REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

PRECARIZAÇÃO DO TEMPO: OS IMPACTOS DA ESCALA 6X1 E DA MOBILIDADE URBANA NA SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR BRASILEIRO

PRECARIZATION OF TIME: THE IMPACTS OF THE 6X1 WORK SCHEDULE AND URBAN MOBILITY ON BRAZILIAN WORKER'S MENTAL HEALTH

Ciências da Saúde • 13/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794525631

Alehanny Santos Sousa[1]

Andressa Costenaro de Alencar[2]

RESUMO

O presente artigo investiga os impactos da jornada de trabalho em escala 6x1 e da precarização da mobilidade urbana sobre a saúde mental do trabalhador contemporâneo, articulando esses fatores à falácia ideológica das vinte e quatro horas diárias. O objetivo do estudo consiste em analisar como o desgaste físico e o tempo despendido nos deslocamentos diários convertem-se em extensões invisíveis da jornada laboral, limitando o descanso e o tempo livre. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, fundamentada na crítica social do trabalho, no conceito de Sociedade do Cansaço de Byung-Chul Han e nos pressupostos da psicodinâmica do trabalho. Os resultados apontam que a restrição da folga a um único dia semanal e o estresse pendular operam uma espoliação do tempo, gerando exaustão crônica e colapso psíquico. Sob a perspectiva da Psicologia, constata-se que a barreira estrutural impede o autocuidado, evidenciando o esforço de profissionais que flexibilizam agendas em horários limítrofes como prática de resistência. Conclui-se que o adoecimento psíquico reflete uma organização social adoecedora, destacando a relevância da promulgação da Emenda Constitucional nº 141/2026 como marco histórico na devolução do tempo vital e da dignidade à classe trabalhadora.

Palavras-chave: Escala 6x1; Saúde mental; Mobilidade urbana; Sociedade do cansaço.

ABSTRACT

This article investigates the impacts of the 6x1 work schedule and the precarization of urban mobility on the mental health of contemporary workers, linking these factors to the ideological fallacy of the twenty-four-hour day. The study aims to analyze how physical exhaustion and the time spent on daily commutes become invisible

extensions of the workday, limiting rest and free time. This is a qualitative bibliographic research grounded in the social critique of labor, Byung-Chul Han's concept of the Burnout Society, and psychodynamics of work assumptions. The results indicate that restricting time off to a single day per week and pendular stress lead to the spoliation of time, producing chronic exhaustion and psychological collapse. From a psychological perspective, structural barriers hinder self-care, highlighting the efforts of professionals who adapt schedules to liminal hours as a practice of resistance. It is concluded that mental illness reflects a sick social organization, emphasizing the relevance of the enactment of Constitutional Amendment No. 141/2026 as a historic milestone in returning vital time and dignity to the working class.
Keywords: 6x1 work schedule; Mental health; Urban mobility; Burnout society.

1. INTRODUÇÃO

O ritmo acelerado da sociedade contemporânea impõe ao trabalhador uma dinâmica de produtividade implacável, onde o tempo de vida é sistematicamente subsumido pelo tempo de trabalho. Nesse cenário, o modelo de jornada conhecido como escala 6x1 (seis dias de labor para apenas um de descanso) consolidou-se como um dos pilares mais exaustivos da precarização laboral no Brasil. A exigência de seis dias consecutivos de atividade física e mental, somada à falta de tempo hábil para a recuperação orgânica e o lazer, gera um quadro crônico de desgaste que extrapola os muros das empresas, infiltrando-se na vida privada e na subjetividade do sujeito.

Sob a ótica filosófica, essa dinâmica reflete o que Byung-Chul Han (2015) define como a "sociedade do cansaço", um arranjo social em que o indivíduo se autoexplora voluntariamente sob a ilusão de desempenho, culminando em patologias psíquicas severas, como a depressão e a síndrome de burnout. Paralelamente, a psicodinâmica do trabalho, representada por Christophe Dejours (2012), demonstra como o sofrimento gerado por essas condições extremas acaba sendo naturalizado e invisibilizado pelo sistema produtivo, fazendo com que o trabalhador suporte o esgotamento silenciosamente para garantir sua subsistência.

