e espaços do trabalhador da educação a distância virtual: Produção e reprodução no trabalho da Idade Mídia. *Cadernos de Educação*, (33), 312.

https://www.researchgate.net/profile/Daniel_Mill/publication/242561765_Uso_dos_tempos_e_espacos_do_trabalhador_da_educacao_a_distancia_virtual_producao_e_reproducao_no_trabalho_da_Idade_Midia/links/0deec538788c935806000000.pdf

Novais, J. R. (2015). *A dignidade da pessoa humana: Dignidade e direitos fundamentais* (Vol. 1). Almedina.

Novelino, M. (2011). *Direito constitucional* (5ª ed.). Forense; Método.

Organização das Nações Unidas. (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. <https://declaracao1948.com.br/declaracao-universal/declaracao-direitos-humanos/>

Portugal. (2018). *Código do Trabalho: Versão atualizada em 20 de março de 2018*. <http://cite.gov.pt/asstscite/downloads/legislacao/CT20032018.pdf>

Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. de. (2013). *Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. Feevale.

Ripa, R. (2018). Precarização do trabalho docente virtual. In D. Mill (Org.), *Dicionário crítico de educação e tecnologias e de educação a distância* (pp. 516–518). Papirus.

Santaella, L. (2013). *Comunicação ubíqua: Repercussões na cultura e na educação*. Paulus.