

A EFETIVIDADE DO DIREITO AO LAZER E AO CONVÍVIO FAMILIAR NA JORNADA DE TRABALHO 6X1

THE EFFECTIVENESS OF THE RIGHT TO LEISURE AND FAMILY TIME IN THE
6X1 WORK SCHEDULE

Ciências Sociais Aplicadas • 30/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/780009164](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/780009164)

Enezio Mariano Costa¹

Erika Bruna Mendes Freitas²

Carlos Roberto dos Santos Junior³

RESUMO

O presente artigo analisa a efetividade do direito ao lazer e ao convívio familiar diante da escala de trabalho 6x1 no contexto brasileiro, compreendendo seus impactos sobre a qualidade de vida, a saúde emocional e a dignidade do trabalhador. Parte-se do objetivo geral de compreender como a organização da jornada laboral interfere diretamente no tempo social e familiar disponível, especialmente em um cenário marcado por desigualdades estruturais e longas jornadas de trabalho. A pesquisa, de natureza qualitativa e caráter bibliográfico, evidencia que a escala 6x1 limita significativamente o acesso ao lazer e ao convívio familiar, afetando o bem-estar físico e psicológico dos trabalhadores. Observa-se que, apesar dos avanços constitucionais na proteção dos direitos sociais, a prática laboral ainda impõe restrições que dificultam a concretização desses direitos fundamentais. Conclui-se que a redução e reorganização da jornada de trabalho se apresentam como medidas essenciais para a promoção da dignidade da pessoa humana, permitindo maior equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal. Dessa forma, o debate sobre a escala 6x1 ultrapassa a esfera econômica, alcançando dimensões sociais, humanas e constitucionais.

Palavras-chave: Jornada de trabalho; Escala 6x1. Lazer; Convívio familiar; Direitos sociais; Dignidade humana.

ABSTRACT

This article analyzes the effectiveness of the right to leisure and family life in the context of the 6x1 work schedule in Brazil, focusing on its impacts on quality of life, emotional health, and workers' dignity. The main objective is to understand how work schedule organization directly affects the availability of social and family time, especially in a context marked by structural inequalities and long

working hours. The study adopts a qualitative and bibliographic approach, showing that the 6x1 shift significantly limits access to leisure and family interaction, negatively affecting workers' physical and psychological well-being. Despite constitutional advances in social rights protection, labor practices still impose barriers to the full realization of these fundamental rights. It concludes that reducing and reorganizing working hours is essential to promote human dignity, enabling a better balance between professional and personal life. Therefore, the debate on the 6x1 schedule goes beyond the economic sphere, reaching social, human, and constitutional dimensions.

Keywords: Working hours; 6x1 schedule; Leisure; Family life; Social rights; Human dignity.

1. INTRODUÇÃO

No contexto das discussões contemporâneas sobre a escala 6x1, observa-se a ampliação das análises acadêmicas e institucionais acerca da redução da jornada de trabalho como elemento central da proteção social. A literatura aponta que essa temática ultrapassa a dimensão econômica, envolvendo diretamente a dignidade da pessoa humana e a necessidade de equilíbrio entre vida laboral e vida social. Nesse cenário, o debate se consolida como uma pauta relevante no campo dos direitos sociais.

A partir da produção teórica sobre o tema, evidencia-se que jornadas extensas estão diretamente relacionadas ao aumento de adoecimento físico e mental, bem como à redução do tempo destinado ao convívio familiar e às atividades de lazer. Estudos indicam que a sobrecarga de trabalho compromete a qualidade de

vida e afeta de forma significativa a organização da vida cotidiana dos trabalhadores.

Em uma perspectiva histórico-social, verifica-se que a configuração da escala 6x1 está associada a processos de intensificação do trabalho no contexto das transformações do capitalismo contemporâneo. A literatura destaca que essa forma de organização da jornada tende a ampliar desigualdades sociais já existentes, especialmente entre trabalhadores de setores mais precarizados, como comércio e serviços.

Sob uma análise crítica das reformas trabalhistas recentes, diferentes autores apontam a ausência de mecanismos suficientes de proteção ao trabalhador diante da flexibilização das relações de trabalho. Esse cenário reforça a necessidade de debates mais amplos sobre a regulação do tempo de trabalho, considerando não apenas a produtividade, mas também os impactos sociais e humanos das mudanças implementadas.

