

192. OS IMPACTOS DA ESCALA 6X1 NA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES E ANÁLISE DA PROPOSTA DE EMENDA CONSTITUCIONAL DA DEPUTADA ERIKA HILTON

Giuliana Greve Zoppellari.

Graduanda, Unicesumar,
Maringá- Paraná -Brasil
giuliaazoppellari@gmail.com

Okçana Yuri Rodrigues de Carvalho

Mestra em Ciências Jurídicas, UniCesumar.
Maringá – Paraná – Brasil
<https://orcid.org/0009-0000-7762-9390>
<https://lattes.cnpq.br/0454292252888537>
okrodrigues@gmail.com

RESUMO

A presente pesquisa analisa criticamente os impactos da jornada de trabalho no regime 6x1 no Brasil, à luz dos direitos fundamentais assegurados pela Constituição Federal. O objetivo principal foi compreender as consequências sociais, físicas e psíquicas desse modelo laboral, destacando sua relação com o adoecimento dos trabalhadores e a violação de direitos como o descanso, o lazer e a convivência familiar, demonstrar que esse modelo de trabalho fere o princípio constitucional da dignidade da pessoa humana e por fim analisar a proposta de emenda constitucional apresentada pela Deputada Erika Hilton que busca extinguir esse modelo laboral, e aplicar um novo conceito de jornada que consiste em quatro dias trabalhados, seguido por três dias de descanso. A metodologia utilizada foi qualitativa, de caráter exploratório, com base na análise de dispositivos legais nacionais e internacionais, dados estatísticos do INSS e da RAIS e referências bibliográficas de especialistas na área, que permitiu mensurar os principais efeitos desse modelo laboral. Ademais será um feito um estudo comparado com países como o Chile e Portugal, que já adotaram um novo conceito de nova jornada de trabalho mais benéfica aos trabalhadores. Assim, a pesquisa concluiu que a adoção de uma jornada reduzida representa uma alternativa viável e necessária, capaz de promover saúde, bem-estar e dignidade aos trabalhadores brasileiros.

PALAVRAS-CHAVE: Descanso. Dignidade. Jornada de trabalho

ABSTRACT

This research critically analyzes the impacts of the 6x1 work schedule in Brazil in light of the fundamental rights guaranteed by the Federal Constitution. The main objective was to understand the social, physical, and psychological consequences of this labor model, highlighting its relationship with workers' health issues and the violation of rights such as rest, leisure, and family life. The study also demonstrates that this work model violates the constitutional principle of human dignity and analyzes the proposed constitutional amendment presented by Congresswoman Erika Hilton, which seeks to abolish this labor model and implement a new work schedule concept consisting of four working days followed by three days of rest. The methodology used was qualitative and exploratory, based on the analysis of national and international legal provisions, statistical data from INSS and RAIS, and bibliographic references from specialists in the field, which allowed the measurement of the main effects of this labor model. Additionally, a comparative study was conducted with countries such as Chile and Portugal, which have already adopted a new work schedule concept that is more beneficial to workers. The research concluded that adopting a reduced work schedule represents a viable and necessary alternative capable of promoting health, well-being, and dignity for Brazilian workers.

KEYWORDS: Rest. Dignity. Work schedule.

1 INTRODUÇÃO

A jornada de trabalho é uma questão de extrema relevância para ser discutido especialmente em contextos nos quais a carga horária impacta diretamente a qualidade de vida dos trabalhadores. No Brasil, destaca-se a adoção da escala 6x1, que determina seis

dias consecutivos de trabalho seguidos por apenas um dia de folga, totalizando 44 horas semanais. Este regime, embora previsto expressamente na Constituição Federal (CF/88) e na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), tem

provocado diversos questionamentos quanto à sua adequação a sociedade contemporânea e as novas perspectivas de trabalho e se a sua manutenção garante condições laborais dignas.

A sociedade moderna vem corriqueiramente passando por transformações sociais, culturais e tecnológicas, o que traz consigo mudanças significativas ao direito do trabalho que precisa se redefinir. As novas tendências nas relações de trabalho buscam cada vez mais flexibilidade na jornada, respeito ao tempo de descanso e a promoção de ambientes de trabalho emocionalmente saudáveis e dignos. Nesse panorama, torna-se essencial questionar sobre os impactos da jornada 6x1 na saúde física e mental dos trabalhadores, bem como sobre a sua eficácia na garantia de um descanso digno.

