

O PRINCÍPIO DA DIGNIDADE DA PESSOA HUMANA FRENTE À ESCALA 6X1 NAS RELAÇÕES DE TRABALHO

THE PRINCIPLE OF HUMAN DIGNITY IN THE FACE OF THE 6X1 WORK
SCHEDULE IN LABOR RELATIONS

Ciências Sociais Aplicadas • 30/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/780008028](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/780008028)

Enezio Mariano Costa¹

Miriam Ferrai²

Carlos Roberto dos Santos Junior³

RESUMO

Sob uma perspectiva constitucional e trabalhista, o presente artigo analisa a escala de trabalho 6x1 à luz do princípio da dignidade da pessoa humana, buscando compreender em que medida esse regime de jornada pode afetar direitos fundamentais assegurados ao trabalhador. Inicialmente, parte-se da premissa de que a organização do tempo laboral não se restringe à produtividade, envolvendo também dimensões essenciais como qualidade de vida, saúde física e mental, além da possibilidade de convivência social e exercício pleno da cidadania. Nesse contexto, problematiza-se como jornadas extensas e com pouco tempo de descanso podem comprometer o bem-estar do trabalhador, especialmente em situações marcadas por longos deslocamentos e intensificação das atividades laborais. Em seguida, o artigo examina o debate contemporâneo acerca da redução da jornada de trabalho, destacando experiências nacionais e internacionais que apontam possíveis efeitos positivos na produtividade e na qualidade de vida por meio de modelos mais flexíveis de organização do trabalho. Paralelamente, são analisados os impactos econômicos e sociais dessas mudanças, considerando a heterogeneidade dos setores produtivos e a relevância da negociação coletiva como instrumento fundamental de equilíbrio nas relações entre capital e trabalho. Ao final, compreende-se que a discussão sobre a escala 6x1 ultrapassa o campo estritamente normativo, assumindo caráter social e estrutural, na medida em que envolve a proteção da dignidade humana, a justiça social e a necessidade de reconfiguração das relações de trabalho no contexto brasileiro.

Palavras-chave: Dignidade da pessoa humana; Escala 6x1. Jornada de trabalho; Direito do trabalho; Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

From a constitutional and labor law perspective, this article analyzes the 6x1 work schedule considering the principle of human dignity, seeking to understand to what extent this working time regime may affect fundamental workers' rights. Initially, it assumes that the organization of working time is not limited to productivity issues, but also involves essential dimensions such as quality of life, physical and mental health, as well as social interaction and the full exercise of citizenship. In this context, it is discussed how long working hours and reduced rest periods can negatively impact workers' well-being, especially in situations involving long commutes and work intensification. Furthermore, the article examines the contemporary debate on working time reduction, highlighting national and international experiences that indicate possible positive effects on productivity and quality of life through more flexible work organization models. In addition, it analyzes the economic and social impacts of these changes, considering the heterogeneity of productive sectors and the relevance of collective bargaining as a fundamental instrument for balancing relations between capital and labor. Finally, it is understood that the discussion on the 6x1 work schedule goes beyond a strictly normative scope, becoming a social and structural debate, as it involves the protection of human dignity, social justice, and the need to reconfigure labor relations in the contemporary Brazilian context.

Keywords: Human dignity; 6x1 work schedule; Working hours; Labor law; Worker health.

1. INTRODUÇÃO

A problemática referente à organização da jornada de trabalho no Brasil, especialmente no que diz respeito à escala 6x1, insere-se em

um debate mais amplo que envolve a articulação entre produtividade, direitos sociais e a efetivação do princípio da dignidade da pessoa humana. Trata-se de uma temática que extrapola a dimensão estritamente normativa, alcançando diretamente a realidade cotidiana dos trabalhadores, suas condições de saúde, seus períodos de descanso e suas possibilidades de convivência familiar e social. Nesse sentido, a análise da jornada laboral demanda uma abordagem que integre aspectos jurídicos, econômicos e sociais de forma articulada.

