



ACADEMIA BRASILEIRA DE DIREITO DO TRABALHO

## ESTAMOS INFOXICADOS !!!

**Sandro Nahmias Melo<sup>1</sup>**

Estamos **infoxicados!** Recebemos diariamente mais informações do que conseguimos processar ou assimilar. Um *tsnunami* diário de informações têm nos deixado **intoxicados**.

Acordamos e, instintivamente, consultamos *whatsapp, facebook, twitter, sites, blogs, instagram...* e repetimos o mesmo ritual antes de dormir. As poucas emissoras de TV existentes nas décadas de 80, 90, multiplicaram-se massivamente e, quase todas, priorizam as **notícias ao vivo**. A rapidez e volume de informações não permitem sequer a “digestão” da última notícia consumida. O órgão de digestão neste caso é o **cérebro** que, incapaz de assimilar os reflexos da hiperconectividade, **sofre**.

A epidemia de informações do século XXI foi potencializada pela pandemia do **Covid-19**. Em tempos de **isolamento social**, ficamos emparedados por informações atualizadas a cada minuto: discursos, ideias, **conceitos científicos** mudam em um piscar de olhos sem que haja tempo hábil para assimilação. A **cabeça dói**, pois infoxicada. A **infoxicação** não é termo novo. O neologismo foi cunhado em 1996 pelo físico espanhol Alfons Cornella e representa um excesso de informações muito maior que uma pessoa pode processar<sup>2</sup> e os efeitos são, entre outros, **dispersão, estresse e ansiedade**.

Com o isolamento social, a **maré informacional** não para de subir. A velocidade da comunicação é avassaladora. Respostas virtuais ainda mais rápidas têm sido exigidas dos

---

<sup>1</sup> Juiz do Trabalho Titular – TRT da 11ª Região. Mestre e Doutor em Direito das Relações Sociais pela PUC-SP. Professor Adjunto da Universidade do Estado do Amazonas. Membro da Academia Brasileira de Direito do Trabalho (cadeira 20). Presidente da Associação dos Magistrados da Justiça do Trabalho da 11ª Região – AM e RR (Biênio 2019-2021).

<sup>2</sup> [https://istoe.com.br/139296\\_INTOXICADOS+DE+INFORMACAO/](https://istoe.com.br/139296_INTOXICADOS+DE+INFORMACAO/). Acesso em 12.04.2020. Cf. CORNELLA, Alfons. **Infoxicación: buscando un orden en la información**. Barcelona. Zero Factory S.L. 2ª Ed. 2010.



**isolados** já que não há mais as desculpas de se estar no trânsito, no cinema ou... **no trabalho**. No mundo do trabalho – **virtual** – o excesso de informações também é um problema.

Na quarentena possível, trabalhar em casa tem sido um **privilégio sim**, mas não sem ônus. As fronteiras entre trabalho, lazer e descanso, já comprometidas antes do **COVID-19**, desmoronaram. **O aríete informacional é implacável**. As demandas para um trabalhador em *home office* nunca foram tão grandes. **#Fiqueemcasa** e... cuide das crianças, cozinhe, limpe, não se contamine e... **trabalhe**. Em ambientes improvisados, o **teletrabalhador pós-pandemia** tem que administrar, além de e-mails, os **incontáveis grupos de whatsapp** onde transbordam informações, mensagens de texto, vídeos, memes e notícias, muitas notícias, a maioria *fake*. Especial atenção aos grupos **do trabalho**: dos setores (um de cada); dos coordenadores (ou da função correspondente); da gerência de crise; **do curso de EAD obrigatório**; do sindicato. O número de grupos é proporcional ao nível do(s) cargo(s) de chefia exercido(s). A demanda por resposta imediata nestes grupos de *whatsapp* tornou-se a representação na terra dos **noves círculos do inferno de Dante**, uma tortura interminável.

Com tanto ruído de informação, **impossível refletir**, elaborar pensamentos e desenvolver ideias. **A ansiedade só aumenta**. O excesso de informações e a exigência – sem limite – de atividades virtuais afetam a saúde do trabalhador em quarentena. Pesquisa conduzida na Califórnia, em 398 adultos que passaram por reclusão decorrente de **desastre pandêmico**, investigou as respostas psicossociais. O resultado demonstrou várias evidências de transtorno por estresse pós-traumático (TEPT). A reclusão – por si só – gera vários problemas emocionais, como a **depressão**, humor rebaixado, **insônia**, raiva, **exaustão emocional** e irritabilidade.<sup>3</sup> Some-se a quarentena ao excesso de cobranças virtuais de trabalho e temos um único resultado inexorável: **o adoecimento**.

---

<sup>3</sup> <https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2020/03/24/os-impactos-psicologicos-da-quarentena-e-como-reduzi-lo/?cmpid>. Acesso em 10.04.2020.



.As fronteiras entre **trabalho virtual** e vida pessoal devem ser **soerguidas** mesmo em isolamento social. O direito ao descanso, ao lazer, o direito à desconexão<sup>4</sup> ainda que mitigados pela pandemia, precisam ter seus **núcleos essenciais preservados**. Psicólogos, como Cristiano Nabuco, enfatizam a necessidade do estabelecimento de rotinas, de “previsão” de seu cotidiano, “pois tais sensações de manejo são fortes o suficiente para acalmar sua mente e seu cérebro mais primitivo”.<sup>5</sup> Assim, a delimitação de horários para o trabalho, descanso e lazer é um imperativo. O cérebro reage mal à confusão. O descanso e o lazer devem estar, preferencialmente, **desconectados dos ambientes virtuais**. A própria OMS divulgou diretrizes para proteger nossa **saúde mental** durante a pandemia e, em essência, tratam de combate à **infoxicação**, tais como evitar assistir, ler ou ouvir notícias de maneira descontrolada, principalmente, aquelas que podem nos deixar mais ansiosos e angustiados.<sup>6</sup> A **desconexão programada** combate a infoxicação. Parafraseando a oportuna recomendação do momento: fique em casa e, se puder, **desconectado**.

Manaus, 29 de abril de 2020.

---

<sup>4</sup> MELO, Sandro Nahmias. RODRIGUES, Karen Rosendo de Almeida Leite. **Direito à Desconexão do Trabalho**. Com análise crítica da Reforma Trabalhista (Lei n. 13.467/2017). Teletrabalho, Novas tecnologias e Dano Existencial. São Paulo: LTr, 2018.

<sup>5</sup> <https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2020/03/17/efeitos-do-covid-19-em-sua-saude-mental-veja-dicas-para-lidar-melhor/?cmpid>. Acesso em 10.4.2020.

<sup>6</sup> <https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2020/03/17/efeitos-do-covid-19-em-sua-saude-mental-veja-dicas-para-lidar-melhor/>. Acesso em 10.04.2020.