No campo das condições de trabalho, estudos demonstram que jornadas prolongadas estão associadas ao aumento de acidentes laborais, absenteísmo e queda na qualidade da atividade desempenhada. A literatura também evidencia que o excesso de horas trabalhadas não resulta necessariamente em maior eficiência, mas pode gerar desgaste progressivo da força de trabalho.

Sob uma perspectiva econômica, diferentes pesquisas indicam que a redução da jornada pode estar associada ao aumento da produtividade e à melhoria da saúde do trabalhador. Esse entendimento contribui para desconstruir a ideia de que jornadas

extensas são indispensáveis ao crescimento econômico, reforçando a importância de modelos de trabalho mais equilibrados.

Por fim, a literatura especializada converge no entendimento de que a escala 6x1 deve ser analisada como parte de um modelo mais amplo de organização social do trabalho. A persistência de jornadas extensas, associada a baixos salários e longos deslocamentos, evidencia a necessidade de reestruturação das relações laborais, com vistas à promoção de maior justiça social e qualidade de vida.

2. A ESCALA 6X1 E O TEMPO DE VIDA DO TRABALHADOR: DESAFIOS SOCIAIS E HISTÓRICOS

No cotidiano da pesquisa sobre a jornada 6x1, evidencia-se que muitos trabalhadores do comércio enfrentam longos deslocamentos entre casa e trabalho, chegando a gastar até três horas diárias em transporte. Esse tempo perdido impacta diretamente a qualidade de vida, reduzindo o espaço destinado ao convívio familiar e ao descanso, configurando o que a literatura denomina como “roubo do tempo de vida” do trabalhador (Harvey, 2014).

Em experiências relatadas por trabalhadores de grandes centros urbanos, observa-se uma rotina marcada por jornadas que ultrapassam frequentemente as oito horas legais, chegando a dez ou mais horas diárias. Essa realidade intensifica o desgaste físico e mental, contribuindo para o adoecimento e para a precarização da vida social, especialmente em contextos periféricos (Antunes, 2020).

Sob a perspectiva das organizações sindicais, destaca-se que a classe trabalhadora reivindica, de forma histórica, a redução imediata da jornada para 40 horas semanais e a adoção de escalas mais equilibradas, como o modelo 5x2. Essa demanda está

associada ao direito ao descanso e à convivência familiar, elementos fundamentais para a dignidade humana (Delgado, 2023).

No campo da organização social do trabalho, argumenta-se que o excesso de jornadas consecutivas, como a escala 6x1, impede que o trabalhador exerça plenamente sua vida fora do ambiente laboral. O único dia de folga muitas vezes é utilizado para tarefas domésticas e obrigações acumuladas, o que inviabiliza o descanso real e o lazer (Boff, 2009).

Em termos históricos, a resistência à redução da jornada pode ser compreendida a partir da persistência de estruturas herdadas do período escravocrata e de forte exploração do trabalho. Essa lógica ainda influencia a organização produtiva contemporânea, dificultando avanços mais significativos nas condições laborais (Federici, 2017).

Sob uma análise crítica contemporânea, observa-se que a ampliação da produtividade e os avanços tecnológicos não foram acompanhados por redução proporcional da jornada de trabalho. Isso reforça a necessidade de redistribuição dos ganhos produtivos, garantindo que o trabalhador também se beneficie do progresso econômico (Pochmann, 2021).

No debate atual, reforça-se que a redução da jornada não deve ser tratada como perda econômica, mas como reorganização do tempo social. Estudos apontam que trabalhadores descansados produzem mais e melhor, além de apresentarem menor índice de absenteísmo e acidentes de trabalho (OIT, 2023).

A luta pela redução da escala 6x1 ultrapassa o campo trabalhista, alcançando o direito fundamental ao tempo de vida. Trata-se de

garantir que o trabalhador possa existir para além do trabalho, com dignidade, saúde e convivência social, fortalecendo a cidadania e a justiça social (Sarlet, 2019).

Os argumentos patronais tendem a vincular eficiência exclusivamente ao aumento da carga horária, ignorando que a produtividade é resultado de uma combinação de fatores. Entre esses elementos destacam-se a qualidade do ambiente laboral, o nível de qualificação dos trabalhadores, a organização dos processos produtivos e a incorporação de tecnologias. Dessa forma, a redução da jornada não necessariamente reduz a produtividade, podendo, ao contrário, favorecer uma reorganização mais eficiente do trabalho (Pochmann, 2021).

