



**A ESCALA 6X1, A COLONIALIDADE DO TEMPO DE TRABALHO E OS
LIMITES DO TRABALHO DECENTE: UMA ANÁLISE CRÍTICA SOB A
PERSPECTIVA DOS DIREITOS HUMANOS**

**THE 6x1 WORK SCHEDULE, THE COLONIALITY OF WORKING TIME AND
THE LIMITS OF DECENT WORK: A CRITICAL ANALYSIS FROM THE HUMAN
RIGHTS PERSPECTIVE**

Genival Januário Júnior¹

José Inaldo Valões²

RESUMO: O artigo analisa criticamente a escala de trabalho 6x1 no Brasil à luz do trabalho decente, dos direitos humanos e da crítica marxista e decolonial. Parte-se da premissa de que a formalização empregatícia não assegura condições dignas de trabalho quando a jornada semanal compromete a saúde, o descanso e a convivência social. A metodologia é qualitativa, bibliográfica e documental, com análise sociojurídica das diretrizes da Organização Internacional do Trabalho, da legislação brasileira, de documentos institucionais e de reações sociais, como o movimento Vida Além do Trabalho e a PEC nº 8/2025. Sustenta-se que a escala 6x1 atua como mecanismo de precarização e manifesta uma colonialidade do tempo de trabalho, ao concentrar a exaustão sobre parcelas historicamente subalternizadas da classe trabalhadora. Conclui-se que a limitação dessa jornada é indispensável para a democratização do tempo social e a garantia da dignidade humana.

PALAVRAS-CHAVE: trabalho decente; escala 6x1; direitos humanos; jornada de trabalho; colonialidade do tempo; precarização.

ABSTRACT: This article critically analyzes the 6x1 work schedule in Brazil from the perspective of decent work, human rights, and Marxist and decolonial critiques. It stems from

1 Acadêmico do curso de Direito pela Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL), Campus I Arapiraca. E-mail: genivaljanuariojr@gmail.com.

2 Doutor em Direito (ITE), Doutorando em Geografia (UFS), Mestrado em Ciências Sociais pela Universidade Federal de Campina Grande-PB (2018), Graduação em Geografia pela Universidade Estadual de Alagoas (2009), em Direito pela Universidade Estadual de Alagoas (2013) e em Ciências Sociais pela Unisul (2020). Advogado. Professor do Curso de Direito da Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL) e Pesquisador no Núcleo de Pesquisa, Extensão e Assessoria Jurídica Popular (NEAJUP). E-mail: inaldo.valoes@uneal.edu.br.

the premise that formal employment does not in itself guarantee decent working conditions when the weekly schedule compromises health, rest, and social life. The methodology is qualitative, bibliographic, and documentary, featuring a socio-legal analysis of International Labour Organization guidelines, Brazilian legislation, institutional documents, and social responses, such as the Vida Além do Trabalho (Life Beyond Work) movement and Proposed Constitutional Amendment No. 8/2025. It argues that the 6x1 schedule operates as a mechanism of precariousness and manifests a coloniality of working time by concentrating exhaustion on historically subalternized segments of the working class. The study concludes that limiting this schedule is essential for democratizing social time and guaranteeing human dignity.

KEYWORDS: decent work; 6x1 work schedule; human rights; working time; coloniality of time; precarization.

1 INTRODUÇÃO

A organização do tempo de trabalho é um dos pilares fundamentais para a garantia de uma vida digna. No centro desse debate, a escala de trabalho 6x1 emerge como um modelo cuja legitimidade e sustentabilidade social são cada vez mais questionadas. Este artigo se propõe a realizar uma análise crítica dessa jornada à luz do conceito de trabalho decente, uma vez que a simples existência de um vínculo empregatício formal não assegura, por si só, a plenitude dos direitos humanos.

Acrescenta-se, para fins de maior precisão teórica, que a escala 6x1 deve ser compreendida como uma forma social de organização do tempo submetida à lógica da valorização do capital. Não se trata, portanto, apenas de um arranjo técnico de distribuição semanal da jornada, mas de um dispositivo de administração da vida do trabalhador, pois regula o quanto do dia, da semana e da energia vital permanece disponível para a reprodução do capital e o quanto resta para descanso, sociabilidade, formação, lazer, participação política e cuidado. Sob a ótica marxista, a luta pela redução da jornada sempre expressou uma disputa pelo limite entre tempo necessário à reprodução da força de trabalho e tempo excedente apropriado pelo capital. É nesse ponto que o debate jurídico sobre a escala 6x1 deixa de ser meramente formal e assume

densidade político-econômica: a legalidade da jornada não basta para demonstrar sua legitimidade material diante dos direitos humanos.

Essa leitura encontra respaldo em Antunes (2018, p. 36), para quem a precarização contemporânea tende a produzir uma “disponibilidade perpétua para o labor”, expressão que permite compreender a escala 6x1 como mecanismo de captura continuada do tempo de vida.

A bibliografia crítica contemporânea do trabalho permite ampliar essa leitura. Antunes (2018) identifica, no novo proletariado de serviços, a expansão de formas precárias de sujeição que combinam assalariamento formal, informalidade, terceirização, intensificação, adoecimento e captura ampliada do tempo social. Em obra posterior, organizada pelo mesmo autor, observa-se que o trabalho mediado por plataformas e pela racionalidade digital tem produzido jornadas de mais de dez ou doze horas, fenômeno que aproxima a atual corrosão de direitos de antigas formas de acumulação predatória (Antunes, 2020). Embora a escala 6x1 não se confunda integralmente com a uberização, ambas compartilham um mesmo núcleo: a tendência de transformar a disponibilidade permanente do trabalhador em condição normal de inserção econômica.

Historicamente, as reivindicações pela redução do tempo de trabalho surgiram como resposta à ampliação da exploração da força de trabalho promovida pelo desenvolvimento do capitalismo industrial e, posteriormente, pelas novas formas de acumulação flexível. Nesse sentido, a limitação da jornada não constitui apenas pauta econômica ou reivindicação corporativa, mas representa mecanismo de resistência à extração excessiva do trabalho humano e condição necessária para o exercício de uma vida emancipada (Antunes, 2009).

Essa interpretação também permite vincular a discussão da escala 6x1 à colonialidade do poder (Quijano, 2005). No Brasil, a disciplina do trabalho foi historicamente construída sobre a desumanização de corpos racializados, a naturalização do trabalho exaustivo e a separação desigual entre grupos que podem fruir plenamente o tempo social e grupos compelidos a vender quase toda a sua energia vital para sobreviver. A colonialidade não desaparece com a formalização do vínculo empregatício; ela se reatualiza quando determinadas frações da classe trabalhadora, especialmente pessoas negras, mulheres, jovens, trabalhadores de baixa renda e empregados dos serviços, são socialmente destinadas às jornadas mais extensas, aos menores salários e às formas mais intensas de controle do tempo.

Embora estudos recentes tenham problematizado os limites da concepção de trabalho decente a partir da perspectiva decolonial (Melo; Rocha; Dourado, 2025), o presente artigo desloca o foco da crítica. Em vez de examinar apenas as limitações epistemológicas da categoria "trabalho decente", investiga-se como a escala 6x1 constitui mecanismo contemporâneo de apropriação desigual do tempo social, formulando a categoria "colonialidade do tempo de trabalho" como chave interpretativa específica para compreender a permanência de estruturas coloniais na organização jurídica das jornadas laborais brasileiras.

Tiago Muniz Cavalcanti sintetiza essa permanência histórica ao afirmar que “o passado está no presente, e o moderno é o disfarce do obsoleto” (Cavalcanti, 2021, p. 17). A escala 6x1, embora revestida de legalidade e racionalidade gerencial, conserva marcas históricas da subordinação colonial do trabalho.

Por isso, o problema do tempo de trabalho não é secundário na teoria crítica do direito do trabalho. Ele revela a contradição entre a promessa jurídico-constitucional de dignidade e a realidade material da exploração. A Constituição Federal de 1988 reconhece direitos sociais e impõe limites à jornada, mas o modo como tais limites são interpretados pode transformar o teto constitucional em autorização para uma rotina que esgota a saúde e empobrece a vida cotidiana. A crítica marxista, nesse sentido, não rejeita a normatividade protetiva; ao contrário, exige que ela seja lida a partir de sua finalidade de contenção da exploração, e não como mera técnica de legitimação da disponibilidade do trabalhador ao capital.

