



**UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR
GRADUAÇÃO EM DIREITO**

SAMUEL SANTOS SILVA

(IN)CONSTITUCIONALIDADE DA ESCALA 6X1:
Análise Jurídica à Luz da Proteção da Dignidade do Trabalhador, do Direito ao
Descanso e dos Efeitos da Modulação na Reforma da Jornada

Salvador
2026

SAMUEL SANTOS SILVA

(IN)CONSTITUCIONALIDADE DA ESCALA 6X1:

Análise Jurídica à Luz da Proteção da Dignidade do Trabalhador, do Direito ao Descanso e dos Efeitos da Modulação na Reforma da Jornada

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Graduação em Direito da Universidade Católica do Salvador como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Direito.

Orientadora: Prof.^a: Marília Sacramento

Salvador
2026

AGRADECIMENTOS

Este trabalho apenas se materializa na completude através da união de todas as pessoas que de maneira direta ou indiretamente me inspiraram a ser quem sou e a seguir meu caminho até aqui, dessa forma gostaria de dedicar meus mais singelos agradecimentos.

À minha avó, Maria de Souza Santos, e ao meu avô, Cantidio João dos Santos, que mesmo sem terem concluído os ciclos da educação formal, sempre acreditaram no conhecimento como a força capaz de romper barreiras e transformar destinos.

À minha mãe, Betânia Santos Da Silva, e meu pai, Jorge Luiz Oliveira Da Silva, cuja dedicação tornou este caminho possível e cuja sabedoria constantemente me inspira a evoluir através do conhecimento.

Ao meu grande amor, regente do meu coração, Clara Prado Novais Siqueira, com sua forma admirável de viver e caminhar ao meu lado. Aprendi um amor que não cabe em si; um sentimento mais certo que a luz dos astros, mais certo do que o calor do sol e, até mesmo, mais certo do que a própria verdade.

À todos meus amigos, em especial para o meu melhor amigo e irmão que a vida me deu, Iuri Maximo Sardi Campos, que desde a infância compartilho todos os momentos de alegria, sabedoria e reflexões, e por me lembrar constantemente que, com grandes poderes, vêm grandes responsabilidades

Por fim, mas com igual relevância, expresso minha gratidão à minha orientadora, Dra. Marília Sacramento. Sua dedicação e comprometimento são fontes constantes de inspiração. Obrigado por acolher este projeto e abraçar tamanho desafio.

RESUMO

O presente trabalho tem como objeto a análise da sustentabilidade jurídico-constitucional da jornada de trabalho de seis dias de labor por um de descanso (escala 6x1) no Brasil. O objetivo central é investigar se este modelo, embora previsto na legislação infraconstitucional, colide com os princípios fundamentais da dignidade da pessoa humana, do valor social do trabalho e da redução dos riscos inerentes ao trabalho. Para alcançar os objetivos delineados, adotou-se uma abordagem qualitativa, fundamentada em pesquisa bibliográfica e documental, utilizando o método hipotético-dedutivo. A pesquisa examina o nexo epidemiológico entre a exaustão laboral e o colapso da saúde mental, evidenciado pelo salto de 68% nos afastamentos por transtornos mentais em 2024. Analisa-se ainda a "pobreza de tempo" sob uma perspectiva interseccional, demonstrando o impacto desproporcional da escala sobre mulheres negras e periféricas. Por fim, discute-se a viabilidade da transição para a jornada de 40 horas semanais e escala de cinco dias de labor e dois de descanso (escala 5x2), conforme proposto pela PEC 8/2025 e pelo Movimento VAT. Concluiu-se que a escala de seis dias de labor é materialmente inconstitucional por institucionalizar a exaustão e aniquilar o tempo existencial, sendo sua superação a condição básica para a efetivação do "reino da liberdade" e da dignidade do trabalhador.

Palavras-chave: Direito do Trabalho. Escala 6x1. Dignidade da Pessoa Humana. Saúde do Trabalhador. PEC 8/2025.

ABSTRACT

This study aims to analyze the legal-constitutional sustainability of the six-day work schedule with one day of rest (6x1 scale) in Brazil. The primary objective is to investigate whether this model, although provided for in infraconstitutional legislation, conflicts with the fundamental principles of human dignity, the social value of labor, and the reduction of risks inherent to work. To achieve the outlined objectives, a qualitative approach was adopted, based on bibliographic and documentary research, using the hypothetical-deductive method. The research examines the epidemiological link between labor exhaustion and the collapse of mental health, evidenced by a 68% jump in leaves of absence due to mental disorders in 2024. Furthermore, it analyzes "time poverty" from an intersectional perspective, demonstrating the disproportionate impact of the scale on Black and marginalized women. Finally, it discusses the feasibility of transitioning to a 40-hour workweek and a five-day work schedule (5x2 scale), as proposed by PEC 8/2025 and the VAT Movement. It was concluded that the 6x1 scale is materially unconstitutional for institutionalizing exhaustion and annihilating existential time, and its overcoming is the basic condition for the realization of the "kingdom of freedom" and the worker's dignity.

Keywords: Labor Law. 6x1 Scale. Human Dignity. Occupational Health. PEC 8/2025.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 A CONSTRUÇÃO HISTÓRICO-TEÓRICA DA JORNADA: DA SUBORDINAÇÃO À DISPUTA PELO TEMPO EXISTENCIAL	7
2.1 DA MORALIZAÇÃO DO ESFORÇO AOS MARCOS DE LIMITAÇÃO DA JORNADA	8
2.2 O CONFLITO CAPITAL-TRABALHO: MAIS-VALIA, ALIENAÇÃO E CAPTURA DO TEMPO	14
3 DIMENSÕES AXIOLÓGICAS E A INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO NA MODERNIDADE	17
3.1 LIMITES INVOLÁVEIS: DIGNIDADE, VALOR SOCIAL DO TRABALHO E OS DIREITOS À SAÚDE E DESCONEXÃO	18
3.2 A MODERNIDADE PRODUTIVA: INTENSIFICAÇÃO, FLEXIBILIZAÇÃO E PRECARIZAÇÃO ESTRUTURAL	20
4 A JORNADA DE SEIS DIAS DE TRABALHO POR UM DE DESCANSO SOB A ÓTICA DA INCONSTITUCIONALIDADE	24
4.1 ESTRUTURA NORMATIVA PÓS-REFORMA TRABALHISTA DE 2017 E A POBREZA DE TEMPO	24
4.2 O NEXO DE CAUSALIDADE EPIDEMIOLÓGICO: ESGOTAMENTO E ADOECIMENTO CRÔNICO	30
5 A ARQUITETURA DA TRANSIÇÃO CONSTITUCIONAL E A REFORMA DA JORNADA	32
5.1 O PROCESSO LEGISLATIVO E O NOVO DESENHO DO ARTIGO 7º, XIII DA CONSTITUIÇÃO FEDERAL DE 1988	33
5.2 MODULAÇÃO DE EFEITOS, SEGURANÇA JURÍDICA E A PROTEÇÃO DA CONFIANÇA	36
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
7 REFERÊNCIAS	42