Sob uma análise econômica mais ampla, entende-se que a produtividade contemporânea está diretamente relacionada ao avanço tecnológico e à modernização dos meios de produção. Nesse sentido, o aumento das horas trabalhadas não se traduz automaticamente em melhores resultados, pois o desempenho laboral também depende de fatores subjetivos, como saúde, motivação e condições adequadas de descanso (OIT, 2023).

Em perspectiva crítica, destaca-se que a equação da produtividade não pode ser reduzida a uma lógica quantitativa de horas trabalhadas, mas deve considerar aspectos qualitativos da organização do trabalho. Ambientes saudáveis, jornadas equilibradas e relações laborais menos extenuantes tendem a gerar maior eficiência, menor rotatividade e menos afastamentos por adoecimento (Dejours, 2008).

No campo das relações sociais e políticas, reforça-se que a discussão sobre a jornada de trabalho é também uma disputa de projetos de sociedade. Trata-se de reconhecer que o parlamento é um espaço de conflito democrático, no qual diferentes interesses se confrontam, especialmente entre capital e trabalho, configurando uma expressão contemporânea da luta de classes (Antunes, 2020).

Sob o prisma histórico, observa-se que a redução da jornada de trabalho sempre esteve associada a conquistas sociais graduais, fruto de mobilização coletiva da classe trabalhadora. Desde períodos anteriores à Constituição de 1988, essa pauta já se colocava como reivindicação central, evidenciando que não se trata de uma demanda recente, mas de uma dívida histórica ainda em processo de efetivação (Delgado, 2023).

Em uma leitura institucional, constata-se que reformas trabalhistas recentes foram marcadas por retrocessos na proteção dos direitos sociais, com impactos diretos sobre a organização sindical e a capacidade de negociação coletiva. Esse cenário reforça a necessidade de fortalecimento das instituições democráticas e da participação dos trabalhadores na formulação das políticas públicas (Barros, 2016).

Portanto, a redução da jornada de trabalho deve ser conduzido a partir do diálogo social, respeitando a centralidade da dignidade da pessoa humana. A defesa de uma jornada de 40 horas semanais, sem redução salarial e com garantia de dois dias de descanso, expressa não apenas uma reivindicação trabalhista, mas um projeto de sociedade mais justo, equilibrado e humano (Sarlet, 2019).

2.1. A organização do tempo de trabalho e os limites da transição na escala 6x1

Na análise das transformações contemporâneas do mundo do trabalho, verifica-se que uma das principais críticas à redução da jornada está vinculada à ideia de que a produtividade depende apenas da quantidade de horas trabalhadas. Entretanto, estudos apontam que o desempenho laboral resulta de múltiplos fatores, como organização produtiva, tecnologia disponível e condições de trabalho (Pochmann, 2021).

Ao considerar o funcionamento da economia atual, entende-se que a produtividade não se sustenta apenas na extensão da jornada, mas também na qualidade do ambiente laboral e no nível de modernização dos processos produtivos. Ambientes estruturados e trabalhadores em melhores condições tendem a apresentar maior eficiência e melhores resultados (OIT, 2023).

Sob uma perspectiva analítica, observa-se que a relação entre tempo de trabalho e produtividade não segue uma lógica proporcional. Jornadas excessivas podem provocar fadiga, redução da concentração e aumento de falhas, comprometendo o desempenho. Nesse sentido, a redução da jornada pode representar ganhos qualitativos na organização do trabalho (Dejours, 2008).

No âmbito das relações político-institucionais, a temática da jornada de trabalho insere-se em um campo de disputas sobre diferentes projetos de sociedade. Trata-se de uma discussão que envolve interesses divergentes entre capital e trabalho, expressando tensões estruturais do modelo econômico vigente (Antunes, 2020).

Em uma leitura histórico-social, constata-se que a redução da jornada é fruto de um processo contínuo de lutas da classe trabalhadora, não se tratando de concessão espontânea. Desde a Constituição de 1988, o tema permanece como pauta recorrente, reforçando sua importância na consolidação dos direitos sociais (Delgado, 2023).

Sob o prisma institucional, as reformas trabalhistas recentes impactaram a proteção de direitos históricos, enfraquecendo mecanismos de negociação coletiva. Esse cenário evidencia a necessidade de fortalecimento das garantias sociais como elemento essencial da democracia e da proteção do trabalho (Barros, 2016).

