

**A SAÚDE DO TRABALHADOR E A REDUÇÃO DA JORNADA DE
TRABALHO COM O FIM DA ESCALA 6X1: AVANÇAR OU REGREDIR?**

**WORKER HEALTH AND THE REDUCTION OF WORK SCHEDULE 6X1:
PROGRESS OR REGRESSION?**

**LA SAUD DEL TRABAJADOR Y LA REDUCCIÓN DE LA JORNADA
LABORAL COM EL FIN DEL RÉGIMEN 6X1: ¿AVANCE O RETROCESO?**

Autores

Roberto Carlos Ruiz. Médico do trabalho da UFSC. Doutor em Saúde Coletiva (UFSC), com estágio doutoral na Universidad Complutense de Madrid, Espanha (UCM). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1808-8704>

Bruno Milhorato Barbosa. Pesquisador e Advogado Trabalhista. Especialista em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4509-6889>

Daiani Barboza. Psicóloga (CRP-12/02808). Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), com estágio doutoral na Università degli Studi di Roma La Sapienza, Roma, Itália. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3103-2753>

Caren Delfino Pivetta. Assistente Social do INSS. Especialista em Saúde do Trabalhador (ESPSC). ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7887-8204>

Rafaela Diana Xavier. Advogada trabalhista e sindical. Sócia de LBS Advogadas e Advogados. Especialista em Direito Digital do Trabalho (UCLM). Pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Meio Ambiente do Trabalho (GPMAT/USP). ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3098-0006>

Paulo Roberto Lemgruber Ebert. Pesquisador-Líder do GPMAT/USP e advogado. Pos-Doutor e Doutor em Direito do Trabalho (USP). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3853-8861>

Gustavo Henrique Petean. Pesquisador e líder do Laboratório de Estudos e Pesquisa em Organizações e Trabalho - LABORA/UFG. Doutor em Administração. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1248-6418>

RESUMO

Em um momento histórico em que a escala 6x1 entra em discussão, este texto resgata o tempo como território de disputa. Assim, o objetivo é apresentar a relação entre o tempo e a saúde no campo da saúde do trabalhador. Este ensaio-teórico utiliza-se de dados secundários, bem como de um conjunto de textos científicos, para uma análise inspirada na análise dialética do discurso. Os aspectos empírico-analíticos são deduzidos e apresentados no desenvolvimento, em três linhas argumentativas principais: a naturalização da escala 6x1; o excesso de trabalho e o adoecimento; e a redução da jornada de trabalho como política pública de saúde. Assim, conclui-se que a redução da jornada pode aumentar o bem-estar geral e melhorar o panorama epidemiológico relacionado a transtornos mentais do trabalho e ao quadro de saúde geral. Por fim, destaca-se que a redução da jornada e o reequilíbrio do tempo social constituem avanço civilizatório.

Palavras-chave: Tempo de Trabalho; Jornada de Trabalho; Exploração do Trabalho; 6x1.

ABSTRACT

At a historic moment when the 6x1 shift schedule is under discussion, this text reimagines time as a contested territory. To this end, it aims to explore the relationship between time and health in the field of occupational health. This theoretical essay draws on secondary data, as well as a body of scientific literature, for an analysis inspired by dialectical discourse analysis. The empirical-analytical aspects are deduced and presented in the body of the text through three main lines of argument: the normalization of the 6x1 shift schedule; overwork and illness; and the reduction of working hours as a public health policy. Thus, it is concluded that reducing working hours can increase general well-being and improve the epidemiological landscape related to work-related mental disorders and overall health. Finally, it is emphasized that reducing working hours and rebalancing social time constitutes a civilizational advance.

Keywords: Working Hours; Workday; Labor Exploitation; 6x1.

RESUMEN

En un momento histórico en el que se debate la escala 6x1, este texto recupera el tiempo como territorio de disputa. Para ello, se propone analizar la relación entre el tiempo y la salud en el ámbito de la salud laboral. Este ensayo teórico se basa en datos secundarios, así como en un conjunto de textos científicos, para llevar a cabo un análisis inspirado en el análisis dialéctico del discurso. Los aspectos empírico-analíticos se deducen y se presentan en el desarrollo, en tres líneas argumentativas principales: la naturalización del horario 6x1; el exceso de trabajo y la enfermedad; y la reducción de la jornada laboral como política pública de salud. Así, se concluye que la reducción de la jornada puede aumentar el bienestar general y mejorar el panorama epidemiológico relacionado con trastornos mentales laborales y el estado de salud general. Por último, se destaca que la reducción de la jornada y el reequilibrio del tiempo social constituyen un avance civilizatorio.

Palabras-clave: Tiempo de trabajo; Jornada laboral; Explotación laboral; 6x1.