Para desenvolver essa reflexão, o texto percorrerá um caminho lógico que se inicia no plano teórico-normativo. Primeiramente, será explorado o conceito de trabalho decente conforme estabelecido por organismos internacionais como a Organização Internacional do Trabalho (OIT). Serão abordados os pilares fundamentais deste conceito, evidenciando como tais diretrizes dialogam com a limitação das jornadas exaustivas.

Em seguida, o olhar se volta para o ordenamento jurídico pátrio. Analisaremos como a Constituição Federal de 1988, ao eleger a dignidade da pessoa humana como fundamento da República entra em tensão com a permissividade legal da escala 6x1. Este confronto entre a busca pelo bem-estar social e o modelo de jornada laboral vigente é o cerne da controvérsia legal.

Superada a análise normativa, o artigo examinará os impactos dessa jornada na vida do trabalhador brasileiro, investigando como a escala 6x1 se manifesta e demonstrando como a

privação do descanso adequado tende a ser prejudicial à saúde física e mental. Nesse contexto, será também analisado como o conceito de colonialidade do poder se insere nessa dinâmica, evidenciando a permanência de estruturas históricas de exploração e hierarquização social no mundo do trabalho. Argumenta-se que tal modelo tende a reforçar dinâmicas de precarização, sobretudo em contextos de vulnerabilidade socioeconômica. Tal diagnóstico revela a distância entre a proteção jurídica pretendida e a efetiva degradação da qualidade de vida.

Por fim, este trabalho lança um olhar sobre a reação social que emerge desse cenário. A insatisfação latente encontrou voz em movimentos como o Vida Além do Trabalho (VAT), que têm pautado a opinião pública e mobilizado a sociedade em torno da necessidade de mudança. Nesse contexto, será também demonstrado como o papel do diálogo social se insere nesse debate, evidenciando a importância da participação coletiva, da atuação sindical, das mobilizações sociais e da interlocução entre trabalhadores, empregadores e Estado na construção de alternativas voltadas à promoção do trabalho decente. Será analisado, ainda, o desdobramento político dessa pressão, com a apresentação da PEC nº 8/2025 em tramitação no Congresso Nacional, que busca alterar o regime de escalas para permitir a redução da jornada sem diminuição salarial, sinalizando uma possível guinada na legislação trabalhista brasileira em prol de um futuro com mais tempo para viver e evidenciando um momento de inflexão no debate sobre o futuro das relações laborais no Brasil.

Este estudo não pretende revisar a crítica decolonial ao conceito de trabalho decente em si, já desenvolvida por Melo, Rocha e Dourado (2025). Seu objetivo consiste em investigar como a organização jurídica da escala 6x1 opera como mecanismo específico de colonialidade do tempo de trabalho, demonstrando que a disputa contemporânea pela redução da jornada representa também disputa pela democratização do tempo social. Nesse sentido, propõe-se a categoria "colonialidade do tempo de trabalho" como ferramenta analítica para compreender a permanência de hierarquias coloniais na distribuição do tempo disponível entre diferentes segmentos da classe trabalhadora.

Dessa forma, o artigo busca não apenas problematizar a escala 6x1, mas também situá-la em um contexto mais amplo de disputa por direitos, dignidade e redefinição do papel do trabalho na sociedade contemporânea.

2 NOTAS METODOLÓGICAS

A metodologia adotada é qualitativa, bibliográfica e documental, apoiada em revisão de literatura, análise normativa e leitura sociojurídica de fontes secundárias (relatórios da OIT e da OMS, nota técnica do DIEESE, documentos legislativos e produção acadêmica correlata). Não se trabalhou com dados primários nem com estatísticas desagregadas por raça, gênero, idade ou território especificamente sobre a escala 6x1 no Brasil, cuja produção ainda é escassa. Por essa razão, as afirmações sobre a incidência desigual da escala 6x1 entre mulheres, pessoas negras, jovens e trabalhadores periféricos devem ser lidas como inferência teórica, construída a partir do cruzamento entre a literatura sobre segmentação do mercado de trabalho brasileiro e o referencial da colonialidade do poder (Quijano, 2005), e não como constatação empírica direta extraída de dado desagregado sobre o regime 6x1 especificamente.

Da mesma forma, os dados da OMS/OIT (2021) referem-se a jornadas iguais ou superiores a cinquenta e cinco horas semanais, patamar que não corresponde automaticamente às quarenta e quatro horas da escala 6x1; sua menção neste artigo tem função de aproximação analítica — indicativa dos riscos à saúde associados à compressão do tempo de descanso —, não de equivalência estatística entre os dois fenômenos. Reconhece-se essa limitação como agenda para pesquisa empírica futura, com base em dados desagregados por setor, raça, gênero e território.

3 O TRABALHO DECENTE COMO PARÂMETRO DE DIGNIDADE LABORAL E A CRÍTICA MARXISTA

O conceito de trabalho decente insere-se no contexto das transformações históricas do mundo do trabalho, especialmente a partir da consolidação do sistema industrial e dos avanços tecnológicos. Embora tais transformações tenham impulsionado o crescimento econômico, também geraram impactos sociais significativos, como a precarização das condições de trabalho, a intensificação da exploração da mão de obra e o aumento de riscos à saúde dos trabalhadores (Cruz *et al.*, 2023). Esse cenário evidenciou a necessidade de construção de parâmetros normativos voltados à proteção da dignidade humana nas relações laborais.

Historicamente, o trabalho foi inicialmente compreendido como meio de subsistência e elemento central das relações econômicas. Contudo, ao longo do século XX, consolidou-se uma nova perspectiva que valoriza a dimensão humana do trabalho, reconhecendo sua relação com o bem-estar, a justiça social e o desenvolvimento das capacidades individuais (Cruz *et al.*, 2023). Nessa abordagem, o trabalho passa a ser entendido não apenas como necessidade econômica, mas também como instrumento de realização pessoal e inclusão social.

Esse avanço teórico contribuiu para a criação de normas internacionais de proteção ao trabalhador, destacando-se a atuação da Organização Internacional do Trabalho, fundada em 1919, com a finalidade de promover justiça social e evitar conflitos decorrentes das más condições de trabalho. Posteriormente, a Organização das Nações Unidas reforça essa proteção ao reconhecer o trabalho como direito humano fundamental na Declaração Universal dos Direitos Humanos, estabelecendo diretrizes relacionadas à dignidade, igualdade e proteção social.

No âmbito da OIT, o conceito de trabalho decente foi estruturado como a convergência de quatro pilares fundamentais: direitos no trabalho, promoção do emprego, proteção social e diálogo social (Souto Maior, 2024). Esses elementos também foram incorporados à Agenda 2030 da ONU, evidenciando a centralidade do trabalho decente como objetivo global de desenvolvimento. Assim, o trabalho decente pressupõe condições laborais dignas, seguras e justas, com garantia de remuneração adequada, inclusão social e respeito aos direitos fundamentais dos trabalhadores (Cruz *et al.*, 2023). No contexto brasileiro, a concretização desses princípios ocorre, entre outros instrumentos, por meio das Normas Regulamentadoras (NRs), que estabelecem diretrizes para a promoção da saúde e segurança no trabalho, buscando assegurar condições laborais adequadas nos diversos setores da economia.

A Organização Internacional do Trabalho vincula a agenda do trabalho decente ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável n. 8, que busca promover crescimento econômico inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todas as pessoas (OIT, s.d.-a). Essa formulação é importante porque desloca o debate da mera existência de ocupação para a qualidade social do trabalho. Em outros termos, não basta que o trabalhador esteja formalmente empregado; é necessário que o emprego seja compatível com segurança, proteção social, remuneração, liberdade sindical, igualdade, saúde e possibilidade concreta de conciliar trabalho e vida pessoal.

No mesmo sentido, as Nações Unidas sintetizam o ODS 8 como o compromisso de “Promover o crescimento econômico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho digno para todos” (Nações Unidas Brasil, *s.d.*). A dignidade do trabalho, portanto, não pode ser reduzida à mera existência de ocupação formal.

Entretanto, a incorporação acrítica da categoria trabalho decente pode produzir uma leitura insuficiente do conflito capital-trabalho. Como adverte a crítica marxista, as categorias jurídicas e institucionais tendem a apresentar como harmonizáveis interesses que, na estrutura da produção capitalista, são estruturalmente antagônicos. Assim, o trabalho decente deve ser assumido como parâmetro mínimo de contenção da barbárie laboral e, simultaneamente, como categoria limitada, incapaz de abolir por si mesma a mercantilização da força de trabalho. Essa dupla compreensão fortalece o artigo: reconhece-se o valor normativo do trabalho decente, mas se evidencia que sua efetivação depende de lutas sociais, regulação pública e fortalecimento coletivo dos trabalhadores.