1 INTRODUÇÃO

O tempo de trabalho constitui um campo de disputa simbólica, política e jurídica que reflete os valores e concepções de dignidade humana em cada período histórico. No Brasil, a organização da jornada de trabalho é marcada pela transição de um regime escravocrata para uma industrialização que herdou lógicas espoliadoras, que culminou na jornada de seis dias de labor por um de descanso como um padrão estrutural e enraizado sobretudo nos setores de comércio e serviços. Ainda que legalmente admitida pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), essa modalidade suscita questionamentos quanto à sua conformidade com direitos fundamentais, uma vez que a distribuição da carga horária de 44 horas em seis dias consecutivos comprime o descanso ao patamar biológico mínimo aceitável pela conjunção dos princípios da carta constituinte.

A manutenção deste regime jurídico revela um cenário de crise da jornada de trabalho, manifestada pela dissolução das fronteiras entre o tempo de labor e o tempo de vida. A imposição do módulo de seis dias de trabalho por um de descanso se materializa como uma manifesta afronta ao preceito constitucional de redução dos riscos inerentes ao trabalho, uma vez que o que ocorre é uma verdadeira institucionalização da exaustão como método de gestão. Nesse sentido, observa-se que na conjuntura construída após a Reforma Trabalhista de 2017, houve uma ascensão da “pobreza de tempo” que historicamente, atinge desproporcionalmente grupos vulnerabilizados, manifestando assim uma evidente lesão ao princípio da isonomia, atuando como um bloqueio formativo do trabalhador.

Nesse cenário, a legislação trabalhista no contexto neoliberal sofre ataques constantes, tendo sua competência sucateada dentro do Estado Democrático de Direito. A importância deste estudo se justifica, pois exige do profissional do Direito uma avaliação contínua sobre a consonância da jornada atual com os princípios da dignidade humana, do valor social do trabalho e da proteção à saúde. A relevância teórica alcança a própria efetividade dos direitos fundamentais, restringidos por um regime que intensifica a exploração e reduz o tempo para o convívio familiar, o lazer e o desenvolvimento pessoal. A manutenção dessa jornada perpetua a espoliação sucateada pela Reforma Trabalhista de 2017. Assim, torna-se essencial dialogar sobre a superação deste modelo, refletindo sobre como o homem se torna sujeito de direito no capitalismo apenas para a troca de sua força de trabalho. Constata-se, portanto, a relevância social do tema: a superação da jornada de seis dias de trabalho e de um dia de descanso como garantia de que os princípios trabalhistas irão alcançar de fato o trabalhador e a sociedade.

O objetivo geral deste trabalho é analisar a sustentabilidade jurídico-constitucional e os impactos biopsicossociais da jornada de trabalho de seis dias para um de descanso no Brasil, fundamentando a necessidade de sua superação normativa frente aos princípios da dignidade da pessoa humana e da vedação ao retrocesso social, investigando as bases teóricas da captura do tempo pelo capital e a viabilidade da arquitetura de transição constitucional delineada pela Proposta de emenda constitucional nº 8/2025 sob a égide do princípio da dignidade da pessoa humana. Como objetivos específicos, o estudo propõe-se a descrever a evolução histórico-teórica das limitações de jornada e o conflito capital-trabalho (Capítulo 2); identificar as dimensões axiológicas e os impactos da intensificação produtiva na modernidade (Capítulo 3); examinar o nexo de causalidade epidemiológico entre o esgotamento crônico e da jornada de trabalho marcado por seis dias de trabalho para um de descanso (Capítulo 4); e analisar o processo legislativo de transição constitucional da Proposta de emenda constitucional nº 8/2025 e a modulação de seus efeitos (Capítulo 5).

No Capítulo 2, aborda-se a trajetória dos marcos de limitação da jornada com a discussão de como o tempo deixou de ser uma variável técnica para se tornar o fulcro das lutas de classes, envolvendo categorias como mais-valia e alienação. A premissa é que o limite da jornada funciona como uma "barreira social" necessária contra a expropriação da vida.

O Capítulo 3 dedica-se às dimensões axiológicas, estabelecendo os limites invioláveis da dignidade e da saúde laboral frente à modernidade produtiva algorítmica. Demonstra-se que a intensificação e a flexibilização estrutural transformaram a jornada em um dispositivo de precarização que avilta a integridade biopsicossocial do trabalhador.

No Capítulo 4, analisa-se o módulo de seis dias de trabalho por um de descanso sob a ótica da inconstitucionalidade, evidenciando como a estrutura pós Reforma Trabalhista de 2017 aprofundou a pobreza de tempo. Fundamenta-se o nexo de causalidade epidemiológico entre escalas exaustivas e o surto de transtornos mentais que registrou um salto de 68% nos afastamentos em 2024, consolidando um quadro de adoecimento crônico.

Por fim, o Capítulo 5 examina o desenho do novo Artigo 7º, XIII da Constituição Federal proposto pelo Movimento Vida Além do Trabalho (VAT) e pela Proposta de emenda constitucional nº 8/2025. Discute-se a transição para a jornada de 40 horas e a necessidade de modulação de efeitos para garantir a segurança jurídica e a proteção da confiança nas relações laborais.

A metodologia adotada possui uma abordagem qualitativa, buscando compreender as subjetividades imersas na organização do trabalho. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e documental, desenvolvida a partir da análise de doutrina jurídica e sociológica, legislação e

Notas Técnicas do DIEESE e do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. O método utilizado é o hipotético-dedutivo, formulando hipóteses sobre a inconstitucionalidade da jornada de seis dias de labor por um de descanso e viabilidade de um modelo de desenvolvimento que trate a vida como fim e o trabalho como meio.

