

Como justificativa desta pesquisa, observa-se que o dano existencial trabalhista pode ser observado em condutas que exprimem excessos por parte do empregador, neste estudo em especial a imposição de uma jornada laboral ainda mais custosa à classe trabalhadora ao colocar em risco sua rotina incorporada, seus *hobbies*, planejamentos pessoais, tempo com família e amigos, acesso à cultura, ao lazer, ao descanso, à saúde e ao bem estar. Logo, são múltiplos os direitos colocados em risco ou efetivamente suprimidos em se tratando de um aspecto fundamental trabalhista: a jornada de trabalho.

Nesse sentido, o artigo dialoga com a discussão sobre a redução da jornada de trabalho de 44h para 40h semanais, demonstrada benéfica para a saúde do trabalhador e para a economia, e traz como exemplo as jornadas nas escalas 12x36 e 6x1. Ademais, examina a imposição da jornada extenuante por parte do empregador como dano existencial que confere a sobreposição de condições lesivas aos empregados, tendo em vista a existente demanda pela redução da atual jornada de trabalho presente no artigo 6º, da Constituição Federal, e dos prejudiciais aspectos advindos da flexibilização dos contratos de trabalho.

O presente estudo define como objetivo geral a compreensão da relevância de observar o dano existencial em seu caráter *in re ipsa* para uma maior proteção jurídica aos trabalhadores, tendo em vista a jornada exaustiva como aquela que cerceia uma existência digna, com tempo livre suficiente para o efetivo descanso e acesso ao lazer. Tem como objetivos específicos apresentar uma breve contextualização das lutas dos trabalhadores pela redução da jornada de trabalho ao longo do tempo, para constatar o vínculo entre as reivindicações trabalhistas e a conquista dos direitos, para então observar os reflexos de uma jornada de trabalho extenuante; assim como busca examinar a jornada exaustiva como aquela que está em oposição aos Direitos Humanos e aos direitos fundamentais, ao estabelecer a intensificação laboral como prejudicial à vida digna, ao lazer e à saúde do trabalhador; por fim, objetiva relacionar o dano existencial à luz do direito de proteção à dignidade da pessoa humana.

Assim, reveste-se de caráter qualitativo, por meio de pesquisa bibliográfica e documental, a partir da Constituição Federal de 1988, da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e da Declaração Universal de Direitos Humanos em aspectos que versam sobre o tema, assim como análise de jurisprudências do Tribunal Superior do Trabalho (TST), além da observação de dados e notas técnicas trazidos pelo Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE). Na metodologia, utiliza o método dedutivo e promove uma abordagem dialética referente ao caráter *in re ipsa* do dano existencial para discutir

aspectos da realidade histórica da classe trabalhadora em busca da conquista, manutenção e efetividade dos seus direitos e garantias.

Além da presente introdução, o artigo conta com três capítulos de desenvolvimento. O primeiro contextualiza a jornada de trabalho e os seus reflexos, como também observa o seu desenvolvimento ao longo do tempo: preenchida de historicidade, revela as lutas dos trabalhadores como fundamentais na conquista dos direitos trabalhistas hoje positivados; o segundo capítulo demonstra a essencialidade do lazer e saúde como direitos sociais fundamentais e examina a intensificação laboral a partir de uma jornada exaustiva como oposição ao que está disposto na Lei Maior do ordenamento jurídico pátrio, o que dispõe a Declaração Universal dos Direitos Humanos e a própria razão de ser do Direito do Trabalho, tendo em vista a sua função social a partir do seu surgimento como regulamentação protecionista; por fim, no último capítulo de desenvolvimento, a jornada de trabalho é colocada em perspectiva à luz do direito constitucional de proteção à dignidade da pessoa humana, de modo a tecer a dialética sobre a natureza prejudicial contida na jornada de trabalho exaustiva, tratando-se o dano de uma derivação da própria natureza do fato gravoso.