Como síntese interpretativa, essa redução deve ser entendida como parte de uma reorganização mais ampla do tempo social. A adoção de jornadas equilibradas, com dois dias de descanso e manutenção salarial, representa avanço na construção de um modelo de trabalho mais humano, justo e compatível com a dignidade da pessoa trabalhadora (Sarlet, 2019).

2.2. Percepções Críticas Sobre a Organização da Jornada e o Direito Ao Descanso

Ao analisar a organização do trabalho na contemporaneidade, identificam-se diferentes interpretações sobre a redução da jornada e seus efeitos sociais. Em perspectiva crítica, algumas argumentações contrárias à mudança enfatizam a liberdade de negociação entre empregadores e trabalhadores, defendendo modelos flexíveis de escala. No entanto, a literatura trabalhista aponta que tais relações nem sempre ocorrem em condições equilibradas de poder (Barros, 2016).

Em uma abordagem sociológica do mundo do trabalho, verifica-se que a flexibilização irrestrita pode intensificar desigualdades já presentes nas relações laborais. Em muitos contextos, o trabalhador não dispõe de autonomia real para negociar sua jornada, o que evidencia a assimetria estrutural entre capital e trabalho. Assim, a liberdade contratual precisa ser compreendida a partir das condições materiais concretas (Antunes, 2020).

No que se refere à saúde do trabalhador, evidências científicas indicam que jornadas extensas estão associadas ao aumento do adoecimento físico e mental, além da redução da qualidade de vida. O excesso de horas trabalhadas compromete o tempo destinado ao descanso, à convivência familiar e ao autocuidado, ampliando situações de vulnerabilidade social (Dejours, 2008).

Ao considerar as desigualdades de gênero, observa-se que a jornada extensa impacta de forma mais intensa as mulheres trabalhadoras, que acumulam responsabilidades produtivas e reprodutivas. Essa sobrecarga interfere diretamente em sua saúde e participação social, reforçando padrões históricos de desigualdade na divisão do trabalho (Federici, 2017).

Em relação à produtividade, estudos contemporâneos demonstram que o desempenho laboral não depende exclusivamente do tempo de trabalho, mas também das condições organizacionais e tecnológicas disponíveis. Nesse sentido, a redução da jornada não implica perda de eficiência, podendo inclusive gerar ganhos qualitativos no processo produtivo (Pochmann, 2021).

No tocante às relações sociais do trabalho, compreende-se que o tempo livre ocupa papel central na reprodução da vida social,

possibilitando convivência familiar, lazer e participação comunitária. A restrição desse tempo compromete não apenas o indivíduo, mas também a dinâmica social de forma mais ampla (Dumazedier, 2008).

Por fim, em uma leitura integrada, entende-se que a organização da jornada de trabalho deve ser compreendida como parte de um projeto mais amplo de sociedade. A ampliação do tempo de descanso e a redução da jornada constituem elementos essenciais para a promoção da dignidade humana e da justiça social nas relações de trabalho (Sarlet, 2019).

2.3. A Evolução das Lutas Trabalhistas Pela Redução da Jornada

Ao longo do desenvolvimento das políticas trabalhistas no Brasil, a redução da jornada de trabalho se consolida como resultado de um processo histórico marcado por disputas sociais e avanços institucionais. Esse percurso envolve a atuação de diferentes lideranças políticas e a mobilização contínua da classe trabalhadora na defesa de melhores condições de vida e trabalho (Delgado, 2023).

No plano das articulações institucionais, observa-se que a consolidação de pautas trabalhistas depende da capacidade de diálogo entre diferentes esferas do poder público e da sociedade civil. A construção de consensos políticos e a formação de majorias parlamentares tornam-se elementos centrais para a viabilização de mudanças estruturais nas relações de trabalho (Barros, 2016).

Em uma leitura do cenário atual, verifica-se que a ampliação do debate sobre a jornada de trabalho indica um movimento de maior sensibilidade social às condições vividas pelos trabalhadores. Esse processo evidencia o fortalecimento de uma agenda pública voltada

à melhoria da qualidade de vida e à reorganização do tempo social (Antunes, 2020).

Sob a ótica das transformações tecnológicas, identifica-se que a automação e o uso intensivo da inteligência artificial vêm redefinindo os padrões produtivos. Essas mudanças abrem espaço para a revisão dos modelos tradicionais de jornada, permitindo a discussão de formatos mais curtos e compatíveis com o novo contexto produtivo (Pochmann, 2021).

