



Jornada de trabalho 6x1: um mal desnecessário

6x1 work schedule: an unnecessary evil

Horario de trabajo 6x1: un mal innecesario

Brenno Augusto Freire Menezes

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1113626419044543>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6813-2163>

RESUMO

Introdução: A jornada de trabalho 6x1, vigente no Brasil há mais de três décadas, configura um modelo estruturalmente incompatível com os direitos fundamentais assegurados pela Constituição Federal de 1988. Tal regime compromete o descanso, a saúde e a vida pessoal dos trabalhadores, produzindo dano existencial ao restringir o acesso ao estudo, à qualificação profissional, à convivência familiar e ao lazer. A manutenção dessa escala intensifica a precarização laboral e contribui para o agravamento de indicadores de adoecimento e acidentes de trabalho.

Objetivo: Demonstrar que a jornada 6x1 viola princípios constitucionais, compromete a saúde e o bem-estar dos trabalhadores e reforça a precarização das relações laborais, além de evidenciar a necessidade de sua superação para a efetivação do trabalho digno.

Método: A pesquisa adota uma abordagem qualitativa baseada em revisão bibliográfica e documental, articulando autores clássicos do marxismo, críticas ao neoliberalismo e dados oficiais provenientes do Ministério do Trabalho, do Instituto Nacional do Seguro Social e do Observatório de Saúde e Segurança do Trabalho. Essa combinação de referenciais teóricos e fontes institucionais permite examinar de forma crítica os impactos estruturais da jornada 6x1 sobre a saúde, a segurança e a vida social dos trabalhadores.

Resultados: Os resultados evidenciam que jornadas extensas elevam significativamente os índices de acidentes de trabalho, doenças ocupacionais e gastos previdenciários, além de afetarem de maneira mais intensa as mulheres, que acumulam trabalho remunerado e responsabilidades de cuidado. Observa-se também que a escala 6x1 restringe o acesso a direitos sociais básicos, contribuindo para o dano existencial e para a intensificação da precarização laboral. Ademais, experiências nacionais e internacionais com jornadas reduzidas, como o projeto *4 Day Week Brazil*, demonstram ganhos consistentes em produtividade, saúde, bem-estar e equilíbrio entre vida pessoal e profissional, reforçando a viabilidade de modelos alternativos ao regime vigente.

Conclusões: Conclui-se que a superação da jornada 6x1 é condição indispensável para a promoção do trabalho digno e para a construção de relações laborais mais humanas e alinhadas aos princípios constitucionais. A adoção de modelos de jornada reduzida revela-se compatível com ganhos sociais, econômicos e produtivos, reforçando a necessidade de revisão estrutural do regime vigente no Brasil.

PALAVRAS-CHAVE: Dano existencial; escala de trabalho, saúde do trabalhador; Trabalho digno.

ABSTRACT

Introduction: The 6x1 work schedule, in effect in Brazil for over three decades, represents a model that is structurally incompatible with the fundamental rights guaranteed by the 1988 Federal Constitution. This regime compromises workers' rest, health, and personal lives, causing existential harm by restricting access to education, professional training, family life, and leisure. Maintaining this schedule intensifies labor precarity and contributes to the worsening of indicators of illness and workplace accidents.

Objective: To demonstrate that the 6x1 work schedule violates constitutional principles, compromises the health and well-being of workers, and reinforces the precarization of labor relations, in addition to highlighting the need to overcome it for the realization of decent work.

Method: The research adopts a qualitative approach based on bibliographic and documentary review, articulating classic authors of Marxism, critiques of neoliberalism, and official data from the Ministry of Labor, the National Institute of Social Security, and the Observatory of Occupational Health and Safety. This combination of theoretical frameworks and institutional sources allows for a critical examination of the structural impacts of the 6x1 work schedule on the health, safety, and social life of workers.

Results: The results show that long work schedules significantly increase the rates of workplace accidents, occupational diseases, and social security expenses, in addition to affecting women more intensely, as they combine paid work and caregiving responsibilities. It is also observed that the 6x1 schedule restricts access to basic social rights, contributing to existential harm and the intensification of precarious employment. Furthermore, national and international experiences with reduced work schedules, such as the 4 Day Week Brazil project, demonstrate consistent gains in productivity, health, well-being, and work-life balance, reinforcing the viability of alternative models to the current system.



Conclusions: It is concluded that overcoming the 6x1 work schedule is an indispensable condition for promoting decent work and building more humane labor relations aligned with constitutional principles. The adoption of reduced working hours models proves compatible with social, economic, and productive gains, reinforcing the need for a structural review of the current system in Brazil.

KEYWORDS: Decent work; existential harm; work schedule; Worker health.

RESUMEN

Introducción: El horario laboral 6x1, vigente en Brasil desde hace más de tres décadas, representa un modelo estructuralmente incompatible con los derechos fundamentales garantizados por la Constitución Federal de 1988. Este régimen compromete el descanso, la salud y la vida personal de los trabajadores, causando un daño existencial al restringir el acceso a la educación, la formación profesional, la vida familiar y el ocio. Mantener este horario intensifica la precariedad laboral y contribuye al empeoramiento de los indicadores de enfermedad y accidentes laborales.

Objetivo: Demostrar que el horario laboral 6x1 viola los principios constitucionales, compromete la salud y el bienestar de los trabajadores y refuerza la precarización de las relaciones laborales, además de resaltar la necesidad de superarlo para lograr un trabajo decente.

Método: La investigación adopta un enfoque cualitativo basado en la revisión bibliográfica y documental, articulando autores clásicos del marxismo, críticas al neoliberalismo y datos oficiales del Ministerio de Trabajo, el Instituto Nacional de la Seguridad Social y el Observatorio de Salud y Seguridad en el Trabajo. Esta combinación de marcos teóricos y fuentes institucionales permite un análisis crítico de los impactos estructurales del horario laboral 6x1 en la salud, la seguridad y la vida social de los trabajadores.

Resultados: Los resultados muestran que las jornadas laborales prolongadas incrementan significativamente las tasas de accidentes laborales, enfermedades profesionales y gastos en seguridad social, además de afectar con mayor intensidad a las mujeres, quienes combinan el trabajo remunerado con las responsabilidades de cuidado. Asimismo, se observa que el horario 6x1 restringe el acceso a derechos sociales básicos, contribuyendo a la precariedad y a la intensificación del empleo precario. Además, experiencias nacionales e internacionales con jornadas laborales reducidas, como el proyecto de la Semana Laboral de 4 Días en Brasil, demuestran mejoras consistentes en productividad, salud, bienestar y conciliación de la vida laboral y familiar, lo que refuerza la viabilidad de modelos alternativos al sistema actual.



Conclusiones: Se concluye que superar el horario laboral 6x1 es una condición indispensable para promover el trabajo decente y construir relaciones laborales más humanas, alineadas con los principios constitucionales. La adopción de modelos de jornada laboral reducida resulta compatible con beneficios sociales, económicos y productivos, lo que refuerza la necesidad de una revisión estructural del sistema actual en Brasil.

PALABRAS CLAVE: horario laboral; Daño existencial; salud del trabajador; Trabajo digno.

