

INFORMATIVO SINDEMED/MG - DIREITO À DESCONEXÃO

O SINDEMED/MG informa aos trabalhadores representados que o avanço das tecnologias de comunicação e o uso cada vez mais frequente de aplicativos de mensagens, e-mails e outras ferramentas digitais para assuntos profissionais têm ampliado os debates sobre o chamado direito à desconexão, relacionado à preservação dos períodos de descanso, folgas, intervalos e férias dos trabalhadores

1. O que é o Direito à Desconexão?

É o seu direito garantido de usufruir dos períodos de descanso, folgas, férias e intervalos **sem ser acionado** para assuntos profissionais. O descanso é essencial para a sua saúde física e mental.

2. A cooperativa pode enviar mensagens fora do expediente?

- **O envio eventual:** Não é proibido.
- **O uso frequente:** Quando o trabalhador é acionado constantemente ou precisa permanecer disponível para responder demandas, isso pode configurar **sobreaviso** ou **horas extras**, gerando reflexos trabalhistas.

3. Sou obrigado(a) a responder?

Em regra, não. Você não tem a obrigação de estar permanentemente disponível, a menos que exista uma escala formal de plantão ou sobreaviso prevista em seu contrato ou acordo coletivo.

4. Férias e Folgas: O descanso deve ser integral

- **Férias:** São um período de desconexão total. Ser convocado para trabalhar durante as férias pode descaracterizar o descanso e gerar riscos jurídicos para a empresa.
- **Folgas/DSR:** O descanso semanal é um direito protegido. A exigência frequente de atendimento nesses períodos viola o seu direito ao lazer e à recuperação.

5. Como saber se você deve estar disponível?

Ao verificar seu contrato, observe os seguintes detalhes:

- **O que é o Sobreaviso?** É uma condição específica onde o empregado, embora fora da empresa, permanece aguardando a qualquer momento o chamado para o serviço. Isso deve estar previsto no seu contrato ou em escalas formais. Se você está nessa condição, você tem direito a receber uma remuneração específica (adicional de sobreaviso) por esse tempo de prontidão.
- **O que é o Plantão?** É uma escala de trabalho definida, onde você já sabe antecipadamente que deverá estar à disposição da cooperativa por um período determinado.
- **A "Zona Cinzenta":** Se o seu contrato não prevê plantões nem sobreaviso, mas a empresa exige que você responda mensagens constantemente, você não está em regime de plantão; você está, na verdade, sofrendo uma invasão do seu tempo de descanso.

Resumo: Se não há cláusula contratual ou escala formal publicada pela cooperativa exigindo sua disponibilidade, você não é obrigado a permanecer "logado" ou responder mensagens fora do seu horário habitual de trabalho.

6. O que fazer se isso acontece com frequência?

Se você se sente pressionado a responder constantemente fora do seu horário, siga estes passos para resolver a situação:

1. **Dialogue com o RH:** Antes de tudo, tente conversar com o setor de Recursos Humanos da sua cooperativa. Muitas vezes, essa prática ocorre por desorganização de fluxos e pode ser resolvida internamente com uma orientação da empresa aos gestores.
2. **Documente:** Enquanto isso, guarde prints de mensagens, e-mails e registre as datas e horários dos contatos recebidos fora da jornada.
3. **Verifique:** Confira se o seu contrato possui cláusulas de plantão ou escalas formais de sobreaviso.
4. **Busque Apoio:** Caso o diálogo com o RH não solucione o problema e a situação persista, o **SINDEMED/MG** está ao seu lado. Procure nossa assessoria para uma orientação personalizada.

Lembre-se: A tecnologia deve ser uma ferramenta de facilitação, não uma barreira para o seu descanso. Ambientes saudáveis exigem respeito aos limites da jornada.

O Sindemed/MG permanece firme na luta pela valorização profissional e pela proteção dos direitos trabalhistas de todos os trabalhadores que representamos.

→ **Siga o seu sindicato nas redes sociais:** [@sindemedmg](#)

→ Para mais informativos sobre direitos dos trabalhadores, visite o nosso site oficial: www.sindemedmg.org.br - Abas: "Informativos" e "Entenda seus direitos"

❖ **SINDICALIZE-SE! Por apenas R\$20,00 por mês**, você contribui diretamente para o fortalecimento do seu sindicato e para a consolidação de uma categoria mais unida e representativa, na luta dos seus direitos. **Para se associar, acesse:** <https://sindemedmg.org.br/paginas/associe-se>

A união da categoria é a nossa maior força para conquistar avanços e resistir a retrocessos. Juntos, garantimos respeito, dignidade e justiça nas relações de trabalho. É essa união que nos move todos os dias. **Leia também sobre a importância e o papel do seu sindicato no link a seguir:**

https://sindemedmg.org.br/site/uploads/pdf/O_PAPEL_DO_SINDEMED-MG.pdf

Sindemed/MG – Compromisso com a defesa dos direitos e da dignidade dos trabalhadores que representamos. **#JuntosSomosMaisFortes**