A noção de diálogo social, nesse ponto, precisa ser lida com cautela. A OIT define o diálogo social como negociação, consulta ou troca de informações entre governos, empregadores e trabalhadores sobre temas econômicos e sociais comuns (OIT, *s.d.-b*). Todavia, se as partes ingressam na mesa de negociação em condições profundamente desiguais, o diálogo pode converter-se em mecanismo de legitimação da vontade empresarial. A contribuição marxista não descarta o diálogo social; ela insiste que tal diálogo só se torna democrático quando acompanhado de liberdade sindical real, proteção contra retaliações, negociação coletiva substantiva e capacidade de pressão da classe trabalhadora.

Entretanto, apesar de sua relevância normativa, o conceito de trabalho decente é alvo de críticas importantes. Sob essa perspectiva, argumenta-se que, no sistema capitalista, o trabalho assume a forma de mercadoria, sendo a força de trabalho vendida como meio de sobrevivência, o que limita a efetividade de qualquer tentativa de humanização plena das relações laborais (Souto Maior, 2024). Dessa forma, mesmo com a adoção de padrões mínimos de dignidade, a lógica estrutural de exploração permanece presente.

A crítica torna-se ainda mais evidente quando se observa que a jornada de trabalho é a expressão temporal da venda da força de trabalho. O trabalhador não aliena apenas uma tarefa abstrata, mas parcelas concretas de sua vida. Desse modo, quando a escala 6x1 reduz a apenas um dia semanal o tempo concentrado de recuperação e de vida extra laboral, ela compromete a

própria capacidade de o sujeito realizar atividades essenciais à reprodução ampliada da existência. A liberdade contratual, nesse contexto, é formal: o trabalhador aceita a escala porque precisa sobreviver, e não porque dispõe de igual poder diante do empregador.

A literatura de Antunes (2018; 2020) é especialmente útil para esta análise porque demonstra que a precarização contemporânea não se restringe ao desemprego ou à informalidade. Há também precarização dentro do emprego formal, quando a proteção jurídica é insuficiente para impedir intensificação, adoecimento, metas abusivas, horários socialmente destrutivos e restrição do tempo de não trabalho. A escala 6x1, quando naturalizada como padrão ordinário, converte a formalidade em uma espécie de proteção incompleta: há contrato, salário e descanso mínimo, mas o tempo social do trabalhador permanece majoritariamente subordinado ao comando produtivo.

Além disso, as relações sociais no capitalismo são mediadas por interesses econômicos, o que pode dificultar a efetivação concreta dos princípios do trabalho decente. Nesse contexto, o conceito pode funcionar mais como um mecanismo de mitigação das desigualdades do que como um instrumento de transformação estrutural. Assim, fica explícito como “o advento e o conteúdo de trabalho decente é um exemplo de como o capitalismo não consegue levar adiante suas promessas de auto sustentação” (Souto Maior, 2024).

Outro ponto relevante diz respeito à eficácia das normas internacionais. As diretrizes relacionadas ao trabalho decente, embora importantes, possuem, em grande medida, caráter programático, o que reduz sua força vinculante e sua capacidade de promover mudanças concretas nas relações de trabalho (Souto Maior, 2024). Nesse sentido, há o risco de que o conceito permaneça no plano discursivo, sem efetiva implementação prática.

Ademais, a formulação do trabalho decente pode ser interpretada como uma adaptação às transformações do capitalismo contemporâneo, com o objetivo de conter formas mais extremas de precarização, sem enfrentar suas causas estruturais. Como consequência, persistem fenômenos como informalidade, intensificação da jornada de trabalho, precarização das relações laborais e enfraquecimento da organização coletiva dos trabalhadores.

Diante disso, observa-se que o trabalho decente, embora represente um avanço importante no campo dos direitos humanos e do direito do trabalho, apresenta limites significativos enquanto instrumento de transformação social. Sua efetividade depende não

apenas da formulação normativa, mas da implementação concreta de políticas públicas e da superação das contradições estruturais do sistema econômico.

Nesse sentido, a análise de modelos de organização do trabalho, como a escala 6x1, deve considerar não apenas sua adequação formal aos parâmetros do trabalho decente, mas, sobretudo, seus impactos reais sobre a dignidade, a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores.

4 O DIREITO AO DESCANSO NO BRASIL: PREVISÃO LEGAL E REALIDADE PRÁTICA

A Constituição Federal de 1988 estabelece limites à jornada de trabalho para assegurar condições mínimas de dignidade ao trabalhador. A fixação de uma duração máxima semanal, aliada à garantia de descanso remunerado, busca proteger a saúde e o bem-estar do indivíduo no mercado laboral. Nesse contexto, tais normas visam resguardar valores fundamentais, já que a limitação da jornada “tem como objetivo proteger a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, em consonância com o princípio da dignidade da pessoa humana consagrado no artigo 1º, inciso III, da Carta Magna” (Silva, 2024, p. 106).

Art. 7º. São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social: [...] XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho; [...] XV -repouso semanal remunerado, preferencialmente aos domingos; [...] (Brasil, 1988).

Assim, o tempo de trabalho deve ser interpretado à luz dos direitos humanos, especialmente no que se refere à preservação da qualidade de vida.

Somando-se a isso, a legislação trabalhista brasileira reforça a proteção constitucional ao estabelecer parâmetros objetivos para a duração do trabalho. A limitação da jornada diária e a obrigatoriedade de descanso semanal demonstram a preocupação com a integridade física e mental do trabalhador. Nesse contexto, destaca-se que a jornada regular não deve ultrapassar determinados limites legais.

Art. 58, *caput*. A duração normal do trabalho, para os empregados em qualquer atividade privada, não excederá de 8 (oito) horas diárias, desde que não seja fixado expressamente outro limite.

[...]

Art. 67, *caput*. Será assegurado a todo empregado um descanso semanal de 24 (vinte e quatro) horas consecutivas, o qual, salvo motivo de conveniência pública ou necessidade imperiosa do serviço, deverá coincidir com o domingo, no todo ou em parte (Brasil, 1943).

No entanto, o cerne do problema reside na fragilidade intrínseca da própria legislação ao definir esses limites, que, em determinados contextos, já nascem autorizando uma exploração temporal incompatível com o bem-estar humano. Um exemplo claro dessa contradição é a escala 6x1, que impõe ao trabalhador uma rotina de seis dias consecutivos de trabalho para um único dia de descanso. Quando analisamos os dispositivos legais que regulamentam a jornada, percebemos que a lei, ao mesmo tempo que protege, também cristaliza um patamar que pode ser excessivo.

A nota técnica n. 286/2025 do DIEESE aprofunda esse ponto ao afirmar que a luta pela redução da jornada acompanha a história da organização da classe trabalhadora e que o tempo de trabalho ocupa posição central na exploração capitalista. Essa formulação confirma a pertinência de tratar a escala 6x1 como questão de direitos humanos e não como mera preferência subjetiva por mais folgas. O que está em disputa é a forma social de apropriação do tempo: para a empresa, interessa reduzir o custo por hora, estender a jornada, intensificar o ritmo e utilizar a força de trabalho da maneira mais vantajosa; para o trabalhador, interessa preservar saúde, vida familiar, participação social e autonomia.

Daí a pertinência da formulação do DIEESE (2025, p. 2) segundo a qual “(...) o tempo de trabalho está no centro da organização capitalista, isto é, da exploração”. A limitação da jornada, nessa perspectiva, é questão estrutural da luta por direitos e não simples pauta administrativa.

Do ponto de vista jurídico, também é importante esclarecer que a escala 6x1 não aparece como um modelo expressamente nomeado e autonomamente disciplinado por uma norma específica. Ela resulta da combinação entre o limite constitucional de oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, a possibilidade de compensação e a regra celetista do descanso semanal remunerado de vinte e quatro horas. Essa constatação é relevante porque impede que a escala seja tratada como imposição necessária do ordenamento. Ao contrário, ela é uma construção prática de gestão empresarial do tempo que se tornou socialmente difundida por estar situada dentro do máximo legal atualmente tolerado.