2 A CONSTRUÇÃO HISTÓRICO-TEÓRICA DA JORNADA: DA SUBORDINAÇÃO À DISPUTA PELO TEMPO EXISTENCIAL

A compressão da jornada de trabalho na contemporaneidade exige, necessariamente, um recuo analítico às raízes históricas e semânticas que moldaram a percepção social do esforço humano. O tema da jornada, em conjunto com o salário, ocupa uma posição de nítido destaque no desenvolvimento da história do Direito do Trabalho, sendo o motor primordial para a própria autonomia desse ramo jurídico especializado. Como o trabalho reflete as transformações econômicas, sociais e culturais de cada época, o resgate histórico deixa de ser um mero exercício descritivo para se consolidar como uma ferramenta indispensável para desnaturalização de regimes exaustivos no presente (Delgado, 2019).

Nesse cenário, a jornada de trabalho emerge como o núcleo central e mais polarizante das lutas que conduziram à construção da civilização. A disputa pela delimitação do tempo de labor constitui um território de enfrentamento civilizatório contra a expansão ilimitada da disponibilidade humana ao mercado, revelando que a jornada não é apenas uma métrica organizacional alheia, mas uma instituição que deve ser aliada da proteção da higidez física e mental do trabalhador (Ruiz, 2026).

Portanto, o resgate histórico proposto neste capítulo transcende o exercício descritivo. Busca-se fornecer o instrumental analítico necessário para a desnaturalização de regimes temporais exaustivos no presente. Compreender a evolução das normas de limitação da jornada permite identificar os “vícios de origem” de modelos anacrônicos e fundamentar a necessidade de sua superação frente ao paradigma contemporâneo da dignidade da pessoa humana e do valor social do trabalho (Sousa, 2025).

2.1 DA MORALIZAÇÃO DO ESFORÇO AOS MARCOS DE LIMITAÇÃO DA JORNADA

O trabalho e tudo que o permeia está presente na sociedade desde os primórdios de sua existência. Através de um pequeno recorte a partir da tradição greco-romana, percebe-se que a visão de trabalho esteve associado a um viés de tortura, o que decorre de sua etimologia, uma vez que a palavra trabalho deriva do latim “tripalium”, sendo este um instrumento de tortura composto por três estacas usado para supliciar escravizados. Nesse sentido, o trabalho manual era visto como algo penoso, degradante e indigno de homens livres, reservado portanto para servos e escravizados (Albornoz, 1986).

Essa visão ecoa, de certo modo, sob uma ótica ambivalente, visto que havia uma

perspectiva pendular entre a punição e progresso. Se por um lado o mito de Prometeu celebra a conquista do fogo (a técnica), por outro, condena o executor à exaustão eterna. Sob essa mesma perspectiva, encontra-se o mito de Sísifo, personagem condenado à execução de um labor eterno e desprovido de utilidade, consistente em empurrar uma rocha até o cume de uma montanha, de onde ela inevitavelmente tornava a rolar. Esse ciclo ininterrupto e repetitivo serve como um paralelo elementar para a fadiga sem fim, evidenciando o caráter extenuante de um trabalho que se renova perpetuamente em sua própria inutilidade (Dal Rosso, 2008).

Passando para a visão de trabalho na tradição judaico-cristã, destaca-se como a Bíblia consolida inicialmente uma visão de trabalho voltada para a maldição ou castigo. Segundo essa ótica, após o pecado original estabeleceu-se a punição de que o ser humano ganharia o pão com o suor do seu próprio rosto (Dal Rosso, 1996). Para o catolicismo medieval, o trabalho tinha um valor de penitência para o orgulho da carne, sendo considerado, contudo, inferior à vida contemplativa e de oração dos monges (Albornoz, 1986). Ressalta-se ainda que, dentro desse contexto monástico, o tempo de vida e de trabalho começou a ser rigorosamente fracionado e controlado pelo toque dos sinos das igrejas, plantando a semente da administração e da disciplina rígida de horários que o capitalismo desenvolveria e imporá aos operários séculos mais tarde (Weber, 2004).

Em sua obra *A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo*, Max Weber (2004) evidencia como as transformações teológicas do calvinismo e do puritanismo forneceram a base moral necessária para o desenvolvimento do capitalismo no Ocidente. Esse movimento iniciou-se com a ressignificação do trabalho que deixou de ser visto como um meio de sobrevivência para possuir um teor religioso, isto é, para se tornar uma vocação e um dever religioso inabalável. Nesse novo cenário, a devoção espiritual saiu do isolamento dos mosteiros para se manifestar no exercício metódico e rigoroso das atividades seculares. Além disso, a doutrina da predestinação gerou uma profunda angústia quanto à salvação, incentivando uma atividade profissional incessante, de modo que o sucesso financeiro advindo de um labor árduo e honesto passou a ser interpretado como um indício da benevolência divina e a prova prática da fé (Weber, 2004).

Essa perspectiva integrou o rigor disciplinar dos conventos à rotina produtiva. Assim, tal mentalidade passou a condenar o ócio e a procrastinação com pecados graves, ao passo que impunha limites rígidos ao consumo e ao luxo supérfluo. Paradoxalmente, essa mesma ética validava a busca contínua pelo lucro. Desse modo, a tensão entre a acumulação de capital e a restrição de gastos resultou em uma verdadeira "coação ascética à poupança", voltada ao reinvestimento na própria produção em vez da satisfação pessoal, o que impulsionou

definitivamente o ciclo de crescimento econômico (Albornoz,1986; Weber, 2004).

Em última análise, essa transição ética ergueu os sustentáculos do sistema capitalista moderno. Em verdade, fora garantida ao burguês a consciência tranquila para a exploração e a obtenção de riqueza, justificadas como propósitos da providência divina. Paralelamente, o sistema passou a contar com operários disciplinados que encaravam a submissão ao trabalho intenso como uma missão sagrada e um dever religioso a ser cumprido. Ao transpor o ascetismo dos mosteiros para o campo profissional, a ética protestante consolidou o advento do *homo economicus* e contribuiu decisivamente para a estrutura racional e inescapável da ordem econômica contemporânea (Weber, 2004; Dal Rosso,1996).