A esse esgotamento intrínseco à jornada soma-se um fator agravante nas grandes metrópoles: o tempo e o desgaste despendidos na mobilidade urbana. A rotina de deslocamentos diários, o chamado estresse pendular, atua como um elemento corrosivo que consome as poucas horas de descanso que restam ao trabalhador, conforme apontam Rafael Godoi (2021) e Simara Vieira da Silva et al. (2023). O trânsito caótico e a precariedade do transporte público potencializam o esgotamento físico e mental, transformando o trajeto casa-trabalho em uma extensão do sofrimento laboral.

Diante desse cenário de adoecimento generalizado, a mobilização social e a articulação de coletivos e plataformas digitais, a exemplo do movimento "Vida Além do Trabalho" (VAT), analisado por Maria da Conceição Matos e Ana Paula Lima (2024), ganharam força exponencial, pressionando o poder público por reparações históricas. O ápice dessa incidência política e jurídica materializou-se com a promulgação da Emenda Constitucional nº 141/2026, que veda formalmente a escala 6x1 e estabelece novos parâmetros para a dignidade da classe trabalhadora (Brasil, 2026).

Portanto, o presente artigo tem como objetivo analisar os impactos da escala 6x1 e da mobilidade urbana sobre a saúde mental do trabalhador contemporâneo, avaliando as repercussões desse esgotamento à luz da psicologia e compreendendo o alcance transformador do novo marco legal. Para alcançar tal proposta, a pesquisa apoia-se em um delineamento metodológico de revisão bibliográfica e qualitativa, fundamentada na análise de conteúdo de Laurence Bardin (2016) e nos manuais de metodologia de Antonio Carlos Gil (2022).

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. A Escala 6x1 e a Restrição do Tempo Livre

A organização do tempo na sociedade contemporânea é marcada por uma tensão contínua entre as necessidades fundamentais do indivíduo e as exigências do mercado de trabalho. No âmbito do modelo de jornada conhecido como escala 6x1 — que impõe seis dias consecutivos de labor para apenas um de descanso —, essa relação atinge um patamar extremo de assimetria. A concentração ostensiva do tempo em função do trabalho não apenas limita a recuperação biológica do indivíduo, mas promove uma invasão sistemática da vida privada e do ambiente doméstico, transformando o espaço da casa em um mero anexo da rotina produtiva.

Ao analisar a reestruturação das relações de trabalho no capitalismo flexível, Richard Sennett (2009) aponta para a "corrosão do caráter", processo pelo qual a instabilidade e a sobrecarga de horas desorganizam a rotina e impedem a construção de vínculos duradouros. Na rotina de quem cumpre a jornada 6x1, o único dia de

folga da semana deixa de ser um tempo de autonomia, escolhas e lazer, tornando-se um período voltado exclusivamente à recomposição física primária e à realização das tarefas domésticas acumuladas. Assim, a casa deixa de ser um refúgio de descanso e acolhimento para se tornar o palco da gestão da exaustão, onde o trabalhador permanece refém de um ciclo ininterrupto de obrigações.

Essa expropriação do tempo livre afeta diretamente as diversas dimensões da vida do trabalhador, repercutindo na vida familiar e afetiva, na qual a falta de coincidência de horários e a fadiga constante distanciam o indivíduo do convívio com filhos, cônjuges e amigos, fragilizando a sua rede de apoio social. Ademais, a ausência de tempo hábil e a exaustão cognitiva inviabilizam a dedicação a projetos acadêmicos, à qualificação profissional e à formação universitária, aprisionando o sujeito em um ciclo contínuo de estagnação. Paralelamente, os cuidados com a saúde física e mental tornam-se inviáveis diante da impossibilidade de manter uma rotina regular de atividades físicas, consultas médicas preventivas ou de assegurar um sono reparador, fatores que, somados, potencializam o desgaste metabólico e psíquico.

Sob o olhar de Byung-Chul Han (2015), esse cenário ilustra a "sociedade do cansaço", na qual o sujeito é levado a um esgotamento silencioso, sentindo-se culpado por não render ou por não dar conta de suas necessidades pessoais nos escassos momentos de folga. Essa lógica de culpabilização e exploração do tempo vital é aprofundada por Edith Seligmann-Silva (2011), ao demonstrar que a privação continuada do tempo de não-trabalho atua como um fator direto de "desmedra" e adoecimento psíquico, enfraquecendo as defesas subjetivas do trabalhador e abrindo

espaço para quadros severos de estresse crônico, depressão e Síndrome de Burnout.