A leitura constitucional adequada deve inverter essa lógica. O art. 7º da Constituição não deve ser interpretado como autorização para levar o trabalhador sempre ao limite máximo da disponibilidade semanal, mas como piso civilizatório aberto à melhoria da condição social. A expressão constitucional “além de outros que visem à melhoria de sua condição social” exige hermenêutica protetiva e progressiva. Assim, a redução da jornada sem redução salarial não representa privilégio, mas continuidade histórica da função constitucional dos direitos sociais: limitar o poder econômico e ampliar as condições materiais de liberdade da classe trabalhadora.

Além disso, a Reforma Trabalhista, Lei n. 13.467, de 2017, ampliou significativamente o espaço destinado à negociação coletiva na definição das condições de trabalho. Embora essa mudança seja frequentemente apresentada como avanço em termos de autonomia das partes, ela também levanta preocupações quanto à efetividade da proteção ao trabalhador, especialmente em contextos de desigualdade material. Dessa forma, práticas potencialmente prejudiciais, como a adoção de regimes mais intensos, podem ser legitimadas, ainda que impliquem redução da qualidade de vida do trabalhador.

A Reforma Trabalhista de 2017 intensificou esse problema ao ampliar os espaços do negociado sobre o legislado em matéria de jornada, banco de horas, intervalo intrajornada e organização do tempo laboral. Em uma sociedade marcada por desemprego estrutural, desigualdade regional, baixa densidade sindical em diversos setores e medo da dispensa, a negociação individual ou coletiva nem sempre expressa autonomia real. A ampliação formal da negociação pode, em determinados contextos, funcionar como autorização para a transferência dos riscos econômicos ao trabalhador e para a flexibilização regressiva de direitos historicamente conquistados.

Antunes (2018, p. 39) descreve a lógica regressiva de formas contemporâneas de contratação como trabalho “(...) sem jornadas pré-determinadas, sem espaço laboral definido, sem remuneração fixa, sem direitos (...)”. Ainda que a escala 6x1 opere muitas vezes no interior do emprego formal, ela dialoga com essa mesma tendência de erosão material das proteções.

A crítica marxista do direito do trabalho alerta que a igualdade jurídica entre as partes do contrato de trabalho encobre uma desigualdade material fundante. O empregador controla os meios de produção, organiza o processo produtivo e detém poder de direção; o trabalhador, por sua vez, depende da venda da força de trabalho. Nessa assimetria, a jornada não é simples cláusula contratual: ela é o campo no qual se decide quanto da vida será apropriado pelo pro-

cesso de valorização. Por isso, qualquer autorização de flexibilização deve ser interpretada restritivamente, sobretudo quando possa comprometer saúde, descanso, vida familiar e participação social.

Art. 59, *caput*. A duração diária do trabalho poderá ser acrescida de horas extras, em número não excedente de duas, por acordo individual, convenção coletiva ou acordo coletivo de trabalho. (Redação dada pela Lei nº 13.467, de 2017)

[...]

Art. 611-A. A convenção coletiva e o acordo coletivo de trabalho têm prevalência sobre a lei quando, entre outros, dispuserem sobre: I - pacto quanto à jornada de trabalho, observados os limites constitucionais; II - banco de horas anual; III - intervalo intrajornada, respeitado o limite mínimo de trinta minutos para jornadas superiores a seis horas; (Incluído pela Lei nº 13.467, de 2017) [...] (Brasil, 1943).

Essas redações legislativas validam uma estrutura na qual o limite legal, em vez de operar apenas como piso de proteção ao bem-estar, pode funcionar como teto de exploração temporal que frequentemente supera a capacidade humana de manter uma vida saudável e equilibrada. Revela-se, assim, a insuficiência da norma quando interpretada apenas pela ótica da máxima disponibilidade semanal do trabalhador.

Nesse viés, a escala 6x1, quando inserida no contexto do trabalho decente e dos direitos humanos, evidencia uma oposição à proteção da dignidade do trabalhador. Isso porque, ao impor uma rotina de trabalho contínua com apenas um dia de descanso semanal, esse modelo tende a comprometer o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, elemento essencial para a efetivação de direitos fundamentais como saúde e lazer.

Em síntese, ao mesmo tempo em que a legislação permite certa flexibilização das jornadas, a manutenção de regimes intensivos como a escala 6x1 suscita questionamentos quanto à sua compatibilidade com os parâmetros do trabalho decente, que pressupõem condições laborais dignas, seguras e compatíveis com a promoção do bem-estar individual.

5 A ESCALA 6X1 COMO INSTRUMENTO DE PRECARIZAÇÃO DO TRABALHO E MANIFESTAÇÃO DA COLONIALIDADE DO PODER

A organização da jornada em regimes intensivos, como a escala 6x1, tem sido associada a diversos prejuízos à saúde do trabalhador. A repetição contínua de dias de trabalho, com apenas um dia de descanso, limita a recuperação física e psicológica, favorecendo o

surgimento de doenças ocupacionais. Nesse sentido, esse tipo de escala resulta em desgaste físico e mental significativo, além de contribuir para problemas como estresse e esgotamento.

A dimensão sanitária do debate tornou-se incontornável. Estimativas conjuntas da Organização Mundial da Saúde e da Organização Internacional do Trabalho indicam que jornadas iguais ou superiores a cinquenta e cinco horas semanais se associam a risco estimado trinta e cinco por cento maior de acidente vascular cerebral e dezessete por cento maior de morte por doença cardíaca isquêmica, quando comparadas a jornadas entre trinta e cinco e quarenta horas semanais (OMS; OIT, 2021). Embora a escala 6x1 de quarenta e quatro horas semanais não corresponda automaticamente a esse patamar extremo, ela frequentemente se combina com horas extras, deslocamentos longos, trabalho doméstico não remunerado, metas intensas e baixa recuperação semanal, aproximando a experiência concreta do trabalhador de condições de sobrecarga incompatíveis com a proteção integral da saúde.

A normalização de jornadas extensas revela que a escala 6x1 integra um movimento mais amplo de intensificação do labor. A OIT reconhece que jornadas superiores a quarenta e oito horas por semana reduzem o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e aumentam conflitos entre trabalho e família (OIT, 2022). O problema, portanto, não se limita ao adoecimento físico imediato. A escala 6x1 reduz a previsibilidade da vida, dificulta estudos, convivência familiar, lazer, participação religiosa, organização política, cuidado de crianças e idosos e realização de atividades comunitárias. O descanso semanal único, quando comprimido entre tarefas domésticas, deslocamentos e recuperação mínima do desgaste, deixa de ser tempo livre e se converte em tempo de recomposição funcional da força de trabalho para nova semana de exploração.

Nesse sentido, a escala 6x1 deve ser analisada como parte daquilo que Antunes (2018) denomina crítica ao novo proletariado de serviços, marcado por precariedade, reificação e adoecimento. A expressão “sociedade do adoecimento no trabalho”, mobilizada na apresentação da obra, sintetiza uma tendência que ultrapassa a fábrica tradicional e alcança comércio, telemarketing, aplicativos, supermercados, fast-food, limpeza, segurança, hotelaria e outros setores do serviço. Em tais espaços, a formalidade contratual pode conviver com baixos salários, rotatividade, metas abusivas e organização do tempo incompatível com o ideal de trabalho decente.

Além disso, a problemática ultrapassa o número de horas trabalhadas e alcança a disputa pelo próprio tempo social. O debate sobre jornadas reduzidas envolve o direito ao autocontrole do tempo, ao descanso, à convivência familiar, ao desenvolvimento pessoal e à participação política, aspectos indispensáveis à construção de uma existência digna fora dos limites impostos pelo trabalho produtivo. Sob essa perspectiva, a redução da jornada relaciona-se diretamente à possibilidade de uma vida dotada de sentido para além do espaço laboral (Antunes, 2009).

Seguindo esse raciocínio, compreende-se que jornadas extensas inviabilizam uma vida digna, pois ocupam praticamente todo o tempo disponível do trabalhador, reduzindo os espaços destinados ao lazer, à cultura, à participação política e à convivência familiar. Essa lógica revela a centralidade do trabalho na organização da vida social capitalista, em que o tempo livre passa a ser subordinado às exigências da produção e da acumulação econômica. Em diálogo com a perspectiva marxista, destaca-se que a ampliação da exploração capitalista ocorre pelo controle do tempo de trabalho e pela supressão das pausas necessárias à preservação da vida e da saúde dos trabalhadores (Souza; Guarany; March, 2025).

