

190. A ESCALA 6×1 NO DIREITO DO TRABALHO**Anna Carolina K.**Maringá – Paraná – Brasil
annacarolinakenis2007@gmail.com**Laura M. Midon**Maringá – Paraná – Brasil
laurammidon@gmail.com**Julia Gomes S.**Maringá – Paraná – Brasil
juliagsilveira0102@gmail.com**Wellington Junior Jorge Manzano**

Mestre em Ciências Jurídicas, UNICESUMAR.

Maringá – Paraná – Brasil

<https://orcid.org/0000-0001-9684-7844><http://lattes.cnpq.br/4561467918248070>wellington.jorge@unicesumar.edu.br**RESUMO**

o presente trabalho se propõe a investigar a respeito da escala 6×1, caracterizada por seis dias consecutivos de trabalho distribuídos por no máximo 44 horas semanais e seguidos por um dia de descanso, é generosamente adotada no Brasil, especialmente em setores que demandam serviços cotidianos como comércios, indústrias e serviços essenciais. Embora predisposta na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), essa tem sido objeto de críticas pelas consequências na saúde física e mental dos trabalhadores, além de impactar diretamente a vida social e familiar. Estudos indicam que jornadas extensas, como a 6×1, aumentam os riscos de acidentes de trabalho, doenças ocupacionais e transtornos mentais, além disso, essa escala reduz o tempo de convivência social e familiar, afetando a qualidade de vida dos funcionários. Profere a desigualdade social, principalmente em mulheres, negros e trabalhadores de baixa renda que frequentemente enfrentam jornadas duplas e menor acesso a direitos trabalhistas. Movimentos sociais, como o "Vida Além do Trabalho" (VAT), têm ganhado visibilidade ao questionar a viabilidade das atuais jornadas e além de sugerir alternativas de viver em equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Este estudo questiona adaptação as normas jurídicas e a ascensão do bem-estar dos empregados. O objetivo desta pesquisa é analisar a aplicação da escala no ordenamento jurídico brasileiro e os princípios fundamentais do Direito do Trabalho com ênfase na proteção à saúde, ao repouso e à dignidade do trabalhador. A partir da metodologia bibliográfica e estudo de normas, utiliza-se de análise de artigos científicos, de legislação e doutrinas. As opiniões dos juristas são controversas, o texto legal prevê no art. 7º, inciso XV o direito ao repouso semanal remunerado preferencialmente aos domingos e no art. 67 da CLT determina que 'será assegurado a todo empregado um descanso semanal de 24 horas consecutivas, o qual, salva o motivo de conveniência pública ou necessidade imperiosa do serviço, deverá coincidir com o domingo, no todo ou em parte'.

PALAVRAS-CHAVE: Direito do Trabalho. Escala. Impactos sociais.**ABSTRACT**

This study aims to investigate the 6×1 work schedule, characterized by six consecutive working days distributed over a maximum of 44 hours per week, followed by one day of rest. This schedule is widely adopted in Brazil, especially in sectors requiring daily services, such as commerce, industry, and essential services. Although provided for in the Consolidation of Labor Laws (CLT), it has been the subject of criticism due to its consequences for workers' physical and mental health, as well as its direct impact on social and family life. Studies indicate that long work shifts, such as the 6×1 schedule, increase the risk of workplace accidents, occupational diseases, and mental disorders. Moreover, this schedule reduces time for social and family interaction, affecting employees' quality of life. It exacerbates social inequality, particularly among women, Black workers, and low-income employees, who often face double shifts and have less access to labor rights. Social movements, such as "Life Beyond Work" (VAT), have gained visibility by questioning the feasibility of current work schedules and suggesting alternatives for achieving a balance between professional and personal life. This study examines the adaptation of legal norms and the promotion of employee well-being. Its objective is to analyze the application of the 6×1 schedule within the Brazilian legal framework and the fundamental principles of Labor Law, with an emphasis on protecting workers' health, rest, and dignity. Using a bibliographic

methodology and legal analysis, the study draws on scientific articles, legislation, and doctrinal sources. Jurists' opinions are controversial. The legal text provides in Article 7, item XV, the right to weekly paid rest, preferably on Sundays, and Article 67 of the CLT stipulates that "all employees shall be guaranteed a weekly rest period of 24 consecutive hours, which, except in cases of public convenience or urgent service needs, shall coincide with Sunday, in whole or in part."