A presente pesquisa tem como objetivo analisar o funcionamento da escala de trabalho 6x1 no Brasil, sendo os setores que mais a adotam, notadamente o varejista e o de prestação de serviços. Busca-se, ainda, investigar os impactos dessa jornada na vida dos trabalhadores, especialmente no que se refere às consequências físicas e psicossociais associadas à sua aplicação contínua. Para tanto, será realizado um estudo comparado com países como Chile e Portugal, que já adotaram a redução da jornada de trabalho para, no máximo, 40 horas semanais, em consonância com as recomendações da Organização Internacional do Trabalho (OIT). O objetivo dessa comparação é identificar os benefícios alcançados por essas nações e verificar de que maneira tais experiências podem contribuir para a reflexão e possível reestruturação do modelo de jornada laboral vigente no Brasil.

Por fim, será analisada a proposta de Emenda Constitucional apresentada pela deputada federal Erika Hilton, que busca alterar o Art. 7, inciso XIII da Constituição Federal (CF/88), na qual propõe a extinção da escala 6x1 e a adoção de um novo modelo de jornada que consiste em quatro dias trabalhados, seguidos por três dias descanso, totalizando 36 horas semanais sem reduções salariais.

A iniciativa busca alinhar as práticas trabalhistas nacionais com os avanços sociais e humanos observados em âmbito internacional, atender a demanda de mais de 800 mil brasileiros que assinaram a petição online do movimento “Vida Além do Trabalho” liderada pelo trabalhador Ricardo de Azevedo e promover uma melhora na qualidade de vida dos

trabalhadores possibilitando mais tempos dedicado a convivência com a família, ao lazer, aos estudos e a esfera pessoal.

Dessa forma, a introdução deste estudo apresenta o panorama geral da temática, justificando sua relevância e estabelecendo os principais objetivos a serem investigados, a fim de contribuir com o debate sobre os impactos da jornada 6x1, se sua aplicabilidade é viável na sociedade contemporânea e se o descanso proporcionado de fato é digno e servir como fomento para modernização das jornadas de trabalho no Brasil.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A jornada de trabalho no Brasil está regulamentada na Constituição Federal (CF/88) e na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) respectivamente no Art. 7, XIII e Art. 58 ambas preceituam que a jornada diária não pode ultrapassar 8 horas e a jornada semanal não pode ultrapassar as 44 horas. Nesse panorama, aqueles trabalhadores que labora na jornada máxima estão subordinados ao regime da escala 6X1, que consiste em seis consecutivos trabalhados, seguidos por apenas um dia de folga. Importante ressaltar que o dia de folga nem sempre irá coincidir com o domingo, podendo ser distribuído em qualquer dia semana, entretanto é assegurado no Art. 67 da CLT que ao menos uma vez por mês o descanso coincida com o domingo.

Segundo dados obtidos pela Relação Anual Informações Sociais (RAIS) referente ao ano 2023, aproximadamente 34.689.835 milhões de brasileiros exerciam atividades laborais acima de 40 horas semanais. Essa população de trabalhadores concentra-se majoritariamente nos setores do comércio varejista, de prestação de serviços, da indústria de transformação e da construção civil. (Arrais, et al 2025, p. 16).

A consultora da Organização Mundial da Saúde (OMS), Cláudia Braga, aponta dez fatores de risco que podem comprometer a saúde mental dos trabalhadores. Dentre esses fatores, destacam-se: conteúdo do trabalho e o desenho das tarefas, carga e ritmo de trabalho, a jornada laboral, baixa participação em decisões relativas ao trabalho, adequação ao ambiente e aos equipamentos, cultura

e a função organizacional, as relações interpessoais no ambiente de trabalho, o papel na organização,

a preocupação com o desenvolvimento da carreira e a conciliação entre a vida profissional e pessoal. (Farias, 2023, n.p)

Considerando esses aspectos torna-se pertinente discutir os impactos das jornadas de trabalho extremamente extensas e exaustivas, as quais contribuem para o surgimento de transtornos mentais, distúrbios emocionais, depressão e em alguns casos até mesmo doenças neurodegenerativas como o Alzheimer. Essa realidade é corroborada por dados apresentados pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) em que em 2022, houve o afastamento de 209.124 mil trabalhadores em razão de doenças mentais relacionadas ao ambiente de trabalho. (Farias, 2023, n.p). Ademais a escala de trabalho 6x1 impõe outros prejuízos a vida dos trabalhadores, os quais são privados do direito ao lazer, a convivência a família, à saúde e ao bem-estar físico e mental, pois tem seis dias da semana subordinado ao emprego, tal configuração contraria os direitos sociais assegurados pelo Art. 6 da Constituição Federal.