Sob a perspectiva das relações de trabalho contemporâneas, observa-se que a intensificação das atividades laborais e a rigidez de determinados modelos de escala podem ocasionar impactos relevantes na qualidade de vida do trabalhador, sobretudo quando associadas a longos deslocamentos, jornadas prolongadas e insuficiência de períodos de repouso adequados. Tais condições repercutem não apenas na saúde física e mental, mas também na organização da vida social e no pleno exercício da cidadania, reforçando a importância do princípio da dignidade da pessoa humana como eixo estruturante do Direito do Trabalho.

Em contrapartida, a discussão também envolve aspectos ligados à estrutura produtiva nacional, considerando as especificidades de setores como comércio, serviços e indústria, nos quais a continuidade das atividades econômicas desempenha papel fundamental na manutenção de empregos e na dinâmica do mercado. Dessa forma, o debate acerca da redução ou reorganização da jornada de trabalho requer análise cautelosa, planejamento e avaliação dos impactos econômicos e sociais, a fim de evitar consequências indesejadas como a precarização das relações de trabalho ou o aumento da informalidade.

Nesse contexto, o presente artigo tem como objetivo geral analisar em que medida a manutenção da escala 6x1 pode violar o princípio constitucional da dignidade da pessoa humana e comprometer direitos fundamentais do trabalhador. Quanto à metodologia, trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem descritivo-analítica, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica de obras doutrinárias, legislações pertinentes e estudos acadêmicos sobre direito do trabalho, jornada laboral e dignidade da pessoa humana, sob uma perspectiva interdisciplinar que articula o Direito Constitucional e o Direito do Trabalho.

Como resultados, esclarece que a escala 6x1 pode gerar impactos significativos na qualidade de vida do trabalhador, especialmente no que se refere ao tempo de descanso, à saúde física e mental e à convivência social e familiar, ao mesmo tempo em que qualquer proposta de alteração desse modelo deve considerar a realidade econômica dos setores produtivos, exigindo equilíbrio entre proteção ao trabalhador e viabilidade das atividades empresariais, concluindo-se que o tema demanda uma abordagem ponderada, baseada no diálogo social e na centralidade da dignidade da pessoa humana nas relações de trabalho.

2. A ESCALA 6X1 E O DEBATE SOBRE DIGNIDADE, TEMPO DE VIDA E DIREITOS SOCIAIS NO TRABALHO CONTEMPORÂNEO

No âmbito das discussões contemporâneas sobre o mundo do trabalho, a escala 6x1 tem se destacado como um dos principais pontos de tensão entre produtividade econômica e garantia de direitos fundamentais, especialmente no que se refere ao tempo de vida do trabalhador. A crescente valorização do tempo livre como dimensão essencial da cidadania tem impulsionado a reflexão sobre

a necessidade de reorganização das jornadas laborais. Nesse contexto, a redução ou flexibilização da escala passa a ser compreendida como elemento de afirmação da dignidade humana nas relações de trabalho (Antunes, 2020).

À luz da trajetória histórica das relações laborais no Brasil, verifica-se que a estruturação do trabalho foi marcada por profundas assimetrias sociais, com raízes em períodos prolongados de exploração da força de trabalho. Ainda que o ordenamento jurídico tenha evoluído ao longo das décadas, persistem padrões de jornadas extensas, frequentemente sustentados por discursos de eficiência econômica. Tal permanência evidencia a dificuldade de ruptura com modelos historicamente consolidados de sobrecarga laboral (Barros, 2016).

Diante da realidade urbana e metropolitana brasileira, constata-se que o tempo de trabalho do indivíduo é ampliado de forma significativa pelos longos deslocamentos diários, sobretudo nas periferias das grandes cidades. Essa sobreposição entre jornada formal e tempo de transporte reduz de maneira expressiva o espaço destinado ao descanso e à convivência familiar. Como consequência, intensificam-se os impactos físicos e emocionais associados à rotina laboral (Oliveira, 2020).