Sob essa ótica, a ociosidade tornou-se uma ofensa à glória de Deus e o pior dos vícios. Para Max Weber (2004), essa transformação religiosa na mentalidade laboral marca o surgimento do próprio espírito capitalista. Contudo, essa ética da produtividade ininterrupta está intrinsecamente ligada à apropriação do tempo de vida do trabalhador, convertendo a sua força laborativa em mera mercadoria voltada à acumulação de capital (Marx, 2013; Dal Rosso, 1996). Assim, como fora dito, a partir da justificativa do dever moral, o sistema promove a autoexploração e o esgotamento crônico, reduzindo a classe trabalhadora - que dispõe apenas de sua força de trabalho - à posição de elo vulnerável na engrenagem produtiva (Antunes, 2009).

A tensão entre a necessidade do capital por mais-trabalho e a preservação das condições sociais e biológicas do operário constitui um dilema estrutural e permanente (Dal Rosso, 1996). A Revolução Industrial, como ruptura histórica, alterou de modo substancial a interação entre o ser humano, o tempo e sua integridade corporal (Souto Maior, 2000; Thompson, 2005). Contudo, a institucionalização das jornadas exaustivas nas fábricas inglesas só se tornou materialmente possível mediante a prévia expropriação violenta das massas camponesas, processo que Karl Marx (2013) cunhou como o pilar da "assim chamada acumulação primitiva".

Durante a Idade Média e o alvorecer da Idade Moderna, os camponeses garantiam sua subsistência por meio do usufruto das terras comunais (*commons*), onde cultivavam alimentos e retiravam insumos vitais (Thompson, 2005). Todavia, com a valorização da lã e o florescimento da manufatura têxtil no mercado mundial, os senhores de terras passaram a expulsar as famílias camponesas para converter os campos de lavoura em pastagens exclusivas para ovelhas (Marx, 2013).

A partir do século XVIII, essa expropriação deixou de ser um ato de arbítrio individual e converteu-se em política de Estado, ou seja, o Parlamento inglês aprovou as *Bills for*

Enclosures of Commons (Leis para o Cercamento de Terras Comuns). Nas palavras de Karl Marx (2013), essas leis operaram como autênticos "decretos de expropriação do povo", configurando um golpe de Estado parlamentar pelo qual a classe senhorial presenteou a si mesma com os bens da comunidade, transmutando-os em propriedade privada exclusiva. Ao serem brutalmente arrancados de sua base fundiária e de seus meios de subsistência, esses indivíduos foram ironicamente transformados em proletários "livres como os pássaros", desvinculados das amarras servis feudais, mas, simultaneamente, desprovidos de qualquer condição material de sobrevivência que não fosse a venda obrigatória de sua própria força de trabalho (Marx, 2013; Thompson, 2005).

Em virtude da incapacidade das manufaturas nascentes de absorver o contingente humano expulso dos campos na mesma velocidade em que a expropriação ocorria, formou-se nas periferias urbanas uma colossal superpopulação relativa, isto é, o exército industrial de reserva. Com vistas a enquadrar essa massa errante na rígida disciplina do sistema assalariado, o Estado instituiu uma verdadeira "legislação sanguinária contra a vagabundagem" (Marx, 2013; Dal Rosso, 1996).

Sob essa égide, leis estatais puniam severamente quem não estivesse empregado com açoites, torturas, marcas de ferro em brasa e até regimes de escravidão provisória, enquanto as famosas *Workhouses* (Casas de Trabalho) funcionavam como autênticas prisões, destinadas ao confinamento e ao trabalho forçado em troca de rações de fome com o fim de submeter os corpos à nova racionalidade do capital (Marx, 2013).

É precisamente essa conjunção de fatores - a perda absoluta dos meios de produção, a coerção terrorista do Estado e a ameaça iminente da fome - que pavimentou o caminho para a submissão dos trabalhadores às exaustivas jornadas de 12 a 18 horas diárias. O desespero da colossal massa desempregada, formando o exército industrial de reserva, exercia uma pressão de concorrência contínua sobre aqueles que estavam empregados, permitindo aos donos das fábricas rebaixar os salários ao limite da inanição e ditar as regras contratuais unilateralmente (Marx, 2013; Dal Rosso, 1996).

Dessa maneira, a extinção das velhas corporações de ofício, impulsionado pela Revolução Francesa, e sob a égide do liberalismo econômico clássico (*laissez-faire*), o Estado absteve-se de intervir nas relações produtivas deixando o operariado inteiramente à mercê do livre mercado (Ritzel, 2023). Ademais, o advento das máquinas não aliviou o fardo humano, mas culminou na exploração massiva e desregulada do trabalho, estendendo-se predatoriamente para mulheres e crianças, apropriadas pelo capital por serem vistas como uma mão de obra mais barata, dócil e desprovida de resistência. Sem barreiras legais protetivas, os

capitalistas esticaram o tempo de labor até o limite da exaustão biológica humana com o fito de extrair o máximo de mais-valia absoluta, tornando o cotidiano fabril um ciclo mortal de degradação e consumo da própria vida do trabalhador (Marx, 2013; Dal Rosso, 1996).

A resposta para o nível extremo de aviltamento humano manifestou-se por meio da organização do proletariado e da atuação de intelectuais reformistas. Destaca-se a figura de Robert Owen, pioneiro ao implementar medidas de restrição em sua própria fábrica na Escócia, em 1812, e ao propor leis limitadoras do labor infantil, o que culminou no *Cotton Mills Act* de 1819. Inspirados pelas formulações de Owen, os sindicatos britânicos cunharam, na década de 1830, o emblemático lema "oito horas para trabalhar, oito horas para dormir e oito horas para o lazer", estabelecendo um horizonte normativo claro para a luta de classes (Sousa, 2025; Tebaldi, 2012). O parlamento britânico reagiu de maneira fragmentada aos embates sociais ao promulgar o *Factory Act* de 1833, que estabelecia restrições focadas primordialmente no trabalho infantil e juvenil. Essa movimentação normativa teve continuidade com a legislação de 1847 (*Ten Hours' Act*), marco que determinou o teto de 10 horas para a jornada de trabalho de mulheres e adolescentes no ambiente fabril (Marx, 2013; Dal Rosso, 1996).