A aplicação da jornada de trabalho no regime 6x1 tem se mostrado prejudicial não apenas à saúde mental dos trabalhadores, mas também à saúde física, uma vez que o período de descanso assegurado por esse modelo não é suficiente para proporcionar uma recuperação adequada, tampouco garante um repouso digno, considerando que apenas um dia é destinado ao descanso, ao lazer e ao ócio. (BASTOS, 2025). Tal disposição contraria o princípio da dignidade da pessoa humana, previsto no Art. 1º, inciso III, da Constituição Federal (CF/88), sendo o descanso um direito essencial à preservação da integridade física e mental do trabalhador, sua restrição configura uma afronta a esse princípio, pode-se, portanto, inferir que há violação constitucional na manutenção e perpetuação da jornada 6x1. No mesmo sentido, Jair Cardoso afirma " Para respeitar o direito ao trabalho, deve-se considerar o direito ao descanso, para que, juntos, garantam a dignidade humana do homem do trabalho e a dignidade do trabalho." (CARDOSO, 2025, p.14)

A redução da jornada de trabalho é uma tendência mundial que levando diversos países a adotarem essas medidas, dentre eles podemos citar o Chile e Portugal. A legislação chilena por meio da Lei 21.561, sancionada em abril de 2023, garantiu que a redução da jornada de trabalho ocorrerá de maneira gradual, sendo que abril de 2024 a jornada semana máxima não poderá ultrapassar as 44 horas semanais, em abril de 2026 não poderá ultrapassar 42 horas semanais e em abril de 2028 não pode ultrapassar 40 horas semanais. (CHILE, 2023). No mesmo sentido a legislação portuguesa assegura desde 2009 que a jornada semanal não pode ultrapassar as 40 horas, conforme o Art. 203 da Lei 7/2009. (PORTUGAL, 2009). Esses dois países estão em consonância com as

recomendações da Organização Mundial do Trabalho (OIT), que na Convenção nº 47, realizada em 1935, recomendou aos países que a jornada de trabalho saudável e seguro aos empregados, seria aquelas que não ultrapassasse as 40 horas semanais. (OIT,1935)

As medidas de redução da jornada de trabalho nesses países, pode servir como inspiração para o Congresso Nacional aderir tais práticas em benefícios de todos os trabalhadores que se encontram subordinados a escala de trabalho 6x1.

Neste último momento será analisado a Proposta de Emenda Constitucional apresentada pela

Deputada Erika Hilton, que tem como objetivo alterar o Artigo 7, inciso XIII da Constituição Federal, na seguinte disposição:

"Art.7:

XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e trinta e seis horas semanais, com jornada de trabalho de quatro dias por semana, facultada a compensação de horários e a redução de jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho;" (BRASIL,2024)

Conforme exposto a alteração busca trazer o fim da escala de trabalho 6x1, e promover um novo modelo de jornada que consiste em quatro dias trabalhados, seguidos por três dias de descanso, totalizando a jornada semanal máxima de 36 horas. A emenda surgiu em virtude do Movimento "Vida Além do Trabalho" organizado pelo trabalhador Ricardo Azevedo, que demanda do Congresso Nacional o fim da escala 6x1, a campanha movimentou cerca de 800 mil brasileiros que assinaram a petição publica online, evidenciando deste modo a necessidade de reformas na legislação trabalhista.

Importante ressaltar que a redução da jornada de trabalho não implicaria na redução salarial,

conforme exposto na justificativa da emenda "Os empregados sempre buscaram reduzir o tempo de trabalho, sem ter seus salários diminuídos". (BRASIL, 2024) Está medida vai de acordo com o princípio da irredutibilidade salarial, previsto no Art. 7, XI da Constituição Federal de 1988, uma vez que verbas de natureza salarial são direito adquirido pelo trabalhador e não pode sofrer reduções, a não ser que haja convenção ou acordo coletivo.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa adota uma abordagem qualitativa de cunho exploratório e documental, fundamentando-se na análise de dados estatísticos, dispositivos legais e referências bibliográficas que permitiram compreender criticamente os impactos da jornada 6x1 para os trabalhadores brasileiros. A escolha metodológica justifica-se pela natureza do problema investigado, que envolve dimensões jurídicas, sociais e de saúde pública, exigindo uma leitura interpretativa e crítica das fontes disponíveis, bem como o exame de experiências legislativas nacionais e internacionais.