No plano normativo e institucional, a regulação da jornada de trabalho se insere no conjunto de garantias constitucionais voltadas à proteção da dignidade do trabalhador. A limitação da jornada não se apresenta apenas como mecanismo técnico, mas como instrumento de preservação de direitos fundamentais relacionados à saúde, ao descanso e à vida social. Assim, qualquer proposta de

flexibilização deve observar a necessidade de compatibilização entre interesses econômicos e proteção social (Delgado, 2023).

Sob a perspectiva da organização econômica, argumenta-se que alterações na jornada de trabalho devem considerar as especificidades dos diferentes setores produtivos, especialmente aqueles cuja dinâmica exige funcionamento contínuo. Nesse cenário, o impacto sobre custos operacionais e manutenção de postos de trabalho torna-se elemento central na análise da viabilidade de mudanças estruturais. Essa realidade reforça a necessidade de transições graduais e planejadas (Souza, 2022).

No campo da saúde do trabalhador, evidências empíricas indicam que jornadas prolongadas estão diretamente associadas ao aumento de riscos ocupacionais, incluindo adoecimentos físicos e psíquicos. A ausência de períodos adequados de descanso compromete a recuperação do organismo e afeta a qualidade de vida de forma ampla. Dessa forma, o tempo de trabalho também deve ser compreendido como variável determinante da saúde pública (Cassar, 2022).

Sob o prisma das relações sociais, o tempo livre assume papel estruturante na construção da cidadania, permitindo o exercício de atividades culturais, familiares e Comunitárias. A restrição desse tempo, decorrente de jornadas excessivas, limita o desenvolvimento humano em sua integralidade. Assim, o equilíbrio entre trabalho e vida social passa a ser elemento central na discussão sobre qualidade de vida (Costa, 2019).

No contexto das transformações tecnológicas contemporâneas, observa-se que o aumento da produtividade não tem sido

acompanhado por uma redução proporcional da carga horária de trabalho. Apesar dos avanços nos meios de produção, grande parte dos trabalhadores permanece submetida a rotinas intensas e pouco tempo de recuperação. Esse descompasso evidencia a dissociação entre progresso tecnológico e melhoria das condições laborais (Pochmann, 2021).

Em síntese conclusiva, evidencia-se que o debate sobre a escala 6x1 transcende a esfera normativa, alcançando dimensões sociais, econômicas e éticas relacionadas à própria organização da vida em sociedade. Trata-se de uma discussão que envolve múltiplos interesses, mas que deve ter como eixo central a proteção da dignidade da pessoa humana. Nesse sentido, a reorganização da jornada de trabalho configura-se como elemento essencial para a construção de um modelo social mais equilibrado (Silva, 2021).

2.1. A Escala 6x1 e a Centralidade da Dignidade Humana nas Relações de Trabalho Atuais

No debate contemporâneo sobre o mundo do trabalho, tem se consolidado uma leitura crítica que questiona a redução do trabalhador à condição de mero instrumento de produção, destacando a necessidade de reconhecimento de sua condição humana e de seus direitos fundamentais constitucionalmente assegurados. Essa perspectiva evidencia que a organização da jornada não pode ser dissociada da proteção à vida, à saúde e à dignidade, uma vez que o trabalho deve estar a serviço da existência humana. Nesse cenário, a discussão sobre a escala 6x1 expressa o tensionamento entre racionalidade econômica e garantias sociais (Delgado, 2023).

Em uma abordagem histórico-social, observa-se que a formação das relações de trabalho no Brasil foi marcada por processos prolongados de exploração e desigualdade, cujos efeitos permanecem presentes na naturalização de jornadas extensas e desgastantes. A permanência desse padrão produtivo indica a dificuldade de ruptura com uma lógica que frequentemente prioriza a acumulação econômica em detrimento da proteção do trabalhador. Nesse sentido, a redução da escala de trabalho também pode ser compreendida como uma demanda de reparação histórica e justiça social (Barros, 2016).