Em uma perspectiva de futuro, estudos sobre o mundo do trabalho indicam que a tendência global aponta para a redução progressiva da carga horária semanal. Esse movimento está relacionado às mudanças no capitalismo contemporâneo e às novas formas de organização da produção e do tempo social (Standing, 2011).

Dessa forma, a estrutura produtiva brasileira, diversos estudos apontam que a maior parte dos vínculos formais de emprego está concentrada em micro e pequenas empresas, responsáveis por aproximadamente 90% dos estabelecimentos ativos no país (SEBRAE, 2023). Esses empreendimentos operam, em sua maioria, com baixa escala de capitalização e elevada dependência da força de trabalho, o que implica margens de lucro reduzidas e alta sensibilidade a variações nos custos operacionais.

Em uma análise econômico-estrutural, a literatura indica que esse segmento produtivo apresenta menor capacidade de absorção imediata de aumentos nos custos trabalhistas, uma vez que grande parte de sua receita é destinada à manutenção das atividades básicas, como folha de pagamento, encargos e insumos (Pochmann, 2021). Nesse sentido, alterações na jornada de trabalho

sem reorganização produtiva prévia podem produzir impactos diferenciados conforme o porte e o setor econômico.

Sob o ponto de vista da dinâmica empresarial, estudos em economia do trabalho destacam que o aumento do custo por trabalhador tende a gerar três movimentos recorrentes no curto prazo: reajuste de preços ao consumidor, reestruturação do quadro de pessoal ou reorganização interna dos processos produtivos. Em contextos de maior fragilidade econômica, tais ajustes podem comprometer a continuidade de pequenas empresas, especialmente aquelas com menor capital de giro e baixa margem de competitividade (Fagnani, 2019).

Por outro lado, pesquisas desenvolvidas pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) indicam que a redução da jornada de 44 para 40 horas semanais, acompanhada da extinção da escala 6x1, tende a produzir impactos macroeconômicos limitados quando analisados em escala agregada. Esses efeitos seriam comparáveis a variações já absorvidas historicamente pela economia brasileira, como reajustes do salário-mínimo e mudanças graduais na legislação trabalhista (IPEA, 2023).

Em uma abordagem técnico-analítica, pesquisadores vinculados ao IPEA argumentam que os impactos da redução da jornada não se distribuem de forma homogênea entre os setores produtivos, incidindo com maior intensidade em atividades intensivas em mão de obra. Ainda assim, tais efeitos tendem a se acomodar ao longo do tempo, especialmente em cenários de reorganização tecnológica e ganhos de produtividade (Antunes, 2020).

Sob uma leitura empírica do mercado de trabalho, dados da RAIS e do CAGED indicam que os trabalhadores com jornadas superiores a 40 horas semanais concentram-se majoritariamente em ocupações de menor renda e baixa escolaridade. Esse padrão evidencia que a discussão sobre jornada não se limita à dimensão produtiva, mas está diretamente associada às desigualdades estruturais do mercado de trabalho brasileiro (Barros, 2016).

Por fim, no campo das relações coletivas de trabalho, a Constituição Federal de 1988 consolidou a negociação coletiva como instrumento central de mediação entre capital e trabalho. Nesse contexto, sindicatos e entidades representativas desempenham papel essencial na construção de acordos e convenções que buscam equilibrar proteção social, viabilidade econômica e organização produtiva, reafirmando a centralidade do diálogo social na regulação das condições de trabalho (Delgado, 2023; Sarlet, 2019).

No âmbito da organização coletiva, destaca-se a importância das entidades representativas dos trabalhadores na construção e fortalecimento dessa pauta. A atuação sindical e a mobilização social exercem papel fundamental na visibilidade das demandas por melhores condições de trabalho e vida (Antunes, 2020).

2.4. A Reconfiguração das Relações de Trabalho e os Impactos na Proteção Social

No contexto das transformações do mundo do trabalho, a literatura contemporânea aponta que as mudanças normativas têm redefinido as formas de organização produtiva e as bases da proteção social. Esse movimento se relaciona à intensificação da flexibilização contratual, fenômeno amplamente discutido na

sociologia do trabalho e no direito laboral (Antunes, 2020; Barros, 2016).