Ao final, são oferecidas as considerações finais, dentre as quais merece destaque a importância de observar o dano existencial como consequência intrínseca à imposição de jornadas de trabalho exaustivas. Ao perceber o trabalho como categoria central ao ser humano, torna-se imprescindível a efetiva proteção da centralidade primeira: a sua vida e o direito de vivê-la com dignidade, sem que seja reduzido ao próprio trabalho e afastado de sua humanidade, tornando fundamental a humanização do Direito, a atuação do Estado e políticas públicas que evidenciem e permitam efetivamente o descanso e o lazer à classe trabalhadora.

2 JORNADA DE TRABALHO: BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO E SEUS REFLEXOS

No Brasil, os primeiros movimentos sociais organizados pelos trabalhadores das indústrias em prol da limitação da duração da jornada de trabalho surgiram no século XX, muito em virtude da chegada em massa dos imigrantes, da industrialização e urbanização. Com o declínio da Primeira República, na década de 1930, as normas pretéritas restritas em relação à referida temática ganharam maior abrangência, já que, em 1920, estavam com sua aplicabilidade contida a determinadas cidades e categorias e, posteriormente, passaram a ter alcance nacional. No entanto, foi em 1943 que houve a consolidação da legislação trabalhista, a partir do Decreto nº 5452/1943, como uma estratégia política do governo Vargas para evitar

processos de significação de produtividade. Por conseguinte, a condução legislativa tende a observar a situação dos trabalhadores majoritariamente em momentos que estes se reúnem diante de insustentável condição exploratória em busca de melhores e mais dignas condições de trabalho. A respeito do referido sistema, Monteiro (2023, p. 16) argumenta que “o capitalismo efetua transformações nas formas de organização da força de trabalho, sempre na intenção de aumentar a exploração da classe trabalhadora, com reflexo direto no tempo da jornada de trabalho”, assim, observa-se a jornada de trabalho como um dos principais aspectos trabalhistas afetados em se tratando de excessos permitidos e permissíveis ao incidir entraves para o acesso à vida e trabalho dignos e refletir de forma direta no direito de proteção à dignidade da pessoa humana. O Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE) retrata, por meio da perspectiva histórica, que

Ao longo da história do desenvolvimento capitalista, as inovações tecnológicas e organizacionais, o maior nível de qualificação do trabalhador e as várias possibilidades de arranjos produtivos implementados no interior das unidades econômicas possibilitaram um excepcional aumento da produtividade.

Entretanto, esses ganhos de produtividade foram apropriados quase exclusivamente pelas empresas e organizações. Esta riqueza não distribuída poderia ter sido compartilhada através da redução de preços e impostos, da melhoria dos salários e das condições de trabalho, em especial da redução da jornada de trabalho (2009, p. 2).

Ao observar a contraposição da burguesia à situação da classe trabalhadora inglesa, Engels (2010, p. 308-309) elabora que as relações humanas são “subordinadas ao imperativo do lucro e aquilo que não propicia ganhos é visto como algo insensato, inoportuno e irrealista”, em que o operário é confundido com a atividade que presta: é visto como o próprio trabalho, não como um ser humano que “entre outras faculdades, dispõe a capacidade de trabalhar” e no momento que recusa ser reduzido, “comprado e vendido enquanto ‘trabalho’ como qualquer outra mercadoria do mercado”, quem se beneficia com condições laborais de exploração faz o possível para que a situação não deixe de ser exploratória, tendo em vista que “[...] não pode conceber uma relação com o operário que não seja a da compra-venda; não vê no operário um homem, vê mãos (*hands*), qualificação que lhe atribui sistematicamente” e o que chama de “espírito mercantil” tem a característica de penetrar toda a linguagem e as relações, mercantilizando-as.

A tentativa de desvincular o manifestado na realidade brasileira de ordem econômica, social, histórica e cultural do atual entendimento e funcionamento do trabalho e do Direito do Trabalho é uma das formas de perpetuação de jornadas de trabalho exaustivas que suprimem a condição de vida digna dos trabalhadores sob estado de permissividade.

a partir da permitida materialização legislativa incutida no entendimento de que o trabalhador não tem uma vida a viver senão uma vida a produzir.

Em 2014, entidades sindicais se reuniram com o Ministério Público do Trabalho (MPT), em São Paulo, em busca da redução da jornada laboral sob a fundamentação de que essa mudança permitiria a geração de novos empregos e qualidade de vida ao trabalhador, ao tornar evidente que jornadas de trabalho excessivas “seriam responsáveis por trazer dificuldades ao convívio social e familiar e promoviam problemas de saúde, como estresse, depressão e lesão por esforço repetitivo [...]” (Elias, 2023, p. 60). Ainda assim, em se tratando de uma linha de pensamento que, embora reconheça a relevância da redução da jornada de trabalho para o devido descanso, lazer e vida digna, sopesa a produtividade também como fundamental, não são raras as pesquisas a respeito do tema que demonstrem a propensão ascendente para a economia.

Nesse sentido, o DIEESE (2009, p. 7) concluiu que os fatores desencadeados pela redução da jornada de trabalho sem a redução salarial têm a capacidade de fomentar um círculo virtuoso no setor econômico:

A economia brasileira apresenta condições favoráveis para a redução da jornada de trabalho, sem redução de salários, e para a limitação da hora extra, em virtude dos expressivos ganhos de produtividade, da reduzida participação dos salários no total do custo da produção e do baixo custo dos salários quando comparado a outros países [...]

combinando a ampliação do emprego, o aumento do consumo, a elevação dos níveis da produtividade do trabalho, a melhoria da competitividade do setor produtivo, a redução dos acidentes e doenças do trabalho, a maior qualificação do trabalhador, a elevação da arrecadação tributária, enfim um maior crescimento econômico com melhoria da distribuição de renda (DIEESE, 2009, p. 3;7).

Resta evidente, ainda que se tratando de entendimentos distintos acerca da matéria, que a redução da jornada de trabalho sem redução salarial não só é importante à vida digna, direito ao lazer e efetivo descanso do trabalhador, mas exequível a sua materialização e benéfica para a economia nacional. A identificação da realidade histórica que permeia as ramificações teóricas nas discussões sobre a jornada de trabalho são fundamentais para a devida compreensão do caráter *in re ipsa* aplicado ao dano existencial, por identificar no cerne das relações trabalhistas aspectos desiguais que devem ser notados ao sopesar as desigualdades que tendem a estruturar-se para a manutenção, não para a transformação e rompimento com fatores prejudiciais à existência digna.

Perpassado o necessário espaço dialético, não há como dissociar o trabalho da saúde já que, em não raros os casos, este significa a fonte única de subsistência e fonte principal de

comprometimento da saúde mental e até mesmo física do trabalhador. Nesse sentido, observar a imposição de jornada excessiva e garantir que o processo não seja dificultoso à vítima do dano em um cenário laboral que já traz consequências à qualidade de vida do trabalhador é imprescindível. Ainda assim, há resistência referente à matéria mesmo frente ao imperativo da necessária proteção do trabalhador como ser humano possuidor de direitos fundamentais como a dignidade, o lazer e a saúde.

3 LAZER E SAÚDE COMO DIREITOS SOCIAIS FUNDAMENTAIS E A INTENSIFICAÇÃO LABORAL

A Constituição Federal de 1988 dispõe, no artigo 6º, o lazer e a saúde como direitos sociais. Da mesma forma, a Organização das Nações Unidas (ONU), em 1948, por meio da Declaração Universal de Direitos Humanos, em seu artigo 24 preconiza que “toda a pessoa tem direito ao repouso e aos lazeres, especialmente, a uma limitação razoável da duração do trabalho e as férias periódicas pagas” e, no artigo que o precede, declara que toda pessoa humana possui o direito a “condições equitativas e satisfatórias de trabalho e à proteção contra o desemprego” (1948, p. 5-6). Logo, é imprescindível a investigação da efetividade dos Direitos Humanos no que tange o repouso e lazer para que seja permitido o direito ao descanso em proporcionalidade ao tempo de trabalho, para que nem o lazer, nem a saúde do trabalhador sejam suprimidos em detrimento do tempo de vida em demasia atribuído ao trabalho, tendo em vista que o lazer e a rotina laboral não devem confundir-se. Lima e Melo (2018, p. 11-12) observam que

Em suma, o direito ao não trabalho ou desconexão, significa que o empregado, em seus momentos de folga, feriado, ou ao fim de sua jornada, não pode estar à disposição do empregador, devendo se desconectar totalmente de seus afazeres, com a finalidade de descansar e se revigorar física e mentalmente.