Sob uma perspectiva territorial e social, evidencia-se que trabalhadores residentes em áreas periféricas e com menor infraestrutura urbana enfrentam impactos ainda mais severos decorrentes de jornadas extensas e longos deslocamentos diários. Essa condição amplia o desgaste físico e emocional, além de restringir o acesso ao descanso, ao convívio familiar e às atividades de lazer. Assim, a organização do trabalho também se articula diretamente com a reprodução das desigualdades sociais existentes (Oliveira, 2020).

No âmbito jurídico-constitucional, destaca-se que a Constituição Federal estabelece limites à jornada de trabalho como forma de garantir condições mínimas de dignidade, saúde e segurança ao trabalhador. Tais limites não possuem caráter meramente administrativo, mas configuram direitos fundamentais estruturantes do Estado Social de Direito. Dessa forma, qualquer proposta de flexibilização deve ser analisada a partir da efetivação desses direitos e não de sua flexibilização (Silva, 2021).

A partir de uma leitura econômico-organizacional, argumenta-se que diferentes setores produtivos apresentam dinâmicas próprias que exigem funcionamento contínuo, o que torna o debate sobre a redução da jornada um desafio de compatibilização entre eficiência produtiva e proteção social. Ainda assim, a busca por equilíbrio não pode servir como justificativa para a precarização das condições de trabalho, sendo necessária a construção de modelos de transição sustentáveis e socialmente responsáveis (Souza, 2022).

No campo da saúde ocupacional, estudos indicam que jornadas prolongadas e insuficiência de descanso estão diretamente associadas ao aumento de doenças físicas e transtornos mentais relacionados ao trabalho. O excesso de horas trabalhadas compromete a capacidade de recuperação do organismo e eleva os índices de afastamento e adoecimento laboral. Assim, o tempo de trabalho deve ser compreendido também como um determinante relevante da saúde coletiva (Cassar, 2022).

Sob o prisma das relações sociais, o tempo livre assume papel fundamental para o exercício pleno da cidadania, pois possibilita a participação em atividades familiares, culturais e comunitárias. Quando esse tempo é reduzido de forma significativa, em razão de jornadas extensas, há impactos diretos na qualidade de vida e no desenvolvimento humano integral. Desse modo, o equilíbrio entre trabalho e vida social configura-se como elemento essencial de uma sociedade mais justa (Costa, 2019).

No contexto das transformações produtivas contemporâneas, verifica-se que o avanço tecnológico e o aumento da produtividade não foram acompanhados, na mesma proporção, pela redução da carga horária de trabalho. Esse descompasso evidencia que os

ganhos econômicos não têm sido automaticamente convertidos em melhoria das condições de vida dos trabalhadores. Assim, reforça-se a necessidade de revisão crítica dos modelos tradicionais de jornada laboral (Pochmann, 2021).

Por uma análise integradora, compreende-se que a discussão sobre a escala 6x1 ultrapassa aspectos técnicos ou organizacionais, configurando-se como um debate sobre o próprio sentido social do trabalho na contemporaneidade. Trata-se de uma reflexão que envolve direitos fundamentais, justiça social e reorganização das relações laborais. Nesse sentido, a dignidade da pessoa humana se consolida como eixo estruturante de todo o debate (Antunes, 2020).

A partir dessa análise, entende-se que a disputa em torno da jornada de trabalho ultrapassa uma dimensão meramente econômica ou organizacional, alcançando diretamente a forma como a sociedade reconhece o valor da vida humana para além da lógica produtiva. O trabalho, quando desvinculado do direito ao descanso e ao tempo livre, tende a reforçar processos históricos de exploração e a limitar a possibilidade de participação social plena, especialmente entre os grupos mais vulneráveis (Delgado, 2023).