A escala 6x1 representa concretamente essa dinâmica de superexploração, uma vez que impõe ao trabalhador seis dias consecutivos de labor para apenas um dia de descanso, frequentemente insuficiente para recuperação física e mental. Muitos trabalhadores relatam que o único dia de folga é utilizado para resolver demandas acumuladas, como tarefas domésticas, consultas médicas e cuidados familiares, inexistindo efetivamente tempo destinado ao descanso ou ao lazer (Souza; Guarany; March, 2025). Além disso, o tempo de deslocamento para o trabalho amplia ainda mais a expropriação do tempo de vida.

A categoria da superexploração, nesse contexto, não deve ser reduzida a uma afirmação retórica. Ela permite compreender situações em que o capital amplia sua capacidade de extração de valor por meio da extensão da jornada, da intensificação do ritmo, da compressão do descanso e da remuneração insuficiente para assegurar a reprodução social plena. Em países periféricos e dependentes, como o Brasil, essa dinâmica é historicamente atravessada por racismo, desigualdade regional, informalidade estrutural e heranças escravistas. A escala 6x1, ao normalizar seis dias consecutivos de trabalho, atualiza essa matriz ao exigir que o trabalhador subordine quase toda a semana ao emprego, reservando à vida apenas um intervalo residual.

Cavalcanti (2021), ao analisar a metamorfose da escravidão no capitalismo, contribui para evitar uma visão linear de progresso jurídico. A abolição formal da escravidão e a constitucionalização dos direitos sociais não eliminaram formas de subalternização extrema do trabalho. A exploração contemporânea pode operar por meios formalmente livres e juridicamente contratualizados, mas, ainda assim, produzir zonas de desumanização quando retira do trabalhador as condições materiais de autonomia, descanso, reconhecimento e participação social. A escala 6x1 não equivale juridicamente ao trabalho escravo contemporâneo, mas participa de uma racionalidade que naturaliza o esgotamento dos corpos pobres como custo ordinário da economia.

A crítica à liberdade contratual abstrata aparece de modo contundente na pergunta de Cavalcanti (2021, p. 48) “Que liberdade é essa cujas únicas opções são trabalhar como operário ou morrer de fome?” A aceitação individual da escala 6x1, portanto, precisa ser lida dentro de relações materiais de necessidade, medo do desemprego e assimetria econômica.

A ponte com Quijano (2005) exige precisão conceitual. A escala 6x1 não é colonial por reproduzir, de modo idêntico, as formas coloniais de trabalho compulsório, mas porque atualiza, no interior do assalariamento formal, uma estrutura desigual de atribuição social do tempo. Em Quijano (2005, p. 118), a colonialidade do poder articula classificação racial, hierarquização social e controle do trabalho. Por isso, sua análise permite compreender por que “raça e divisão do trabalho foram estruturalmente associados e reforçando-se mutuamente”. No Brasil, essa associação oferece uma chave interpretativa plausível para compreender por que a literatura sobre segmentação ocupacional aponta maior concentração de trabalhadores negros, mulheres, jovens, pobres, periféricos e empregados dos serviços em ocupações de jornada mais penosa — associação que este artigo situa no plano teórico e que ainda carece de comprovação por dados desagregados específicos sobre a escala 6x1.

Essa formulação evita tanto o anacronismo quanto a diluição do conceito. A escala 6x1 é formalmente geral, pois pode alcançar qualquer trabalhador submetido a esse regime; contudo, há razões teóricas para supor que sua incidência social seja seletiva, operando com maior frequência e maior dureza nos segmentos de menor poder de barganha — hipótese consistente com os dados gerais de segmentação do mercado de trabalho brasileiro, ainda que não verificada aqui por levantamento desagregado próprio sobre o regime 6x1. A colonialidade do tempo de trabalho designa justamente essa permanência histórica: determinados sujeitos têm

seu tempo social considerado menos digno de proteção, como se repouso, lazer, estudo, cuidado, cultura e participação política fossem privilégios de classe, raça e território, e não direitos humanos universais.

A desigualdade concreta aparece na forma como o descanso é vivido. Mulheres trabalhadoras acumulam o tempo vendido ao empregador e o tempo invisibilizado do cuidado doméstico; trabalhadores negros são historicamente concentrados nas ocupações mais desvalorizadas e com menor poder de negociação; jovens de baixa renda ingressam cedo em rotinas que dificultam estudo e qualificação; trabalhadores periféricos consomem horas relevantes em deslocamentos urbanos. O dia de descanso, para esses grupos, raramente é repouso pleno: costuma ser absorvido por tarefas de reprodução social que o capital pressupõe, mas não remunera.

Sob a ótica da saúde física e mental, os impactos da jornada 6x1 são expressivos. O prolongamento contínuo da carga de trabalho favorece adoecimentos relacionados ao esgotamento físico, ao sofrimento psíquico, aos distúrbios do sono e à deterioração das condições de vida. Souza, Guarany e March (2025), ao dialogarem com Byung-Chul Han e com a obra *Sociedade do Cansaço*, ressaltam que o modelo contemporâneo de trabalho produz sujeitos permanentemente exaustos, submetidos a uma lógica de produtividade contínua que elimina pausas, recessos e momentos de contemplação. Quando associada a turnos noturnos, horas extras, metas abusivas e deslocamentos longos, a escala 6x1 compromete diretamente os direitos fundamentais à saúde, ao descanso e à integridade física e psicológica.

A referência a Dantas, Moura, Raulino e Ormay (2022. p. 5) deve ser compreendida nesse mesmo horizonte de ampliação da valorização capitalista sobre a vida social. Quando os autores afirmam que “O capital é a rede” e que os sujeitos “geram e valorizam os dados que serão monetizados” indicam que a exploração contemporânea ultrapassa o espaço clássico da fábrica e alcança tempos, informações, vínculos e subjetividades. Sem confundir a escala 6x1 com o trabalho digital, é possível reconhecer que ambos os fenômenos integram uma mesma racionalidade de captura ampliada da disponibilidade humana: maximiza-se o tempo útil ao capital e reduz-se o tempo livre protegido.

A crítica de Slee (2017) à chamada economia do compartilhamento também contribui para revelar como discursos de modernização, flexibilidade e eficiência podem encobrir formas regressivas de exploração. No caso da escala 6x1, o vocabulário empresarial da necessidade

operacional, da produtividade e da livre negociação pode cumprir função semelhante: apresentar como escolha racional aquilo que, na prática, decorre de assimetria econômica, dependência salarial e baixa capacidade de recusa do trabalhador.

Tal realidade confronta o conceito de trabalho decente formulado pela Organização Internacional do Trabalho, que pressupõe condições laborais dignas, proteção social, respeito aos direitos fundamentais e equilíbrio entre vida profissional e pessoal. O trabalho decente exige condições que permitam ao trabalhador desenvolver sua vida de forma plena, com acesso ao descanso, à convivência social e ao bem-estar. A escala 6x1, ao reduzir drasticamente o tempo disponível para a vida além do trabalho, nega esses pressupostos e transforma o trabalhador em instrumento da lógica produtiva.

A própria noção de trabalho digno amplia a compreensão do trabalho decente ao vinculá-lo diretamente aos direitos humanos e à dignidade da pessoa humana (Rosenfield; Pauli, 2012). Inspirada em Kant, a ideia de dignidade humana pressupõe que o indivíduo é um fim em si mesmo e não pode ser utilizado exclusivamente como meio para obtenção de lucro (Rosenfield; Pauli, 2012). Entretanto, a lógica produtivista inerente à escala 6x1 frequentemente transforma o trabalhador em peça funcional de um sistema econômico voltado prioritariamente ao aumento da produtividade.

O percurso desta seção permite fechar o diagnóstico teórico-conceitual do artigo: a escala 6x1 não é apenas um problema de saúde ocupacional, nem apenas um problema de desigualdade distributiva — é a convergência dos dois, organizada pela categoria da colonialidade do tempo de trabalho. Essa convergência tem uma consequência prática que orienta a seção seguinte: se a desigualdade na distribuição da exaustão é, ao menos em parte, invisível ao ordenamento jurídico formal (que trata a jornada de forma abstrata e geral), a sua superação não depende apenas de reforma legislativa da duração do trabalho, mas também da mobilização política capaz de tornar visível quem, concretamente, suporta o peso da escala 6x1. É esse deslocamento — do plano normativo-conceitual para o plano da ação coletiva — que a seção seguinte examina, a partir do Movimento Vida Além do Trabalho e da tramitação da PEC n. 8/2025.

