



### **INTRODUÇÃO**

O tema “jornada” é de grande relevância para o Direito do Trabalho, especialmente porque tem relação direta com a saúde do trabalhador e, também, com a sua remuneração.

A limitação de jornada, os intervalos e a fixação de horário, dentre outros temas correlatos, têm previsão legal e são caracterizados como norma de indisponibilidade absoluta dada a sua relevância e importância na seara laboral.

No que tange ao estabelecimento rígido da jornada, a contemporaneidade tem nos trazido uma nova realidade, qual seja, a jornada de trabalho flexível, que adveio juntamente com a era digital e se fortaleceu principalmente após a pandemia da Covid-19, tendo uma série de vantagens e desvantagens.

Nessa ordem de ideias, o presente tem como objetivo identificar as vantagens e as desvantagens da jornada flexível, especialmente analisada à luz da saúde do trabalhador.

### **METODOLOGIA**

A presente pesquisa utilizou a abordagem metodológica qualitativa e técnicas de pesquisa bibliográfica e documental, no sentido de investigar as principais fontes de informações já existentes relacionadas com o presente tema, tais como livros, doutrinas, artigos científicos, teses, dissertações e outros documentos escritos.

### **JORNADA DE TRABALHO FLEXÍVEL**

A flexibilização dos direitos trabalhistas, segundo Sergio Pinto Martins (2008, p. 498) surgiu como uma forma de adequação entre o dinamismo das mudanças do mundo e o direito laboral. Afirma o autor que a flexibilização das condições de trabalho é um conjunto de regras que têm por objetivo instituir mecanismos tendentes a compatibilizar as mudanças de ordem econômica, tecnológica ou social existentes na relação entre capital e o trabalho.

Nesse contexto a jornada de trabalho flexível surge como fruto da necessidade de modernização, acompanhando a celeridade do mundo e as várias formas de execução do trabalho.

Nessa modalidade de jornada, o trabalhador consegue dividir seu tempo conforme seus interesses e necessidades, não ficando engessado seu horário de trabalho, o que pode contribuir para a realização do serviço com maior satisfação, beneficiando tanto a si mesmo como a empresa.

Importante salientar que não há norma específica sobre a flexibilização da jornada, mas, conforme artigo 444 da CLT, as relações contratuais de trabalho podem ser objeto de livre estipulação das partes interessadas desde que não contrariem às disposições de proteção ao trabalho, aos contratos coletivos que lhe sejam aplicáveis e às decisões de autoridades competentes. Já o artigo 443 da CLT permite a conversão do tempo integral em tempo parcial, caracterizando uma forma de flexibilização da jornada de trabalho.

### **AS VANTAGENS E DESVANTAGENS DO TRABALHO FLEXÍVEL**

O trabalho flexível surgiu da necessidade de adaptação de empregadores e empregados frente a inúmeras mudanças ocorridas na sociedade, que acarretaram maior facilidade ao acesso a meios informatizados, dentre outras ferramentas que possibilitam a execução da jornada de trabalho fora do ambiente tradicional, sem perder em produtividade e eficiência.

Entretanto, nem tudo que é inovador traz só vantagens. Esse tipo de jornada de trabalho também traz desvantagens, as quais serão analisadas em seguida. A jornada de trabalho flexível, por exemplo, traz uma maior liberdade ao obreiro, visto que ele pode cumpri-la em um horário pré-estabelecido, mas sem a rigidez dos contratos formais. Isso faz com que o trabalhador consiga gerenciar melhor sua vida social, controlando os horários de entrada e saída, sem prejuízo na prestação do serviço.

Todavia, há desvantagens, pois, para que esse tipo de jornada de trabalho seja eficiente e produtivo, é preciso comprometimento e amadurecimento do comportamento do empregado, no entanto nem todos conseguem ter esse controle de tempo trabalhado, tendo baixo rendimento.

Contudo, é de extrema importância buscar o equilíbrio entre os lados da relação trabalhista, buscando o melhor para ambos e zelando sempre pela saúde de quem cumpre o contrato de trabalho.

### **JORNADA FLEXÍVEL À LUZ DA SAÚDE DO TRABALHADOR: uma análise crítica**

Quando se fala de flexibilização de jornada, há de se refletir sobre o assunto pensando na saúde do trabalhador, tanto física quanto mental, apresentando na prática tanto pontos positivos como negativos.

Quanto à saúde mental do trabalhador, a jornada flexível traz pontos positivos como poder controlar melhor o local, o horário e o dia de trabalho, bem como pontos negativos, por exemplo: o obreiro pode se sentir cansado mentalmente em laborar em lugares que sua psique entendia como local de descanso.

Ainda, sabe-se que a dignidade da pessoa humana é que norteia o direito do trabalho e as relações trabalhistas, assegurando ao trabalhador garantias mínimas que resguardem a sua integridade física, para que ele exerça um trabalho digno, em que a sua saúde seja levada em conta.

Portanto, mais importante do que qualquer redução de jornada e sua flexibilidade é observar se realmente o impacto da prática é positivo para a saúde do trabalhador como um todo, nas suas relações pessoais, nos aspectos mental e físico.

### **REFERÊNCIAS**

CHEHAB, Gustavo Carvalho. Proteção à saúde ocupacional dos trabalhadores em plataformas digitais. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/2022\\_chehab\\_gustavo\\_proteção\\_saude.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/2022_chehab_gustavo_proteção_saude.pdf). Acesso em: ago. 2023.

LEITE, Carlos Henrique Bezerra. Curso de direito do trabalho. 15. ed. Saraiva Jur, 2023.

MOMBERG, Fábio. Jornada de trabalho flexível – possibilidade de utilização. Disponível em: <http://www.netcpa.com.br/noticias/ver-noticia.asp?Codigo=55716>. Acesso em: ago. 2023.