INTRODUÇÃO

A experiência humana do tempo não se esgota na dimensão física e objetiva que observamos através do relógio. A ciência moderna demonstrou que intervalos temporais dependem do referencial de observação, expondo a insuficiência de qualquer concepção absoluta do “tempo” enquanto dado uniforme (EINSTEIN, 1905). Em chave jurídico-social, essa constatação funciona como ponto de partida para uma pergunta decisiva: quem controla o tempo, em que condições e com que limites?

É o tempo que se vende na relação laboral capital trabalho, mas é também o tempo que sustenta a vida fora dela, indispensável ao descanso, a vida privada, a convivência familiar e social e a manutenção da saúde. Como exposto por Marx (2013, p. 243) ao trabalhador livre, resta-lhe “oferecer como mercadoria à venda sua própria força de trabalho, que existe apenas em sua corporeidade viva”. O tempo se mostra como mercadoria, na primeira edição de *O Capital*: “a substância do valor é o trabalho. Conhecemos sua medida de grandeza: o tempo de trabalho” (Marx, 2013, nota de rodapé, p. 18).

O tempo perpassa campos teóricos-epistêmicos, dos materialistas e seu objetivo emancipatório, com a liberação do homem para atividades além do trabalho (Lenin, 2012) à pós-modernistas como o italiano Domenico De Masi (2000) e o ócio criativo. Já no século XIX, a encíclica *Rerum Novarum* afirmava a necessidade de que o trabalho não excedesse as forças humanas (LEÃO XIII, 1891), já impondo limites à jornada de trabalho. No plano internacional, a Organização Internacional do Trabalho consolidou a limitação da jornada como padrão normativo, com a Convenção nº 1 (1919), e a Convenção nº 14 (1921).

O campo da Saúde do Trabalhador interpreta que o tempo é uma categoria fundamental para entender a saúde e o trabalho, a partir da reflexão sobre a quantidade de tempo que necessita nosso organismo para cumprir as tarefas laborais. Por tudo isso, a história da limitação da jornada revela uma disputa civilizatória contra a expansão ilimitada da disponibilidade humana ao mercado (Lara, 2011).

No campo dos direitos humanos, a Declaração Universal dos Direitos Humanos reconhece expressamente o direito ao repouso e à limitação razoável das horas de trabalho (ONU, 1948). A Conferência de Teerã (1968) e a Declaração de Viena (1993) reafirmaram a indivisibilidade dos direitos humanos, superando a dicotomia entre direitos civis e sociais. Nesse sentido, a limitação da jornada integra o núcleo dos direitos fundamentais, vinculando-se à própria dignidade da pessoa humana, o que

está em franca oposição ao atual modo de organizar a jornada de trabalho para grande parte dos trabalhadores, ou seja, seis dias trabalhados para apenas um dia descanso (jornada 6x1). A apreensão jurídica de que a relação de trabalho abrange toda prestação centrada em labor humano (DELGADO, 2023), amplia a apreensão da titularidade da proteção temporal.

Como visto, o tempo é um território em disputa, e possui implicações no campo da saúde e no direito de viver dos sujeitos. Soma-se aos argumentos o trabalho desenvolvido por Bruza-Augatis et. al. (2026) que os trabalhadores com menor carga horária encontram-se mais satisfeitos com o trabalho. Os autores expõem “diminuição nas chances de satisfação com o equilíbrio entre vida profissional e pessoal entre (...) aqueles que trabalham mais de 40 horas por semana (...).”

Diante desta temática, este artigo, se propõe a discutir tal problemática, com o objetivo de apresentar a relação do tempo e a saúde no campo da saúde do trabalhador. Para isso, este texto se organiza em quatro seções, para além desta introdução, os procedimentos metodológicos, o desenvolvimento e por fim, a conclusão.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este texto é um ensaio teórico-empírico de “natureza reflexiva e interpretativa” (Meneguetti, 2011, p. 322) e se diferencia de um *paper* padrão, que apresenta uma pesquisa qualitativa ou quantitativa, de forma segmentada. A opção pelo ensaio se dá de forma consciente e intencional, pois, a temática trabalhada requer que os dados apresentados sejam inter cruzados com a produção teórica.

O rigor teórico-metodológico está presente, pois, o conjunto teórico e os dados apresentados são documentos originários de fontes secundárias. E a análise do ensaio ancora-se na análise dialética do discurso de Bakhtin (2006) e, utiliza-se de forma similar ao aplicado no texto de Petean e dos Passos (2025).

DESENVOLVIMENTO

Apesar desse acúmulo histórico-normativo, a escala 6x1 tornou-se prática amplamente naturalizada no Brasil. Juridicamente possível dentro do limite semanal constitucional, ela organiza o trabalho para a maior parte dos trabalhadores em seis dias consecutivos com apenas um dia de descanso,

comprimindo o tempo de recomposição do organismo humano (saúde física e mental) e do componente social onde todos estamos inseridos, ou seja, com prejuízo a nossas atividades familiares e de outras atividades sociais, como grupo de amigos ou igreja, entre outros. Isto, quando não é violada, como demonstra os estudos de Petean, Benini e Nemirovsky (2021), para jornadas que extrapolam o limite do 6x1.