KEYWORDS: Labor Law. Work schedule. Social impacts.

1 INTRODUÇÃO

a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) foi criada em 1º de maio de 1943, por meio do Decreto-Lei nº 5.452, sancionado pelo presidente Getúlio Vargas durante o Estado Novo. Seu principal objetivo era regulamentar as relações de trabalho no Brasil, estabelecendo direitos e garantias mínimas aos trabalhadores. Desde então, a CLT passou a ser considerada um marco legal nas relações laborais, sendo vista como um instrumento de inclusão social e um símbolo da cidadania para a classe trabalhadora, especialmente para aqueles em situação de maior vulnerabilidade. A jornada de trabalho no regime 6x1, que prevê seis dias consecutivos de trabalho seguidos de um dia de descanso, impacta diretamente a qualidade de vida do trabalhador. Esse modelo tem sido associado ao aumento de casos de esgotamento físico e mental, como a síndrome de burnout, um distúrbio psíquico caracterizado por estresse crônico, exaustão extrema e desmotivação profissional. Essa condição é agravada por ambientes de trabalho desorganizados, tóxicos, com cobranças excessivas e pouco reconhecimento, gerando desequilíbrio entre vida pessoal e profissional e prejuízos à saúde mental do trabalhador. Nesse contexto, ganha destaque o movimento social Vida Além do Trabalho (VAT), idealizado por Rick Azevedo. O VAT surgiu como resposta às crescentes taxas de burnout no Brasil um dos países com mais casos, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). O movimento propõe a redução da jornada semanal e a adoção de escalas mais humanas, que priorizem o bem-estar físico, psicológico e emocional dos trabalhadores, promovendo uma relação mais equilibrada entre vida e trabalho. Outro aspecto importante é o assédio moral no ambiente de trabalho, prática abusiva caracterizada por condutas repetitivas que humilham, constrangem ou desestabilizam psicologicamente o trabalhador. Embora, até o momento, não exista uma lei federal específica que trate exclusivamente do assédio moral, a Constituição Federal e a CLT oferecem amparo jurídico. A Constituição garante a dignidade da pessoa humana como um dos fundamentos do Estado democrático de direito, e a Justiça do Trabalho reconhece o direito à rescisão indireta e à indenização por danos morais em casos comprovados. Empresas, por sua vez, têm adotado medidas de prevenção, como a

criação de códigos de conduta, treinamentos internos, canais de denúncia e ações educativas. O combate ao assédio moral é essencial para a construção de ambientes laborais mais saudáveis, produtivos e respeitosos. Entre os objetivos específicos deste debate, destaca-se a análise dos fundamentos legais que regulam o descanso semanal e a jornada de trabalho, conforme o artigo 7º, inciso XV, da Constituição Federal: “São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais: repouso semanal remunerado, preferencialmente aos domingos”. Também é relevante a Lei nº 605/49, que assegura ao trabalhador o descanso semanal de 24 horas consecutivas, como um direito básico e inalienável. Por fim, é necessário refletir sobre os impactos reais da jornada 6x1 na vida dos trabalhadores, considerando aspectos legais, sociais, organizacionais e de saúde. A busca por alternativas mais justas, sustentáveis e equilibradas se mostra urgente para garantir condições de trabalho compatíveis com os princípios constitucionais da dignidade e valorização do ser humano no contexto laboral brasileiro.

Apresentação do tema: a jornada de trabalho na escala 6x1, caracterizada por seis dias de trabalho e um dia de descanso, é significativamente utilizada no Brasil e prevista pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Embora seja permitida, essa forma de organização tem levantado diversos questionamentos quanto à sua compatibilidade com os princípios de dignidade humana, saúde e bem-estar do trabalhador. Com jornadas cada vez mais intensas e ambientes muitas vezes marcados por pressão ou falta de reconhecimento, empregados submetidos à esse tipo de sistema estão mais vulneráveis e suscetíveis ao esgotamento físico e mental, como a síndrome de Burnout. Nesse contexto, surgem movimentos sociais e debates jurídicos direcionados a revisar esse tipo de modelo, buscando alternativas mais equilibradas que respeitem os direitos do trabalhador, especialmente o direito ao descanso e à preservação da saúde física e emocional.

Relevância do tema: a escala de trabalho 6:1, que impõe um dia de descanso para seis dias consecutivos de trabalho, aborda importantes questões que precisam ser postas em discussão sobre a qualidade de vida e o bem-estar dos trabalhadores. No cenário atual no qual se valoriza cada vez mais a saúde mental, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e a produtividade sustentável, o modelo dessa escala mostra-se exaustivo e antiquado. Sua aplicação pode gerar efeitos negativos como o aumento do estresse, da fadiga e até mesmo da rotatividade de funcionários, prejudicando não só o indivíduo, mas também a eficiência das organizações. Refletir e criticar sobre esse formato é fundamental

para propor jornadas mais humanizadas e saudáveis, com impactos positivos para o bem-estar dos trabalhadores e para toda a sociedade.

Objetivos do projeto: analisar a utilização da escala no meio jurídico brasileiro e o Direito do Trabalho com destaque na proteção na área da saúde, ao repouso e à dignidade. Já nos objetivos específicos tem como função investigar os fundamentos legais conforme a CLT e a Constituição Federal, verificar a semelhança com os direitos do trabalhador (especialmente ao descanso semanal remunerado e à jornada de trabalho digna) e identificar os principais impactos da escala 6:1 na vida dos trabalhadores.

Limitações do estudo: este estudo sobre a escala de trabalho 6:1 apresenta algumas limitações importantes que afetam diretamente a abrangência de seus resultados. Uma das principais restrições é o fato de que essa escala é legalmente permitida pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), o que dificulta a proposta de uma mudança imediata, mesmo na presença de críticas fundamentadas. Além disso, as realidades variam bastante entre setores, empresas e perfis de trabalhadores, o que limita a generalização dos dados obtidos. Também houve dificuldade no acesso a informações internas de organizações, o que restringiu a profundidade da análise. Esses fatores devem ser considerados ao interpretar os resultados e ao propor alterações no modelo atual.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A compreensão do regime de trabalho 6x1 dentro das dinâmicas da produção capitalista exige um olhar crítico sobre as estruturas de exploração do trabalho. Para isso, a teoria marxista oferece uma base sólida, ao propor uma análise estrutural das relações entre capital e trabalho. Karl Marx, em sua obra central *O Capital* (1867), destaca a forma como o capitalista busca maximizar a mais-valia por meio da intensificação do trabalho e da extensão da jornada laboral. A mais-valia, segundo Marx, é o valor excedente produzido pelo trabalhador, apropriado pelo capitalista sem a devida compensação. Isso ocorre porque o trabalhador, ao vender sua força de trabalho por um salário fixo, produz, durante sua jornada, um valor superior ao que recebe como pagamento. O regime 6x1, legalmente permitido pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) no Brasil, insere-se nessa lógica de intensificação da exploração. Embora esteja dentro dos limites legais garantindo um dia de descanso semanal ele resulta em uma carga de trabalho que tende a favorecer os interesses capitalista, aumentando a produtividade e a disponibilidade do trabalhador por mais dias seguidos, ao mesmo tempo em que limita o tempo livre para o lazer, a vida

peçoal e a recuperaçoão física e mental. Marx já alertava para os impactos da jornada prolongada sobre a saúde e a dignidade do trabalhador. Para ele, a luta pela reduçoão da jornada de trabalho era uma forma essencial de resistênciã ao processo de alienaçoão, no qual o trabalhador perde o controle sobre o produto de seu trabalho, sobre o próprio processo produtivo, e, em última instânciã, sobre sua própria existênciã. Além disso, a teoria da alienaçoão marxista é principalmente útil para compreender os efeitos subjetivos e sociais da escala 6x1. O trabalhador, inserido em uma rotina exaustiva e repetitiva, tende a experimentar uma cisão entre seu trabalho e sua vida pessoal, o que favorece para sua desumanizaçoão no contexto produtivo. Nesse sentido, a escala 6x1 pode ser interpretada, a partir do referencial marxista, como um reflexo da lógica capitalista de valorizaçoão do capital em detrimento da valorizaçoão da vida humana. Ela reforça o domínio do tempo do capital sobre o tempo do trabalhador, configurando-se como uma estratégia de gestão da força de trabalho que prioriza o lucro e a produtividade em prejuízo do bem-estar e da dignidade dos indivíduos. Um dos estudos mais contundentes sobre esse tema é apresentado por Richard Coátio (2024), na obra “A Jornada de Trabalho de 44 Horas é um Resquício da Escravidão no Brasil”. O autor sustenta que a estrutura da jornada brasileira atual está enraizada em práticas históricas de exploração herdadas do regime escravocrata. Segundo Coátio, a aboliçoão formal da escravidão, em 1888, não foi acompanhada por uma ruptura nas formas de dominaçoão e subordinaçoão da classe trabalhadora. A organizaçoão do trabalho no pós-aboliçoão seguiu marcada pela lógica de extraçoão máxima da força de trabalho, agora mediada por contratos formais, mas ainda desrespeitando os limites físicos, sociais e emocionais dos trabalhadores. Coátio argumenta que o tempo de trabalho no Brasil continua sendo estruturado a partir de uma lógica que prioriza a produtividade e a submissão, em detrimento do descanso, do lazer e da dignidade humana. A escala 6x1 é um exemplo concreto dessa permanênciã de um modelo de exploração, que se camufla sob a legalidade, mas viola os direitos fundamentais da pessoa humana. Ao trabalhar seis dias por semana, o trabalhador tem sua vida privada reduzida ao mínimo, com sérios prejuízos para sua saúde física, mental e para sua convivência familiar. Esse raciocínio encontra eco nas reflexões de Karl Marx (2018), especialmente em sua obra *O Capital*. Marx analisa a jornada de trabalho como instrumento central de produçoão de mais-valia, ou seja, de lucro obtido a partir do tempo de trabalho excedente que o trabalhador realiza além do necessário para sua própria sobrevivência. Para Marx, o capital tende a estender ao máximo esse tempo de exploração, reduzindo ao

mínimo o tempo livre. A escala 6x1 é uma expressão direta dessa lógica, pois amplia o tempo de serviço e reduz o descanso, perpetuando a alienação do trabalhador e o distanciamento entre ele e sua vida social e subjetiva.

3 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste trabalho foi a dedutiva, a qual se fundamenta na lógica que parte de premissas gerais, frequentemente já consolidadas na doutrina e no ordenamento jurídico, para então analisar e compreender situações específicas. Essa abordagem se mostra particularmente eficaz quando o objetivo da pesquisa é interpretar normas, princípios jurídicos e conceitos teóricos à luz de casos concretos ou de fenômenos sociais observáveis. É uma metodologia especialmente relevante no campo jurídico, pois permite uma aplicação prática dos fundamentos teóricos, proporcionando uma leitura crítica e contextualizada da realidade normativa. Nesse contexto, a investigação sobre a escala de trabalho 6x1 teve como ponto de partida os princípios gerais do Direito do Trabalho, especialmente os que versam sobre a proteção à saúde, à dignidade da pessoa humana e à valorização do trabalho. A partir dessas diretrizes fundamentais, estabelecidas na Constituição Federal de 1988 e na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), buscou-se interpretar os impactos concretos dessa jornada sobre os trabalhadores brasileiros, especialmente em relação à sua saúde física e mental, ao convívio familiar e à qualidade de vida. Utilizou-se, portanto, de referenciais teóricos extraídos de obras jurídicas, sociológicas e de saúde do trabalho para embasar a análise, promovendo uma reflexão crítica sobre os efeitos sociais, jurídicos e físicos provocados por esse regime laboral. A pesquisa assumiu um caráter qualitativo e interpretativo, centrando-se na análise de conteúdos doutrinários, dispositivos legais e estudos empíricos já publicados, com o intuito de compreender não apenas o funcionamento da jornada 6x1, mas também seus reflexos na vida cotidiana dos trabalhadores em diferentes contextos profissionais e sociais. A escolha da metodologia dedutiva se justificou pelo desejo de correlacionar a teoria com a prática, ou seja, aplicar fundamentos jurídicos amplos a situações específicas e, assim, oferecer um panorama mais aprofundado sobre os prós e contras dessa escala de trabalho. Essa conexão permite identificar incoerências entre o que é previsto legalmente e o que ocorre na realidade, destacando eventuais lacunas normativas ou excessos na aplicação da jornada, muitas vezes ignoradas em análises meramente normativas. Por meio da análise dedutiva, foi possível compreender como a escala 6x1, embora legalmente prevista,

pode contrariar princípios fundamentais do direito social quando aplicada de forma indiscriminada, sem considerar as particularidades das atividades desempenhadas ou as condições psicossociais dos trabalhadores. O método, portanto, contribuiu para um olhar crítico e fundamentado, promovendo uma compreensão mais afundo, ampla e responsável sobre o tema estudado para uma visão geral da sociedade tendo em vista a essência do direito.

4 RESULTADOS ALCANÇADOS OU ESPERADOS

A presente pesquisa possibilitou uma compreensão mais ampla e detalhada da complexidade dos desafios enfrentados pelos trabalhadores que seguem a jornada 6x1 no Brasil. Este regime, que exige seis dias consecutivos de trabalho para apenas um dia de descanso, impõe uma rotina intensa e desgastante, afetando diretamente a saúde física, mental e emocional dos empregados. Nesse contexto, torna-se evidente a necessidade de mudanças estruturais que priorizem a valorização do trabalhador e a promoção de condições laborais mais humanas e equilibradas. A alteração desse modelo de jornada, com a redução da carga semanal e a adoção de escalas mais flexíveis, prevê uma significativa melhora na qualidade de vida dos colaboradores. Com mais tempo disponível para o descanso e o lazer, haverá o fortalecimento da convivência familiar, o que contribui para o bem-estar emocional. Além disso, tende-se à diminuição do risco de doenças ocupacionais, como transtornos de ansiedade, depressão e síndromes relacionadas ao estresse crônico, além de lesões por esforço repetitivo e problemas osteomusculares. A redução da jornada também está diretamente associada ao aumento da produtividade a longo prazo. Funcionários que descansam adequadamente apresentam melhor desempenho, maior foco, criatividade e engajamento no ambiente de trabalho. Empresas que adotam modelos mais sustentáveis e que respeitam os limites físicos e mentais de seus colaboradores tendem a ter resultados mais positivos, inclusive financeiramente, devido à redução do absenteísmo, rotatividade e ações trabalhistas. Além disso, há ganhos em reputação institucional e atração de talentos, especialmente entre as novas gerações, que valorizam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Como resultado prático, almeja-se fornecer subsídios técnicos e jurídicos que possam embasar políticas públicas mais eficazes, além de apoiar negociações coletivas e decisões judiciais voltadas à proteção dos direitos dos trabalhadores. Busca-se, assim, promover um equilíbrio mais justo entre os interesses econômicos das empresas e os direitos sociais previstos na Constituição

Federal. A valorização do trabalho decente é fundamental para o desenvolvimento sustentável e para a construção de uma sociedade mais igualitária e justa. A pesquisa também tem o objetivo de fomentar debates acadêmicos e legislativos sobre possíveis reformulações na regulamentação da escala 6x1 no Brasil. A adoção de escalas menores se alinha aos direitos sociais do art. 6º e à proteção contra riscos laborais do art. 7º, XXII da Constituição Federal. Também respeita os limites da jornada previstos no art. 7º, XIII da CF e no art. 59 da CLT, reforçando o princípio da dignidade da pessoa humana (art. 1º, III, CF) e normas internacionais, como a Convenção nº 1 da OIT, promovendo saúde, segurança jurídica e justiça social.

REFERÊNCIAS

NASCIMENTO, Beatriz Simões, do et al. "PERSPECTIVAS JURÍDICAS SOBRE O FIM DA ESCALA 6X1: IMPACTOS REFLEXÕES NO DIREITO DO TRABALHO." ANAIS DO FÓRUM DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO UNIFUNEC 15.15 (2024).

DEJOURS, Christophe. A Loucura do Trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.

PORTO, Lorena Vasconcelos. O Princípio da Dignidade da Pessoa Humana nas Relações de Trabalho. Belo Horizonte: Fórum, 2007.

DELGADO, Maurício Godinho. Curso de Direito do Trabalho. 16. ed. São Paulo: LTr, 2017.

COUTINHO, Grijalbo Fernandes. Direito do Trabalho Perspectiva Crítica. São Paulo: LTr, 2005.

COÁTIO DE SOUZA, Richard Henrique. A jornada de trabalho de 44 horas é um resquício da escravidão no Brasil. Brasília: Autonomia Literária, 2024.

MARX, Karl. O capital: crítica da economia política. Livro I: o processo de produção do capital. Tradução de Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2017.