

A partir da Revolução Industrial, as organizações iniciaram uma busca por técnicas que aumentassem sua produtividade, sendo elas relacionadas a seu contingente físico ou humano. Diante disso surgiram muitas teorias acerca do aumento da eficiência do trabalhador, dentre elas o Taylorismo, que buscava padronizar as atividades dos indivíduos na organização otimizando a produção, sem considerar as necessidades biológicas e psicológicas do colaborador. Essas teorias deixaram uma profunda marca não somente nas empresas - que utilizam o avanço das tecnologias de comunicação para aumentar as jornadas de trabalho dos funcionários, mantendo-os sempre a disposição mesmo em seu período de descanso, - mas também em seus colaboradores - que buscam uma validação profissional e sucesso financeiro através de longas jornadas de trabalho que prejudicam sua saúde física e mental.

De início, o avanço tecnológico tem sido altamente benéfico para as empresas, aumentando sua eficiência a partir do rápido acesso a dados, automação de atividades e alta velocidade nas comunicações. No entanto, para o colaborador isso significa o aumento de suas horas de trabalho, horas essas que não serão remuneradas, pois muitas organizações exigem que ele esteja disponível para resolver problemas profissionais à distância, através de aparelhos de comunicação. Mesmo que isso não ocorra com frequência, o trabalhador deve ficar sempre a espera de um telefonema ou mensagem de seu trabalho, não podendo aproveitar plenamente seu período de descanso, que é necessário para a manutenção de sua saúde.

Além disso, há uma grande valorização por parte de nossa sociedade de indivíduos em elevados cargos ou com altos salários, o que incentiva muitos a trabalhar grandes quantias de horas extras ou a estarem sempre disponíveis para a empresa, na esperança de receberem uma promoção ou aumento salarial. Entretanto, a falta de descanso pode ocasionar doenças tanto físicas, como lesão por esforço repetitivo, quanto mentais, como a Síndrome de Burnout, ou em casos extremos até mesmo a morte do trabalhador por exaustão, o karoshi. De acordo com o site da BBC, houve 236 casos de karoshi e 208 suicídios por problemas mentais relacionados ao trabalho no Japão em 2017, o que mostra a urgência que esse assunto demanda.

Devido aos fatos apresentados, acredita-se que medidas imediatas devem ser realizadas. O Ministério da Educação deve tornar obrigatória a presença do assunto "saúde do colaborador" na ementa de cursos superiores ligados às ciências administrativas, o que tornará os futuros administradores e afins cientes da importância das horas de descanso pleno para garantir a saúde de seu funcionário, não exigindo que ele esteja disponível além de seu horário de trabalho. Além disso, cabe ao Ministério da Justiça deve fiscalizar através de fiscais capacitados se a quantidade máxima de horas extra não está sendo excedida nas empresas, evitando assim que os trabalhadores desenvolvam doenças laborais ou caiam em exaustão. Através dessas ações espera-se que se reduzam as longas jornadas de trabalho e, por consequência, os problemas de saúde por ela acarretados.