A trincheira pela conquista do tempo livre espalhou-se globalmente, registrando episódios emblemáticos e violentos, a exemplo da revolta de *Haymarket Square*, em Chicago, iniciada em 1º de maio de 1886. A brutal repressão policial a uma manifestação operária pacífica, que reivindicava a limitação da jornada a oito horas, resultou em mortes e na execução sumária de líderes anarquistas, evento que gerou imensa comoção internacional e consagrou o Primeiro de Maio como o Dia Internacional do Trabalhador. O coroamento institucional e transnacional dessa marcha secular deu-se, finalmente, no pós-Primeira Guerra Mundial por meio do Tratado de Versalhes de 1919, documento responsável pela criação da Organização Internacional do Trabalho (OIT). Nessa toada, a Convenção n.º 1 do novo organismo erigiu um paradigma civilizatório ao fixar o limite internacional do labor em 8 horas diárias e 48 horas semanais (Tebaldi, 2012; Silva, 2024).

Em contrapartida à evolução europeia, a experiência histórica brasileira carrega as marcas estruturais de um capitalismo periférico e dependente. Durante quase quatro séculos, o país organizou-se sob um regime escravocrata, no qual a jornada de trabalho era balizada exclusivamente pela coerção física e pelo esgotamento total do indivíduo escravizado. Quando a abolição formal ocorreu em 1888 e o país caminhou para uma industrialização nascente, a mentalidade patronal herdou a lógica espoliadora do sistema anterior. Os primeiros industriais buscaram impor uma rígida disciplina fabril a uma população composta majoritariamente por

ex-escravizados e imigrantes, rotulando-os pejorativamente por meio de uma visão autoritária da elite que naturalizava uma suposta "cultura da preguiça". O resultado imediato foram fábricas operando com jornadas habituais de 12 a 14 horas (Dal Rosso, 1996; Biavaschi, 2005).

Nesse período da Primeira República, o Estado assumia uma postura abstencionista, intervindo nos conflitos entre capital e trabalho apenas por meio da repressão policial. A única e tímida exceção normativa foi o Decreto nº 1.313 de 1891, considerado o primeiro marco legal brasileiro sobre o tema que buscou limitar a jornada de trabalho de menores de idade nas fábricas da capital federal, embora com baixíssima efetividade prática. Posteriormente, a superexploração desencadeou as históricas greves gerais de 1907 e 1917. Fortemente influenciadas por operários imigrantes de matriz anarquista e socialista, essas mobilizações exigiram a fixação do teto diário de 8 horas, mas foram tratadas pelo aparato estatal estritamente como "caso de polícia" e reprimidas com extrema violência (Ritzel, 2023; Dal Rosso, 1996).

Esse cenário de omissão estatal sofreu uma ruptura pragmática a partir da Revolução de 1930. Na Era Vargas, o Estado assumiu a regulação da força de trabalho como estratégia política para viabilizar o projeto de industrialização nacional e pacificar os conflitos de classe. Em 1932, foram editados decretos fixando as 8 horas diárias para o comércio e a indústria; subsequentemente, a Constituição de 1934 elevou esse limite ao texto constitucional. Em 1943, edificou-se o maior marco legislativo do país: a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) que unificou as normas e consolidou direitos protetivos (Biavaschi, 2005).

Todavia, a estruturação celetista consolidou o que o sociólogo Sadi Dal Rosso Dal (1996) denomina como o "ardil da lei". Embora o texto constitucional limitasse a jornada, a Consolidação das Leis do Trabalho introduziu uma série de exceções, permissões e horas extraordinárias que legalizaram o alargamento do tempo laboral. Na prática, a legislação inverteu a hierarquia jurídica e permitiu que a burguesia industrial estabelecesse um padrão exaustivo de 10 horas diárias e 60 horas semanais (padrão 10/60), promovendo a monetarização do cansaço em detrimento do efetivo descanso do trabalhador (Dal Rosso, 1996).

Após as diversas greves operárias realizadas na década de 1980, esse paradigma sofreu sua primeira grande alteração formal. A Constituição Federal de 1988 surgiu com a missão de romper com o ardil normativo do passado, elevando a limitação da jornada e a tutela da saúde ao rol de Direitos Sociais Fundamentais (Art. 7º), em estrita consonância com a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Desse modo, o teto semanal de 48 horas foi reduzido para

44 horas, expandindo as garantias do repouso semanal remunerado (Assunção; Resende, 2025).

Contudo, embora a Constituição de 1988 tenha representado o ápice de um pacto social voltado à proteção do tempo de vida, o Brasil permaneceu estagnado nesse exato patamar por quase quatro décadas. Essa imobilidade legislativa ignora os acentuados ganhos de produtividade proporcionados pelos avanços tecnológicos, resultando na atual superexploração da força de trabalho. Sob essa perspectiva, a morfologia do trabalho no país revela-se fragmentada: a precarização, enraizada em um histórico que naturaliza a disponibilidade contínua do corpo obreiro, abriu caminho para a expansão desregulada da informalidade e da "uberização", exigindo que o debate sobre a redução da jornada como o fim da jornada de seis dias de trabalho por um de descanso fosse fomentado com urgência para adequar a dogmática trabalhista à proteção efetiva da saúde mental e física do trabalhador contemporâneo (Krein, 2018; Dal Rosso et al., 2022).

2.2 O CONFLITO CAPITAL-TRABALHO: MAIS-VALIA, ALIENAÇÃO E CAPTURA DO TEMPO

Diante do surgimento histórico do trabalho subordinado e assalariado emerge um elemento analítico essencial para a compreensão das relações sociais de produção, isto é, o tempo. Quando a prerrogativa de decisão sobre a duração, a intensidade e o ritmo do labor escapa definitivamente das mãos de quem executa a atividade, engendra-se a gênese do tempo de trabalho subordinado. Nas formações sociais pré-capitalistas, a temporalidade apresentava-se de forma porosa, orgânica e intrinsecamente regulada pelos ciclos da natureza e pela vida comunitária (Thompson, 2005; Dal Rosso, 1996). Contudo, o advento da Revolução Industrial operou como uma ruptura radical, sincronizando o tempo material por meio do relógio mecânico e convertendo-o em um vetor de disciplina fabril. A partir desse marco civilizatório, o poder de disposição temporal passou a residir monopolicamente nas mãos daqueles que detinham o controle dos meios de produção, viabilizando, por conseguinte, a distribuição e a apropriação do tempo alheio (Marx, 2013; Dal Rosso, 1996).

