



# A SAÚDE DO TRABALHADOR E O TELETRABALHADOR APÓS A REFORMA DA CLT.

**Prof. Me. Gustavo Abrahão dos Santos**

Advogado

Professor de Direito

Mestre em Direito pela UNISANTOS

Pós-Graduado em Ética, Valores e Cidadania pela USP

Especialista em Direito Empresarial pela UNISANTOS

Graduado em Direito pela UNISANTOS

Autor do livro "Direito Ambiental do Trabalho", Multifoco, 2018.

**E-mail: [gustavo.abrahao@hotmail.com](mailto:gustavo.abrahao@hotmail.com)**



## INTRODUÇÃO

- O teletrabalho passa a estar regularizado pelo novo texto da Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), vigente desde 11.11.2017.
- Teletrabalho é a relação do avanço da tecnologia e o trabalho, logo é a distância da empresa ou do local de trabalho com o uso dos recursos informáticos ou telemáticos.
- Por exemplo: Advogados, Profissionais de TI, Professores EAD.
- Teletrabalho e a assertiva ergonomia como condições psicofisiológicas para a saúde dos trabalhadores.



## MEIO AMBIENTE DO TRABALHO

- **Relação de energia** (força de trabalho), **matéria** (modos de produção e serviços), **afetando o ecossistema laboral** (o meio ambiente do trabalho).
- Ecossistema laboral, local de bem estar para a presente e futura gerações de trabalhadores, e qualidade de vida no trabalho.
- **Qualidade de vida no trabalho = QVT é a saúde e segurança ocupacional frente infortúnios do trabalho.**
- .
- Não se limita ao empregado/Não se restringe ao espaço interno da fábrica ou da empresa.
- O trabalho se estende ao próprio local de moradia/Século XXI.



## PREVENÇÃO DA SAÚDE NO MEIO AMBIENTE DO TRABALHO

- **DIREITO AMBIENTAL + DIREITO DO TRABALHO = DIREITO AMBIENTAL DO TRABALHO OU SAÚDE E SEGURANÇA NO MEIO AMBIENTE DO TRABALHO.**
- **Conferência das Nações Unidas sobre o meio Ambiente de Estocolmo de 1972, princípio n. 8:** *“O desenvolvimento econômico e social é indispensável para assegurar ao homem um ambiente de vida e trabalho favorável e para criar na terra as condições necessárias de melhoria da qualidade de vida”.*
- **Convenção 155 da Organização Internacional do Trabalho** que *tutela a vida e a saúde dos trabalhadores no meio ambiente do trabalho*, adotada pela OIT em 1981, aprovada no Brasil em 18 de maio de 1992 e promulgada pelo Decreto no 1.254, de 29 de setembro de 1994.
- **Convenção 161 da Organização Internacional do Trabalho** que *estabelece os serviços de saúde no trabalho*, aprovada pelo Decreto legislativo no. 86, de 14/12/1989, ratificada em 18 de maio de 1990, sendo promulgada pelo Decreto no. 127 de 22 de maio de 1991 no cenário nacional.



## PREVENÇÃO DA SAÚDE NO MEIO AMBIENTE DO TRABALHO

- Artigo 1º, inciso III e IV da CF/88
- Artigo 7, inciso XXII e XXIII da CF/88
- Artigos 154 a 201 da Consolidação das Leis do Trabalho. Sem alterações com a reforma da CLT.
- Normas Regulamentadoras (NR) 1 a 36.
- Destaque para a Ergonomia e a NR 17.
- A Norma Regulamentadora nº 17 do MTE, **trata do corpo e mente adaptado aos mobiliários e inclusive aos computadores e o uso da tecnologia de forma organizada, priorizando as características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.**



## A ERGONOMIA NO MEIO AMBIENTE DO TRABALHO

- Considera-se **teletrabalho** “a prestação de serviços preponderantemente fora das dependências do empregador, com a utilização de tecnologias de informação e de comunicação que, por sua natureza, não se constituam como trabalho externo” (**art. 75-B da CLT**).
- O empregado deverá comparecer às dependências do empregador para a realização de atividades específicas (Art. 75-B, parágrafo único da CLT).
- Entende-se como atividades específicas: **reuniões, treinamentos ou qualquer outra instrução ou diálogo que o empregador almeja realizar com o empregado, inclusive diálogos e instruções sobre a prevenção à saúde do trabalhador.**