Como apontam Christophe Dejours (2012) e Costa, Leite e Santos Junior (2026), os trabalhadores tentam criar estratégias defensivas para suportar essa rotina sufocante, mas a estrutura da escala 6x1 permanece intrinsecamente precarizadora, mantendo o indivíduo sem descanso e à margem de uma existência digna.

Contudo, diante desse esgotamento generalizado, a insatisfação encontrou nas plataformas digitais um canal inédito de articulação política. Esse processo ganhou força com o movimento "Vida Além do Trabalho" (VAT), fundado pelo ativista e deputado federal Ricardo Cardoso Azevedo. Conforme analisam Maria da Conceição Matos e Ana Paula Lima (2024), a incidência do movimento rompeu com a invisibilidade do sofrimento laboral, pressionando o poder legislativo. No parlamento, essa articulação encontrou eco na atuação da deputada federal Erika Santos Silva (PSOL-SP), que encabeçou a proposta de abolição da escala exaustiva. Essa forte mobilização popular e política resultou na promulgação da Emenda Constitucional nº 141/2026 (Brasil, 2026), uma conquista histórica que veda o modelo 6x1 e consolida os pontos positivos da nova regulamentação: a garantia constitucional de dois dias de repouso semanal remunerado (sendo preferencialmente aos domingos), a redução progressiva da jornada máxima semanal e a preservação integral dos salários. Tais avanços devolvem ao trabalhador o direito basilar ao tempo livre, viabilizando o convívio familiar, a retomada de projetos acadêmicos, o descanso físico adequado e a salvaguarda de sua integridade psíquica.

2.2. A Falácia das 24 Horas e a Mobilidade Urbana Como Extensão da Jornada

A organização do cotidiano nas metrópoles contemporâneas sustenta-se sob a premissa ideológica de que o tempo constitui um recurso universal, neutro e democrático. O discurso meritocrático sintetizado na noção de que "todos dispõem rigorosamente das mesmas vinte e quatro horas diárias" opera como um mito que naturaliza as profundas assimetrias materiais na gestão da vida. Ao pressupor um ponto de partida idêntico para todas as classes sociais, essa narrativa oculta que o tempo livre não é uma dádiva abstrata, mas um privilégio condicionado pelas condições socioeconômicas de existência. Enquanto o ritmo social é moldado por exigências produtivas implacáveis, a classe trabalhadora submetida a rotinas extenuantes vivencia a expropriação sistemática de suas horas de descanso, transformando a mera sobrevivência em um ciclo contínuo de desgaste.

Essa desigualdade estrutural materializa-se com máxima nitidez no contraste cotidiano do espaço urbano: enquanto setores de maior poder aquisitivo dispõem de moradias centralizadas e de meios privados de transporte, preservando sua reserva energética, a classe trabalhadora periférica é empurrada para as margens da cidade, tornando a gestão do tempo um fardo inacessível. Em decorrência dessa divisão socioespacial, a mobilidade urbana deixa de ser um deslocamento neutro para operar como um complemento perverso e extenuante da rotina produtiva. O trabalhador submetido a jornadas severas não inicia sua submissão ao ciclo produtivo apenas ao ingressar no espaço corporativo, mas horas antes, ao despertar nas primeiras horas da madrugada. A necessidade de deixar o domicílio muito antes de o sol raiar para enfrentar longas horas de

percurso em transportes públicos superlotados, caros e ineficientes evidencia a crueldade dessa engrenagem.

Como apontam Silva, Dall'Alba e Delduque (2023), o tempo transcorrido nesses deslocamentos diários atua como uma extensão invisível, exaustiva e não remunerada do trabalho, comprimindo de maneira drástica o tempo vital do sujeito e corroendo sua reserva energética antes mesmo de a jornada formal iniciar. Desse modo, o percurso pendular submete o corpo a um estresse severo, marcado pela exposição diária a ambientes ruidosos, imprevisibilidade no tráfego e superlotação crônica dos modais de transporte coletivo. Esse quadro desencadeia reações fisiológicas e psicológicas de defesa, mantendo o organismo em estado constante de alerta e elevando os níveis de cortisol antes mesmo de o indivíduo iniciar suas funções laborais. A impossibilidade de controlar o próprio tempo durante o trajeto reforça a sensação de impotência e espoliação, transformando o espaço público de circulação em uma antesala do esgotamento profissional.