Sob a égide dessa lógica metabólica do capital, a jornada de trabalho transmuda-se no palco de uma antinomia jurídica e política fundamental detalhada por Karl Marx (2013). Configura-se, de um lado, o direito do comprador (o empregador) de consumir a força de trabalho que adquiriu no mercado, impulsionando a expansão tendencialmente ilimitada da jornada com o fito de maximizar a extração de excedente; de outro, ergue-se o direito do

vendedor (o trabalhador) de preservar o seu substrato vital, estancando o desgaste de sua força laborativa para garantir sua subsistência e reprodução física (Marx, 2013; Dal Rosso, 1996). Esse atrito insolúvel, mascarado por uma aparente igualdade formal de direitos contratuais, consagra a máxima de que "entre direitos iguais, decide a força", evidenciando que a resolução do conflito é historicamente definida pela correlação de força e pelo grau de organização política de cada classe social (Marx, 2013; Souto Maior, 2000).

A perspectiva do capitalista materializa-se, na célebre metáfora marxiana, na figura de um "vampiro" que se alimenta de trabalho vivo; consequentemente, qualquer fração temporal que o trabalhador subtraia do circuito produtivo para dedicar à sua subjetividade, ao descanso ou ao lazer é interpretada pelo capital estritamente como um "tempo roubado" da produção (Marx, 2013).

A extração desse valor excedente no modo de produção capitalista processa-se, fundamentalmente, pela apropriação do tempo de trabalho não pago, o qual se ramifica nos mecanismos de mais-valia absoluta e de mais-valia relativa. A mais-valia absoluta consubstancia-se no prolongamento quantitativo da jornada de trabalho para além do tempo estritamente necessário para que o operário reproduza o valor de sua própria força de trabalho. Por sua vez, a mais-valia relativa opera por meio da contração do tempo de trabalho necessário, impulsionada pelo incremento da produtividade, pelas inovações tecnológicas e pela reorganização do processo laboral, permitindo que uma parcela proporcionalmente maior da jornada diária seja abocanhada pelo capital (Marx, 2013). A intersecção dialética desses mecanismos, sob o influxo da contemporaneidade, resulta em um cenário de dupla espoliação, isto é, o trabalhador permanece à disposição da estrutura produtiva por lapsos temporais extensos, bem como também enfrenta um ritmo laborativo sobremaneira intensificado e mediado por aparatos digitais (Antunes, 2009; Cardoso, 2009).

Nas franjas do sistema mundial, especificamente nos países de capitalismo dependente como o Brasil, essa dinâmica adquire contornos ainda mais predatórios. Conforme adverte Ruy Mauro Marini (2017), a engrenagem da acumulação periférica assenta-se sobre a "superexploração do trabalho", fenômeno caracterizado pela remuneração da força de trabalho persistentemente abaixo de seu valor real de reprodução, pelo aumento da intensidade do labor e pelo prolongamento da jornada, impondo um esgotamento físico prematuro ao trabalhador. Nesse horizonte de dependência estrutural, a máxima de que "tempo é moeda", teorizada por Edward Palmer Thompson (2005), adquire sua expressão mais cruenta. A urgência por compensar a transferência de valor para os centros globais impõe a naturalização de regimes de tempo exaustivos e degradantes, robustecendo a permanência de escalas desumanas durante

tanto tempo dentro da conjuntura jurídica e social brasileira (Thompson, 2005; Marini, 2017).

Diante desse panorama, evidencia-se que o tema da jornada de trabalho é essencial para o Direito do Trabalho, sobretudo a luz do Direito, como salienta Maurício Godinho Delgado (2019, p. 271) na qual afirma que:

“O tema da jornada - em conjunto com o referente ao salário - ocupa posição de prevalência no desenvolver da história do Direito do Trabalho. Salário e jornada sempre foram, de fato, os temas centrais e mais polarizantes brandidos ao longo das lutas trabalhistas que conduziram à construção e desenvolvimento do ramo juslaboral especializado do direito.”

Cumprido delimitar, no que tange à dimensão temporal do contrato, que a dogmática juslaboral brasileira estabelece distinções conceituais entre os institutos relacionados ao tempo de labor. Sob essa ótica, Maurício Godinho Delgado (2019) define a jornada de trabalho especificamente como o lapso temporal em que o obreiro permanece efetivamente à disposição do empregador, ressaltando a flexibilidade contemporânea do instituto para abranger não apenas o módulo diário, mas também as dimensões semanal e mensal. Esse conceito distancia-se da "duração do trabalho", que possui um sentido muito mais amplo ao englobar todo o período de vigência do contrato, incluindo descansos semanais e férias, bem como difere do "horário de trabalho", que demarca tão somente as balizas de início e término da rotina diária e de seus intervalos (Delgado, 2019; Leite, 2024).

Ao afastar a teoria restritiva do "tempo efetivamente trabalhado", o ordenamento jurídico pátrio, consubstanciado no artigo 4º da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), adotou expressamente a teoria do "tempo à disposição" (Brasil, 1943). Desse modo, o simples estado de disponibilidade da força laborativa alienada já configura tempo de serviço e de subordinação jurídica, independentemente da efetiva execução de tarefas produtivas, evidenciando o poder diretivo do capitalista sobre a própria prontidão existencial e física do indivíduo (Delgado, 2019; Leite, 2024).

Em segundo lugar, manifesta-se a alienação do ato de produção, ou seja, a alienação da própria atividade laborativa sob o império da subordinação. Sob as amarras do trabalho assalariado, a atividade produtiva apresenta-se como algo exterior ao trabalhador, não integrando a sua essência ou as suas necessidades vitais espontâneas. O labor deixa de ser a afirmação das potências criativas do homem para se converter em um suplício, em um sacrifício de si e em uma mutilação corporal e mental. Trata-se de um trabalho estritamente coercitivo e forçado, operado sob o império da necessidade econômica, no qual o ser humano só se sente livre e soberano em suas funções puramente animais, como comer, beber e procriar, sentindo-se inteiramente animalizado justamente naquilo que deveria caracterizar sua

especificidade humana, ou seja, o ato de trabalhar (Marx, 2015; Dal Rosso, 1996).

Por fim, articula-se a alienação do ser genérico (*Gattungswesen*), culminando na ruptura do nexo identitário entre a subjetividade individual e a coletividade da espécie. O modo de produção capitalista fratura o elo entre o indivíduo e a essência de sua espécie, transformando a atividade vital coletiva e consciente em um mero instrumento de subsistência biológica individual. Sob a captura total de seu tempo existencial, o homem perde a capacidade de se autoproduzir livremente e de participar ativamente da construção do tecido social, cultural e político de sua comunidade (Antunes, 2009). A negação do tempo livre atua, portanto, como o mecanismo de liquidação das potencialidades emancipatórias do sujeito, aprisionando-o em um circuito reprodutivo em que viver resume-se estritamente a repor as forças físicas para o próximo ciclo de exploração de sua mais-valia (Dal Rosso, 1996; Marx, 2015). Rompida essa barreira temporal que salvaguarda a dignidade, o que se avista no plano jurídico é a cristalização do dano existencial, regente perverso da degradação das condições físicas e morais do trabalhador (Carvalho, 2021).