Em uma perspectiva jurídico-institucional, observa-se que reformas recentes e interpretações judiciais vêm ampliando possibilidades de terceirização e contratação de pessoas jurídicas, o que impacta diretamente a configuração clássica do vínculo empregatício. Estudos indicam que tais mudanças tendem a deslocar parte da proteção social historicamente vinculada ao emprego formal (Delgado, 2023).

Sob o enfoque da teoria do trabalho subordinado, a doutrina destaca que o elemento central de distinção entre emprego e autonomia é a subordinação jurídica, entendida como a sujeição do trabalhador às ordens do empregador. Já na prestação autônoma ou empresarial, predomina maior liberdade na organização da atividade, ainda que com obrigações contratuais de resultado (Cassar, 2022).

No campo da proteção social, a doutrina constitucional ressalta que o reconhecimento do vínculo empregatício é condição essencial para a efetivação de direitos fundamentais trabalhistas, como férias, 13º salário, FGTS e limitação da jornada. Sua relativização implica redução significativa do patamar de proteção do trabalhador (Sarlet, 2019).

Em uma análise econômico-jurídica, a literatura especializada indica que diferentes regimes contratuais produzem impactos diretos sobre custos empresariais e sobre o acesso a direitos sociais. Essa assimetria influencia não apenas a dinâmica produtiva, mas também a própria estrutura do mercado de trabalho e suas desigualdades (Pochmann, 2021).

No âmbito da jurisprudência constitucional, decisões recentes do Supremo Tribunal Federal vêm consolidando entendimentos que ampliam o reconhecimento de formas flexíveis de contratação, especialmente no que se refere à terceirização e à pejetização. Esse cenário reforça a necessidade de análise crítica sobre os limites da proteção social no ordenamento jurídico brasileiro (Barros, 2016).

Sendo assim, a literatura crítica do trabalho sustenta que tais transformações devem ser compreendidas de forma sistêmica, considerando suas implicações sociais, econômicas e jurídicas. A preservação da dignidade humana e a efetividade dos direitos fundamentais permanecem como eixos centrais para a análise das novas configurações do trabalho contemporâneo (Antunes, 2020; Sarlet, 2019).

Ao se analisar a expansão de modalidades contratuais mais flexíveis, identifica-se na literatura crítica a preocupação com seus efeitos sobre o sistema de proteção social. Isso porque a substituição do vínculo formal por arranjos via pessoa jurídica tende a reduzir contribuições previdenciárias e a base de arrecadação tributária, impactando diretamente o financiamento das políticas públicas e da seguridade social (Antunes, 2020; Delgado, 2023).

Do ponto de vista fiscal e previdenciário, verifica-se que a redução dos recolhimentos ao INSS e da retenção do imposto de renda na fonte produz efeitos cumulativos sobre o orçamento estatal. Esse processo acentua desafios estruturais já existentes, especialmente diante do envelhecimento populacional e do aumento progressivo da demanda por benefícios previdenciários e assistenciais (Amado, 2021).

No campo das relações econômicas do trabalho, observa-se que a contratação via pessoa jurídica pode reduzir custos imediatos para o contratante e, em alguns casos, elevar a remuneração líquida do prestador de serviços. Ainda assim, essa aparente vantagem individual não elimina os impactos sistêmicos relacionados à diminuição da arrecadação e ao enfraquecimento do financiamento das políticas sociais (Pochmann, 2021).

Sob uma perspectiva institucional, destaca-se que a redução da contribuição sobre a folha de pagamento pressiona o modelo tradicional de financiamento da previdência social no Brasil. Nesse cenário, parte da literatura aponta a necessidade de reformas estruturais no sistema tributário e previdenciário como forma de evitar desequilíbrios futuros na capacidade de cobertura do estado (Fagnani, 2019).

No âmbito jurídico-trabalhista, evidenciam-se decisões recentes das cortes superiores que vêm redefinindo os limites entre autonomia contratual e vínculo empregatício. Esse movimento amplia a discussão sobre os critérios de reconhecimento da relação de emprego, especialmente a partir do elemento da subordinação e de seus desdobramentos na proteção jurídica do trabalhador (Barros, 2016).

Em uma perspectiva de análise jurisprudencial, nota-se que o aumento das reclamações constitucionais e a consolidação de entendimentos no Supremo Tribunal Federal têm produzido impactos significativos na justiça do trabalho. Esse processo tem levado à reavaliação de decisões que reconheciam vínculos empregatícios em situações de pejetização, alterando a interpretação tradicional dessas relações (Medeiros, 2022).