INTRODUÇÃO

A Constituição Federal de 1988, no seu artigo 7º, estabelece no inciso XV como direito dos trabalhadores urbanos e rurais, extensíveis aos trabalhadores domésticos, o descanso semanal remunerado, de 24 horas consecutivas, preferencialmente aos domingos, ao mesmo tempo que institui que a duração do trabalho não será superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais¹.

Referida previsão constitucional inspirou-se na Consolidação das Leis Trabalhistas, sancionada em 1943 durante o governo de Getúlio Vargas, influenciada especialmente pela Carta del Lavoro, publicada na Itália em 1927 pelo regime fascista de Benito Mussolini, que prevê indiretamente que os trabalhadores, em regra, devem cumprir uma carga horária de trabalho semanal de 44 horas, distribuídas em 6 dias da semana, permitindo ainda que o empregador submeta seus trabalhadores à realização de até 2 horas extraordinárias diárias, podendo elevar a jornada de trabalho a um patamar de 56 horas semanais.

Ou seja, no Estado brasileiro há pelo menos 37 anos, prevalece nos contratos de trabalho de mais de 33 milhões de trabalhadores, a jornada de trabalho de 44 horas semanais a ser cumprida em uma escala de trabalho 6x1, possibilitando ainda

¹ BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil. **Diário Oficial da União:** seção 1, Brasília, DF, 5 out 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 1 jan. 2026.



a realização de jornadas extraordinárias diárias de até 2 horas, o que pode elevar a jornada de trabalho ao montante de 56 horas semanais.

A escala 6x1 e suas longas 44 horas semanais de labor impedem demasiadamente que o trabalhador usufrua o descanso adequado e dificultam a conciliação entre trabalho e vida pessoal, em total compasso com os preceitos estabelecidos pelo capitalismo e o neoliberalismo, os quais buscam incessantemente a exploração exaustiva da mão de obra do trabalhador e os lucros desmedidos dos empregadores.

É inegável que as jornadas de trabalho sofreram importantes evoluções, quando num passado não muito distante alcançaram 16 ou 18 horas diárias. Todavia, é inegável que a jornada 6x1 apresenta-se retrógrada e prejudicial, furtando dos trabalhadores a ela submetidos a possibilidade de estudar, qualificar-se, conviver com suas famílias e desfrutar de momentos de lazer, colocando os referidos sujeitos em um triste cenário de dano existencial.

Essa sobrecarga de trabalho apresenta-se também demasiadamente prejudicial à saúde física e mental dos trabalhadores, influenciando diretamente nos acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, fazendo com que o País figure em 4º lugar no ranking mundial de acidentes de trabalho, de acordo com dados do Observatório Digital de Saúde e Segurança do Trabalho, com um acidente ocorrendo a cada 45 segundos e um óbito a cada 3 horas.

Assim, não restam dúvidas que a atual modalidade-regra de escala de trabalho brasileira viola de morte os direitos fundamentais específicos à inviolabilidade da intimidade e da vida privada (Art. 5º, inciso X, CF/88), assim como os direitos fundamentais inespecíficos: I) da dignidade da pessoa humana (Art. 1º, inciso III, CF/88) e II) os direitos sociais ao lazer, à saúde e à educação profissionalizante (arts. 6º, 196 e 205 da CF/88).

Insistir na manutenção da escala de trabalho 6x1 significa cancelar os impactos negativos na vida e no bem-estar dos trabalhadores, uma vez que se concede ao trabalhador um único dia para descanso, situação que se agrava ainda



mais quando realizamos um recorte de gênero, tendo em vista que a mulher trabalhadora, geralmente, é fadada também aos trabalhos de cuidado no seu único dia de folga.

Apontados os dados introdutórios, a presente pesquisa guarda como objeto investigar os danos físicos, mentais e existenciais aos trabalhadores brasileiros explorados em uma escala de trabalho 6x1 de 44 horas semanais e sua relação com a crescente no número de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais e os altos custos à previdência social. Antes da investigação proposta, serão realizados importantes apontamentos a respeito do direito fundamental ao trabalho digno e as barreiras a sua eficácia plena. Ao final, serão tecidas as considerações finais.

Para o desenvolvimento da presente pesquisa, de caráter qualitativo, foram levantadas informações em fontes bibliográficas e documentais, dentre elas: doutrinas e artigos científicos nacionais e internacionais que tratam a respeito dos temas.

1 O direito fundamental ao trabalho digno e os óbices a sua garantia plena

Dentre os principais direitos fundamentais sociais irradiados no ordenamento jurídico a partir da segunda dimensão de direitos humanos, está o direito fundamental ao trabalho, o qual deve ser garantido de forma digna, de modo que seja atingida em sua plenitude a dignidade da pessoa humana, superprincípio constitucional.

O exercício do trabalho, nas preciosas lições de Schultz², proporciona ao sujeito não apenas a satisfação das necessidades concretas da vida, mas também permite, de alguma forma, um lugar no mundo, estabelecendo as bases para a cidadania plena e até mesmo para a nossa identidade pessoal.

² SCHULTZ, Vicki. Una explicación alternativa dela coso por un ambiente laboral hostil: un paradigma basado en la competencia. In: GARGARELLA, Roberto (comp.). **Derecho y grupos desaventajados**. 1. ed. Barcelona: Editorial Gedisa, 1999.



Indo além, Engels³ afirma que o trabalho é a condição básica e fundamental de toda a vida humana. E em tal grau que, até certo ponto, pode-se afirmar que o trabalho criou o próprio homem.

O trabalho deixou há muito tempo de ser apenas uma ferramenta de suprimento de necessidades básicas, passando a ser tratado como valor social, o qual deve ser garantido plenamente, de forma a assegurar, como anteriormente dito, a eficácia do superprincípio da dignidade da pessoa humana, não devendo ser visto apenas como um direito social, e sim, como aponta Gomes⁴, um direito humano e fundamental como um todo.

Ao mesmo tempo em que se buscou ampliar e que se almeja preservar esse direito fundamental, o direito do trabalho encontra óbices à sua efetividade, em razão do modo de produção que impera na realidade quase que total mundial, assim como no Brasil, o capitalismo.

Fundado na propriedade privada dos meios de produção, na busca incessante pelo lucro e na acumulação de capital, o sistema capitalista prega a livre iniciativa e a economia de mercado com a mínima intervenção estatal, sem se importar, por exemplo, com a precarização do trabalho e a violação de direitos humanos e fundamentais dos trabalhadores.

Nesse sentido, Marx⁵ é categórico ao aduzir que o capitalismo repousa no fato de o trabalhador vender a sua força de trabalho como mercadoria. Reforça o autor⁶ que, no sistema capitalista, o trabalho está reduzido ao propósito de reproduzir e expandir o domínio material e político da classe capitalista, enquanto a maioria da população está separada dos meios de produção e de subsistência e, por conseguinte, é compelida a ingressar no trabalho assalariado a fim de sobreviver.

³ ENGELS, Friedrich. Sobre o papel do trabalho na transformação do macaco em homem. In: ANTUNES, Ricardo. **A dialética do trabalho**. São Paulo: Expressão Popular, 2013, p.11.

⁴ GOMES, Fábio Rodrigues. **O direito fundamental ao trabalho**. 1. ed. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2008. V. 1.

⁵ MARX, Karl. **Manuscritos econômico-filosóficos e outros textos escolhidos**. São Paulo: Abril Cultural, 1974. (Os Pensadores).

⁶ MARX, Karl. **O Capital: crítica da economia política**. Livro 1. Tradução por Regis Barbosa e Flávio R. Kothe. São Paulo: Abril Cultural, 1985. V.1. T.1. (Os economistas).



No capitalismo, o trabalhador é posicionado como mero produtor de valor de troca, implicando a negação de sua existência natural, ou seja, significa afirmar que o trabalhador e, conseqüentemente, a sua produção estão determinados totalmente pela sociedade⁷. E mais, é no capitalismo que o homem é separado da sua própria força de trabalho, pondo-a à venda no mercado como um produto⁸.

Em adendo, Antunes⁹ ressalta que, na sociedade capitalista, há a perda do significado do trabalho, num triste cenário de degradação das condições laborais, onde tudo se converte em precariedade, sem qualquer garantia de continuidade.

Somando-se aos efeitos nefastos do capitalismo, surge também no cenário internacional, com reflexos na realidade brasileira, o neoliberalismo, o qual é conceituado por Harvey¹⁰ como um projeto utópico de realizar um plano teórico de reorganização do capitalismo internacional ou projeto político de restabelecimento das condições de acumulação do capital e de restauração do poder das elites econômicas, onde suas teorias se opõem às teorias do Estado intervencionista, no qual a promoção do bem-estar humano dependia da desobstrução das liberdades e habilidades individuais, dentro de uma estrutura institucional caracterizada pelo livre mercado e comércio e pela propriedade privada.

Em complemento, Harvey¹¹ acertadamente verifica que o neoliberalismo nada mais é que um projeto de reestruturação geral do capital, operado em prol das multinacionais e das elites corporativas, privilegiando os interesses dessas elites, objetivando consolidar o capitalismo.

⁷ COLMAN, Evaristo; POLA, Karina Dala. **Serviço Social em Revista**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 179-201, 2009. DOI: 10.5433/1679-4842.2009v12n1p179. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/ssrevista/article/view/10058>. Acesso em: 24 jul. 2026.

⁸ SUPIOT, Alain. **El derecho del trabajo**. Buenos Aires: Heliasta, 2008.

⁹ ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho**. 2. ed. São Paulo: Boitempo Editorial, 1999.

¹⁰ HARVEY, David. **The enigma of capital: and the crises of capitalism**. London: Profile Books, 2011.

¹¹ HARVEY, David. **The enigma of capital: and the crises of capitalism**. London: Profile Books, 2011.



Indo além, Antunes¹² verifica que, no neoliberalismo, de forma inédita, o Estado retira sistematicamente direitos de seus próprios cidadãos, corroendo os mais variados direitos sociais, fragilizando os direitos econômicos e deteriorando, por consequência, as condições de trabalho, a partir de um movimento de desregulamentações nas mais distintas esferas do mundo do trabalho. Assim, pontua ainda o autor que o neoliberalismo penetra nas estruturas do mundo do trabalho, enfraquecendo sua natureza transacional a ponto de revogar o pacto original entre capital e trabalho que possibilitou a coexistência harmônica.

O neoliberalismo no mundo do trabalho incide, dentre outros, nos seguintes efeitos: jornadas exaustivas de trabalho, baixos salários, crescente insegurança no emprego, perdas de benefícios e de proteções ao trabalho, além da redução ao mínimo indispensável da seguridade social. Ou seja, a partir do neoliberalismo, a precariedade passa a se tornar condição geral na vida dos trabalhadores. Segundo Perocco¹³, a precarização estrutural do labor é um processo global, que ocorre de maneira heterogênea de acordo com contextos nacionais, setores, qualificações e estratificações do mercado de trabalho.

O capitalismo, sobretudo em sua versão neoliberal, promove uma lógica de acumulação incessante que reduz o trabalho à condição de mercadoria, perpetuando a mais-valia como instrumento de espoliação da classe trabalhadora.

Ao priorizar a qualquer custo o lucro em detrimento da dignidade humana, o modelo capitalista neoliberal intensifica jornadas exaustivas e escalas opressivas, como o regime 6x1, objeto do presente estudo, o qual sacrifica o tempo de descanso, o convívio familiar e o direito à saúde em nome da produtividade.

¹² ANTUNES, Ricardo. A era da informatização e a época da informalização: riqueza e miséria do trabalho no Brasil. In: ANTUNES, Ricardo (org.). **Riqueza e miséria do trabalho no Brasil**. São Paulo, Boitempo, 2006, p.116.

¹³ PEROCCO, Fabio. Work precarisation and new inequalities: the role of migration. In: FRANCESCHINI, Ivan; LOUBERE, Nicholas (ed.). **Gilded age: a year of Chinese labour, civil society, and rights, made in China Yearbook 2017**. Camberra: ANU Press, 2018. Disponível em: <https://press-files.anu.edu.au/downloads/press/n4231/pdf/article02.pdf>. Acesso em: 27 jul. 2026.



2 Jornada de trabalho 6x1 e os seus prejuízos na realidade dos trabalhadores: um olhar sob a realidade brasileira

Sobre a jornada de trabalho, Marx¹⁴ afirma que a sua regulamentação se apresenta, na história da produção capitalista, como uma luta em torno dos seus limites, uma luta entre o conjunto dos capitalistas, a classe capitalista, e o conjunto dos trabalhadores.

Em complemento, Marini¹⁵ afirma que as jornadas exaustivas contribuem demasiadamente na superexploração da força de trabalho, formando um intercâmbio desigual no processo de mais-valia.

Quando analisada sob a ótica do neoliberalismo e da proteção social, a permanência e a generalização da jornada 6x1 não são meros resquícios de um passado industrial, mas sim sintomas de um sistema que prioriza a flexibilidade em favor do empregador e a desregulamentação em detrimento dos direitos sociais.

Dados do Ministério do Trabalho e Emprego do ano de 2023¹⁶ apontam que ao menos 33,5 milhões de empregos são ofertados nessa modalidade no Estado brasileiro.

A escala de trabalho 6x1, que compromete demasiadamente a integridade física, emocional e existencial do trabalhador, ainda é a regra na realidade laboral brasileira. Prevista há mais de três décadas no ordenamento constitucional vigente, a referida modalidade de escala de trabalho exige ainda do trabalhador o cumprimento de jornada semanal de 44 horas, somada à Consolidação das Leis do Trabalho, a qual permite que o empregador exija do trabalhador o cumprimento de até 2 horas extras diárias, perfazendo uma possível jornada de trabalho de 56 horas semanais a serem cumpridas em 6 dias, com apenas 1 dia para descanso.

¹⁴ MARX, Karl. **O Capital: crítica da economia política. Livro I: o processo de produção do capital.** São Paulo: Boitempo, 2013.

¹⁵ MARINI, Ruy Mauro. **Dialética da dependência: uma antologia da obra de Ruy Mauro Marini.** Petrópolis, RJ: Vozes; Buenos Aires: CLACSO, 2000.

¹⁶ BRAMBILA, Bárbara. Governo levanta dados sobre brasileiros que trabalham na escala 6x1. **CNN Brasil**, São Paulo, 4 fev. 2025. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/politica/governo-levanta-dados-sobre-brasileiros-que-trabalham-na-escala-6x1/>. Acesso em: 23 jan. 2026.



A situação ora discutida se agrava ainda mais quando realizado um recorte de gênero, tendo em vista que a mulher trabalhadora, geralmente, é fadada também aos trabalhos de cuidado no seu único dia de folga.

Segundo Fontoura¹⁷, as expectativas sociais em relação ao papel das mulheres e dos homens no trabalho e na família podem contribuir ainda mais para essa desigualdade. Essa carga de trabalho não remunerado, desigual, tem dado embasamento à discriminação das mulheres no mercado de trabalho. Os dados mostram, também, que o desequilíbrio entre a jornada de trabalho da mulher e a carga excessiva de trabalho podem, inclusive, repercutir de forma negativa na saúde feminina.

Um estudo realizado pela Fundação Getúlio Vargas¹⁸ (FGV) apontou que mulheres que trabalham em escalas exaustivas, como a 6x1, têm maior probabilidade de sofrer *burnout* e abandonar o mercado de trabalho. A falta de tempo para cuidados familiares e autocuidado é um fator demasiadamente agravante.

Salienta-se ainda que a referida modalidade de escala laboral pode estar significativamente associada ao adoecimento dos trabalhadores, que vivem pelo trabalho, trabalhadores estes que corriqueiramente se queixam do cansaço e estresse devido a uma carga semanal de trabalho que mal lhes permite descansar e se recuperar, fato que traz impactos negativos à saúde, sobretudo em um contexto de negligência quanto à própria saúde, seja por falta de tempo, seja por falta de conhecimento, e até mesmo em razão de certos estigmas atribuídos a doenças de ordem mental.

Indo além, Gonçalves *et al*¹⁹ afirmam que as jornadas exaustivas e a escala de trabalho exacerbada autorizada no nosso ordenamento jurídico magno contribuem

¹⁷ FONTOURA, Natália; ARAÚJO, Clara (org.). **Uso do tempo e gênero**. Rio de Janeiro: UERJ, 2016. Disponível em <https://repositorio.ipea.gov.br/server/api/core/bitstreams/1ea4ec64-431f-465c-8ab3-ae2c9af285a9/content>. Acesso em: 9 jan. 2026.

¹⁸ FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS. **Diferenças de Gênero no mercado de trabalho**. Rio de Janeiro: FGV, 8 mar. 2023. Disponível em: <https://portal.fgv.br/artigos/diferencas-genero-mercado-trabalho>. Acesso em: 9 ago. 2025.

¹⁹ GONÇALVES, H. C. B.; SILVA, P. H. A; SOARES, V. Saúde cardiovascular e carga horária de trabalho entre trabalhadores universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 22, n. 3,



demasiadamente ao adoecimento ocupacional, uma vez que é comum aos trabalhadores de ampla jornada condições cardiometabólicas, como obesidade, hipertensão arterial e diabetes, além da contribuição para fatores de riscos associados - sedentarismo, consumo alimentar inadequado, tabagismo, e níveis elevados do índice de massa corporal, pressão arterial sistêmica e colesterol total.

Esses impactos refletem diretamente no sistema previdenciário, que anualmente empreende gastos gigantescos com o benefício B-91: auxílio por incapacidade temporária. O *déficit* previdenciário é sem dúvidas agravado pela alta incidência de afastamentos relacionados ao excesso de trabalho.

A previsão constitucional que autoriza apenas um dia de descanso semanal aos trabalhadores gera demasiados impactos na vida e no bem-estar destes, uma vez que não apenas intensifica a exploração da força de trabalho, como também compromete a saúde física e mental do trabalhador, gerando danos existenciais e ampliando o risco de afastamentos por doenças ocupacionais. A orientação política do neoliberalismo, ao priorizar a produtividade e o lucro, desconsidera o ser humano como sujeito de direitos, tratando-o como peça substituível na engrenagem produtiva.

A escala 6x1, embora legalmente prevista, revela-se inconstitucional quando confrontada com os fundamentos da Constituição Federal de 1988, especialmente a dignidade da pessoa humana e o valor social do trabalho, uma vez que além dos danos anteriormente mencionados, dificulta ainda a convivência familiar, o lazer e o desenvolvimento pessoal, estudos e qualificações profissionais, configurando um dano existencial que transcende o aspecto econômico. O trabalhador é privado de sua autonomia e de sua capacidade de planejar a própria vida, tornando-se refém de uma rotina extenuante que compromete sua cidadania plena. Ou seja, a persistência na manutenção da jornada 6x1 viola de morte inúmeros direitos fundamentais

e20231211, 2024. DOI: <http://doi.org/10.47626/1679-4435-2023-1211>. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/Content/pdf/v22n3a1211.pdf>. Acesso em: 2 jan. 2026.



específicos e inespecíficos dos trabalhadores, causando-lhes enormes danos existenciais.

O dano existencial, consoante lições de Frota²⁰, constitui-se como espécie de dano imaterial que acarreta à vítima, de modo parcial ou total, a impossibilidade de executar, dar prosseguimento ou reconstruir seu projeto de vida, um exemplo na situação é o trabalhador que sonha finalizar sua graduação, todavia, encontra-se frustrado pelo único horário da aula disponibilizado chocar com o horário que trabalha, ou, o que acontece na maioria das vezes, o trabalhador após uma extensa jornada laboral não se vê em condição alguma de acompanhar horários de aulas necessários à sua formação superior.

Indo além, Bebbber²¹ dispõe que o dano existencial provoca um vazio existencial na pessoa que perde a fonte de gratificação vital, vendo-se despojada de seu direito de liberdade e à sua própria dignidade da pessoa humana.

Vale frisar que o descanso semanal remunerado figura dentre os principais pilares do direito ao trabalho, uma vez que se propõe a assegurar a saúde, o bem-estar e a dignidade dos trabalhadores. Por meio da garantia desse direito, assegura-se por consequência o direito de não trabalhar, o qual segundo as lições de Souto Maior²² autoriza a desconexão do trabalhador, permitindo ao sujeito o equilíbrio entre o labor e a vida social, comunitária, pessoal, afetiva e familiar.

Embora se trate de pauta antiga da sociedade trabalhadora, o Estado, por meio do Poder Legislativo, ao qual cabe, segundo Gomes²³, a obrigação de produzir todas as normas que se mostrarem necessárias a assegurar, em todos os níveis e em todas as circunstâncias, a proteção efetiva dos direitos fundamentais, vem se dando

²⁰ FROTA, Hildemberg Alves. Noções fundamentais sobre o Dano Existencial. **Revista Eletrônica Regional do Trabalho do Paraná**, Curitiba, v. 2, n. 22, p. 60-78, set. 2013.

²¹ BEBBER, Júlio César. Danos extrapatrimoniais (estético, biológico e existencial): breves considerações. **Revista LTr**, São Paulo, v. 73, n. 1, jan. 2009.

²² SOUTO MAIOR, Jorge Luiz. **O direito do trabalho como instrumento de justiça social**. São Paulo: LTr, 2000.

²³ GOMES, Fábio Rodrigues. **O Direito Fundamental ao Trabalho**. 1. ed. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2008. v. 1.



conta da necessidade de reformulação da escala de trabalho ainda predominante na realidade do Estado brasileiro.

Na data alusiva ao trabalhador (1º de maio) do ano de 2024, a Deputada Federal Erika Hilton (PSOL-SP) protocolou na Câmara dos Deputados uma Proposta de Emenda Constitucional, a PEC 8/2025, almejando a modificação do disposto no art. 7º, XIII da Carta Magna, de modo a implementar no País a escala de trabalho 4x3, extirpando da realidade nacional a jornada 6x1, além de reduzir a jornada semanal de 44 horas para 36 horas semanais, sem reduzir os salários dos trabalhadores²⁴.

Todavia, cumpre salientar, entretanto, que a iniciativa não nasce no Parlamento, tampouco constitui formulação isolada da Deputada Federal anteriormente mencionada. A discussão a respeito da redução da jornada semanal e da adoção do modelo 4x3 emerge da sociedade civil organizada, ganhando ainda mais força com o Movimento Vidas, Ambiente e Trabalho (VAT), que desde 2021 vem articulando debates públicos, pesquisas empíricas e mobilizações sociais em defesa de novas formas de organização do tempo de trabalho²⁵.

Segundo a autora da referida PEC, a alteração proposta visa acompanhar um movimento global em direção a modelos de trabalho mais flexíveis aos trabalhadores, reconhecendo a necessidade de adaptação às novas realidades do mercado de trabalho e às demandas por melhor qualidade de vida dos trabalhadores e de seus familiares, ou seja, almeja extinguir os danos existenciais oriundos das jornadas excessivas, às quais estão submetidas a maioria dos trabalhadores

²⁴ BRASIL. **Proposta de Emenda à Constituição nº 8, de 2025**. Dá nova redação ao inciso XIII, do artigo 7º da Constituição Federal para dispor sobre a redução da jornada de trabalho para quatro dias por semana no Brasil. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 9 fev. 2026. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2485341>. Acesso em: 1 jan. 2026.

²⁵ BARBOSA, Mariane. Vida além do trabalho: entenda o movimento que prega o fim da escala 6 por 1. **Alma Preta**, [São Paulo], 15 out. 2024. Disponível em: <https://almapreta.com.br/sessao/politica/vida-alem-do-trabalho-entenda-o-movimento-que-prega-o-fim-da-escala-6x1/>. Acesso em: 22 jul. 2026.



nacionais, permitindo que estes alcancem seus projetos pessoais e desfrutem com dignidade das suas relações pessoais e familiares.

A luta pela redução da jornada de trabalho, contudo, não é fenômeno recente. Desde o século XIX, trabalhadores organizados já reivindicavam por limites ao tempo de trabalho como condição para a preservação da saúde, da vida familiar e da participação política. Consoante anteriormente mencionado nesse estudo, Karl Marx já afirmava que a disputa pelo tempo livre constitui o núcleo da luta de classes, sendo o ‘reino da liberdade’ acessível apenas quando o tempo de trabalho deixa de absorver a totalidade da vida. No Brasil, autores como Ricardo Antunes²⁶ já lecionava que o controle do tempo de trabalho é elemento central da dignidade laboral.

Salientando que a Carta Magna de 1988 inaugurou importante redução de jornada semanal de trabalho de 48 para 44 horas semanais, a parlamentar paulistana enfatizou as sucessivas derrocadas empreendidas pelos parlamentares pró-empresários, em especial a contrarreforma trabalhista promovida pela promulgação da Lei 13.467/2017 e a necessidade de uma movimentação pela voz do povo, os deputados federais, de modo que sejam promovidas alterações legais que enfim, voltem a favorecer a classe trabalhadora, especialmente a jornada de trabalho, demasiadamente negativa aos trabalhadores.

A literatura sociológica brasileira oferece importantes contribuições para compreender a centralidade da jornada na vida social. Dal Rosso²⁷, um dos principais pesquisadores da temática, demonstra que a intensificação do trabalho e a extensão das jornadas constituem mecanismos estruturais de exploração, afetando diretamente a saúde, o bem-estar e a capacidade de autodeterminação dos trabalhadores.

Por último, Erika Hilton destacou que a medida proposta nesta PEC se alinha aos princípios de justiça social e desenvolvimento sustentável, buscando um

²⁶ ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho**: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho. 2. ed. São Paulo: Boitempo Editorial, 1999.

²⁷ DAL ROSSO, Sadi. Intensidade e imaterialidade do trabalho e saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, [Rio de Janeiro], v. 4, n. 1, mar. 2006.



equilíbrio entre as necessidades econômicas das empresas e o direito dos trabalhadores a uma vida digna e a condições de trabalho que favoreçam sua saúde e bem-estar.

Importa rememorar que o projeto de PEC sofreu dura resistência e negação da maioria esmagadora dos parlamentares vinculados aos partidos da extrema-direita, mas que ainda assim conseguiu 210 assinaturas (atingindo o mínimo legal de 171 assinaturas), o que possibilitará sua futura discussão e, quem sabe, possível aprovação²⁸.

Após forte apelo e movimentação social, no dia 27 de maio de 2026, a Câmara dos Deputados aprovou em dois turnos o fim da escala 6x1 com jornada máxima de 40 horas semanais²⁹. O texto prevê uma transição e leis específicas para tratar de algumas carreiras. Inicialmente, a jornada será reduzida para 42 horas e depois para 40 horas. Trabalhadores portadores de diploma de curso superior que ganhem acima de 2,5 vezes o teto da Previdência e trabalhadores terceirizados em contratos de mão de obra com a administração pública restaram excetuados da nova regra. Por último, cumpre pontuar que a PEC seguiu em junho para análise e votação do Senado Federal e vem encontrando forte resistência dos parlamentares para a sua aprovação. Até a data de 22 de julho de 2026, a referida PEC sequer foi pautada para análise pelos senadores brasileiros.

Não restam dúvidas de que a referida proposta de PEC se apresenta como importante passo para a concretização dessa reformulação que se faz tão necessária, pelos fundamentos teóricos anteriormente mencionados.

²⁸ SINDICATO NACIONAL DOS DOCENTES DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR. PEC pelo fim da escala 6x1 atinge assinaturas para tramitar. Atos estão previstos para sexta (15). **Andes.org.br**, Brasília, 13 nov. 2024. Disponível em: <https://www.andes.org.br/conteudos/noticia/pEC-pelo-fim-da-escala-6x1-atinge-assinaturas-para-tramitar-atos-estao-previstos-para-sexta-151>. Acesso em: 23 jan. 2026.

²⁹ BRASIL. Câmara dos Deputados. Câmara aprova em dois turnos fim da escala 6x1 com jornada máxima de 40 horas semanais. **Agência Câmara e Notícias**, [Brasília], 27 maio 2026. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1277141-camara-aprova-em-dois-turnos-fim-da-escala-6x1-com-jornada-maxima-de-40-horas-semanais>. Acesso em: 22 jul. 2026.



A alteração da escala de trabalho 6x1 proporcionará importantes impactos sociais na realidade laboral do Brasil, citam-se como exemplos: I) maior produtividade, uma vez que empresas que vierem a adotar escalas mais flexíveis, consequentemente proporcionarão um aumento na qualidade do trabalho realizado, especialmente em atividades que demandam alta concentração e criatividade; II) benefícios ao bem-estar dos trabalhadores; III) redução de custos operacionais e IV) melhoria na retenção de talentos.

Em adendo, Antunes³⁰ afirma que a transição para uma jornada de 36 horas semanais, com o fim da escala 6x1, é uma meta plenamente alcançável. O autor compara essa mudança a conquistas históricas dos trabalhadores, como o salário-mínimo, 13º salário, FGTS e licença-maternidade, que antes eram considerados impossíveis. Em complemento, o autor argumenta ainda que a redução da jornada de trabalho não apenas é viável, mas também benéfica, afirmando também, ser plenamente possível a manutenção da produtividade com menos horas de trabalho, além de gerar novos empregos.

Vale salientar que no Brasil, a Fundação Getúlio Vargas (FGV-SP), em parceria com a *Reconnect Happiness at Work & Human Sustainability*, já coletou dados importantes, demonstrando passos que clareiam e fomentam a necessidade da reformulação da escala de trabalho 6x1. Trata-se da pesquisa nomeada 4 Day Week Brazil, a qual propôs reduzir a carga horária de trabalho semanal para 4 dias em 22 empresas parceiras que contavam com até 250 trabalhadores, mantendo a mesma faixa salarial e a produtividade das equipes³¹.

A partir dos estudos realizados, verificou-se que 61,5% das empresas participantes notaram melhorias na execução de projetos e 44,4% relataram maior facilidade em cumprir prazos, demonstrando que a redução da jornada impacta

³⁰ ANTUNES, Ricardo. **Fim da escala 6x1 gera empregos sem prejudicar a produtividade**. Disponível em: <https://www.extraclasse.org.br/economia/2025/03/fim-daescala-6-por-1-gera-empregos-sem-prejudicar-a-produtividade/>. Acesso em: 02 dez. 2025.

³¹ FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS; RECONNECT HAPPINESS AT WORK & HUMAN SUSTAINABILITY. Conheça mais sobre a semana de 4 dias no Brasil. [4dayweekbrazil.com](https://www.4dayweekbrazil.com), [S. l.], [2023?]. Disponível em: <https://www.4dayweekbrazil.com/>. Acesso em: 2 jan. 2026.



diretamente na alta da produtividade. Observou-se ainda que 82,4% dos trabalhadores se sentiram mais energizados, 62,7% experimentaram redução do estresse e 65% relataram menos exaustão. No mais, 74% notaram melhorias na saúde física, bem como 85,4% observaram maior colaboração entre colegas, 60% relataram aumento no engajamento e 80% notaram maior criatividade. No mais, percebeu-se também que 72% das empresas participantes registraram aumento na receita durante o período do piloto. Em junho de 2024, ao final do projeto, das empresas participantes, 46,2% continuaram com jornada reduzida como implementada pelo projeto e relataram que tiveram redução da exaustão e ansiedade entre os colaboradores. O referido estudo brasileiro vanguardista demonstrou que o Estado brasileiro guarda demasiado potencial, com o fim da escala 6x1, de reduzir a rotatividade, atrair talentos e promover um futuro do trabalho mais saudável e produtivo.

Além do Brasil, houve pilotos da 4 Day Week em outros 13 países: Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Alemanha, Suécia, Holanda, África do Sul, Índia, Chile, Itália, Noruega, Bélgica e Suíça. Em pelo menos dois desses países, Bélgica e Chile, houve depois passos mais concretos em direção à jornada de quatro dias por semana³².

Destaca-se ainda que inúmeras nações pelo mundo, em especial no continente europeu, já vêm adotando escalas e jornadas de trabalho reduzidas, almejando sucessivos resultados exitosos. A título de exemplo, citam-se: I) Islândia, escala de trabalho 4x3 e 35 horas semanais; II) Bélgica, escala de trabalho 4x3 ou 5x2 e jornada semanal de 38 horas; III) França, escala 5x2 e jornada semanal de 35 horas; IV) Japão, jornadas de trabalho em regra de 40 horas, com exceção de empresas que contam com até 10 trabalhadores (44 horas semanais). O país também está experimentando com a escala de trabalho 4x3 (quatro dias de trabalho e três de folga), como em

³² AS EXPERIÊNCIAS de outros países com jornada de trabalho reduzida. **G1**, São Paulo, 15 nov. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2024/11/15/as-experiencias-de-outros-paises-com-jornada-de-trabalho-reduzida.ghtml>. Acesso em: 2 dez. 2025.



Tóquio, para tentar melhorar o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e combater o envelhecimento da população³³.

A jornada 6x1, embora amplamente adotada, representa uma afronta aos direitos fundamentais do trabalhador brasileiro. Ela é expressão de um modelo econômico que privilegia o lucro em detrimento da dignidade humana, sustentado por contratualidades espoliativas e manobras desconstituintes que fragilizam a proteção constitucional. A constituição encriptada, ao legitimar apenas um dia de descanso semanal, precisa ser reinterpretada à luz dos princípios da dignidade e do valor social do trabalho.

A adoção de escalas como 4x3 e 5x2, com jornada de 36 horas semanais, é um caminho completamente viável e mais do que necessário para a construção de relações laborais mais justas, saudáveis e produtivas. É preciso reconhecer que trabalho não é mercadoria, e que o trabalhador é um sujeito de direitos, cuja força de trabalho não pode ser explorada indefinidamente sem consequências sociais, econômicas e humanas.

Pois, conforme bem verificado por Marx³⁴, uma quantidade menor de trabalho é dotada de força para produzir uma quantidade maior de valor de uso, o que torna imprescindível uma revolução nas condições técnicas e sociais do processo do labor humano, de onde se compreende a diferenciação entre o mais-valor absoluto e o mais-valor relativo.

A luta por jornadas de trabalho mais equilibradas é, portanto, uma luta por cidadania, por justiça social e por um País que respeite os verdadeiros valores da Constituição e valorize o trabalho como fundamento da dignidade humana.

Diante desse panorama histórico, sociológico e político, a PEC 8/2025 representa não apenas uma proposta de alteração constitucional, mas a expressão institucional de uma demanda social acumulada ao longo de décadas. A mobilização

³³ AS EXPERIÊNCIAS de outros países com jornada de trabalho reduzida. G1, São Paulo, 15 nov. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2024/11/15/as-experiencias-de-outros-paises-com-jornada-de-trabalho-reduzida.ghtml>. Acesso em: 2 dez. 2025.

³⁴ MARX, Karl. **O Capital**: crítica da economia política. Livro I: o processo de produção do capital. São Paulo: Boitempo, 2013.



do VAT, a atuação coletiva dos trabalhadores e a produção acadêmica crítica evidenciam que a reorganização do tempo de trabalho é pauta estruturante da democracia e da justiça social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em média, 33 milhões de trabalhadores brasileiros enfrentam jornadas significativamente mais extensas que aquelas praticadas nos países da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE). Enquanto países como Canadá e Alemanha operam com médias semanais de 32 e 34 horas, respectivamente, o Brasil ultrapassa 39 horas e, em regra, exige 44. Isso revela uma cultura institucionalizada de sobrecarga laboral, que ainda resiste à modernização das condições de trabalho e à valorização do tempo livre como elemento de cidadania.

A escala 6x1, amplamente adotada no Brasil, intensifica esse cenário de exploração, impondo ao trabalhador seis dias consecutivos de labor para apenas um de descanso. Tal regime fere frontalmente os princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana e do valor social do trabalho. Insistir na permanência deste modelo configura-se como uma deformação estrutural que naturaliza a precarização do trabalho e perpetua o sistema de mais-valia, em que o tempo de vida do trabalhador é convertido em lucro privado e desassistência pública.

Os reflexos dessa lógica são alarmantes. Apenas no primeiro semestre de 2024, o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) registrou um gasto de R\$ 25,8 bilhões com o benefício B-91 - auxílio por incapacidade temporária³⁵, evidenciando o peso econômico da deterioração da saúde física e mental dos trabalhadores sobre os cofres públicos. Essa cifra revela que não apenas o indivíduo sofre com os efeitos da

³⁵ BRASIL. Ministério da Previdência Social. Equipe apresenta balanço dos benefícios por incapacidade. Gov.br, [Brasília, DF], 19 set. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/noticias/2024/setembro/equipe-apresenta-balanco-dos-beneficios-por-incapacidade>. Acesso em: 23 jan. 2026.



jornada exaustiva. O próprio Estado acaba absorvendo os custos da exploração intensiva legitimada pelo modelo 6x1.

A crise é também uma questão de saúde coletiva. O Brasil figura em 4º lugar no ranking mundial de acidentes de trabalho³⁶. Entre 2012 e 2024 foram registrados mais de 6,7 milhões de acidentes, dos quais 31.981 resultaram em morte e 2,6 milhões causaram afastamentos laborais, além dos inúmeros casos não notificados³⁷. Esses números sinalizam que a jornada prolongada e desregulada não apenas mina a integridade física dos trabalhadores, ela põe em xeque os alicerces de uma sociedade que se pretenda justa, democrática e solidária.

A questão mental é igualmente grave. Em 2024, o país registrou 472 mil afastamentos do trabalho por transtornos mentais, marcando o maior número em uma década e representando um salto de 68% em relação ao ano anterior³⁸. Os diagnósticos predominantes foram ansiedade e depressão, transtornos diretamente ligados ao esgotamento profissional, à escassez de tempo para o descanso e à ausência de espaço existencial para o trabalhador se reconhecer para além do labor. Esse cenário configura o chamado dano existencial, que compromete não apenas a produtividade, mas a própria condição de humanidade do indivíduo.

A permanência da escala 6x1 no ordenamento jurídico brasileiro representa, portanto, a preservação de uma estrutura que aprisiona o trabalhador em uma dinâmica extenuante de produção, aprofundando as feridas abertas pelas chagas do capitalismo e do neoliberalismo. Este último, especialmente, tem operado como agente de flexibilização espoliativa, desconstruindo garantias históricas e reduzindo

³⁶ TEIXEIRA, Pedro. Brasil é o país com o quarto maior número de acidentes de trabalho. **Jornal da USP**, [São Paulo], 22 jul. 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/jorusp-no-ar-22-07-o-brasil-e-pais-com-quarto-maior-numero-de-acidentes-de-trabalho/>. Acesso em: 23 jan. 2026.

³⁷ BRASIL. Ministério Público do Trabalho; ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Smartlab**: observatório de segurança e saúde no trabalho. [S. l.]: MPT; OIT, [2024]. Disponível em: <https://smartlabbr.org/sst>. Acesso em: 23 jan. 2026.

³⁸ CASEMIRO, Poliana; MOURA, Rayane. Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos. **G1**, São Paulo, 10 mar. 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml>. Acesso em: 23 jan. 2026.



o sujeito trabalhista à lógica mercantil. O trabalho, nesse modelo, é tratado como meio e jamais como fim.

Urge repensar esse sistema. Os modelos alternativos de jornada, como o 4x3 e o 5x2 com 36 ou 40 horas semanais, representam caminhos viáveis e necessários para promover o equilíbrio entre vida e trabalho, recuperar a saúde social do país e realinhar o Direito do Trabalho aos seus fundamentos constitucionais. Em experiências internacionais, tais modelos têm se revelado benéficos tanto para os trabalhadores quanto para os empregadores, ao impulsionar a motivação, reduzir o absenteísmo e preservar a longevidade funcional dos profissionais.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. Entrevistador: Elstor Hanzen. Fim da escala 6x1 gera empregos sem prejudicar a produtividade. **Extraclasse.org**, Porto Alegre, 13 mar. 2025. Disponível em: <https://www.extraclasse.org.br/economia/2025/03/fim-da-escala-6-por-1-gera-empregos-sem-prejudicar-a-produtividade/>. Acesso em: 2 dez. 2025.

ANTUNES, Ricardo. A era da informatização e a época da informalização: riqueza e miséria do trabalho no Brasil. In: ANTUNES, Ricardo (org.). **Riqueza e miséria do trabalho no Brasil**. São Paulo: Boitempo, 2006.

ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho**: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho. 2. ed. São Paulo: Boitempo Editorial, 1999.

BARBOSA, Mariane. Vida além do trabalho: entenda o movimento que prega o fim da escala 6 por 1. **Alma Preta**, [São Paulo], 15 out. 2024. Disponível em: <https://almapreta.com.br/sessao/politica/vida-alem-do-trabalho-entenda-o-movimento-que-prega-o-fim-da-escala-6x1/>. Acesso em: 22 jul. 2026.

BEBBER, Júlio César. Danos extrapatrimoniais (estético, biológico e existencial): breves considerações. **Revista LTr**, São Paulo, v. 73, n. 1, jan. 2009.

BRAMBILA, Bárbara. Governo levanta dados sobre brasileiros que trabalham na escala 6x1. **CNN Brasil**, São Paulo, 4 fev. 2025. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/politica/governo-levanta-dados-sobre-brasileiros-que-trabalham-na-escala-6x1/>. Acesso em: 23 jan. 2026.



BRASIL. Câmara dos Deputados. Câmara aprova em dois turnos fim da escala 6x1 com jornada máxima de 40 horas semanais. **Agência Câmara de Notícias**, [Brasília], 27 maio 2026. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1277141-camara-aprova-em-dois-turnos-fim-da-escala-6x1-com-jornada-maxima-de-40-horas-semanais>. Acesso em: 22 jul. 2026.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 5 out. 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 1 jan. 2026.

BRASIL. Decreto-lei 5.452 de 1º de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 11937, 9 ago. 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 1 jan. 2026.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. Equipe apresenta balanço dos benefícios por incapacidade. **Gov.br**, [Brasília, DF], 19 set. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/noticias/2024/setembro/equipe-apresenta-balanco-dos-beneficios-por-incapacidade>. Acesso em: 23 jan. 2026.

BRASIL. Ministério Público do Trabalho; ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Smartlab**: observatório de segurança e saúde no trabalho. [S. l.]: MPT; OIT, [2024]. Disponível em: <https://smartlabbr.org/sst>. Acesso em: 23 jan. 2026.