3 DIMENSÕES AXIOLÓGICAS E A INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO NA MODERNIDADE

A transição do modelo liberal clássico para o Estado Democrático de Direito impôs uma alteração paradigmática na forma como o ordenamento jurídico encara a relação entre capital e trabalho (Miraglia, 2009). Se, historicamente, a jornada era regida pela livre exploração e pela imposição do poder econômico, o advento do constitucionalismo social instituiu um verdadeiro “bloco de constitucionalidade”. Esse bloco atua como uma fronteira material e valorativa intransponível contra a mercantilização absoluta do tempo de vida, consolidando garantias que limitam a avidez por mais-valia (Delgado, 2019).

O alicerce dessa barreira protetiva remonta ao pensamento de Immanuel Kant (2003), que estabeleceu um limite ético intransponível à exploração econômica: a compreensão do homem como um fim em si mesmo. Reconhecido como sujeito racional, o indivíduo tem sua subjetividade blindada contra os processos de anulação inerentes à acumulação do capital. Historicamente, esse preceito filosófico ganhou contornos jurídicos globais com a Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) de 1948. Ao proclamar que a dignidade e os direitos são inatos ao ser humano, a Organização das Nações Unidas ergueu a primeira barreira internacional contra a coisificação do trabalho, afastando o trabalhador da condição de mera mercadoria e reafirmando a sua primazia essencial (Organização das Nações Unidas, 1948).

3.1 LIMITES INVOLÁVEIS: DIGNIDADE, VALOR SOCIAL DO TRABALHO E OS DIREITOS À SAÚDE E DESCONEXÃO

A dignidade humana apresenta-se em duas dimensões interdependentes: a individual, que alude à integridade física e psíquica, e a social, que diz respeito à afirmação do homem enquanto ser pertencente a uma comunidade. A proteção contra a exaustão laboral torna-se, portanto, um imperativo axiológico, uma vez que não há que se falar em direito à vida ou à liberdade sem que se garanta o acesso efetivo a condições que permitam ao trabalhador usufruir de seu tempo existencial fora do circuito produtivo (Miraglia, 2009). No ordenamento jurídico brasileiro, a materialização desse compromisso civilizatório ocorreu de forma incisiva com a Constituição Federal de 1988, que erigiu a dignidade da pessoa humana e os valores sociais do trabalho à condição de fundamentos da República (Art. 1º, incisos III e IV) (BRASIL, 1988), *in verbis*:

Art. 1º A República Federativa do Brasil, formada pela união indissolúvel dos Estados e Municípios e do Distrito Federal, constitui-se em Estado Democrático de Direito e tem como fundamentos:

I - a soberania;

II- a cidadania;

III- a dignidade da pessoa humana;

IV- os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa;

V- o pluralismo político.

Como lecionam Rodrigues e Lima (2025), esses pilares axiológicos informam todo o sistema normativo. Sob essa diretriz e corroborando o pensamento de Ricardo Maurício Freire Soares (2019), os direitos humanos fundamentais convergem para a premissa de que o ser humano detém uma dignidade intrínseca que impõe o dever de respeito recíproco e salvaguarda a sua existência histórica e social perante o Estado.

No plano dogmático trabalhista, Carlos Henrique Bezerra Leite (2024) evidencia que o valor social do trabalho constitui uma interseção direta com a dignidade da pessoa humana e atua como o “corolário da própria cidadania”, uma vez que o labor é o mecanismo primário de viabilização dos demais direitos sociais. Dessa forma, os princípios estruturantes das ordens econômica e social - Arts. 170 e 193 da Constituição Federal de 1988 - impõem que as normas de regência disciplinem a troca da força de trabalho de modo a conferir prevalência à justiça social sobre a lógica meramente patrimonial (Brasil, 1988; Delgado, 2019).

Conclui-se, nos exatos termos delineados por Jorge Luiz Souto Maior (2000), que o Direito Social emerge, em contraposição ao liberalismo, com o propósito fundamental de restringir a exploração irrestrita entre os indivíduos. Para esse jurista, no contexto das relações capitalistas, "o que está em jogo é a nossa capacidade de sermos humanos". Assim, a limitação da exploração temporal do trabalhador transcende a regulação de um simples bem de troca, consolidando-se como a única via jurídica capaz de impedir que a vida e a personalidade do obreiro sejam integralmente consumidas pela lógica da acumulação (Souto Maior, 2000; Miraglia, 2009).

Fundamentalmente, a limitação da jornada é antes de tudo uma norma de saúde pública e uma medida profilática essencial para a preservação da vida e da integridade do trabalhador (Delgado, 2019). Em uma análise biopsicossocial, a saúde compila o bem-estar físico, mental e social integral, o qual é diretamente sabotado por jornadas exaustivas e pela falta de períodos adequados de descanso (Oliveira Silva, 2007).

Nesse contexto, as razões que impõem a limitação da duração do trabalho são de ordem biológica, social e familiar (Bezerra Leite, 2024). Especialmente na escala de seis dias de trabalho consecutivos por um dia de descanso semanal, a compressão do descanso semanal

desafia o escopo principal dessas normas, que é proteger a integridade psíquica do trabalhador e evitar a fadiga decorrente do estresse acumulado. Além disso, o repouso assume uma função econômica e social relevante: ao garantir tempo para o lazer, o consumo e o convívio familiar, o Direito permite que o trabalhador deixe de ser um mero insumo produtivo para atuar como agente de circulação de riquezas e sujeito de sua própria história (Bezerra Leite, 2024).

O lazer, considerado um direito social previsto no Art. 6º da Constituição Federal, é também uma garantia fundamental da Declaração Universal dos Direitos Humanos (Art. 24º), ao estabelecer que "todo ser humano tem direito a repouso e lazer, inclusive à limitação razoável das horas de trabalho e a férias periódicas remuneradas" (Brasil, 1988; Organização das Nações Unidas, 1948). Nesse contexto, Leonardo Lani de Abreu (2026) ressalta que a liberdade humana é indissociável da dimensão temporal, ou seja, a negação do tempo disponível implica, por conseguinte, na aniquilação da liberdade em sentido material. Sob essa ótica, a compressão do tempo livre reduz drasticamente as possibilidades de o indivíduo exercer o descanso, a reflexão, o desenvolvimento intelectual e a própria participação política.