## TELETRABALHO, REGULARIZAÇÃO E VALORES PROTETIVOS NA RELAÇÃO DE TRABALHO.

- Ergonomia são as adaptações das máquinas do trabalho à estrutura do corpo e mente humana.
- O posto de trabalho é a junção do sistema **homem-máquina-ambiente**.
- O computador é instrumento de trabalho, sendo **mediador entre a ação e o objeto de trabalho**.
- A qualidade de vida no trabalho depende da **relação homem e trabalho** com computadores/mobiliários adaptados ao trabalho a ser executado.
- **Profissões que utilizam o computador como mediador entre a ação e o objeto do trabalho:** o teletrabalho , operadores de checkout, operadores de telemarketing, digitadores, operadores de atendimento ao consumidor, os profissionais da educação em ensino a distância.



## TELETRABALHO, REGULARIZAÇÃO E VALORES PROTETIVOS NA RELAÇÃO DE TRABALHO

- O Juiz do Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região, **Dr. Geraldo Magela Melo**, ao produzir o artigo “**O Teletrabalho na nova CLT**” (ANAMATRA, 2017):
- *“No teletrabalho não se protege o trabalhador como parte hipossuficiente da relação. Ao contrário, busca-se livrar o empregador da observância do direito constitucional do trabalhador à proteção da jornada, **submetendo-o à uma perigosa hiperconexão digital**, sem o correspondente pagamento por parte dos donos da produção, o que é preciso ser alertado à sociedade brasileira (grifos nossos).*”



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

*Art. 75-E da CLT. O empregador deverá instruir os empregados, de maneira expressa e ostensiva, quanto às precauções a tomar a fim de evitar doenças e acidentes de trabalho.*

- **A necessidade da construção de uma política pública que balize o dever do empregador em instruir os empregados sobre a prevenção da saúde no teletrabalho (art. 75-E da CLT).**
- Pausas para descanso de forma ampla e geral para atividades de digitação com uso da tecnologia dos computadores estão previstas no texto da **Norma Regulamentadora (NR) n. 17**
- **Prevenção a doenças fisiológicas:** Disfunção Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT), denominados como Lesões por Esforços Repetitivos (LER), e doenças nos olhos.
- **Prevenção as doenças de transtornos mentais:** Stress ocupacional, Síndrome de Burnout, Pânico e Depressão.



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

### Prevenção a doenças fisiológicas

Disfunção Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT) ou denominada como Lesões por Esforços Repetitivos (LER).

- ✓ Dá-se o nome de LER ao conjunto de doenças causadas por esforço repetitivo.
- ✓ A LER envolve **tenossinovite, tendinite, bursite e outras doenças.**
- ✓ Embora conhecida há mais de 100 anos as LER tornaram-se, a partir da década de 1990, muito frequentes devido ao **advento da informática e dos computadores.** A LER também é conhecida como **lesão por trauma cumulativo.**
- ✓ Hoje em dia, os médicos chamam a LER de DORT - Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho.
- ✓ AS LER/DORT podem ser causadas por esforço repetitivo devido a má postura, stress ou trabalho excessivo.
- ✓ Também certos esportes se praticados intensivamente podem causar LER.



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

Disfunção Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT) ou denominada como Lesões por Esforços Repetitivos (LER).

- A LER pode ser classificada em:
  - *Nível 1* - se a doença for identificada nesta fase, caracterizada por algumas pontadas, pode ser curada facilmente!
  - *Nível 2* - dor mais intensa, porém tolerável, mais localizada, acompanhada de calor e formigamento.
  - *Nível 3* - nem o repouso consegue, nesta fase, fazer com que a dor diminua por completo. Incapacidade para certas funções simples.
  - *Nível 4* - dores insuportáveis e só pioram tornando a parte afetada dolorida, sem força e deformada. Nesta fase o paciente tem depressão, ansiedade, insônia e angústia. A doença já não tem mais cura.



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

### Prevenção as doenças de transtornos mentais

#### Stress ocupacional, Síndrome de Burnout, Pânico e Depressão

- Doença mentais podem advir da relação de trabalho e vínculo empregatício, gerando o **stress ocupacional**.
- O stress pode advir por **alta pressão de superiores por meio de atividades laborais com prazos e metas**.
- Estudos apontam que se uma tela de computador demorar mais de **3 segundos para abrir, o trabalhador ficará estressado**.
- Fator *nanosegundo está situado* na revolução tecnológica do século XX e que atinge a **Revolução Industrial 4.0**.
- Nesta **4.0, os sistemas ciberfísicos**, que combinam máquinas com processos digitais, são capazes de tomar decisões descentralizadas e de cooperar - entre eles e com humanos - mediante a internet das coisas e à computação na nuvem.