Inicialmente, recorreu-se à pesquisa documental, utilizando-se de fontes de natureza legal, estatística ou institucional, nesse panorama, foram analisados documentos oficiais como a Constituição Federal de 1988, especialmente os artigos 1º, inciso III; 6º; e 7º, incisos XI e XIII, além da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), com ênfase nos artigos 58 e 67. Também foram examinadas a Proposta de Emenda Constitucional apresentada pela deputada Erika Hilton, a Convenção nº 47 da Organização Internacional do Trabalho (OIT), e as legislações trabalhistas do Chile e de Portugal, que demonstram a tendência global na redução da jornada laboral, esses instrumentos jurídicos serviram como base para compreender os fundamentos legais da escala 6x1 e os possíveis caminhos para sua reformulação.

Concomitantemente, adotou-se a análise qualitativa de caráter crítico-argumentativo, voltada para a interpretação dos efeitos sociais, físicos e psíquicos da jornada de trabalho excessiva. Essa metodologia permitiu identificar os impactos da sobrecarga laboral à luz dos direitos fundamentais do trabalhador, sobretudo o direito ao descanso, ao lazer, à saúde e à convivência familiar. Os dados fornecidos pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), apontaram o afastamento de mais de 209 mil trabalhadores por doenças mentais em 2022, relacionando-se com os apontamentos da especialista Cláudia Braga, consultora da Organização Mundial da Saúde (OMS), e os demais autores que reforçam os vínculos entre a jornada exaustiva e o adoecimento mental. A abordagem qualitativa favorece, nesse contexto, uma compreensão aprofundada das relações entre o trabalho e os direitos humanos.

Por fim, a presente pesquisa se utilizou-se de métodos exploratórios, pois se propõe a discutir uma proposta legislativa em curso apresentada pela Deputada Erika Hilton, oriunda do movimento “Vida Além do Trabalho”, liderado por Ricardo Azevedo, que obteve a adesão de aproximadamente 800 mil assinantes à petição pública em que evidencia a relevância social do tema, justificando a análise da proposta de emenda constitucional. Tal

caráter exploratório visa identificar novas possibilidades normativas para mitigar os efeitos nocivos da jornada 6x1, à luz de experiências internacionais e das recomendações da OIT.

Assim, o conjunto metodológico adotado neste trabalho documental, qualitativo e exploratório possibilita uma análise crítica, interdisciplinar e propositiva acerca da jornada de trabalho no Brasil, especialmente no que tange aos impactos da escala 6x1 e às alternativas legislativas emergentes.

4 RESULTADOS ALCANÇADOS OU ESPERADOS

A análise da atual configuração da jornada de trabalho brasileira, especialmente no regime 6x1, evidencia profundas implicações para a saúde física e mental dos trabalhadores, além de comprometer direitos fundamentais assegurados pela Constituição Federal (CF/88). A imposição de jornadas exaustivas, que frequentemente ultrapassam 40 horas semanais, como demonstrado pelos dados da RAIS de 2023, impacta diretamente os setores economia, como o comércio varejista, a indústria de transformação e a construção civil, e acarreta uma sobrecarga que ultrapassa os limites razoáveis

As consequências desse modelo de trabalho são amplamente reconhecidas por especialistas em saúde, como a consultora da Organização Mundial da Saúde (OMS), Cláudia Braga, que elenca a jornada laboral excessiva, carga e ritmo de trabalho exaustivos, relações interpessoais no trabalho e a tentativa de conciliação entre a vida pessoal e profissional, como um dos principais fatores de risco à saúde mental. A crescente incidência de afastamentos por transtornos psicológico, que em 2022 acometeu 209.124 mil trabalhadores segundo dados registrados pelo INSS, reforça a gravidade dessa realidade. Além disso, a escala 6x1 compromete a convivência familiar, o direito ao lazer e a plena fruição do descanso e da vida, desrespeitando o princípio da dignidade da pessoa humana (Art. 1º, III, CF/88) e os direitos sociais previstos no Art. 6º da Constituição Federal (CF/88).

No cenário internacional, países como Chile e Portugal têm adotado legislações progressistas com vistas à redução da jornada semanal para 40 horas, alinhando-se com as diretrizes da Organização Internacional do Trabalho (OIT), de acordo com a Convenção nº 47. Esses modelos estrangeiros revelam a viabilidade de reestruturações laborais que preservem a saúde dos trabalhadores sem comprometer a produtividade.