Conforme destacam Pegoraro, Schaefer e Zoboli (2017), a vivência cotidiana em trânsitos caóticos, demorados e estressantes gera um desgaste cumulativo sobre o sistema nervoso central, esmagando o restante da energia que deveria ser direcionada à vida privada, ao lazer ou ao convívio comunitário. Ao término da tarefa laboral, o retorno para casa consome mais longas horas de angústia no transporte, fazendo com que o domicílio deixe de ser um espaço de regeneração plena e interações afetivas, reduzindo-se a uma simples passagem para um repouso estritamente biológico e a um sono rápido, necessário apenas para reiniciar o ciclo de exaustão na manhã seguinte. Além disso, a ineficiência crônica da mobilidade urbana nas periferias metropolitanas atua como um filtro

excludente que restringe o acesso a oportunidades de lazer, cultura e qualificação educacional, reforçando a barreira estrutural que o aprisiona na base da pirâmide produtiva.

Nesse cenário de profunda privação temporal, a retórica moralizante que cobra do indivíduo a adoção de hábitos de autocuidado ou a busca por acompanhamento psicológico revela sua face mais excludente. Questionamentos comuns sobre a ausência de adesão à terapia ou a práticas de bem-estar transferem exclusivamente para o sujeito a responsabilidade por impasses de natureza estritamente estrutural. Na prática clínica e social, observa-se que a busca por atendimento psicológico esbarra na inviabilidade logística de rotinas rigidamente cronometradas, onde muitos trabalhadores veem-se compelidos a recorrer a horários limítrofes (como no início da manhã, antes do expediente) ou sequer dispõem de brechas em suas agendas sobrecarregadas. Por conseguinte, a desconstrução dessa falácia temporal evidencia que o sofrimento psíquico não decorre de falhas individuais, mas de uma organização social que mercantiliza o tempo e espolia a vida humana.

2.3. Sociedade do Cansaço, Adoecimento Clínico e o Papel da Escuta Ativa

A reflexão sobre o esgotamento na contemporaneidade encontra forte sustentação teórica nas formulações de Byung-Chul Han (2015) em A Sociedade do Cansaço, ao demonstrar que o imperativo de desempenho coloniza a subjetividade de maneira sutil, compelindo o indivíduo a transformar-se em gestor de sua própria eficiência sob a ilusão da autonomia. Quando essa lógica recai sobre a rigidez das jornadas contemporâneas, o resultado — amplamente discutido por Costa, Leite e Santos Junior (2026) — é a aniquilação sistemática do

tempo dedicado à existência fora do trabalho. Essa carência crônica impõe um bloqueio generalizado que impede o descanso, a convivência familiar e o desenvolvimento pessoal, fazendo eco às análises de Richard Sennett (2009) sobre como a precarização do tempo corrói os laços sociais e a identidade do sujeito.

Nesse cenário de esgotamento contínuo, a saúde mental sofre um processo profundo de desestruturação. Sob a ótica da psicodinâmica do trabalho de Christophe Dejours (2012) e das contribuições fundamentais de Edith Seligmann-Silva (2011) sobre os nexos entre trabalho e desmedra, o psiquismo humano submetido a uma sobrecarga ininterrupta perde a capacidade de processar as vivências cotidianas. Esse colapso subjetivo manifesta-se em quadros severos de ansiedade generalizada, depressão e Síndrome de Burnout. Como pontuam Souza, Guarany e March (2025), a expropriação temporal atua como um vetor de adoecimento coletivo, transformando o corpo e a mente em engrenagens que operam permanentemente em regime de emergência.