Liga-se de forma direta com inúmeros outros direitos sociais, pois o direito a desconectar-se é uma forma de resguardá-los, especialmente no que se refere ao direito ao planejamento familiar, lazer e ao próprio direito ao não trabalho que, por sua vez, liga-se ao exercício do direito à saúde no meio ambiente do trabalho.

Se o trabalhador não consegue desconectar-se do trabalho por imposição do empregador, evidente que não está tendo acesso ao seu bem-estar, ao lazer e ao efetivo descanso, o que afeta de forma direta a sua saúde. A imposição pode não partir de uma jornada extraordinária, mas da imposição de produtividade em tempo possível apenas se o trabalhador suprimir o seu tempo de descanso para realizar a tarefa. Motta e Lonchiati (2020, n.p) examinam o entendimento sobre o prejuízo ao lazer no Direito francês: “entende-se por prejuízo ao lazer, a perda ao descanso, às atividades esportivas, à cultura, ou seja, a toda e qualquer atividade que

pode ser desempenhada pelo indivíduo durante seu tempo de descanso”, logo, é possível estabelecer a correlação entre o prejuízo do direito ao lazer conceituado na França e o prejuízo da não observação trabalhista do direito constitucional ao lazer estabelecido pelo ordenamento brasileiro.

A Constituição Federal de 1988, em seu preâmbulo, expõe o bem-estar como sendo um dos valores supremos de uma sociedade, assim como garante a saúde como um direito fundamental (Brasil, 1988). Da mesma forma, o artigo 25, da Declaração Universal dos Direitos Humanos aduz que “toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar [...]” (ONU, 1948), tendo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) papel relevante na ampliação de normas preventivas no que tange a saúde e o bem-estar dos trabalhadores “[...] no que se refere à limitação da jornada de trabalho, ao desemprego, a proteção à maternidade, ao trabalho noturno das mulheres, a idade mínima para contratação e ao trabalho noturno dos menores” (Pessoa; Reges; Almeida; Gomes, 2017, p. 470).

Com a Revolução Industrial, tão logo a saúde virou “moeda de troca”. Por sua vez, a preocupação com a saúde do trabalhador, nesse período, ganhou destaque diante de evidentes condições de exploração as quais os trabalhadores eram submetidos, no entanto

[...] o objetivo dessa maior atenção com as condições de trabalho não era a consciência social da importância da saúde do trabalhador, mas a necessidade capitalista de manter a produção

[...]

Destarte, observamos que o Brasil possui um sistema normativo de proteção à saúde do trabalhador, composto por normas Constitucionais e infraconstitucionais, mas que não consegue cumprir com a sua finalidade.

À vista disso, a exploração do trabalhador de forma desumana, que deu origem ao Direito do trabalho, permanece nos dias de hoje, embora tenha encontrado formas diferentes de se manifestar nas relações de trabalho a exemplo dano existencial que consiste na vedação ao trabalhador de desfrutar dos prazeres de sua própria existência, ou seja, do seu direito social a lazer e de seus direitos de personalidade (Pessoa; Reges; Almeida; Gomes, 2017 p. 469-470; 472).

Diante da existência de um sistema normativo que visa proteger os direitos dos trabalhadores mas que apresenta contradições para o cumprimento da sua finalidade, o surgimento da flexibilização dos contratos de trabalho se torna uma possibilidade de oferta de trabalho precarizado

Todavia, nos últimos anos, ao acompanhar não só a evolução da legislação laboral, como também a prática das relações entre empregados e empregadores, é possível vislumbrar que o campo do trabalho tem sofrido inúmeras modificações, como a fragilização dos vínculos empregatícios, a flexibilização dos contratos de trabalho e o favorecimento aos empregadores nos acordos trabalhistas, entre tantas outras. Tais mudanças causam repercussões, direta ou indiretamente, em toda a organização social

e a produtividade do trabalho sejam elevadas garantindo-se, assim, que o trabalhador seja remunerado normalmente e, além disso, produza um plus.