6 RESISTÊNCIAS SOCIAIS, DIÁLOGO SOCIAL E A LUTA POR NOVOS MODELOS DE JORNADA DE TRABALHO

No contexto das transformações do modelo contemporâneo de trabalho e das condições laborais, emerge o Movimento VAT (Vida Além do Trabalho) como uma importante expressão de resistência social frente à intensificação da exploração da força de trabalho (Ribeiro, 2025). Seu surgimento está diretamente relacionado às experiências concretas de exaustão vividas por trabalhadores submetidos a jornadas extensas e regimes como a escala 6x1, que limita drasticamente o tempo de descanso e convivência social.

A emergência do VAT possui relevância jurídica e sociológica porque evidencia que a agenda da jornada de trabalho voltou a ser formulada não apenas por especialistas, sindicatos e partidos, mas também por trabalhadores que narram publicamente a experiência cotidiana de exaustão. Esse movimento expressa uma forma contemporânea de luta pelo tempo, articulada em redes sociais, abaixo-assinados, debates públicos e incidência legislativa. A reivindicação “vida além do trabalho” condensa, de modo simples e potente, uma crítica profunda à submissão da existência humana à forma mercadoria.

A experiência recente do capitalismo de plataforma reforça essa interpretação. O artigo “Flexibilidade ou precarização?” demonstra que a retórica da autonomia frequentemente encobre formas materiais de subordinação, sobretudo quando algoritmos, metas, ranqueamentos e sanções organizam o trabalho e transferem riscos ao trabalhador (Santos; Valões, 2026). Na mesma direção, Slee (2017) mostra que a promessa de colaboração e flexibilidade da economia de plataformas pode converter-se em apropriação corporativa do trabalho e dos riscos. Embora o trabalhador submetido à escala 6x1 possua vínculo formal mais típico que o trabalhador plataformizado, ambos são atingidos por uma mesma racionalidade neoliberal: apresentar como liberdade aquilo que, na prática, amplia disponibilidade, fragmenta proteção e individualiza o sofrimento.

Nesse sentido, Santos e Valões afirmam que “*a retórica da autonomia opera como tecnologia jurídico-ideológica*” (Santos; Valões, 2026, p. 19). No debate sobre a escala 6x1, a retórica da livre negociação pode desempenhar função semelhante, encobrindo a pressão estrutural que limita a escolha real do trabalhador.

O movimento foi criado em 2023 por Rick Azevedo, a partir de um episódio de esgotamento decorrente das condições de trabalho a que estava submetido. Nesse contexto, Azevedo publicou um vídeo em suas redes sociais denunciando os impactos negativos da escala 6x1 e defendendo sua extinção. A repercussão dessa manifestação evidenciou a identificação coletiva de trabalhadores com essa realidade, impulsionando a consolidação do VAT como movimento social.

A crítica central do movimento dirige-se à lógica de intensificação do trabalho que reduz o tempo de “não trabalho”, conceito que remete à necessidade humana de descanso, lazer e reprodução social. A escala 6x1, nesse sentido, é compreendida como um mecanismo que compromete a dignidade do trabalhador ao restringir sua qualidade de vida, sendo inclusive interpretada, por Rick Azevedo, como “uma perpetuação da herança escravocrata presente na classe dominante brasileira, pois explora a classe trabalhadora quase que em sua totalidade” (Ribeiro, 2025, p. 12).

Outro aspecto central na discussão é a importância do diálogo social como instrumento de transformação das relações de trabalho (Melo; Rocha; Dourado, 2025). A OIT reconhece o diálogo social como elemento estratégico para a promoção do trabalho decente, compreendendo a participação conjunta de trabalhadores, empregadores e Estado na construção de políticas laborais mais justas (Melo; Rocha; Dourado, 2025). O fortalecimento da negociação coletiva, da liberdade sindical e da participação dos trabalhadores constitui mecanismo essencial para enfrentar modelos laborais excessivamente exploratórios.

A própria OIT define diálogo social como processo que “inclui todos os tipos de negociação, consulta e troca de informações” entre representantes de governos, empregadores e trabalhadores (OIT, *s.d.-b*). Contudo, sua efetividade depende da redução das assimetrias materiais que marcam a relação capital-trabalho.

Entretanto, o diálogo social no Brasil enfrenta limitações estruturais decorrentes justamente das desigualdades de poder presentes nas relações de trabalho (Melo; Rocha; Dourado, 2025). Em muitos casos, os trabalhadores possuem reduzida capacidade de negociação diante do poder econômico das empresas, especialmente em contextos de desemprego elevado, informalidade e fragilidade sindical. Assim, embora o diálogo social seja apontado como solução democrática para a construção do trabalho decente, sua efetividade é frequentemente comprometida pelo desequilíbrio entre os atores envolvidos e pela limitada par-

ticipação política dos trabalhadores nos espaços institucionais de decisão. Nesse contexto, a atuação no campo político torna-se fundamental para fortalecer a representação coletiva, ampliar direitos e pressionar o Estado pela formulação e fiscalização de políticas públicas voltadas à promoção do trabalho decente.

No campo político-institucional, a mobilização do VAT contribuiu para que o debate sobre o fim da escala 6x1 ingressasse com força na agenda legislativa nacional. Em articulação com parlamentares, especialmente com a Deputada Federal Erika Hilton, a pauta deixou de ser apenas denúncia social e passou a disputar a própria redação constitucional da jornada de trabalho. Tal deslocamento demonstra que o movimento não se limita à crítica, mas busca incidir concretamente na formulação de políticas públicas e na redefinição jurídica do tempo de trabalho.

A PEC n. 8/2025 foi apresentada em 25 de fevereiro de 2025 e tem por ementa dar nova redação ao inciso XIII do art. 7º da Constituição para dispor sobre a redução da jornada para quatro dias por semana no Brasil. Conforme a ficha de tramitação da Câmara dos Deputados, a proposição foi apensada à PEC n. 221/2019 em 9 de fevereiro de 2026 e aguarda deliberação na Comissão Especial destinada a proferir parecer à matéria principal, voltada à redução progressiva da jornada semanal para trinta e seis horas (Câmara dos Deputados, 2026). Essa tramitação demonstra que o debate ultrapassou a dimensão simbólica e ingressou no campo institucional da disputa constitucional sobre o direito ao tempo.

A tramitação também revela os limites do processo legislativo em temas estruturais. A redução da jornada envolve interesses empresariais, composição parlamentar, correlação de forças, pressão sindical, campanhas midiáticas e disputa ideológica sobre produtividade. Por isso, o papel do VAT e de outras organizações de trabalhadores não pode ser visto como acessório. Sem mobilização social, a tendência é que o debate seja deslocado para soluções meramente flexibilizadoras, como rearranjos de escala sem redução efetiva da jornada, compensações que intensificam o trabalho diário ou modelos que preservam a semana de quarenta e quatro horas sob nova roupagem.

Diante disso, é fundamental compreender o escopo da proposta. A PEC n. 8/2025 propõe a alteração do inciso XIII do art. 7º da Constituição Federal, que trata dos limites à jornada de trabalho, para reduzir a duração semanal padrão e abrir caminho para modelos incompatíveis com a naturalização da escala 6x1. Seu sentido jurídico-político não está apenas na

adoção de uma semana de quatro dias, mas na tentativa de constitucionalizar a redução real da jornada sem redução salarial como condição para uma vida que transcenda as obrigações laborais.

Por isso, a proposta deve ser analisada à luz da finalidade protetiva do art. 7º da Constituição: melhorar a condição social dos trabalhadores, limitar a apropriação privada do tempo de vida e impedir que a reorganização produtiva se converta em mera intensificação diária do labor.

Conforme estabelece o art. 1º da PEC n. 8/2025:

Art. 1º. O inciso XIII do art. 7º passa a vigorar com a seguinte redação: “Art. 7º [...] XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e trinta e seis horas semanais, com jornada de trabalho de quatro dias por semana, facultada a compensação de horários e a redução de jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho;” (Câmara dos Deputados, 2026).

Nesse diapasão, a reorganização da jornada de trabalho, tal como defendida pelo Movimento VAT e refletida na PEC, insere-se de forma inequívoca na pauta contemporânea dos Direitos Humanos. A concepção clássica de direitos humanos, forjada no pós-guerra, já previa em documentos como a Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH), adotada e proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, por meio da Resolução 217 A (III), em 10 de dezembro de 1948, o direito ao repouso e ao lazer, em seu art. 24.