Por isso, tais transformações precisam ser examinadas de forma articulada, considerando seus efeitos econômicos, sociais e institucionais. A literatura reforça que a dignidade da pessoa humana e a função social do trabalho permanecem como fundamentos centrais para a interpretação das novas configurações contratuais na sociedade contemporânea (Sarlet, 2019; Antunes, 2020).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se observar o conjunto das discussões apresentadas, percebe-se que a escala 6x1 e a redução da jornada de trabalho passaram a ocupar um lugar de destaque no debate social e político brasileiro. Esse movimento se intensifica especialmente diante das recentes iniciativas legislativas, que sinalizam a possibilidade de revisão das formas tradicionais de organização do tempo de trabalho e ampliam as expectativas de mudanças nas relações laborais.

Do ponto de vista das proposições em análise, nota-se que o texto em discussão busca estabelecer uma redução progressiva da jornada semanal, sem prejuízo da remuneração, ao mesmo tempo em que amplia o direito ao descanso. A previsão de dois dias consecutivos de folga, preferencialmente aos finais de semana, aparece como um elemento central para recompor o equilíbrio entre vida profissional, saúde e convivência social.

No que se refere ao andamento institucional, compreende-se que a proposta ainda percorre etapas fundamentais dentro do processo legislativo, incluindo a apreciação no plenário do senado, a tramitação na câmara dos deputados e a posterior decisão do poder executivo. Trata-se, portanto, de uma construção normativa em

desenvolvimento, sujeita a ajustes e deliberações ao longo de sua tramitação.

Sob a ótica das condições de trabalho, identifica-se que jornadas extensas, como a escala 6x1, têm sido frequentemente associadas a níveis elevados de desgaste físico e emocional. Além disso, tais condições impactam diretamente a vida familiar, o convívio social e a qualidade de vida dos trabalhadores, o que reforça a relevância da discussão sobre a reorganização do tempo de trabalho.

Em uma perspectiva mais crítica, compreende-se que o tempo destinado ao descanso não pode ser interpretado como um benefício acessório, mas como um elemento essencial para a preservação da saúde e da dignidade humana. Dessa forma, a reflexão sobre a jornada de trabalho também envolve a necessidade de repensar os limites éticos da utilização do tempo do trabalhador.

Por fim, entende-se que a possível redefinição da jornada de trabalho no Brasil representa um processo significativo dentro da evolução histórica dos direitos trabalhistas. Ainda que não concluído, esse movimento evidencia a importância de se repensar os modelos de organização laboral diante das demandas contemporâneas por melhores condições de vida, saúde e equilíbrio social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amado, João Leal. ***Direito do trabalho***. Coimbra: Almedina, 2021.

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. **Saber cuidar: ética do humano**. Petrópolis: Vozes, 2009.

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

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

Dejours, Christophe. **A banalização da injustiça social**. Rio de Janeiro: FGV, 2008.

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

Fagnani, Eduardo. **Previdência social e reforma no Brasil**. Campinas: IE/UNICAMP, 2019.

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

Harvey, David. **Condição pós-moderna**. São Paulo: Loyola, 2014.

Medeiros, Fernanda. **Jurisprudência trabalhista contemporânea**. Brasília: Editora Jurídica, 2022.

Organização Internacional do Trabalho (OIT). **Relatório mundial do trabalho**. Genebra: OIT, 2023.

Pochmann, Márcio. ***O trabalho sob fogo cruzado***. São Paulo: Boitempo, 2021.

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

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: Bacharelado em Ciências Contábeis, UNEMAT/Universidade do Estado de Mato Grosso. Especialista em Auditoria e Perícia Contábil pela Faculdade Educacional da Lapa/FAEL/. Licenciatura em Pedagogia, FIVAR/ Faculdade Integrada do Vale do Araguaia (). Licenciatura Plena em Artes, FIVAR/Faculdade Integrada do Vale do Araguaia. Pós-graduação: Lato Sensu em Artes Visuais, FIVAR /Faculdades Integradas Vale do Rio Verde. Mestrando em do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Linguística, UNEMAT/Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), vinculada à linha de pesquisa Estudo de Processos de Significação. ORCID iD:

<https://orcid.org/0009-0009-5355-5935>.

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>.