Dal Rosso averigua que parte da intensificação laboral a condição destaque assumida pelo trabalho dito contemporâneo, em decorrência da reestruturação das atividades econômicas pelo neoliberalismo. Existente tanto no trabalho subordinado como no não subordinado, é no assalariamento que “o controle foge das mãos do indivíduo trabalhador junto com os elementos que fazem parte do contrato de venda da força ativa por um determinado período e passa para as mãos da empresa” (2011, p. 143).

Em 2010, o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos demonstrou que “a jornada efetivamente trabalhada no Brasil é uma das maiores do mundo [...]”, nesse sentido, “a proposta de redução da jornada das atuais 44 para 40 horas semanais tem potencial para gerar mais de 2,5 milhões de postos de trabalho” (2010, p. 4). Ademais, apresentou com precisão que “a redução da jornada de trabalho também possibilitaria aos trabalhadores dedicar mais tempo para o convívio familiar, o estudo, o lazer e o descanso, melhorando a qualidade de vida deles” (2010, p. 5).

A limitação saudável da jornada de trabalho é relevante para além de um aspecto puramente econômico, para que seja efetivamente permitido o direito ao lazer, mas também para a comprovada essencialidade social e biológica de convívio social para o seu desenvolvimento como ser humano, sendo a limitação da jornada de trabalho um direito fundamental (Parmegiane, 2020, p. 106-107). Ainda que o empregador exerça o poder diretivo, deve observar o trabalhador como sujeito de direitos e garantias fundamentais e, portanto, respeitá-los. Dal Rosso (2011, p. 150) observa que a

[...] elevação e redução da intensidade do trabalho não são tendências que operam aleatoriamente. Os modos, os modelos, os sistemas, as escolas de organizar o trabalho, que conseguem tornar-se hegemônicas, tendem a manter-se por períodos mais longos, ou seja, preservam-se na medida em que sua capacidade de produzir mais valor responde às necessidades de acumulação.

Não é incomum beirar o inconcebível a validação do direito ao ócio, o direito de não fazer absolutamente nada no período de tempo destinado ao descanso se assim o quiser, tendo em vista que, até nessa possibilidade, a redução da carga horária remete à outra problemática que deve ser bem observada para não tornar-se um novo veículo de supressão do tempo de lazer, descanso e bem-estar. Nesse contexto, Melo (2023, p. 4), ao abordar o taylorismo, argumenta que “o modelo americano tende a moldar o tempo do trabalhador para a maior produtividade possível, cultuando, assim, o utilitarismo”. Note-se: até o tempo de descanso

deve ser produtivo e essa incessante busca por produtividade e lucro é intrínseco ao sistema capitalista que, em contrapartida, reflete diretamente na vida dos trabalhadores dentro e fora dos seus espaços de trabalho.

Reiterando a visão de Engels (2010, p. 308) sobre as relações humanas serem subordinadas ao imperativo do lucro, até mesmo os comportamentos sociais são vivenciados por imposição sistemática: “de forma efêmera e rasa, o prazer é vivido de maneira a agradar e a se enquadrar ao produto social, ser parte dele. Só assim a mercadoria (humana) será vista como digna de consumo” (Melo, 2023, p. 8). Não apenas a jornada laboral merece ser repensada e sua transformação efetivada no plano material, como também o valor do descanso diante da cravada repercussão histórico-cultural de que até mesmo esse momento deve ser reservado à produtividade.

Nesse sentido, Vianna (2022, p. 175) observa não ser suficiente o pagamento das horas extras, intervalo ou férias, tendo em vista que “o trabalhador precisa do tempo disponível para realizar qualquer atividade que seja de seu interesse”. Desumanizar o trabalhador é, de igual forma, habilitar o tempo de serviço efetivo quando esse suprime direitos constitucionais determinantes para uma existência digna, ainda que exista o devido gozo de férias remuneradas e intervalos intra e interjornadas. Questionar o Direito do Trabalho em sua função social é, também, uma forma de buscar sua manifestação e aplicabilidade em harmonia com o bem-estar nas relações de trabalho, ao observar que “proporcionar à classe trabalhadora uma existência digna é um dos objetivos do Direito do Trabalho” (Morais, Laís; Moraes, Dulce, 2016, p. 52).

O Direito, de forma ampla, está aglutinado com o sistema capitalista ao qual faz parte. É imprescindível notar os limites protetivos do Direito do Trabalho quando esse se depara com a lógica dos modos de produção do sistema e, portanto, observar os momentos em que o Direito estabelece lacunas de distanciamento para efetiva proteção à materialidade da existência digna do trabalhador, assim como condições laborais congruentes. Para Avelino (2019, p. 103),

O controle dos meios de produção promovido pela sociedade capitalista, cada vez tem se demonstrado exigente em face do trabalhador e, que por sua vez é necessária a intervenção estatal com auxílio de organismos internacionais especializados para que o trabalhador possa ter acesso a um trabalho digno e com segurança.

Nesse sentido, Nascimento e Medeiros (2023, p. 3) argumentam:

Ocorre que a função social ostentada pelo Direito do Trabalho merece a devida compreensão e análise de suas dificuldades. Trata-se de um ramo jurídico que está diretamente relacionado aos modos de produção, dinâmica social com

Foi por meio da consagração do princípio da dignidade da pessoa humana, que tanto a doutrina como a jurisprudência passaram a adotar a teoria da responsabilidade civil por danos imateriais.

É relevante nomear o que incorre no caso concreto para romper com inseguranças jurídicas em momentos em que há dúvida sobre a incidência do dano extrapatrimonial na situação apresentada. A delimitação conceitual da categoria de dano extrapatrimonial é um dos desafios mais expressivos em matéria de dano moral (Tepedino; Silva, 2021, p. 35), restando possível notar na abrangência do dano extrapatrimonial à capacidade de uma tutela mais ampla e não exaustiva. No entanto, há também essencialidade em nomear os reincidentes danos que nele estão contidos.

O dano existencial apresenta-se como sendo de natureza extrapatrimonial e pode insurgir a partir da exaustiva jornada laboral “[...] impedindo o empregado de realizar seus projetos de vida, interações familiares e sociais, caracterizando o desrespeito aos direitos fundamentais do trabalhador” (Scalzilli, 2020, p. 656). A observação do referido dano está alicerçada em um dos fundamentos da República Federativa do Brasil, a dignidade da pessoa humana, disposto no artigo 1º, inciso III, da referida Carta. Ademais, consta na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), a partir da Lei nº 13.467 de 2017, que alterou o Decreto-Lei n. 5.452, de 01 de maio de 1943, o dano extrapatrimonial nesta esfera, conforme se observa: “Art. 223-B. Causa dano de natureza extrapatrimonial a ação ou omissão que ofenda a esfera moral ou existencial da pessoa física ou jurídica, as quais são as titulares exclusivas do direito à reparação” (Brasil, 2017).

Esse dano, portanto, reflete diretamente nos direitos fundamentais ao gerar ofensa sobretudo à dignidade humana e ao direito do livre desenvolvimento da personalidade do trabalhador “[...] isto porque impede que o cidadão desempenhe certas atividades que lhe concede satisfação pessoal, acarretando em prejuízos à sua saúde física e mental, bem como à sua esfera existencial” (Parmegiane, 2020, p. 99). Assim sendo, o dano existencial em ambiente laboral também ocorre quando o empregador condiciona o empregado a viver para trabalhar e trabalhar para viver.

Resta evidente o acolhimento em sede jurisprudencial e o reconhecimento do dano existencial no campo trabalhista pelo Tribunal Superior do Trabalho:

RECURSO DE REVISTA. ACÓRDÃO REGIONAL PUBLICADO NA VIGÊNCIA DA LEI N. 13.015/2014. 1. DANO EXISTENCIAL. JORNADA EXTENUANTE. NÃO CONHECIMENTO. I. O entendimento desta Corte Superior é no sentido de que a submissão do empregado a jornada extenuante que “subtraia do trabalhador o direito de usufruir de seus períodos de descanso, de lazer, bem como das oportunidades

Tem-se o dano existencial como núcleo das jornadas de trabalho exaustivas. É relevante, portanto, a observação da proteção da dignidade da pessoa humana efetiva ao perceber o trabalho como categoria central ao ser humano, não devendo, com isso, significar a redução da vida humana. Assim sendo, o cumprimento da função social do Direito do Trabalho e da efetiva proteção dos direitos fundamentais do trabalhador perpassam a observação da jornada de trabalho como ponto comum fundamental para tratar do tempo de acesso ao descanso, lazer, saúde e dignidade humana à vida do trabalhador como um sujeito de direitos.