A constituição de 1934 estabeleceu a jornada de trabalho de 48 horas, sendo 8 horas diárias, mantida a escala 6X1. 54 anos depois, em 1988, o artigo 7º da constituição regulamentou a jornada de trabalho de 44 horas semanas e oito horas diárias. Somou-se a isso, que o número máximo de horas extras não poderia exceder duas horas (Gonzaga, Menezes Filho e Camargo, 2003). Os autores ainda destacam o efeito desta redução, “evidências de que as mudanças relacionadas à jornada de trabalho em 1988 não aumentaram a probabilidade de o trabalhador afetado perder o emprego e diminuíram a sua probabilidade de sair da força de trabalho no ano seguinte à mudança regulatória” (Gonzaga, Menezes Filho e Camargo, 2003, p. 398).

Quase três décadas após a última mudança formal da carga horária de trabalho em 1988, e quase um século de naturalização de jornada com seis dias trabalhadores e apenas um de descanso no Brasil, há outro elemento em debate, a ampliação da produtividade. Assim, o processo naturalizado da escala 6x1, dialoga com uma cultura de produtividade permanente. Nos tempos atuais, a promessa de que a tecnologia reduziria o tempo de trabalho foi substituída pela experiência da disponibilidade contínua. Para além do trabalho que exige seis dias consecutivos para ser realizado, seja presencial ou remoto, a hiperconectividade dissolve fronteiras entre tempo laboral e tempo privado, instaurando uma lógica de prontidão permanente (Blackman, 2025; Pereira e Pantoja, 2025).

O estudo de Rodriguez (2024) aponta para os riscos psicossociais da modalidade de trabalho remoto, evidenciando que a capacidade de mensurar destes riscos é ainda mais complexo. “A dependência da tecnologia e da conectividade a internet, impacta profundamente a saúde mental dos trabalhadores” (Rodriguez, 2024, p. 10). A própria Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2022) passou a sistematizar o chamado “direito à desconexão” como garantia de desligamento fora do horário laboral.

Rosa (2022) identifica nessa hiperconectividade uma aceleração técnica que intensifica o ritmo das tarefas e invade o tempo supostamente livre, convertendo-o em tempo disponível para o trabalho. Han (2023), mostra como esse cenário produz sujeitos que se auto exploram em nome da produtividade, configurando-se em servos laborais. Nesse cenário, a escala 6x1 deixa de ser reconhecida como violência

e passa a ser vivida como exigência normalizada da escravidão contemporânea.

No plano teórico-crítico, a análise de Michel Foucault (1987) sobre a fabricação de “corpos dóceis” permite compreender como dispositivos disciplinares moldam a relação com o tempo. Já Byung-Chul Han (2015) descreve a transição para a sociedade do desempenho, na qual a coerção externa é substituída pela auto exploração, agravada pela adoção em massa de métodos de *gestão gerencialista* baseados na produtividade numérica que se fundam na captura da subjetividade dos trabalhadores pelas empresas (GAULEJAC, 2014). Nesse cenário, o trabalhador internaliza a exigência de produtividade e converte o excesso em virtude. A escala 6x1, nesse contexto, deixa de parecer excepcional e passa a ser percebida como normalidade.

Quando o excesso adocece

Entretanto, o corpo impõe limites que o discurso produtivista ignora. A alternância entre atividade e repouso é condição biológica de recomposição psicofísica. O ritmo circadiano regula o sono, metabolismo hormonal e funções cognitivas; sua desregulação prolongada associa-se a múltiplos agravos à saúde, agudos ou crônicos.

A psicodinâmica do trabalho, desenvolvida por Christophe Dejours, oferece importante contribuição para apreender esse processo. Para Dejours (1992; 1999), o sofrimento no trabalho emerge quando há ruptura entre as exigências organizacionais e a possibilidade de o sujeito atribuir sentido à própria atividade. A sobrecarga contínua e a compressão do tempo de recuperação reduzem os espaços de elaboração coletiva do sofrimento, transformando tensões manejáveis em patologias instaladas. Por vezes, cria-se um ambiente alienante que o trabalhador se distancia da intensificação do trabalho por não a reconhecer e negá-la, como expõe Magnin, Faria e Petean (2022). Quando o trabalhador perde a possibilidade de reconhecimento e de cooperação, o sofrimento deixa de ser mobilizador e torna-se adoecedor.

A intensificação das jornadas, especialmente em regimes como a escala 6x1, amplia esse risco ao restringir o tempo necessário não apenas à recomposição física, mas também à elaboração psíquica das experiências laborais. O excesso de trabalho, portanto, não produz apenas desgaste orgânico; produz vulnerabilidade subjetiva e social. Os impactos extrapolam o indivíduo.