Sob esse viés, a discussão sobre a escala 6x1 revela que o tempo de vida do trabalhador permanece em permanente tensão com as exigências do mercado, o que contribui para a naturalização de jornadas extensas e para a redução dos espaços de convivência, organização coletiva e construção de direitos. Assim, a luta por melhores condições de trabalho também se apresenta como uma luta pelo direito de existir para além do trabalho (Antunes, 2020).

Em perspectiva conclusiva, constata-se que o debate não se restringe à produtividade, mas envolve a necessidade de reafirmar o trabalho como parte da vida e não como sua totalidade. Garantir tempo livre, descanso e condições dignas significa fortalecer a cidadania e romper com práticas que historicamente aproximam o trabalhador de uma lógica de disponibilidade permanente, incompatível com a dignidade humana (Barros, 2016).

2.2. O Trabalho, o Cuidado e a Produção da Vida na Sociedade Contemporânea: Invisibilidades e Desigualdades

Quando se observa o cotidiano atual, percebe-se que há uma crescente expectativa de que crianças e jovens estejam sempre ocupados, como se a formação estivesse necessariamente ligada à ausência de tempo livre. Essa antecipação da lógica do trabalho para fases cada vez mais precoces da vida reduz o espaço da brincadeira, da imaginação e da experiência espontânea, elementos fundamentais do desenvolvimento humano. Nesse processo, o tempo da infância vai sendo organizado a partir das exigências produtivas da sociedade. (Corsaro, 2011)

No cotidiano das famílias, torna-se cada vez mais evidente que o tempo livre deixou de ser algo naturalmente acessível e passou a depender das condições econômicas de cada pessoa. Em contextos de maior vulnerabilidade social, o lazer aparece como algo distante, muitas vezes substituído por jornadas extensas de trabalho e deslocamentos longos. Assim, o tempo da vida passa a ser vivido de forma desigual, refletindo diretamente a estrutura social marcada por assimetrias profundas (Dumazedier, 2008).

Nas relações familiares e sociais, chama atenção o fato de que o cuidado continua recaindo majoritariamente sobre as mulheres, especialmente aquelas em situação de maior vulnerabilidade econômica e racial. Esse trabalho, embora essencial para a manutenção da vida cotidiana, permanece pouco reconhecido e raramente valorizado como atividade produtiva. Dessa forma, consolida-se uma divisão desigual entre quem produz riqueza no mercado e quem sustenta a vida no âmbito doméstico e comunitário (Federici, 2017).

Em experiências concretas do dia a dia, especialmente em famílias com crianças com deficiência ou idosos dependentes, observa-se que o cuidado costuma ser realizado quase exclusivamente por mulheres, que acumulam múltiplas jornadas sem apoio institucional adequado. Essa realidade gera sobrecarga emocional, física e social, além de limitar as possibilidades de autonomia e participação dessas mulheres na vida pública. O cuidado, nesse sentido, aparece como indispensável, mas ainda invisível nas políticas sociais e trabalhistas (Oxfam Brasil, 2021).

Ao olhar para a forma como a sociedade valoriza o trabalho, percebe-se uma hierarquia que coloca o trabalho remunerado como centro da vida social, enquanto outras atividades essenciais à existência humana são desvalorizadas. Essa lógica contribui para uma visão reduzida do ser humano, entendido apenas como força produtiva. Nesse cenário, discutir jornada de trabalho e tempo livre significa também discutir o próprio sentido atribuído à vida em sociedade (Boff, 2009).

Por fim, ao reunir essas diferentes dimensões da vida social, fica evidente que infância, cuidado, trabalho e desigualdade não são

elementos separados, mas partes de uma mesma estrutura social. Essa organização tende a privilegiar a produtividade em detrimento do tempo de vida, da convivência e do bem-estar coletivo. Assim, repensar a jornada de trabalho implica também repensar a forma como a sociedade organiza o próprio viver (Harvey, 2014).

2.3. O Princípio da Dignidade da Pessoa Humana Frente à Escala 6x1 nas Relações de Trabalho: Limites, Tensões e Perspectivas de Proteção Social

Ao se observar o debate sobre a escala 6x1, percebe-se uma demanda crescente da classe trabalhadora por mais tempo de vida para além do trabalho. A reivindicação por jornadas mais humanas não se limita a uma questão econômica, mas expressa o desejo de viver com dignidade, descanso e convivência social. Nesse sentido, a redução da jornada é compreendida como um avanço social necessário e historicamente esperado (Harvey, 2014).

Em meio às discussões legislativas, ganha força a ideia de que não se pode mais adiar a efetivação de uma jornada mais equilibrada, como a proposta das 40 horas semanais. A defesa imediata dessa mudança revela que o tema já amadureceu social e economicamente, sendo apontado como viável sem prejuízo ao funcionamento das atividades produtivas. Assim, reforça-se a necessidade de priorizar a dignidade humana nas relações de trabalho (Dejours, 2008).

Ao mesmo tempo, argumenta-se que países que adotaram jornadas menores não enfrentaram colapsos econômicos, mas, ao contrário, observaram ganhos de produtividade e melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores. Essa experiência internacional fortalece a

compreensão de que o excesso de horas trabalhadas não é sinônimo de eficiência. Dessa forma, o tempo de descanso passa a ser visto como elemento de fortalecimento do próprio trabalho (Standing, 2011).

Cabe destacar que a perspectiva social, traz uma redução da jornada impacta diretamente a vida das famílias, especialmente das mulheres que acumulam trabalho remunerado e responsabilidades domésticas. A falta de tempo livre impede o convívio familiar, o lazer e o autocuidado, aprofundando desigualdades já existentes. Assim, a discussão sobre a escala 6x1 também envolve justiça social e equidade de gênero (Federici, 2017).

No campo econômico, defende-se que trabalhadores mais descansados tendem a ser mais produtivos, mais saudáveis e menos sujeitos ao absenteísmo. A redução da jornada, portanto, não significa perda de eficiência, mas reorganização do tempo de trabalho com foco em qualidade e não apenas em quantidade. Essa mudança de perspectiva rompe com modelos tradicionais de exploração intensiva da força de trabalho (Keynes, 1930).

Entender que a disputa em torno da jornada de trabalho expressa um conflito mais amplo sobre o modelo de sociedade que se deseja construir. A centralidade da dignidade da pessoa humana exige que o trabalho não seja uma forma de esgotamento da vida, mas um meio de realização pessoal e social. Dessa forma, a escala 6x1 torna-se um ponto central de reflexão sobre direitos, justiça e humanidade no trabalho (Sarlet, 2019).

Entender que a disputa em torno da jornada de trabalho expressa um conflito mais amplo sobre o modelo de sociedade que se deseja

construir. A centralidade da dignidade da pessoa humana exige que o trabalho não seja uma forma de esgotamento da vida, mas um meio de realização pessoal e social. Dessa forma, a escala 6x1 torna-se um ponto central de reflexão sobre direitos, justiça e humanidade no trabalho (Sarlet, 2019).

A partir dessa compreensão, percebe-se que a transformação desse cenário não depende apenas de mudanças legais, mas também de uma mudança de consciência coletiva sobre o valor do tempo de vida do trabalhador. As experiências cotidianas mostram que ainda há desconfiança por parte de muitos trabalhadores quanto à efetivação dessas mudanças, o que reforça a necessidade de ampliar o debate social e a informação sobre os impactos reais da redução da jornada. Nesse sentido, a mobilização social torna-se elemento essencial para fortalecer a pauta dos direitos trabalhistas (Antunes, 2020).

Em meio às discussões institucionais, observa-se que o processo legislativo envolvendo a redução da jornada exige atenção constante da sociedade, pois alterações pontuais podem comprometer avanços significativos. A possibilidade de mudanças no texto ou a inclusão de dispositivos que enfraqueçam a proposta original demonstra a importância do acompanhamento crítico e da participação social no debate público. Assim, a proteção dos direitos trabalhistas depende também da vigilância democrática (Delgado, 2023).

Sob uma perspectiva econômica e produtiva, argumenta-se que o avanço tecnológico e o aumento da automação já permitem uma reorganização do tempo de trabalho sem prejuízos à produção. Em diversos setores, observa-se crescimento da produtividade associado

à modernização dos processos, o que reforça a viabilidade de jornadas mais reduzidas. Dessa forma, o debate sobre o tempo de trabalho deve considerar não apenas a lógica do mercado, mas também os impactos sociais dessa organização (Standing, 2011).

No cotidiano das grandes cidades, torna-se evidente que longos deslocamentos e jornadas extensas afetam de maneira mais intensa os trabalhadores das periferias urbanas, especialmente mulheres e pessoas em situação de maior vulnerabilidade social. O tempo gasto no transporte e no trabalho reduz significativamente as possibilidades de convivência familiar, descanso e participação comunitária. Esse cenário evidencia como a desigualdade social também se expressa na distribuição do tempo de vida (Harvey, 2014).

a discussão sobre a escala 6x1 ultrapassa o campo estritamente trabalhista, alcançando dimensões sociais, econômicas e humanas mais amplas. Trata-se de um debate sobre o direito de viver com dignidade, de exercer a cidadania e de reconstruir o equilíbrio entre trabalho e vida. Assim, a redução da jornada se apresenta não apenas como uma pauta laboral, mas como um projeto de sociedade mais justo e humano (Dejours, 2008).

Associada ao enfrentamento das fraudes nas relações de trabalho e à defesa de condições mais justas para os trabalhadores, concluo registrando meu reconhecimento a um dos movimentos sociais mais relevantes surgidos nos últimos tempos. Trata-se de uma mobilização que tem conseguido recolocar no centro do debate público a ideia de uma vida para além do trabalho, reafirmando a importância do tempo livre, do descanso e da dignidade humana.

Destaco, ainda, a força desse movimento pela sua capacidade de articulação e mobilização social, reunindo trabalhadores, trabalhadoras e diferentes segmentos da sociedade em torno de uma pauta comum. Essa atuação tem sido fundamental para tensionar o modelo atual de organização do trabalho e para fortalecer o debate sobre direitos sociais e condições de vida.

Por fim, ressalto que essa luta não se limita a um grupo específico, mas representa uma demanda coletiva do conjunto da classe trabalhadora brasileira e, de forma mais ampla, da própria sociedade. Trata-se de uma reivindicação legítima por uma vida mais equilibrada, com mais justiça social e mais humanidade nas relações de trabalho. Essas são as considerações que gostaria de registrar neste momento, agradecendo a oportunidade.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese conclusiva, destaca-se que o debate sobre a jornada de trabalho ultrapassa a esfera técnica e econômica, alcançando o núcleo dos direitos fundamentais. O centro da discussão está na afirmação da dignidade humana como eixo estruturante das relações de trabalho, de modo que o trabalho não pode se sobrepor à vida, mas integrá-la de forma equilibrada e saudável.

À luz das evidências reunidas, constata-se que a redução da jornada encontra respaldo consistente em diferentes áreas do conhecimento, especialmente no que se refere aos impactos positivos sobre a saúde física e mental dos trabalhadores. Jornadas prolongadas estão associadas ao adoecimento, ao aumento de acidentes e à queda da qualidade de vida, evidenciando que o excesso de trabalho produz mais desgaste do que eficiência.

Em contraponto às resistências frequentemente apresentadas, percebe-se que os argumentos contrários à redução da jornada se baseiam, em grande parte, em temores relacionados à economia e ao emprego. Contudo, experiências já consolidadas em outros contextos demonstram que a reorganização do tempo de trabalho não gera colapso produtivo, mas pode impulsionar inovação, reorganização do mercado e ampliação da circulação de renda.

No âmbito das dinâmicas produtivas, observa-se que jornadas mais equilibradas tendem a favorecer melhores condições de trabalho, com impactos diretos na redução do absenteísmo, da rotatividade e do esgotamento laboral. Esse conjunto de fatores também repercute positivamente na própria organização das atividades econômicas, fortalecendo a estabilidade das relações de trabalho.

Conforme a permanência de jornadas extensas está diretamente relacionada às desigualdades sociais historicamente construídas, especialmente no que diz respeito ao acesso ao tempo livre. Em contextos de maior vulnerabilidade, o tempo de descanso torna-se ainda mais reduzido, aprofundando desigualdades e limitando o exercício pleno da cidadania.

Entretanto, a redução da jornada de trabalho deve ser compreendida como uma reconfiguração necessária das relações sociais e produtivas. Não se trata de fragilizar o sistema, mas de reorientá-lo em direção a um modelo mais humano, no qual o trabalho não represente exaustão, mas possibilidade de vida digna, participação social e realização plena.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital.** São Paulo: Boitempo, 2020.

BARROS, Alice Monteiro de. **Curso de direito do trabalho.** São Paulo: LTr, 2016.

BOFF, Leonardo. **O cuidado necessário: na vida, na saúde, na educação, na ecologia, na ética e na espiritualidade.** Petrópolis: Vozes, 2009.

CASSAR, Vólia Bomfim. **Direito do trabalho.** Rio de Janeiro: Forense, 2022.

CORSARO, William A. **Sociologia da infância.** Porto Alegre: Artmed, 2011.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho.** São Paulo: Cortez, 2008.

DELGADO, Maurício Godinho. **Curso de direito do trabalho.** São Paulo: LTr, 2023.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular.** São Paulo: Perspectiva, 2008.

FEDERICI, Silvia. **Calibã e a bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva.** São Paulo: Elefante, 2017.

HARVEY, David. **A condição pós-moderna.** São Paulo: Loyola, 2014.

KEYNES, John Maynard. **Perspectivas econômicas para nossos netos.** Londres, 1930.

OLIVEIRA, Francisco de. ***Crítica à razão dualista***. São Paulo: Bo

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). ***Relatório sobre jornada de trabalho e saúde ocupacional***. Genebra: OIT, 2023.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. ***Gênero, patriarcado e violência***. São Paulo: Expressão Popular, 2013.

SARLET, Ingo Wolfgang. ***A eficácia dos direitos fundamentais***. Porto Alegre: Livraria do Advogado, 2019.

SILVA, José Afonso da. ***Curso de direito constitucional positivo***. São Paulo: Malheiros, 2021.

SOUZA, Jessé. ***A elite do atraso***. Rio de Janeiro: Estação Brasil, 2022.

STANDING, Guy. ***O precariado: a nova classe perigosa***. Belo Horizonte: Autêntica, 2011.

¹ Graduação: Bacharelado em Ciências Contábeis, UNEMAT/Universidade do Estado de Mato Grosso. Bacharelado em Administração, UNIFACVEST/Centro Universitário Facvest. Tecnólogo em Gestão De Negócios Imobiliários, UNIFACVEST/Centro Universitário Facvest. Pós-graduação: Especialização em Gestão Tributária, Trabalhista E Previdenciária, FIV/Faculdades Integradas De Várzea Grande. Mestrado em Ciências Contábeis, Linha De Pesquisa Gerencial E Tributária, Fucape Fundação De Pesquisa E Ensino. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8473-7613>

² Graduação: Bacharel Ciências Contábeis, UNEMAT/Universidade do Estado de Mato Grosso. Pós-graduação: Gestão de Recursos Humanos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6287-8953>

³ Graduação: Bacharel em Direito, UNEMAT/ Universidade do Estado de Mato Grosso. Formando do Curso de Bacharelado em Direito da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade do Estado de Mato Grosso “Carlos Alberto Reyes Maldonado”, Câmpus Universitário “Jane Vanini”. Mestrado em Sociologia – Universidade Federal do Para-UPA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5121-3738>