



CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputada Yandra Moura

PROJETO DE LEI Nº _____, DE _____ DE 2026 (Da Sra. Yandra Moura)

Dispõe sobre o direito à desconexão do trabalho, altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), e dá outras providências.

Apresentação: 02/02/2026 19:07:36.970 - Mesa

PL n.126/2026

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º – Esta Lei altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, para assegurar o direito à desconexão do trabalho, a fim de proteger a saúde mental e o período de descanso dos trabalhadores.

Art. 2º – O Capítulo II-A do Título II da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) passa a vigorar acrescido do seguinte Art. 75-G:

Art. 75-G. Fica assegurado ao empregado o direito de não responder a quaisquer contatos, exigências ou ordens por meios eletrônicos, telemáticos ou informáticos fora de sua jornada de trabalho contratual, respeitando-se integralmente seus períodos de descanso.

§ 1º O exercício do direito à desconexão não poderá, sob nenhuma hipótese, ser utilizado como justificativa para advertência, sanção disciplinar, avaliação de desempenho negativa, demissão por justa causa ou qualquer outra medida de retaliação por parte do empregador.

§ 2º Os períodos de descanso, incluindo o intervalo interjornada e intrajornada, as férias e os feriados, são tempos de desconexão, durante os quais o empregado não pode ser acionado para tratar de assuntos relacionados ao trabalho, salvo nos casos de comprovada necessidade imperiosa de serviço, a serem definidos em acordo ou convenção coletiva.

§ 3º As empresas com mais de 50 (cinquenta) empregados deverão elaborar e divulgar uma Política de Desconexão, que estabeleça





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputada Yandra Moura

Apresentação: 02/02/2026 19:07:36.970 - Mesa

PL n.126/2026

diretrizes claras sobre o uso de ferramentas de comunicação digital fora do horário de expediente e promova a conscientização de gestores e empregados sobre a importância do respeito aos períodos de descanso.

§ 4º O tempo despendido pelo empregado em resposta a comunicações de trabalho durante seu período de desconexão será considerado tempo à disposição do empregador e computado como hora extraordinária.

§ 5º A violação do direito à desconexão poderá ensejar a aplicação de multa administrativa pelo órgão competente, sem prejuízo de eventual indenização por danos morais ao empregado.

§ 6º As disposições deste artigo aplicam-se a todas as modalidades de trabalho, incluindo o teletrabalho e o trabalho remoto.

Art. 3º – As despesas decorrentes da implementação desta lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 4º – Esta lei entra em vigor 90 (noventa) dias após a data de sua publicação.

JUSTIFICAÇÃO

A crescente digitalização das relações de trabalho, intensificada pelo teletrabalho e pelo uso massivo de aplicativos de mensagens instantâneas, dissolveu as fronteiras entre a vida profissional e a pessoal. A hiperconectividade tem gerado uma cultura de disponibilidade constante, levando a um aumento alarmante de casos de esgotamento profissional (burnout), ansiedade e depressão entre os trabalhadores brasileiros.

Dados do Ministério da Previdência Social revelam que o Brasil vive uma verdadeira epidemia de transtornos mentais relacionados ao trabalho. Em 2024, foram concedidas 472.328 licenças médicas por transtornos mentais e comportamentais, representando um aumento de 68% em relação ao ano anterior e o maior número registrado em uma década. O cenário se agravou ainda mais em 2025, quando o país teve um novo recorde histórico com 546.254 afastamentos por transtornos mentais.





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputada Yandra Moura

Apresentação: 02/02/2026 19:07:36.970 - Mesa

PL n.126/2026

Os casos de burnout, especificamente, cresceram de forma exponencial: um aumento de 493% entre 2021 e 2024. O passivo trabalhista relacionado à síndrome de burnout já ultrapassa R\$ 3,63 bilhões, com mais de 20 mil ações judiciais tramitando na Justiça do Trabalho. As despesas com auxílio-doença saltaram de R\$ 18,9 bilhões em 2022 para R\$ 31,8 bilhões em 2024, pressionando as contas da Previdência Social.

Estudos estimam que o custo total da saúde mental para a economia brasileira chega a R\$ 468 bilhões por ano, considerando afastamentos, queda de produtividade, rotatividade de pessoal e tratamentos médicos.

O direito à desconexão já é uma realidade em diversos países desenvolvidos, que reconheceram a necessidade de proteger os trabalhadores da hiperconectividade:

País	Ano	Principais Características
França	2017	Pioneira mundial. Lei 2016-1088 obriga empresas com mais de 50 funcionários a negociar regras de desconexão.
Espanha	2018	Lei Orgânica de Proteção de Dados inclui o direito à desconexão digital no âmbito laboral.
Portugal	2021	Lei nº 83/2021 proíbe empregadores de contatar funcionários fora do horário de trabalho.
Bélgica	2022	Direito à desconexão para funcionários públicos e empresas com mais de 20 empregados.
Austrália	2024	Legislação recente garante o direito de ignorar comunicações fora do expediente.

A experiência francesa, a mais consolidada, demonstra que a legislação sobre desconexão contribui para a redução do estresse ocupacional e para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, sem impactos negativos significativos na produtividade das empresas.





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputada Yandra Moura

Apresentação: 02/02/2026 19:07:36.970 - Mesa

PL n.126/2026

A legislação trabalhista brasileira, embora preveja limites de jornada e períodos de descanso, não contempla expressamente o direito à desconexão digital. A CLT foi concebida em uma época em que o trabalho era essencialmente presencial e delimitado no tempo e no espaço. Com a revolução tecnológica e a popularização do teletrabalho, especialmente após a pandemia de COVID-19, tornou-se urgente atualizar o arcabouço legal para proteger os trabalhadores da invasão do trabalho em sua vida privada.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT) já alertaram para os riscos da hiperconectividade e recomendam que os países adotem medidas para garantir o equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Este projeto de lei visa positivar o direito à desconexão no ordenamento jurídico brasileiro, estabelecendo regras claras que protejam a saúde mental dos trabalhadores e garantam a efetividade de seus períodos de descanso. A medida é um passo fundamental para modernizar a legislação trabalhista e adaptá-la aos desafios do século XXI, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável, equilibrado e produtivo.

Portanto, sabendo que esta proposta contribuirá para a promoção da saúde e do bem-estar de mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros, e na certeza de que estamos cumprindo um papel fundamental na proteção dos direitos trabalhistas, apresentamos este Projeto de Lei, para que possa ser analisado e aprovado pelos nobres pares.

Sala das Sessões, em de janeiro de 2026.

Deputada Yandra Moura

UNIÃO/SE