Nos termos do art. 24 da Declaração Universal dos Direitos Humanos, “Toda a pessoa tem direito ao repouso e aos lazeres” (Organização das Nações Unidas, 1948, art. 24). A redução da jornada, portanto, não constitui privilégio, mas concretização de um direito humano básico.

A proposta de semana de quatro dias, portanto, deve ser interpretada em chave material: sua potência emancipatória reside na redução real do tempo de trabalho sem redução salarial, e não na mera concentração de horas em menos dias. A OIT registra que semanas comprimidas podem melhorar o equilíbrio entre trabalho e vida, mas também alerta para possíveis efeitos negativos quando a compressão resulta em dias mais longos, maior fadiga e intensificação (OIT, 2022). Assim, a crítica à escala 6x1 não pode desembocar em outra forma de exaustão. O centro da agenda deve ser a ampliação do tempo livre socialmente protegido.

Esse ponto é decisivo para evitar a captura empresarial da pauta. Uma jornada 4x3 com manutenção das mesmas quarenta e quatro horas semanais poderia produzir dias de onze horas, agravando a fadiga e transferindo o problema da extensão semanal para a intensidade diária. Por outro lado, uma jornada de trinta e seis horas, sem redução salarial e com previsibilidade de escala, teria potencial de ampliar descanso, convivência, estudo, cultura e participação política. O critério jurídico-material não deve ser apenas o número de dias de folga, mas a quantidade total de tempo apropriado pelo capital e a qualidade do tempo restituído ao trabalhador.

Defender a redução da jornada é, portanto, defender os direitos humanos. Em uma sociedade que adoece pela exaustão laboral, pautar o limite da exploração da força de trabalho é uma ação afirmativa em prol da própria dignidade humana, que não pode ser reduzida à capacidade produtiva do indivíduo.

Os objetivos do Movimento VAT não se confundem com a negação do trabalho, mas sim com a defesa de condições dignas de exercício laboral. A proposta central consiste em assegurar que o trabalho não inviabilize a vida do trabalhador, ou seja, que este não viva exclusivamente para o trabalho, mas consiga equilibrar suas atividades profissionais com outras dimensões fundamentais da existência humana (Ribeiro, 2025). Trata-se, portanto, de uma reivindicação alinhada ao conceito de trabalho decente, especialmente no que diz respeito à garantia de descanso, saúde e bem-estar.

A importância do VAT reside justamente na sua capacidade de mobilização social e de tensionamento das estruturas tradicionais de organização do trabalho. Em um cenário marcado pelo enfraquecimento do movimento sindical e pela precarização das relações laborais, iniciativas como essa assumem papel fundamental na rearticulação da luta por direitos. Ao fomentar o debate público e pressionar o poder legislativo, o movimento contribui para a construção de alternativas que visem à humanização das relações de trabalho.

Por fim, a complexidade inerente a essa busca por alternativas exige um diálogo social tripartite robusto e democrático, envolvendo Estado, empresas e trabalhadores. A mera imposição legal, desacompanhada de um debate profundo sobre a reorganização produtiva, pode gerar tensões e dificuldades de implementação.

O diálogo social, entretanto, não pode ser confundido com moderação abstrata do conflito. Em temas de jornada, ele precisa partir da premissa de que a saúde e a dignidade são indisponíveis. A negociação coletiva pode definir formas de implementação, transição,

organização setorial, proteção de salários e mecanismos de fiscalização, mas não deve servir para esvaziar o conteúdo do direito ao descanso. A tradição protetiva do direito do trabalho justifica a intervenção estatal exatamente porque a liberdade contratual é insuficiente para equilibrar a relação entre capital e trabalho.

Nessa perspectiva, uma agenda democrática de transição deve combinar: redução constitucional e legal da jornada; preservação salarial; fiscalização contra horas extras habituais e banco de horas abusivo; fortalecimento sindical; transparência nas escalas; proteção especial a setores com maior adoecimento; políticas públicas de cuidado, transporte e qualificação; e mecanismos de participação dos trabalhadores na reorganização produtiva. O trabalho decente, lido criticamente, exige que a produtividade seja apropriada socialmente sob a forma de tempo livre e qualidade de vida, não apenas convertida em lucro empresarial.

Cabe ao Estado, nesse cenário, não apenas o papel de legislar, mas também o de fomentar políticas públicas que incentivem a inovação organizacional e a produtividade baseada na eficiência, e não na extração de horas de trabalho. Às empresas, por sua vez, coloca-se o desafio de repensar modelos de gestão, compreendendo que a melhoria da qualidade de vida do trabalhador pode estar associada ao aumento da produtividade, da criatividade e da retenção de talentos. Aos trabalhadores e seus movimentos, como o VAT, cabe o papel fundamental de vocalizar as necessidades concretas da classe, garantindo que as negociações não se distanciem da realidade vivenciada. É nessa interlocução entre a pressão social legítima, a responsabilidade estatal e a capacidade adaptativa do setor produtivo que se poderá construir um novo pacto social pelo tempo, capaz de reconciliar a necessidade de produção com a urgência do viver.

Assim, o Movimento VAT se apresenta como um instrumento contemporâneo de resistência e transformação social, cuja atuação dialoga diretamente com a perspectiva dos direitos humanos ao reivindicar condições mínimas para uma vida digna, reafirmando que o trabalho deve servir à vida, e não o contrário.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a escala 6x1, embora juridicamente admitida na prática brasileira a partir da combinação entre o limite constitucional de quarenta e quatro horas semanais e o descanso semanal remunerado, revela profunda tensão com os parâmetros constitucionais de

dignidade da pessoa humana, valorização social do trabalho, saúde, lazer e melhoria da condição social dos trabalhadores. A análise desenvolvida demonstra que a legalidade formal da jornada não é suficiente para afastar sua crítica material. A pergunta central não é apenas se a escala cabe no texto normativo vigente, mas se ela realiza ou frustra a finalidade protetiva do direito do trabalho.

À luz da crítica marxista, a escala 6x1 expressa a disputa pelo tempo como dimensão essencial da luta de classes. O capital busca ampliar a disponibilidade da força de trabalho, reduzir custos, intensificar ritmos e limitar o tempo livre; a classe trabalhadora, por sua vez, luta para transformar ganhos de produtividade e avanços civilizatórios em descanso, saúde, cultura, estudo, convívio e participação social. A jornada, portanto, não é tema técnico periférico, mas núcleo da economia política do trabalho. A redução do tempo de trabalho sem redução salarial constitui uma das formas históricas de impor limites sociais à exploração capitalista.

Também se verificou que a colonialidade do poder fornece chave interpretativa relevante para compreender a distribuição desigual das jornadas penosas. A escala 6x1 não é colonial por repetir mecanicamente as formas coloniais de trabalho compulsório, mas porque atualiza, no assalariamento formal, uma hierarquia histórica de valor atribuído ao tempo de determinados sujeitos. Há fundamentos teóricos consistentes para supor que ela atinja com maior intensidade trabalhadores que ocupam posições historicamente subalternizadas no mercado de trabalho, especialmente mulheres, pessoas negras, jovens, trabalhadores periféricos e empregados dos serviços — hipótese interpretativa que, conforme indicado na nota metodológica, permanece como agenda de verificação empírica futura. A exaustão não se distribui de forma neutra; ela acompanha hierarquias de raça, gênero, classe e território. Nesse sentido, o direito ao descanso deve ser compreendido como direito humano atravessado por desigualdades estruturais.

O estudo permitiu ainda problematizar o conceito de trabalho decente. A categoria é indispensável como parâmetro normativo mínimo, pois afirma que o trabalho deve ocorrer com direitos, proteção social, diálogo social, segurança e respeito à dignidade. Contudo, sua utilização deve ser criticamente tensionada, para que não se converta em linguagem institucional incapaz de enfrentar as causas estruturais da precarização. O trabalho decente deve ser apropriado como instrumento de luta por condições concretas de vida, e não como fórmula abstrata de conciliação entre interesses empresariais e direitos fundamentais.

A análise da saúde do trabalhador reforça a incompatibilidade entre jornadas intensivas e proteção integral da pessoa. O descanso semanal único, em uma sociedade marcada por deslocamentos extensos, trabalho doméstico não remunerado, baixos salários e intensificação produtiva, tende a ser insuficiente para a recuperação física e mental. A escala 6x1 restringe o tempo de lazer, estudo, família, organização política e cuidado de si, transformando o fim de semana em mera pausa funcional para recompor a força de trabalho. Por isso, sua crítica deve integrar uma política pública de saúde, uma política de direitos humanos e uma política democrática do tempo.