Essa espoliação temporal opera como uma barreira praticamente intransponível para a preservação da saúde mental e para o autocuidado. A vivência exaustiva faz com que o desejo de buscar momentos de lazer ou acompanhamento terapêutico esgote-se na fadiga acumulada, mantendo o organismo em alerta biológico constante. Diante disso, a ideologia neoliberal do desempenho impõe uma narrativa perversa que tenta transferir para o indivíduo a culpa pelo seu próprio sofrimento, promovendo campanhas superficiais de bem-estar. Como argumentam Pegoraro, Schaefer e Zoboli (2017), essa postura oculta o caráter estrutural da exploração, ignorando que nenhuma técnica de ajuste individual é capaz de

resolver um esgotamento gerado por condições socioeconômicas insustentáveis e pelo estresse pendular urbano.

É precisamente diante desse estrangulamento total da existência que o papel do psicólogo assume um caráter ético, clínico e político indispensável. A atuação profissional nesse contexto exige uma práxis que recuse a ilusão de uma clínica tradicional voltada apenas para o ajustamento funcional do sujeito às engrenagens corporativas. O psicólogo, ao receber esse trabalhador espoliado pelo tempo, precisa compreender que o sofrimento não é um desvio individual ou falta de resiliência, mas a expressão sintomática de um modelo social adoecedor. Na prática clínica concreta, esse compromisso se traduz em um esforço ativo de adaptação e resistência: o profissional frequentemente flexibiliza sua agenda, disponibilizando atendimentos em horários limítrofes — como no início das manhãs, antes do expediente formal — para viabilizar o acesso daquele indivíduo cuja semana é inteiramente sequestrada pelo emprego e pelas obrigações cotidianas. Esse arranjo vai muito além de uma mera adequação logística; constitui um gesto clínico de acolhimento e resistência perante a precarização da vida. Cabe à escuta psicológica desconstruir a culpabilização individual, oferecendo um espaço onde o sujeito possa resgatar sua humanidade, nomear seu sofrimento e reconhecer que a angústia é a resposta legítima de quem resiste à mercantilização da própria existência.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo revisão bibliográfica e narrativa, com caráter exploratório e analítico, visando fundamentar o problema de

investigação a partir do levantamento, seleção e análise rigorosa de produções teóricas e científicas já publicadas sobre a temática (GIL, 2022). O levantamento do material bibliográfico foi realizado mediante consulta sistemática às principais bases de dados científicas de relevância nacional e internacional, incluindo a Scientific Electronic Library Online (SciELO), o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), o Google Acadêmico e a Biblioteca Virtual em Saúde - Psicologia (BVS-Psi), além da consulta a obras teóricas de referência nos campos da sociologia e da psicologia do trabalho e a documentos legislativos oficiais. Para a localização das publicações nas bases de dados, utilizaram-se descritores e palavras-chave combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR; em português e inglês; abrangendo cruzamentos como "Escala 6x1" AND "Saúde Mental"; "Sociedade do Cansaço" OR "Byung-Chul Han"; "Precarização do Trabalho" AND "Tempo Livre"; "Mobilidade Urbana" AND "Estresse Pendular"; e "Psicologia Social" AND "Saúde do Trabalhador".

A seleção e filtragem do acervo bibliográfico pautaram-se por critérios rigorosos de elegibilidade, dividindo-se entre inclusão e exclusão. Como critérios de inclusão, consideraram-se: a relevância teórico-conceitual, contemplando obras clássicas e contemporâneas sobre precarização e sociologia do trabalho com destaque para as formulações de Byung-Chul Han, Christophe Dejours, Edith Seligmann-Silva e Richard Sennett; a temporalidade das publicações científicas, englobando artigos originais e ensaios publicados preferencialmente entre 2015 e 2026 para garantir a atualização do debate; a pertinência temática, selecionando trabalhos voltados aos impactos psíquicos da jornada, aos dilemas da mobilidade urbana ou às iniciativas político-legislativas de flexibilização do tempo, a

exemplo do movimento VAT e da Emenda Constitucional nº 141/2026; e a disponibilidade de textos na íntegra, em português ou inglês, com acesso aberto e gratuito. Em contrapartida, foram excluídos resumos publicados em anais de eventos, dissertações e teses sem recorte em artigo revisado por pares, editoriais e artigos de opinião não indexados, bem como produções que abordavam o esgotamento laboral de forma desvinculada dos determinantes sociais e econômicos da jornada.