REFERÊNCIAS

ANJOS FILHO, Robério Nunes dos. **Direito ao desenvolvimento**. Saraiva Educação SA, 2017.

AVELINO, José Araujo et al. Jornada de trabalho 12x36: prejudicialidade à saúde do trabalhador. **Interfaces Científicas-Direito**, v. 7, n. 2, p. 101-116, 2019. DOI: <https://doi.org/10.17564/2316-381X.2019v7n2p85-100>. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/direito/article/view/5513>. Acesso em: 14 jun. 2024.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: **Senado Federal**, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 20 maio 2024.

BRASIL, Decreto-Lei nº 5452, de 01 de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis Trabalhistas. **Diário Oficial da União**, Rio de Janeiro - RJ. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 28 maio 2024.

BRASIL. **Tribunal Superior do Trabalho**. Agravo de Instrumento em Recurso de Revista nº 2461-17.2010.5.12.0007. Relatora: Ministra Delaíde Miranda Arantes, 2ª Turma. Brasília, 23 de outubro de 2019. Disponível em: <https://jurisprudencia-backend2.tst.jus.br/rest/documentos/f61902e92e1c0805948beb169307ff4e>. Acesso em: 14 jun. 2024.

BRASIL, **Tribunal Superior do Trabalho**. Agravo de Instrumento em Recurso de Revista. Processo ARR-10147-19.2017.5.15.0076. Relatora Ministra Dora Maria da Costa, 8ª Turma, DEJT 07.01.2020. Disponível em: <https://jurisprudencia-backend2.tst.jus.br/rest/documentos/dd138914203430d7b4dbf1d5d1c25867>. Acesso em: 14 jun. 2024.

BRASIL, **Tribunal Superior do Trabalho**. Recurso de Revista. Acórdão regional publicado na vigência da Lei nº 13.015/2014. Processo RR-1001084-55.2013.5.02.0463. Relator Ministro Alexandre Luiz Ramos, 4ª Turma, DEJT 22.11.2019. Disponível em: <https://jurisprudencia-backend2.tst.jus.br/rest/documentos/dd138914203430d7b4dbf1d5d1c25867>.

backend2.tst.jus.br/rest/documentos/c14b526c67950c0c470373a34264c89. Acesso em: 14 jun. 2024.

CARNEIRO JUNIOR, Jose Airton; CARDOSO, Maura Lúcia Martins. “Sinto que estou sempre a falhar”: o dano existencial decorrente da hiperconexão do teletrabalhador docente. **Educação e Pesquisa**, v. 49, p. e267098, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202349267098>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/VgLSMqq5Vj5Sd5k4BhXYpwj/?lang=pt>. Acesso em: 13 jun. 2024.

CASTILHO, Larissa Ximenes de. **Novos caminhos para a redução da jornada de trabalho: para além das versões da doutrina jurídico-trabalhista tradicional e da doutrina da OIT**. 2018. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/31029>. Acesso em: 28 maio 2024.

DAL ROSSO, Sadi. Ondas de intensificação de labor e crises. **Perspectivas: Revista de Ciências Sociais**, v. 39, p. 133-154, 2011. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/perspectivas/article/view/4755>. Acesso em: 28 maio 2024.

DA SILVA, Débora França da.; NASCIMENTO SILVA, Mazukyevcz Ramon Santos do. Flexibilização laboral e direitos sociais: uma revisão integrativa e sistemática - <https://doi.org/10.29327/211653.6>. 5-2. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 6, n. 5, p. 12-33, 2020. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/100>. Acesso em: 14 jun. 2024.

DIEESE. As razões para a jornada de trabalho ser de 40 horas. **Nota técnica nº 85**. São Paulo, 2009. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/notatecnica/2009/notatec85ArgumentosReduzirJornada.html>. Acesso em: 28 maio 2024.

DIEESE. Redução da jornada de trabalho para 40 horas já! O debate sobre a redução da jornada de trabalho no Congresso Nacional. **Nota à imprensa**. São Paulo, 2010. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/notaaimprensa/2010/notaImprensaJornada0209.html>. Acesso em: 28 maio 2024.

ELIAS, Guilherme Carvalho Barboza. **Redução da jornada de trabalho sem redução de salário: reflexões e perspectivas em um mundo flexível**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Alfenas, 2023. Disponível em: <https://bdtd.unifal-mg.edu.br:8443/handle/tede/2308>. Acesso em: 30 maio 2024.

ENGELS, Friedrich. **A situação da classe trabalhadora na Inglaterra**. São Paulo: Boitempo Editorial, edição revista, 2010.

FEITOSA, Ariel Luiza Xavier et al. Distúrbios do sono e a sua associação com os sintomas ansiosos e depressivos Sleep disorders and its association with anxious and depressive symptoms. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 1, p. 1758-1769, 2022. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/84644227/pdf.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2024.

HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro de Salles. **Minidicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Elaborado pelo Instituto Antônio Houaiss de Lexicografia e Banco de Dados da Língua Portuguesa S/C Ltda. 4. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

MELO, Maria Elizabeth Cosmo. Preguiça, tempo livre e lazer: uma discussão histórica e necessária sobre o ócio. In: MONTEIRO, Juliana Santos; VIEIRA, Vera Lúcia (Org.). **Saúde, trabalho e processos de repressão**. 1. ed., p. 1-11. Niterói, Rio de Janeiro: Brava Gente, 2023.

MONTEIRO, Claudia Lima. Jornadas de trabalho e a saúde do/a trabalhador/a: uma relação necessária. In: MONTEIRO, Juliana Santos; VIEIRA, Vera Lúcia (Org.). **Saúde, trabalho e processos de repressão**. 1. ed., p. 12-24. Niterói, Rio de Janeiro: Brava Gente, 2023.

MORAIS, Laís Barros Mendes de; MORAIS, Dulce Teresinha Barros Mendes de. O dano existencial nas relações trabalhistas à luz do princípio constitucional da dignidade da pessoa humana: uma análise sobre o cabimento da indenização. **Revista Processus de Estudos de Gestão, Jurídicos e Financeiros**, v. 7, n. 26, p. 44-65, 2016. Disponível em: <https://periodicos.processus.com.br/index.php/egjf/article/view/115>. Acesso em: 13 jun. 2024.

MOTTA, Ivan Dias da.; LONCHIATI, Fabrizia Angelica Bonatto. O dano existencial como modalidade de dano extrapatrimonial no direito brasileiro. **Relações Internacionais no Mundo Atual**, v. 3, n. 28, p. 466-508, 2020. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/RIMA/article/view/22366>. Acesso em: 13 jun. 2024.

NASCIMENTO, Carlos Francisco do.; MEDEIROS, Vinicius Pereira de. Analysis of the 12x36 hours workday: the flexibilization and the impacts on the worker's health. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e0412139356, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i1.39356. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39356>. Acesso em: 13 jun. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Declaração sobre o Direito ao Desenvolvimento**. Adotada pela Resolução 41/128 da Assembléia Geral da ONU, em 04 de dezembro de 1986. Disponível em: <https://acnudh.org/pt-br/declaracao-sobre-o-direito-ao-desenvolvimento/>. Acesso em: 14 jun. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948**. Disponível em: <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/por.pdf>. Acesso em: 30 maio 2024.

PARMEGIANE, Daniele. **Dano existencial**: análise da jornada excessiva de trabalho e o teletrabalho sob a ótica da dignidade da pessoa humana. Dissertação (Mestrado em Direito) – Programa de Mestrado em Direito. Fundação de Ensino “Eurípides Soares da Rocha”, mantenedora do Centro Universitário Eurípides de Marília - UNIVEM, Marília, 2020. Disponível em: <https://aberto.univem.edu.br/handle/11077/1933>. Acesso em: 12 jun. 2024.

PESSOA, Jéssika Saraiva de Araújo *et al.* **A saúde do trabalhador como um direito fundamental: uma análise do dano existencial nas relações de trabalho**. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/64911939/1.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2024.