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

### Stress ocupacional, Síndrome de Burnout, Pânico e Depressão

- Stress é o processo de tensão diante de uma situação de desafio por ameaça ou conquista.
- Nas atividades de TI, os empregados respondem individualmente de forma diferente, porquanto dependem de **características individuais**, tais como: a robustez, otimismo, autoconfiança, senso de coerência e capacidade de resiliência das pessoas que pode gerar dois fenômenos distintos - **o Eustresse e o Distresse**.



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

### Stress ocupacional, Síndrome de Burnout, Pânico e Depressão

- O **Eustresse** ao contrário do Distresse é uma **resposta positiva do empregado diante do fator estressor**, ou seja, quanto maior o fator estressor melhor o resultado do empregado.
- O **Distresse**, contudo, é igualmente, a resposta do empregado ao fator estressor, porém de **maneira negativa**, qual seja, demonstrando raiva, rancor, frustração, alienação no trabalho e queda de produtividade.
- Ex: Síndrome de Burnout (perda de energia), Pânico e Depressão!



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

### Stress ocupacional, Síndrome de Burnout, Pânico e Depressão

- **O que seria síndrome de Burnout?**
- Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso.
- Definido por **Herbert J. Freudenberger** na Revista Viver Mente e Cérebro, edição 161, junho de 2013, como:
- *"(...) um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional.*
- A chamada de Síndrome do esgotamento Profissional, foi assim denominada pelo próprio psicanalista nova-iorquino Freudenberger, após constatá-la em si mesmo, no início dos anos 1970.



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

# Stress ocupacional, Síndrome de Burnout, Pânico e Depressão

- **São doze os estágios de *Burnout*:**
  1. Necessidade de se afirmar ou provar ser sempre capaz
  2. Dedicção intensificada - com predominância da necessidade de fazer tudo sozinho e a qualquer hora do dia (imediatismo);
  3. Descaso com as necessidades pessoais - comer, dormir, sair com os amigos começam a perder o sentido;
  4. Recalque de conflitos - o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas;
  5. Reinterpretação dos valores - isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização: lazer, casa, amigos, e a única medida da autoestima é o trabalho;
  6. Negação de problemas - nessa fase os outros são completamente desvalorizados, tidos como incapazes ou com desempenho abaixo do seu. Os contatos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes;
  7. **Recolhimento e aversão a reuniões (recusa à socialização - Pânico);**
  8. Mudanças evidentes de comportamento (dificuldade de aceitar certas brincadeiras com bom senso e bom humor);
  9. Despersonalização (evitar o diálogo e dar prioridade aos e-mails, mensagens, recados etc);
  10. Vazio interior e sensação de que tudo é complicado, difícil e desgastante;
  11. **Depressão** - marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido;
  12. E, finalmente, a **síndrome do esgotamento profissional propriamente dita**, que corresponde ao **colapso físico e mental**. Esse estágio é considerado de emergência e a ajuda médica e psicológica uma urgência!



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

### Stress ocupacional, Síndrome de Burnout, Pânico e Depressão

- Depressão não é tristeza, segundo o Psicólogo da Saúde no TRF 2ª Região RJ, Dr. Bruno Farah.
- Dr. Bruno Farah expõe que a Depressão recebe o nome de Transtorno Depressivo Maior (TDM).
- Segundo a quinta edição de critérios do Transtorno Depressivo Maior (TDM), existe uma lista de nove sintomas, vejamos:



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

### Stress ocupacional, Síndrome de Burnout, Pânico e Depressão

- **Lista dos sintomas:**

- 1. Humor deprimido na maior parte do tempo.
- 2. Interesse diminuído ou perda de prazer nas atividades diárias (anedonia).
- 3. Sensação de inutilidade ou culpa excessiva.
- 4. Indecisão ou diminuição na capacidade de concentração.
- 5. Fadiga ou falta de energia.
- 6. Insônia ou sono excessivo.
- 7. Agitação ou lentidão de movimentos.
- 8. Perda ou ganho significativo de peso.
- 9. Ideais recorrentes de morte ou suicídio.



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

### Prevenção a doenças fisiológicas Problemas de saúde nos olhos

- **Telas do computador, notebook, smartphone e tablete causam irritação nos olhos, pode levar a dor de cabeça, mal-estar e pouca produção de lágrima!**
- O hábito aparentemente inofensivo pode se tornar um inimigo da saúde ocular.
- Os olhos precisam trabalhar em dobro, enquanto o número de piscadas diminui, levando ao que se chama **síndrome da visão de computador (CVS, sigla em inglês)**.
- Irritação, ardência e vermelhidão nos olhos, além de sonolência, dor de cabeça, mal-estar e cansaço, estão entre os sintomas do problema, comum em uma sociedade tecnológica.



## POLÍTICAS PÚBLICAS DA ERGONOMIA NO TELETRABALHO

### Prevenção a doenças fisiológicas Problemas de saúde nos olhos

- O certo é piscar em torno de **16 vezes por minuto**, mas, quando a atenção está focada na tela, o número pode ser quatro vezes menor.
- Com a redução da quantidade de lágrima, o líquido evapora mais rapidamente e os olhos começam a ficar ressecados, causando o desconforto característico da CVS.
- O uso intensivo do computador expõe os olhos aos raios ultravioleta.
- Assim como a diminuição das piscadas, um dos principais efeitos da radiação, mesmo que seja mínima, é uma baixa na produção e no fluxo de lágrima.
- Qualquer grau de radiação, surgem pequenas lesões na conjuntiva, membrana que recobra o olho, e na córnea.
- E assim, a radiação provoca sintomas como dor de cabeça, olho vermelho e tontura!



# CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Sugestões de políticas públicas para Qualidade de Vida no Teletrabalho (QVTt)**, sendo parte do meio ambiente de trabalho:
  - **1.** A discussão pública através das comissões tripartites (Governo, Empregadores e Empregados), acerca da construção do anexo n. III na Norma Regulamentadora n. 17, contendo condições específicas para a prevenção de acidentes e doenças no teletrabalho, **dando-se direção para as instruções dos empregadores aos teletrabalhadores.**
- Instruções sobre prevenção a doenças fisiológicas e mentais!



# CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Sugestões de políticas públicas para Qualidade de Vida no Teletrabalho (QVTt)**, sendo parte do meio ambiente de trabalho:
- **2.** Após o diálogo e a confecção do anexo III da Norma Regulamentadora n. 17, existirá a necessidade de campanhas nacionais sobre prevenção a saúde ocupacional no teletrabalho pelo Ministério do Trabalho e Emprego e Ministério da Saúde, em face da interdisciplinariedade do tema.



# CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **Sugestões de políticas públicas para Qualidade de Vida no Teletrabalho (QVTt)**, sendo parte do meio ambiente de trabalho:
- **3.** um cadastro das instruções dos empregadores aos empregados sobre as condições específicas de prevenção a saúde ocupacional no teletrabalho, vinculativo ao Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP) que já é obrigatório para o registro dos benefícios inerentes aos acidentes e doenças do trabalho, bem como para obtenção da aposentadoria especial, conforme a Instrução Normativa n. 85 do Instituto Nacional da Seguridade Social (INSS) de 18 de fevereiro de 2016. Neste ponto, o cruzamento dos dados informativos, enfatiza uma melhoria contínua ao controle estatístico do cenário ocupacional do teletrabalho no Brasil, bem como ações corretivas para dar efetividade a qualidade de vida no teletrabalho.



# CONSIDERAÇÕES FINAIS

- A ergonomia no teletrabalho é primordial para a efetividade do direito social e trabalhista, prevenção a saúde mental e fisiológica ocupacional, e evitar o aumento de doenças do trabalho, tais como:
  - **a Síndrome de Burnout,**
  - **a Depressão,**
  - **as doenças degenerativas músculo esqueléticas denominadas Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Doença Osteomuscular por Repetição no Trabalho (DORT),**
  - **as Doenças nos olhos e dores de cabeça e tontura.**
- **QVTt é fundamental para o bem estar social da presente e futura gerações de trabalhadores! Obrigado!**

**[gustavo.abrahaio@hotmail.com](mailto:gustavo.abrahaio@hotmail.com)**