A CLT – Consolidação das Leis Trabalhistas, no seu artigo 59, estabelece o limite de horas extras,

não podendo ultrapassar duas horas diárias. O trabalho de Petean, Benini e Nemirovsky (2021, pp. 468-469) evidencia a ocorrência de práticas de horas extras, constatando um espelho de ponto, onde todos os dias trabalhados foram acompanhados de horas extras, e em determinado momento do mês, exibe-se um período de afastamento do trabalho por adoecimento à jornada de trabalho. Outro componente deste trabalho exibe no quadro 1 da referida pesquisa publicada, os vários setores do setor industrial analisados, somados as horas extras realizadas pelos trabalhadores do setor e o número de trabalhadores adoecidos e ausentes no local de trabalho no dia da coleta das informações.

Como exemplificado, a habitualidade do sobretrabalho tende a impactar relações socioafetivas, desorganizar rotinas familiares, reduzir a participação do trabalhador em espaços comunitários e, por consequência, normalizar modelos de pertencimento prioritário ao trabalho em detrimento do pertencimento à família e à vida social. A restrição do tempo de convivência familiar e comunitária fragiliza vínculos e reorganiza prioridades sociais em torno do trabalho. Como adverte Han (2015), o excesso transforma-se em padrão cultural, e o pertencimento ao trabalho sobrepõe-se ao pertencimento social.

Segundo a OMS / OIT (WHO / ILO, 2021), jornadas de trabalho exaustivas (maiores de 55 horas semanais) estão vinculadas ao aumento de acidente vascular cerebral (AVC) e doença cardíaca isquêmica. Dembe et al (2005) apontam uma taxa para risco de lesões 61% maiores entre os trabalhadores que fazem horas-extras, quando comparados seus pares que não fazem horas-extras, descrevendo que trabalhar ao menos 12 horas ao dia associou-se ao aumento de 37% na taxa de risco para acidentes, e concluem que jornadas de trabalho mais longas podem levar a mais acidentes de trabalho pelo maior tempo de exposição, indicando que programas de prevenção devem considerar a diminuição da jornada de trabalho longas e restrição das horas-extras.

Pesquisando o trabalho de enfermeiros, Caruso (2014) descreve que as jornadas de trabalhos longas foram relacionados ao aumento do risco para ocorrência “de obesidade, lesões e uma ampla gama de doenças crônicas”, além de influenciarem negativamente no desempenho do trabalho devido a fadiga, que pode inclusive prejudicar os pacientes. O trabalho de Mohanty, Kabu e Mohanty, revela sobre o impacto das altas cargas horárias e também a pressão e o impacto sobre a saúde do trabalhador.

Um robusto estudo de revisão sistemática (VOGLINO et al., 2022) que levantou inicialmente 3.876 artigos, mas que refinando a pesquisa, dada a especificidade do tema, selecionou 7 artigos para análise completa e utilização dos dados encontrados, concluiu que a redução de jornada com manutenção

do salário é uma intervenção eficaz para a melhoria do bem-estar geral dos trabalhadores, com destaque para impactar positivamente na qualidade do sono e redução do estresse.

O estudo experimental de Åkerstedt et. al. (2001) propôs grupos de estudos com redução de carga horária de 39 horas para 30 horas, obteve resultados sobre a qualidade de vida do trabalhador. Os autores relatam melhoras na qualidade subjetiva do sono (SSQ), a fadiga mental e os sintomas cardíacos/respiratórios, além do que, o tempo dedicado a atividades sociais, o tempo dedicado à família e aos amigos melhoraram significativamente mais no grupo experimental do que no grupo de controle. Contudo, apontam que não foram observados efeitos significativos no que diz respeito ao absentismo por doença ou à autoavaliação da saúde.

A pesquisa de Wergeland et. al. (2003) propôs ao grupo controle, uma jornada diária de 6 horas, observando impacto positivo para as dor no pescoço e nos ombros e para a exaustão após o trabalho neste grupo. A pesquisa de Barck-Holst et al. (2015) estudou dois grupos, sendo um grupo controle e outro com redução de 25% da jornada de trabalho. Os resultados demonstram que o grupo de intervenção apresentou uma melhora significativa no sono reparador, no estresse, nas dificuldades de memória, nas emoções negativas, na sonolência, na fadiga e na exaustão, tanto nos dias úteis quanto nos finais de semana. Todavia, observou-se que as exigências de trabalho, o apoio instrumental dos gestores e a intromissão do trabalho na vida privada eram significativamente maiores no grupo de intervenção, com jornada reduzida.

O estudo de Lorentzon (2017) estudou como grupo controle, trabalhadores com jornadas de trabalho de 6 horas diárias em um estabelecimento de saúde. Os resultados, apresentaram boa percepção de saúde e nível de atenção, nível satisfatório de fadiga percebida. Energia restante em casa, sensação de calma, níveis satisfatórios de estresse. A colaboração e o desenvolvimento pessoal melhoraram; e, melhorou o senso de colaboração entre os enfermeiros.

Schiller et. al. (2017) promoveram um estudo experimental que propuseram ao grupo de intervenção uma redução na jornada de trabalho de 25%, e como resultado observaram que nos dias úteis, o grupo de intervenção apresentou uma melhora significativa na qualidade subjetiva do sono, redução da sonolência e do estresse percebido, bem como menos sentimentos de preocupação e estresse na hora de dormir quando o horário de trabalho foi reduzido. Além disso, foi detectado um aumento significativo de 23 minutos na duração do sono. A intervenção apresentou efeitos positivos semelhantes nos dias de folga, exceto no que diz respeito à duração do sono.

Em mais um estudo de grande porte, Wong et al. (2019) utilizaram da técnica da metanálise para avaliar o resultado de 243 artigos, concluindo que jornadas de trabalhos mais longas pode afetar negativamente a saúde cardiovascular, com destaque para o aumento dos casos de diabetes associados a jornadas prolongadas, além da maior chance de sofrer de depressão e ansiedade, entre outros prejuízos a saúde. Lin et al. (2021) demonstram que os casos de burnout aumentam proporcionalmente ao aumento da jornada de trabalho, e concluem que “...portanto, qualquer redução na média de horas de trabalho pode ajudar a proteger os profissionais de saúde da síndrome de burnout...(tradução livre)”. Andini et Siregar (2024) estudam especificamente o tema de hipertensão arterial e trabalho, e demonstraram que quanto maior a jornada de trabalho, mais frequente é a ocorrência de casos de “pressão alta” entre trabalhadores.

Mullens et Laurijssen (2024) se aprofundam no estudo sobre o bem estar, dividindo-o em três domínios: bem-estar geral, bem-estar relacionado ao trabalho (experiência positiva no trabalho) e bem-estar trabalho-família (conflito trabalho-família), encontrando como resultado a diminuição de conflitos entre trabalho e família nos que trabalhavam em semanas mais curtas, com inequívoco impacto positivo que este tipo de mudança traz não apenas ao indivíduo, mas à família, uma vez que a pessoa que trabalha menos está mais disponível para compartilhar as tarefas domésticas e de cuidados do seu grupo familiar, além de gastar mais este tempo livre com lazer (Schiller et al., 2018). Logo, importante destacar que a redução da jornada de trabalho é também pela família.

Outros publicaram artigos que mostram claramente que a diminuição da jornada de trabalho melhora a condição de fadiga crônica, do estresse, da sonolência durante o trabalho e da qualidade do sono com a diminuição da jornada (Wong et al., 2019)

Na França, após a redução de jornada de trabalho, pesquisadores demonstram a ocorrência da redução do tabagismo em 6% entre trabalhadores quando comparados a média populacional, além da diminuição do peso, demonstrando o benefício da redução da jornada à saúde dos trabalhadores (Berniell e Bietenbeck, 2020).

Wong et al. (2019) publica artigo de meta-análise estudando os efeitos da jornada de trabalho sobre a saúde, com resultados que demonstraram que os trabalhadores com maior jornada de trabalho eram mais “... vulneráveis a sofrer de diversos tipos de problemas de saúde ocupacional...”. As Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) também compõem a lista de doenças que podem ocorrer devido a exposição de jornada de trabalho

prolongada (DAS et SINGH, 2022). Estes estudos mostram a correlação positiva entre a diminuição da jornada de trabalho e a melhora do estado de saúde da pessoa que trabalha.

Reduzir a jornada é política de saúde pública

A superação da escala 6x1 deve ser compreendida como medida estrutural de promoção da saúde. Jornadas mais equilibradas reduzem afastamentos por adoecimento, acidentes e incapacidades precoces, além de favorecer a produtividade sustentável. Ainda que como exposto por Hurtado et. al. (2021), os sistemas de prevenção possam ser amplos e aplicados ao contexto laboral, a redução do tempo de trabalho ganha um outro aspecto.

Do ponto de vista estatal, a redução do adoecimento laboral impacta positivamente a previdência social e o sistema público de saúde, diminuindo custos decorrentes de benefícios por incapacidade e tratamentos prolongados. A limitação do tempo de trabalho, portanto, não é apenas garantia individual, mas instrumento de política pública.

O debate brasileiro acerca da superação da escala 6x1 insere-se em um movimento internacional mais amplo de reavaliação da duração do trabalho. Diversos países têm discutido ou implementado mecanismos de redução da jornada semanal, seja por via legislativa, seja por negociação coletiva. Na Espanha, por exemplo, encontra-se em curso debate político voltado à redução da jornada para 37,5 horas semanais sem redução salarial. Em outros países europeus, como França e Bélgica, a duração média do trabalho já se situa abaixo das quarenta horas semanais. Tais experiências indicam a emergência de uma tendência contemporânea de reorganização do tempo social do trabalho, orientada pela busca de maior equilíbrio entre produtividade econômica, proteção da saúde e qualidade de vida.

A redução da jornada amplia o tempo necessário à recomposição subjetiva e à reconstrução de estratégias coletivas de enfrentamento do sofrimento. Como sustenta Dejours (1999), o trabalho pode ser fonte de prazer e realização quando existem condições de cooperação, reconhecimento e margem de autonomia. No entanto, quando o tempo é comprimido e a pressão produtiva se intensifica, o espaço para essa transformação positiva se reduz drasticamente.

Assim, políticas de limitação e redistribuição do tempo de trabalho não atuam apenas na prevenção de doenças físicas, mas também na proteção da saúde mental coletiva. Ao assegurar tempo de descanso efetivo, convivência e participação social, o Estado atua preventivamente sobre determinantes

estruturais do adoecimento laboral.

Reduzir a jornada, nesse sentido, não é apenas reorganizar horários: é intervir nas condições que produzem sofrimento psíquico e desgaste social. Trata-se de medida de saúde pública, de justiça social e de afirmação da dignidade humana.

CONCLUSÃO

Esta publicação não tem a pretensão de ser absoluta sobre o tema. Longe de ser ponto de chegada, nos propomos a ser ponto de partida para um debate amplo e cientificamente ancorado, uma vez que quando comparado a diversos temas da área de saúde do trabalhador, constatamos que existem poucos artigos sobre a redução de jornada de trabalho e a saúde, mas em especial, são raras as publicações sobre os impactos da redução da escala 6x1 no trabalho.

Proteger o tempo das pessoas é proteger a vida. Como demonstramos anteriormente, o fim da escala 6x1 pode aumentar o bem-estar geral e impactar positivamente sobre o atual panorama epidemiológico relacionado a saúde dos trabalhadores, em especial, aos transtornos mentais e a saúde pública de forma mais ampla. Aspectos como diminuição dos casos de tendinites, melhora do sono, redução do estresse, redução de fadiga crônica devem ser considerados no debate deste tema, entre outros.

A reflexão que nos traz Krenak (2020) amplia o horizonte crítico. Ao questionar a ideia de “humanidade” construída pelo projeto moderno ocidental, o autor denuncia a ficção de um progresso ilimitado que separa o ser humano da Terra e submete a vida à lógica da produção incessante. Ele nos provoca a reconhecer que a crise contemporânea não é apenas econômica, mas civilizatória: trata-se de um modo de vida que perdeu a capacidade de sustentar a própria continuidade.

Como sintetiza o ex-presidente uruguaio José Mujica em um depoimento em vídeo¹, quando compramos algo, essa compra se faz ao final com o nosso tempo, pois o dinheiro que pagamos por essa compra, vem de vendermos nossa força de trabalho ao longo do tempo, e tempo, é vida. Logo, ao comprarmos uma mercadoria ou um serviço, não estamos gastando dinheiro, mas estamos gastando a

¹ O Preço do Consumo Excessivo. Entrevista com Pepe Mujica. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=3HvZayqGEPI>. Acesso em 03 mar. 2026.

vida. Mujica nos exorta a uma reflexão mais profunda sobre o nosso modo de vida, de consumo e de trabalho. Por isso a redução da jornada laboral e da escala semanal de trabalho é fundamental!

Reduzir a jornada e reequilibrar o tempo social constitui avanço civilizatório. Proteger o tempo humano é afirmar que o trabalho existe para sustentar a vida — e não o contrário. Dentre as conclusões a que podemos chegar nestes tempos, destacamos que a redução da jornada de trabalho com o fim da 6x1 favorece a saúde da pessoa que trabalha, a família e a sociedade brasileira.

REFERÊNCIAS

ÅKERSTEDT, T; OLSSON, R.; INGRE, M.; HOLMGREN, M.; KECKLUND, G. A 6-hour working day--effects on health and well-being. **J Hum Ergol.** v. 30, n. 1-2, pp. 197-202, 2001. DOI: <https://doi.org/10.11183/jhe1972.30.197>.

ANDINI. FAD; SIREGAR. AYM. Work hours and the risk of hypertension: the case of Indonesia. **BMC Public Health.** v. 24, n. 1, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20003-z>

BAKHTIN, M. **Marxismo e Filosofia da linguagem.** São Paulo: HUCITEC, 2006.

BARCK-HOLST, P.; NILSONNE, Å.; ÅKERSTEDT, T.; HELLGREN, C. (2017). Reduced working hours and stress in the Swedish social services: A longitudinal study. **International Social Work,** v. 60, n. 4, pp. 897-913, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1177/0020872815580045>.

BLACKMAN, T. Performing the future of work: Examining discourses of the future of work and the ideal worker through event ethnographies. **Geoforum,** v. 167, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2025.104461>.

BERNIELL. I; BIETENBECK. J. The effect of working hours on health. **Econ Hum Biol.** v. 39, n. 1, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2020.100901>

BRUZA-AUHATIS. M.; NASH. T; PUCKETT. K.; KOZIKOWSKI, A.; MORTON-RIAS, D.; CREEK, J. Demographic and occupational factors associated with work-life balance among physician assistants/associates: a cross-sectional study. **BMJ Open.** v. 16, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-109226>.

CARUSO. CC. Negative impacts of shiftwork and long work hours. **Rehabil Nurs.** v. 39, n. 1, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1002/rnj.107>.

DAS D.; SINGH. AK. Risk factors associated with work-related musculoskeletal disorders among floor-sitting precision handicraft workers. **Int Arch Occup Environ Health.** v. 95, n. 5. pp. 1129-1145, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01817-5>.

DE MASI, D. O ócio criativo. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sextante. 2000.

DEMBE AE; ERICKSON JB; DELBOS RG; BANKS SM. The impact of overtime and long work hours on occupational injuries and illnesses: new evidence from the United States. **Occup Environ Med.** v. 62, n. 9, pp. 588-597, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1136/oem.2004.016667>.

DEJOURS. Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

DEJOURS. Christophe. Subjetividade, trabalho e ação. *Revista Produção*, v. 14, n. 3, 2004.

DELGADO. Maurício Godinho. Curso de Direito do Trabalho. 20ª ed. São Paulo: LTr, 2023.

EINSTEIN. Albert. Sobre a eletrodinâmica dos corpos em movimento (Zur Elektrodynamik bewegter Körper). *Annalen der Physik*, 1905. Disponível em: <https://einstein-annalen.mpiwg-berlin.mpg.de/annalen/chronological/1905>. Acesso em: 28 fev. 2026.

FOUCAULT, Michel. Vigiar e punir: nascimento da prisão. 42ª ed. 12ª reimpressão. Petrópolis: Vozes, 2023.

GAULEJAC, Vincent de. Gestão como doença social. Ideologia, poder gerencialista e fragmentação social. Aparecida: Ideias & Letras, 2014.

GONZAGA, G. M.; MENEZES FILHO, N. A.; CAMARGO, J. M.. Os efeitos da redução da jornada de trabalho de 48 para 44 horas semanais em 1988. **Revista Brasileira de Economia**, v. 57, n. 2, p. 369–400, abr. 2003. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-71402003000200003>.

HAN. Byung-Chul. Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder. 10. ed. Belo Horizonte: Âyiné, 2015.

HAN. Byung-Chul. Sociedade do cansaço. 2. ed. ampliada. Petrópolis: Vozes, 2023.

HURTADO, S. L. B., SILVA-MACAIA, A. A., VILELA, R. A. G., QUEROL, M. A. P., LOPES, M. G. R.; BEZERRA, J. L. C. Intervenções em saúde do trabalhador - contexto, desafios e possibilidades de desenvolvimento: uma revisão de escopo. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 47, p. e15, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/21120pt2022v47e15>.

LIN RT; LIN YT; HSIA YF; KUO CC. Long working hours and burnout in health care workers: Non-linear dose-response relationship and the effect mediated by sleeping hours—A cross-sectional study. **J Occup Health.** v. 63, n. 1, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12228>.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). Convenção n. 1 (Horas de Trabalho na Indústria), de 1919. Disponível em: <https://www.ilo.org/resource/c1-hours-work-industry-convention-1919>. Acesso em: 28 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). Convenção n. 14 (Repouso Semanal na Indústria), de 1921. Disponível em: <https://www.ilo.org/resource/c14-weekly-rest-industry-convention-1921>. Acesso em: 28 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). O direito à desconexão: o que é? Documento informativo. 2022. Disponível em: <https://www.ilo.org/media/99041/download>. Acesso em: 28 fev. 2026.

LARA, R. Saúde do trabalhador: considerações a partir da crítica da economia política. **Revista Katálysis**, v. 14, n. 1, p. 78–85, jan. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-49802011000100009>.

LEÃO XIII, Papa. Rerum Novarum. Vaticano, 15 maio 1891. Disponível em: https://www.vatican.va/content/leo-xiii/en/encyclicals/documents/hf_l-xiii_enc_15051891_rerum-novarum.html. Acesso em: 28 fev. 2026.

LENIN, V I. **Imperialismo: estágio superior do capitalismo**. São Paulo: Expressão Popular, 2012.

LORENTZON, Bengt. **23 månader med 6 timmar**. Pacta Guideline, Disponível em: http://www.eslov.se/download/18.3_ecb871515c8be7b83eec0/1497005251883/10_b_v_20_p_23_2017.

MAGNIN, L. S. L. T.; FARIA, J. H. de; PETEAN, G. H. Avaliação científica e subjetividade: o “artigo comprimido” como síntese de uma produção científica alienante. **Revista Gestão & Conexões**, v. 11, n. 1, p. 8–38, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47456/regec.2317-5087.2022.11.1.32632.8-38>.

MARX, K. **O capital**. Volume 1. São Paulo: Boitempo editorial. 2013

MENEGHETTI, F. K. O que é um ensaio-teórico?. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 15, n. 2, p. 320–332, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-65552011000200010>.

MOHANTY, A. KABI, A.; MOHANTY, A. P.. Health problems in healthcare workers: A review. **J Family Med Prim Care**. v. 8, pp. 2568–72. 2019. DOI: https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_431_19.

MULLENS F; LAURIJSEN I. An organizational working time reduction and its impact on three domains of mental well-being of employees: a panel study. **BMC Public Health**. v. 24, n. 1, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19161-x>.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Declaração Universal dos Direitos Humanos. 10 dez. 1948. Disponível em: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>. Acesso em: 28 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos (ACNUDH). Declaração e Programa de Ação de Viena. 25 jun. 1993. Disponível em: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/vienna-declaration-and-programme-action>. Acesso em: 28 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Ato final da Conferência Internacional de Direitos Humanos: Teerã, 22 de abril a 13 de maio de 1968. Disponível em: <https://digitallibrary.un.org/record/701853>. Acesso em: 28 fev. 2026.

PEREIRA, L. R., PANTOJA, M. J. Avaliação de desempenho dos servidores públicos em teletrabalho no Brasil: Um panorama sob os olhares de uma revisão da literatura. **Administração Pública e Gestão Social**, v. 17, n. 2, 2025. DOI: <https://doi.org/10.21118/apgs.v17i2.18651>.

PETEAN, G. H.; BENINI, E. G.; NEMIROVSKY, G. G.. Trabalho intensificado e afastamento do trabalho: uma análise nos frigoríficos no estado de Mato Grosso do Sul. **Cadernos EBAPE.BR**, v. 19, n. 3, p. 464–479, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1679-395120200074>.

PETEAN, G. H.; DOS PASSOS, P. M. A Intencionalidade como categoria epistemológica da Administração Política: uma análise do significante e seus significados. **Revista Brasileira de Administração Política**, v. 17, n. 2, p. 3–23, 2025. DOI: <https://doi.org/10.9771/rebap.v17i2.70850>.

ROSA, Hartmut. *Alienação e aceleração: esboço de uma teoria da modernidade tardia*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.

RODRÍGUEZ, D. A. Análisis multicomparativo de los instrumentos de riesgo psicosocial aplicados en modalidad teletrabajo pospandemia COVID-19. **European Public & Social Innovation Review**, v. 9, pp. 1-14, 2024. DOI: <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-1122>

SCHILLER H; LEKANDER M; RAJALEID K; HELLGREN C, ÅKERSTEDT T; BARCK-HOLST P; KECKLUND G. The impact of reduced worktime on sleep and perceived stress - a group randomized intervention study using diary data. **Scand J Work Environ Health**. v. 43, n. 2, pp. 109-116, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5271/sjweh.3610>.

SCHILLER H; LEKANDER M; RAJALEID K; HELLGREN C, ÅKERSTEDT T. BARCK-HOLST P; KECKLUND G. Total workload and recovery in relation to worktime reduction: a randomised controlled intervention study with time-use data. **Occup Environ Med**. v. 75, n. 3, pp. 218-226, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1136/oemed-2017-104592>.

VOGLINO G; SAVATTEI A; GUALANO MR; CATOZZI D; ROUSSET S; BOIETTI E; BERT F.; SIQUILLINI R. How the reduction of working hours could influence health outcomes: a systematic review of published studies. **BMJ Open**. v. 12, n. 4, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051131>.

WERGELAND, E. L.; VEIERSTED, B.; INGRE, M.; OLSSON, B.; ÅKERSTEDT, T.; BJORNSKAU, T.; VARG, N. A shorter workday as a means of reducing the occurrence of musculoskeletal disorders. **Scand J Work Environ Health**. v. 29, n. 1, pp. 27-34, 2003. DOI: <https://doi.org/10.5271/sjweh.701>.

WONG K; CHAN AHS; NGAN SC. The Effect of Long Working Hours and Overtime on Occupational Health: A Meta-Analysis of Evidence from 1998 to 2018. **Int J Environ Res Public**

Health. v. 16, n. 12, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16122102>.

WHO/ILO (World Health Organization and the International Labour Organization), 2021. WHO/ILO joint estimates of the work-related burden of disease and injury, 2000-2016: global monitoring report. Geneva: WHO/ILO.

Submetido em: fevereiro de 2026

Aceito em: abril de 2026