Para o tratamento, categorização e interpretação dos dados teóricos coletados, adotaram-se os pressupostos da análise de conteúdo categorial temática (Bardin, 2016). O percurso analítico desenvolveu-se em três etapas sucessivas, iniciando-se pela pré-análise, que consistiu na leitura flutuante dos resumos e introduções do material recuperado para verificação do alinhamento direto aos objetivos e ao problema do estudo. Em seguida, procedeu-se à exploração do material por meio de leitura analítica e minuciosa dos textos selecionados, com a realização de fichamentos das ideias centrais, mapeamento de convergências e divergências teóricas e agrupamento nos eixos temáticos estruturantes da pesquisa, focados na escala 6x1, na mobilidade urbana como estressor e no adoecimento psíquico. Por fim, realizou-se o tratamento dos resultados, inferência e interpretação, pautado em uma síntese crítica e articulação teórica entre os conceitos da psicologia social e crítica e as evidências levantadas, permitindo interpretar o sofrimento psíquico não como falha individual, mas como expressão sintomática dos determinantes estruturais da sociedade contemporânea, cujas contradições exigem respostas teóricas e práticas comprometidas com a emancipação do sujeito.

4. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

O percurso analítico desenvolvido ao longo deste artigo evidenciou que a precarização do tempo na contemporaneidade constitui um dos eixos mais violentos de reprodução das desigualdades e de adoecimento da classe trabalhadora. A investigação demonstrou que a retórica meritocrática fundamentada na premissa de que todos os indivíduos dispõem rigorosamente das mesmas vinte e quatro horas diárias opera como um mito ideológico. Essa falácia oculta as profundas assimetrias materiais e territoriais que determinam a gestão da vida, naturalizando uma rotina na qual as horas de descanso são sistematicamente expropriadas pelas exigências produtivas e pelas barreiras estruturais da sociedade.

No cenário das metrópoles brasileiras, essa dinâmica atinge seu ápice na articulação entre a rigidez da escala 6x1 e a precarização crônica da mobilidade urbana. Conforme discutido, o tempo despendido em longos deslocamentos desde as primeiras horas da madrugada atua como uma extensão invisível, exaustiva e não remunerada do trabalho. Esse desgaste cumulativo comprime o tempo vital do sujeito, transformando o domicílio em um mero reduto de recuperação biológica provisória e fazendo com que o estresse e a fadiga mental transbordem para o ambiente doméstico, corrompendo as relações familiares, afetivas e a convivência social.

Nesse horizonte de espoliação temporal, a carência crônica de tempo impõe um bloqueio generalizado que impede o trabalhador de cuidar de sua saúde mental, de conviver com os filhos ou de nutrir projetos de desenvolvimento pessoal e acadêmico, como o tão almejado ingresso em cursos de qualificação. A cobrança social pelo autocuidado revela-se, portanto, profundamente excludente, ao transferir para o indivíduo a responsabilidade por um travamento de origem estritamente estrutural. Sob a lente da Sociedade do

Cansaço de Byung-Chul Han, o sofrimento psíquico materializado em quadros recorrentes de ansiedade e estresse crônico deixa de ser visto como falha de resiliência e passa a ser reconhecido como o sintoma inevitável de um sistema que mercantiliza a energia e a existência humana.

Diante desse panorama de intenso sofrimento social, a práxis da Psicologia assume um papel ético e político incontornável, que exige posicionamento firme frente às injustiças do mundo do trabalho. A atuação clínica voltada para a classe trabalhadora não pode se contentar com uma postura neutra ou com a mera adaptação do sujeito às engrenagens produtivas que o adoecem. Pelo contrário, exige uma práxis comprometida com a desconstrução da culpa individual, acolhendo o sofrimento como uma resposta legítima a barreiras sistêmicas. Na realidade dos atendimentos, observa-se o esforço cotidiano de profissionais que flexibilizam suas agendas para oferecer escuta em horários limítrofes, como no início das manhãs, antes da jornada formal, constituindo atos concretos de resistência contra o estrangulamento da vida e garantindo que o acesso ao cuidado psicológico não seja mais um privilégio negado aos espoliados do tempo.