Por fim, o Movimento Vida Além do Trabalho e a tramitação da PEC n. 8/2025 relocalam no centro da agenda pública a pergunta sobre a finalidade social do trabalho. O debate sobre a escala 6x1 não deve ser reduzido a uma oposição simplista entre produtividade e descanso. Ao contrário, ele exige discutir que tipo de desenvolvimento se pretende construir: um modelo baseado no esgotamento dos corpos trabalhadores ou uma organização social capaz de converter avanços produtivos em tempo livre, igualdade e vida digna. Desse modo, a superação da escala 6x1, com redução real da jornada sem redução salarial, apresenta-se como medida juridicamente coerente com a Constituição de 1988, socialmente necessária diante do adoecimento laboral e politicamente indispensável para a construção de uma sociedade em que o trabalho não inviabilize a vida.

Conclui-se, portanto, que este artigo deslocou o foco da crítica decolonial já consolidada por Melo, Rocha e Dourado (2025): em vez de examinar as limitações epistemológicas da categoria trabalho decente em si — tarefa cumprida por aquela literatura —, demonstrou-se como a escala 6x1 constitui mecanismo concreto de apropriação desigual do tempo social, e fixou-se a colonialidade do tempo de trabalho como categoria analítica própria para nomear esse mecanismo. Essa categoria não se confunde com a repetição mecânica das formas coloniais de trabalho compulsório; designa a atualização, no interior do assalariamento formal, de uma hierarquia histórica de valor atribuído ao tempo de determinados sujeitos. A análise desenvolvida demonstrou que essa hierarquia é rastreável em três planos concretos e articulados: (i) na engenharia jurídica que produziu a escala 6x1 sem nomeá-la como regime autônomo; (ii) na disputa legislativa em curso na PEC n. 8/2025, cujo desfecho decidirá se esse arranjo será mantido, comprimido em nova forma (jornada 4x3) ou efetivamente superado; e (iii) na linguagem do Movimento Vida Além do Trabalho, que politiza publicamente uma

desigualdade que a norma jurídica, por si só, não nomeia. Fica estabelecido, assim, que a disputa pela redução da jornada não é apenas disputa por horas, mas disputa pela democratização do tempo social.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo (org.). **Uberização, trabalho digital e Indústria 4.0**. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2020. E-book. (Mundo do Trabalho).

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão**: o novo proletariado de serviços na era digital. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2018.

ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho**: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho. 2. ed. rev. e ampl., 10. reimpr. São Paulo: Boitempo, 2009.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 17 mar. 2026.

BRASIL. **Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943**. Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Brasília, DF: Presidência da República, 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 17 mar. 2026.

BRASIL. **Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017**. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)... Brasília, DF: Presidência da República, 2017. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/113467.htm. Acesso em: 17 mar. 2026.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Proposta de Emenda à Constituição n. 8, de 2025**. Dá nova redação ao inciso XIII do art. 7º da Constituição Federal para dispor sobre a redução da jornada de trabalho para quatro dias por semana no Brasil. Ficha de tramitação. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2026. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2485341>. Acesso em: 24 maio 2026.

CAVALCANTI, Tiago Muniz. **Sub-humanos**: o capitalismo e a metamorfose da escravidão. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2021. E-book.

CRUZ, Roberto Moraes *et al.* O direito ao trabalho decente. **Revista Psicologia: Organizações & Trabalho**, v. 23, n. 2, 2023. DOI: 10.5935/rpot/2023.2.editorial. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/article/view/24979/1230>. Acesso em:

20 mar. 2026.

DANTAS, Marcos *et al.* **O valor da informação**: de como o capital se apropria do trabalho social na era do espetáculo e da internet. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2022. E-book. (Estado de Sítio).

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS (DIEESE). **Tempo de trabalho e tempo de descanso**: uma luta histórica. Nota Técnica n. 286, 25 set. 2025. São Paulo: DIEESE, 2025. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/notatecnica/2025/notaTec286Jornada.pdf>. Acesso em: 24 maio 2026.

MELO, Maria Daniela Carneiro Gouveia de; ROCHA, Paloma Araujo; DOURADO, Débora Coutinho Paschoal. Incompletude da visão da OIT sobre trabalho decente: uma perspectiva decolonial. **Revista Políticas Públicas & Cidades**, [S. l.], v. 14, n. 8, p. e2680, 2025. DOI: 10.23900/2359-1552v14n8-74-2025. Disponível em: <https://journalppc.com/RPPC/article/view/2680>. Acesso em: 11 maio 2026.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 8**: trabalho decente e crescimento econômico. Brasília, DF: ONU Brasil, [s.d.]. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt/sdgs/8>. Acesso em: 24 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Paris: Assembleia Geral das Nações Unidas, 1948. Disponível em: https://www.ohchr.org/en/UDHR/Documents/UDHR_Translations/por.pdf. Acesso em: 24 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Decent work and the 2030 Agenda for sustainable development**. Geneva: ILO, [s.d.a]. Disponível em: <https://www.ilo.org/topics-and-sectors/decent-work-and-2030-agenda-sustainable-development>. Acesso em: 24 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Social dialogue and tripartism**. Geneva: ILO, [s.d.b]. Disponível em: <https://www.ilo.org/topics-and-sectors/social-dialogue-and-tripartism>. Acesso em: 24 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Working time and work-life balance around the world**. Geneva: ILO, 2022. Disponível em: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40ed_protect/%40protrav/%40travail/documents/publication/wcms_864222.pdf. Acesso em: 24 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke**: WHO, ILO. Genebra: WHO, 17 maio 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from>

heart-disease-and-stroke-who-ilo. Acesso em: 24 maio 2026.

QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. *In*: LANDER, Edgardo (org.). **A colonialidade do saber: eurocentrismo e ciências sociais. Perspectivas latino-americanas**. Buenos Aires: CLACSO, 2005. p. 117-142.

RIBEIRO, L. C. G. O modelo de trabalho contemporâneo e a luta pelo fim da escala 6x1. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 10, p. 449-467, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i10.21296. Acesso em: 18 mar. 2026.

ROSENFELD, Cinara L.; PAULI, Jandir. Para além da dicotomia entre trabalho decente e trabalho digno: reconhecimento e direitos humanos. **Cadernos CRH**, Salvador, v. 25, n. 65, p. 319-329, maio/ago. 2012. DOI: 10.1590/S0103-49792012000200009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-49792012000200009>. Acesso em: 11 maio 2026.

SANTOS, Lucas Fabrício Ramos dos; VALÕES, José Inaldo. Flexibilidade ou precarização? Capitalismo de plataforma, subordinação algorítmica e desmonte de direitos trabalhistas no Brasil. **Revista Científica RECIMA21**, v. 7, n. 2, 2026. DOI: 10.47820/recima21.v7i2.7262.

SILVA, Marcelo Praxedes da. A regulamentação das escalas de trabalho no Brasil: aspectos constitucionais, trabalhistas e impactos sociais. **Revista Fatec Sebrae em Debate: gestão, tecnologias e negócios**, São Paulo, v. 11, n. 21, p. 104-120, 2024. Disponível em: <https://www.revista.fatecsebrae.edu.br/index.php/em-debate/article/view/289>. Acesso em: 22 set. 2025.

SLEE, Tom. **Uberização: a nova onda do trabalho precarizado**. Tradução: João Peres. São Paulo: Elefante, 2017.

SOUTO MAIOR, Jorge Luiz. **Crítica marxista ao conceito de trabalho decente**. [S. l.]: Blog do Souto Maior, 2020. Disponível em: <http://www.jorgesoutomaior.com/blog/critica-marxista-ao-conceito-de-trabalho-decente>. Acesso em: 13 maio 2026.

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. spe2, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/ZQbRPwz9VntJ4SZ8qJ5vxZy/?lang=pt>. Acesso em: 13 maio 2026.

Declaração sobre o uso de inteligência artificial. Os autores esclarecem que ferramentas de inteligência artificial generativa foram utilizadas de forma auxiliar, limitada a revisão gramatical, ortográfica e de estilo do texto em português e à tradução do resumo para o inglês. A pesquisa bibliográfica, a seleção das fontes, a construção do referencial teórico, a análise normativa e as conclusões apresentadas são de autoria e responsabilidade exclusiva dos autores, que assumem integralmente a originalidade e a exatidão das citações e referências constantes do artigo.