BRASIL. **Proposta de Emenda à Constituição nº 8, de 2025**. Dá nova redação ao inciso XIII, do artigo 7º da Constituição Federal para dispor sobre a redução da jornada de trabalho para quatro dias por semana no Brasil. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 9 fev. 2026. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2485341>. Acesso em: 1 jan. 2026.

CASEMIRO, Poliana; MOURA, Rayane. Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos. **G1**, São Paulo, 10 mar. 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml>. Acesso em: 23 jan. 2026.

COLMAN, Evaristo; POLA, Karina Dala. Trabalho em Marx e Serviço Social. **Serviço Social em Revista**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 179-201, 2009. DOI: 10.5433/1679-4842.2009v12n1p179. Disponível em:



<https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/ssrevista/article/view/10058>. Acesso em: 24 jul. 2026.

DAL ROSSO, Sadi. Intensidade e imaterialidade do trabalho e saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, [Rio de Janeiro], v. 4, n. 1, mar. 2006.

ENGELS, Friedrich. Sobre o papel do trabalho na transformação do macaco em homem. In: ANTUNES, Ricardo. **A dialética do trabalho**. São Paulo: Expressão Popular, 2013.

AS EXPERIÊNCIAS de outros países com jornada de trabalho reduzida. **G1**, São Paulo, 15 nov. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2024/11/15/as-experiencias-de-outros-paises-com-jornada-de-trabalho-reduzida.ghtml>. Acesso em: 2 dez. 2025.

FONTOURA, Natália; ARAÚJO, Clara (org.). **Uso do tempo e gênero**. Rio de Janeiro: UERJ, 2016. Disponível em <https://repositorio.ipea.gov.br/server/api/core/bitstreams/1ea4ec64-431f-465c-8ab3-ae2c9af285a9/content>. Acesso em: 9 jan. 2026.

FROTA, Hildemberg Alves. Noções fundamentais sobre o Dano Existencial. **Revista Eletrônica Regional do Trabalho do Paraná**, Curitiba, v. 2, n. 22, p. 60-78, set. 2013.

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS. **Diferenças de Gênero no mercado de trabalho**. [Rio de Janeiro]: FGV, 8 mar. 2023. Disponível em: <https://portal.fgv.br/artigos/diferencas-genero-mercado-trabalho>. Acesso em: 9 ago. 2025.

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS; RECONNECT HAPPINESS AT WORK & HUMAN SUSTAINABILITY. Conheça mais sobre a semana de 4 dias no Brasil. **4dayweekbrazil.com**, [S. l.], [2023?]. Disponível em: <https://www.4dayweekbrazil.com/>. Acesso em: 2 jan. 2026.

GAZETA DO POVO. Jornada 4x3: como são as experiências no mundo. **Gazeta do Povo**, Curitiba, 2023. Disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/economia/trabalhoexperiencias-jornada-4x3-em-outros-paises/>. Acesso em: 1 dez. 2025.

GOMES, Fábio Rodrigues. **O Direito Fundamental ao Trabalho**. 1. ed. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2008. v. 1.

GONÇALVES, H. C. B.; SILVA, P. H. A; SOARES, V. Saúde cardiovascular e carga horária de trabalho entre trabalhadores universitários. **Revista Brasileira de**



Medicina do Trabalho, v. 22, n. 3, e20231211, 2024. DOI: <http://doi.org/10.47626/1679-4435-2023-1211>. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/Content/pdf/v22n3a1211.pdf>. Acesso em: 2 jan. 2026.

HARVEY, David. **The enigma of capital: and the crises of capitalism**. London: Profile Books, 2011.

KELLY, Jack. Bélgica adere à jornada de trabalho de 4 dias. **Forbes Brasil**, [Nova Iorque], 19 fev. 2022. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2022/02/belgica-adere-a-jornada-de-trabalho-de-4-dias/>. Acesso em: 1 dez. 2025.

MARINI, Ruy Mauro. **Dialética da dependência: uma antologia da obra de Ruy Mauro Marini**. Petrópolis, RJ: Vozes; Buenos Aires: CLACSO, 2000.

MARX, Karl. **O Capital: crítica da economia política**. Livro I: o processo de produção do capital. São Paulo: Boitempo, 2013.

MARX, Karl. **O Capital: crítica da economia política**. Livro I. Tradução por Regis Barbosa e Flávio R. Kothe. São Paulo: Abril Cultural, 1985. V.1. T.1. (Os economistas).

MARX, Karl. **Manuscritos econômico-filosóficos e outros textos escolhidos**. São Paulo: Abril Cultural, 1974. (Os Pensadores).

PEROCCO, Fabio. Work precarisation and new inequalities: the role of migration. In: FRANCESCHINI, Ivan; LOUBERE, Nicholas (ed.). **Gilded age: a year of Chinese labour, civil society, and rights, made in China Yearbook 2017**. Camberra: ANU Press, 2018. Disponível em: <https://press-files.anu.edu.au/downloads/press/n4231/pdf/article02.pdf> Acesso em: 27 jul. 2026.

SCHULTZ, Vicki. Una explicación alternativa dela coso por un ambiente laboral hostil: un paradigma basado en la competencia. In: GARGARELLA, Roberto (comp.). **Derecho y grupos desaventajados**. 1. ed. Barcelona: Editorial Gedisa, 1999.

SINDICATO NACIONAL DOS DOCENTES DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR. PEC pelo fim da escala 6x1 atinge assinaturas para tramitar. Atos estão previstos para sexta (15). **Andes.org.br**, Brasília, 13 nov. 2024. Disponível em: <https://www.andes.org.br/conteudos/noticia/pEC-pelo-fim-da-escala-6x1-atinge-assinaturas-para-tramitar-atos-estao-previstos-para-sexta-151>. Acesso em: 23 jan. 2026.



SOUTO MAIOR, Jorge Luiz. **O direito do trabalho como instrumento de justiça social**. São Paulo: LTr, 2000.

SUPIOT, Alain. **El derecho del trabajo**. Buenos Aires: Heliasta, 2008.

TEIXEIRA, Pedro. Brasil é o país com o quarto maior número de acidentes de trabalho. **Jornal da USP**, [São Paulo], 22 jul. 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/jorusp-no-ar-22-07-o-brasil-e-pais-com-quarto-maior-numero-de-acidentes-de-trabalho/>. Acesso em: 23 jan. 2026.

Brenno Augusto Freire Menezes

Doutorando em Direito na Universidade Federal do Pará (UFPA). Mestre em Direitos Humanos pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Especialista em Direitos Humanos e Trabalho na Escola Superior do Ministério Público da União (ESMPU). Especialista em Direito Constitucional pela Universidade Cândido Mendes (UCAM). Especialista em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho pela Faculdade Católica de Rondônia. Graduado em Direito pelo Centro Universitário Estácio de Sergipe. Integrante dos Grupos de Pesquisa Novas Formas de Trabalho, Velhas Práticas Escravistas - CCTE/UFPA e Filosofia crítica - direito e literatura - UFPA. Analista Processual no Ministério Público da União. **Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/1113626419044543>. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-6813-2163>. **E-mail:** brennofreire19@live.com.