Por fim, o avanço em direção à transição para a nova escala, conquista histórica impulsionada pela mobilização popular do movimento "Vida Além do Trabalho" (VAT) e pelo protagonismo político e social envolvido na pauta, sinaliza um horizonte de profunda transformação e emancipação subjetiva. A conquista de dois dias de descanso semanal sem redução salarial não se reduz a uma alteração formal na legislação, mas representa a devolução do tempo vital à classe trabalhadora. Essa mudança abre caminhos concretos para que o sujeito recupere o controle de sua história:

viabilizando a busca por auxílio psicológico regular, permitindo o ingresso e a permanência em estudos há muito adiados, e assegurando momentos genuínos de lazer, descanso e convivência familiar. Restabelecer o tempo livre é, em última análise, a condição indispensável para refundar a dignidade humana e garantir que o viver não se reduza ao mero ato de trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL**. Emenda Constitucional nº 141, de 16 de outubro de 2026.** Altera o art. 7° da Constituição Federal para dispor sobre a duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e trinta e seis horas semanais, vedada a escala 6x1. Brasília, DF: Congresso Nacional, 2026. Disponível em**:** https://www.camara.leg.br. Acesso em: 18 out. 2026.

COSTA, Enezio Mariano; LEITE, Marcos Thiago Costa; SANTOS JUNIOR, Carlos Roberto dos. Os impactos da escala 6x1 na saúde mental e na qualidade de vida do trabalhador contemporâneo. **Revista Tópicos,** [S. l.], v. 2, n. 5, p. 1-26, 2026.

DEJOURS, Christophe. **A banalização da injustiça social.** Rio de Janeiro: FGV, 2012.

FARIA, Maria das Graças Silva; OLIVEIRA, Flávia Cristina de. O papel do psicólogo frente ao sofrimento psíquico relacionado ao trabalho na contemporaneidade. **Psicologia: Ciência e Profissão,** Brasília, v. 40, e191245, p. 1-15, 2020.

GIL, Antonio Carlos**. Como elaborar projetos de pesquisa.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

GODOI, Rafael. Trabalhadores invisíveis: A rotina e o sofrimento psíquico nas grandes metrópoles. **Cadernos CRH,** Salvador, v. 34, e021015, p. 1-17, 2021.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade do cansaço.** Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

MATOS, Maria da Conceição; LIMA, Ana Paula. A incidência do movimento "Vida Além do Trabalho" (VAT) nas redes sociais e a reorganização da luta sindical contra a escala 6x1. **Revista Brasileira de Sociologia,** Brasília, v. 12, n. 28, p. 88-110, 2024.

NEUBERT, Luiz Flávio; MONT'ALVÃO, Arnaldo; TAVARES, Fernando. Estratificação social e usos do tempo: Um estudo sobre os indivíduos inseridos no mercado de trabalho. Civitas – **Revista de Ciências Sociais,** Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. e110-e125, abr.-jun. 2016.

PEGORARO, Priscilla Brandão Bacci; SCHAEFER, Rafaela; ZOBOLI, Elma Lourdes Campos Pavone. Desgaste psíquico-moral nos trabalhadores da atenção primária. **Revista da Escola de Enfermagem da USP,** São Paulo, v. 51, e03257, p. 1-8, 2017.

SELIGMANN-SILVA, Edith. **Trabalho e desmedra:** os nexos entre trabalho e saúde mental. São Paulo: Cortez, 2011.

SENNETT, Richard. **A corrosão do caráter:** as consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo. Rio de Janeiro: Record, 2009.

SILVA, Simara Vieira da; DALL'ALBA, Rafael; DELDUQUE, Maria Célia. Mobilidade urbana e determinação social da saúde, uma reflexão. **Saúde e Sociedade,** São Paulo, v. 32, supl. 1, e220928pt, p. 1-10, 2023.

SOUZA, Katia Reis de; GUARANY, Alzira Mitz Bernardes; MARCH, Claudia. Vida Além do Trabalho? Notas sobre jornadas extensas, emancipação política e a saúde dos trabalhadores. **Saúde em Debate,** Rio de Janeiro, v. 49, n. Especial 2, e10373, p. 1-14, ago. 2025.

---

[1] Acadêmica do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Administradora, Advogada, Psicóloga e Teóloga. Especialista em Docência do Ensino Superior e em Gestão e Legislação Tributária. Docente da Faculdade de Educação Santa Terezinha (FEST). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail.