

## A SOBREJORNADA E SEUS IMPACTOS NA VIDA DO TRABALHADOR

Simone Gomes de Barros<sup>1</sup>

### RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo o estudo e análise da jornada de trabalho no Brasil, com foco na compensação de jornada e a ferramenta do banco de horas, fazendo um paralelo com a crescente ocorrência de doenças laborais, psicolaborais e com as alterações proporcionadas pela reforma trabalhista bem como a necessidade de continuar resguardando direitos fundamentais do trabalhador, tais como: direito ao lazer, ao convívio social e a própria saúde. Como estabelece a Carta Magna. As empresas possuem períodos de sazonalidade, por diversos motivos, de acordo com o seu seguimento de negócio. Fazendo com que seja possível um número de horas trabalhadas maior do que o previsto. Tendo em vista um possível desequilíbrio entre empregado e empregador, faz-se necessário proteger aquele que é o mais vulnerável na relação de emprego: o empregado. Por isso a preocupação com o bem-estar do trabalhador. Surge então uma indagação sobre as consequências ocasionadas pelas alterações advindas da reforma trabalhista e se elas precarizam a proteção constitucional aos trabalhadores por meio da flexibilização das regras relativas à jornada de trabalho.

**Palavra-chave:** Sobrejornada; jornada de trabalho; relação de trabalho; empregado; empregador.

### 1. INTRODUÇÃO

Discussão presente no cenário jurídico brasileiro diz respeito a jornada de trabalho e suas consequências na vida do trabalhador. Principalmente tendo em vista as recentes alterações legislativas acerca do tema. Por este motivo a necessidade de se fazer um apanhado a nível técnico das nuances, conceitos e consequências da jornada extraordinária, do banco de horas, das horas extras, na vida do brasileiro. Levando em consideração, principalmente, as garantias constitucionais e infraconstitucionais como por exemplo a Declaração Universal dos Direitos Humanos.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Direito da Rede Doctum de Leopoldina/MG, jurista em formação, [simonegomesbarros@hotmail.com](mailto:simonegomesbarros@hotmail.com)

O presente trabalho irá traçar aspectos como: os elementos da relação de emprego e trabalho; o conceito de empregador e empregado; os princípios e elementos que norteiam a relação de trabalho. Isto para desenvolver uma pesquisa através da doutrina e jurisprudência a fim de corroborar na discussão, trazendo um olhar à situação do trabalhador que cumpre jornadas extras no Brasil.

## **2. ANÁLISE E COMENTÁRIO DO CONTEÚDO**

A importância deste trabalho reside em dois fatores principais: embasar a atuação dos empresários para que suas ações não resultem em dano ao seu empregado. E também servir de orientação aos trabalhadores sobre seus direitos e garantias fundamentais. Em consulta à jurisprudência, é possível observar inúmeros casos em que a jornada excessiva de trabalho resultou em dano ao trabalhador. Danos muitas vezes irreparáveis.

Diversas são as decisões declarando a responsabilidade do empregador quando expõe o empregado a períodos excessivos de trabalho e os tribunais já reconhecem que esta exposição é o principal fator que ocasiona os acidentes de trabalho. Conclui-se, portanto, ser necessário, quando se fala em dano existencial e não observância de garantias e preceitos fundamentais instituídos pela Carta Magna, a devida comprovação de que a jornada excessiva foi o fator determinante para ocasionar o acidente ou à doença correlatada. Não sendo possível a aplicação da teoria *in re ipsa*. Como exposto à seguir:

DANO EXISTENCIAL. JORNADA DE TRABALHO EXTENUANTE. AUSÊNCIA DE PROVA DE PREJUÍZO AO CONVÍVIO FAMILIAR E SOCIAL. O Tribunal de origem manifestou-se no sentido de que não é a mera extrapolação da jornada legal que dá ensejo à reparação indenizatória, mas sim o cumprimento exorbitante de horas extras que acaba por privar o trabalhador do convívio social e familiar, afetando até mesmo a saúde, fatos estes não comprovados nos autos. A SbDI-1 desta Corte, em sessão realizada em 29/10/2020, no julgamento do E- RR-402-61.2014.5.15.0030, firmou entendimento de que o cumprimento de jornada extenuante pela prestação de horas extras habituais, por si só, não resulta em dano existencial, sendo imprescindível a demonstração efetiva de prejuízo ao convívio familiar e social. Na hipótese dos autos, não consta da decisão regional nenhuma prova de efetivo prejuízo decorrente da prestação das horas extras, nem impedimentos de o reclamante participar do convívio social ou se ocorreram mudanças em seus projetos pessoais. Assim, nos termos da jurisprudência dessa Corte, não há falar em dano moral, não tendo o reclamante se desvencilhado do ônus probatório que lhe competia quanto ao fato constitutivo do seu direito (efetivo prejuízo decorrente da imposição de jornada excessiva). Óbice da Súmula nº 333 do TST e do art. 896, § 7º, da CLT. Recurso de revista de que não se conhece.

(TST - ARR: 3013220155230041, Relator: Maria Helena Mallmann, Data de Julgamento: 14/02/2022, 2ª Turma, Data de Publicação: 18/02/2022).

A partir dessa análise jurisprudencial, extrai-se que há um dano existencial e uma afronta à princípios e garantias fundamentais decorrentes do labor excessivo efetuado pelo empregado. Porém, no caso concreto, a orientação jurisprudencial diz respeito a necessidade de se estabelecer se foi realmente a jornada extraordinária o principal ou único fator que resultou o acidente de trabalho ou qualquer outro dano existencial ao trabalhador.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As empresas possuem períodos de sazonalidade, por diversos motivos, de acordo com o seu seguimento de negócio. Fazendo com que seja possível um número de horas trabalhadas maior do que o previsto, e quando passa de um mês, acarreta a possibilidade da aplicação do banco de horas. Dito isso, e tendo em vista o desequilíbrio entre empregado e empregador, faz-se necessário proteger aquele que é o mais vulnerável na relação de emprego: o empregado. Por isso a preocupação com o bem-estar do trabalhador.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL. (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, Distrito Federal, Brasil: Senado Federal: Centro Gráfico.

CONSOLIDAÇÃO DAS LEIS DO TRABALHO. (01 de maio de 1943). Decreto-lei nº 5.452. Brasília, Distrito Federal, Brasil: Edição Federal.

DELGADO, M. G., & Delgado, G. N. (2017). A reforma trabalhista no Brasil: com os comentários à Lei n. 13.467/2017. São Paulo: Ltr.

DELGADO, M. G. (2021). A Jornada no Direito do Trabalho Brasileiro. Revista dos tribunais, 121.

SARLET, I. W. (2001). Dignidade da Pessoa Humana e Direitos Fundamentais na Constituição Federal de 1988.