No Brasil, a Proposta de Emenda Constitucional apresentada pela Deputada Erika Hilton propõe um novo paradigma: a jornada de quatro dias trabalhados, seguido por três

dias de descanso, totalizando 36 horas semanais, sem redução salarial. Esta proposta, respaldada por amplo apoio popular em que mais de 800 mil trabalhadores assinaram, representa um avanço na valorização do trabalho humano e no combate à precarização das condições laborais.

Diante do exposto, é fundamental que o debate sobre a reforma da jornada de trabalho avance no Congresso Nacional, com o intuito de construir um modelo laboral mais humano, saudável e digno, e não é apenas uma demanda social legítima, mas um dever constitucional. A redução da jornada de trabalho se apresenta como um caminho necessário para garantir a saúde, o bem-estar e os direitos fundamentais da classe trabalhadora brasileira.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 14 maio 2025

BRASIL. Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e as Leis nº 6.019, de 3 de janeiro de 1974, 8.036, de 11 de maio de 1990, e 8.212, de 24 de julho de 1991, a fim de adequar a legislação às novas relações de trabalho. Brasília, DF: Congresso Nacional, 2017. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm. Acesso em: 14 maio 2025

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: 14 maio 2025.

FARIAS, Erika. Alertas globais chamam a atenção para o papel do trabalho na saúde mental. Notícias EPSJV/FIOCRUZ, Rio de Janeiro, 14 abr. 2023. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/alertas-globais-chamam-a-atencao-para-opapel-do-trabalho-na-saude-mental>. Acesso em: 14 maio 2025

ULLOA, Cristopher. “Lei das 40 horas”: Chile inicia primeira fase de redução da jornada de trabalho. CNN Brasil, 26 abr. 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/internacional/lei-das-40-horas-chile-inicia-primeira-fase-de-reducao-da-jornada-de-trabalho/>. Acesso em: 15 maio 2025.

CHILE. Ley n.º 21.561, de 14 de abril de 2023. Modifica el Código del Trabajo con el objeto de reducir la jornada laboral. Diario Oficial de la República de Chile, Santiago, 26 abr. 2023. Disponível em: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1191554>. Acesso em: 15 maio 2025

BRASIL. Proposta de Emenda à Constituição nº 8 de 2025. Dá nova redação ao inciso XIII do art. 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, 2025. Disponível em: <https://infoleg-autenticidade-assinatura.camara.leg.br/CD249832481000>. Acesso em: 15 maio 2025.

ARRAIS, Tadeu, et al. O que esconde a escala 6x1: roubo de tempo e cotidiano dos trabalhadores precarizados. Goiania, Editora dos Autores, 2025. Disponível em: <https://wordpress-direta.s3.sa-east-1.amazonaws.com/sites/860/wp-content/uploads/2025/03/28131840/Ebook-O-que-esconde-a-escala-6x1-roubo-de-tempo-e-cotidiano-dos-trabalhadores-precarizados.pdf>. Acesso em: 16 maio 2025, e-book

PORTUGAL. Lei nº 7/2009, de 12 de fevereiro de 2009. Aprova o Código do Trabalho. Diário da República de Portugal, Lisboa, 12 fev. 2009. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/7-2009-602073> Acesso em: 16 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). Convenção nº 47 sobre as horas de trabalho (indústria). Genebra, 1935. Disponível em: https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO:12100:P12100_INSTRUMENT_ID:312192:NO Acesso em: 16 maio 2025.

SERRANO, Layane. Escala 6x1: conheça o Movimento VAT (Vida Além do Trabalho). Exame, 11 nov. 2024. Disponível em: <https://exame.com/carreira/escala-6x1-movimento-vat-vida-alem-do-trabalho/>. Acesso em: 16 maio 2025.

CARDOSO, Jair Aparecido. O direito ao descanso como direito fundamental e como elemento de proteção ao direito existencial e ao meio ambiente do trabalho. Revista de informação legislativa: RIL, v. 52, n. 207, p. 7-26, jul./set. 2015. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/ril/edicoes/52/207/ril_v52_n207_p7. Acesso em 17 maio 2025

BASTOS, Gabriela Lima. Descanso digno e saúde mental: análise dos impactos da escala 6x1 na saúde do profissional da enfermagem. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito)- Universidade Estadual do Maranhão, 2025. Disponível em: <https://repositorio.uema.br/jspui/handle/123456789/4352> Acesso em 17 maio 2025