Essa perspectiva converge ainda para a crítica de Friedrich Nietzsche (2020) acerca da hipervalorização da "vida ativa" na modernidade, visto que a exaltação da inquietude e da produtividade marginaliza o ócio e a contemplação, reduzindo o indivíduo à sua utilidade produtiva e negligenciando dimensões existenciais indispensáveis à saúde, ao valor social do trabalho e à própria dignidade da pessoa humana. Ademais, o mesmo autor acrescentaria ainda que "Por falta de repouso nossa civilização caminha para uma nova barbárie."

No que concerne ao direito à desconexão, constitui-se como a prerrogativa fundamental de que o trabalhador possa, efetivamente, desvincular-se das exigências e das ferramentas digitais do empregador durante seus períodos de repouso, preservando a integridade de sua vida privada. Nesse contexto, a modernidade produtiva, entre todas as suas vantagens tecnológicas, promove uma "subsunção real da vida ao trabalho", isto é, as inovações, sejam de comunicação ou de produção, dissolveram as fronteiras entre o tempo laboral e o tempo privado (Machado; Bridi, 2021), permitindo uma captura do capital temporal que avança sobre o espaço da intimidade.

Sob essa ótica, o tempo livre deixa de ser um mero intervalo de recuperação física para ser compreendido como o espaço de ócio essencial à emancipação humana. Trata-se do momento em que o indivíduo se autoproduz sem coações externas, sendo a limitação da jornada a condição preliminar para o desenvolvimento de suas potencialidades intelectuais e sociais.

Quando essa fronteira é rompida, o dano existencial habita como um regente dos

efeitos da exploração capitalista denunciada por Marx (2025), que destacava que dinâmica de exploração capitalista baseia-se na extração intensiva de mais-trabalho, processo que culmina na degradação da força de trabalho humana, isto é o prolongamento desmedido da jornada priva o trabalhador das condições morais e físicas necessárias ao seu pleno desenvolvimento, bem como precipita o esgotamento orgânico e a morte prematura.

3.2 A MODERNIDADE PRODUTIVA: INTENSIFICAÇÃO, FLEXIBILIZAÇÃO E PRECARIZAÇÃO ESTRUTURAL

Na modernidade produtiva, o capital, ao se deparar com os limites legais à extensão da jornada (mais-valia absoluta), encontrou na intensificação do trabalho o mecanismo central para ampliar a extração de valor. Essa transição caracteriza-se por uma maior densidade do labor, advinda da drástica compressão dos tempos mortos ou da redução da "porosidade" da jornada. Por porosidade, entendem-se os pequenos interstícios e pausas de não trabalho no interior do processo produtivo que outrora permitiam a recomposição física do obreiro; ao eliminá-los, o capital impõe um dispêndio ininterrupto de energia física, mental e psíquica, convertendo a totalidade do tempo contratado em tempo estritamente produtivo e gerador de desgaste crônico (Dal Rosso, 2008; Marx, 2013).

O modelo toyotista fortaleceu e elevou essa lógica a um novo patamar de exploração. Diferentemente do padrão fordista rígido, focado primordialmente no esforço muscular, o modelo da “empresa enxuta” (*lean production*) impõe a multifuncionalidade, o trabalho em equipe e o sistema *just-in-time*. Esse arranjo resulta na eliminação de trabalhadores considerados “improdutivos” e repassa a pressão por metas diretamente para o operário remanescente.

O esforço físico redobrado aglutina-se, de forma perversa, à apropriação da dimensão cognitiva e afetiva do trabalhador, de modo que lhe é exigido um envolvimento subjetivo total com os ditames da empresa. Conformando o que a sociologia do trabalho denomina de gestão *by stress* (administração por estresse), o sistema incita um verdadeiro "envolvimento manipulado", no qual o próprio trabalhador atua como vigia de si mesmo e de seus pares, transformando-se em um autêntico "déspota de si próprio" para o cumprimento das exigências do capital (Antunes, 2009; Dal Rosso, 2008).

Nesse contexto, a flexibilização temporal atua como um mecanismo que desestrutura a padronização das cargas horárias, viabilizada pelo avanço das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) e impulsionada pela ideologia neoliberal que norteou o desmonte de

direitos e as recentes contrarreformas trabalhistas. As formas contratuais atípicas - como o teletrabalho, a plataformização e o regime intermitente - dissolvem por completo as fronteiras outrora nítidas entre o local de serviço, o tempo de labor e os espaços familiares e de descanso (Cardoso, 2009; Krein, 2018).

Essa invasão impõe ao trabalhador um estado de sobreaviso e hiperconectividade permanentes, convertendo o tempo supostamente livre em tempo disponível para o trabalho. Com isso, minam-se as barreiras protetivas da jornada, negando ao trabalhador, na prática, o direito fundamental à desconexão, diretriz que a própria Organização Internacional do Trabalho (OIT) passou a sistematizar recentemente como uma garantia inegociável de desligamento fora do horário laboral (Cardoso, 2016; Melo, 2019).

Dessa dinâmica exsurge o mito da produtividade, sustentado na falácia de que os avanços da Indústria 4.0 e da automação trariam, inevitavelmente, mais tempo livre e emancipação para a classe trabalhadora (Dal Rosso, 2008; Faria; Ramos, 2014). Paradoxalmente, a inovação tecnológica tem servido para operar uma verdadeira "linfofilização organizacional", processo letal no qual as substâncias vivas são eliminadas e o trabalho vivo é progressivamente substituído e comandado pela maquinaria digital algorítmica. Como consequência, esse mecanismo desemprega parte da força de trabalho e submete a parcela que permanece empregada a níveis explosivos de estresse e sobrecarga, escancarando que a tecnologia, sob a égide do capital, atua para refinar a exploração do labor humano em vez de libertá-lo (Antunes, 2009; Dal Rosso, 2008).

É precisamente na intersecção entre a modernidade produtiva algorítmica e a precarização do tempo que o debate sobre a escala de seis dias de trabalho por um dia, adquire sua faceta mais cruel (Antunes, 2018). A hiperconectividade e a intensificação descritas agravam-se de modo insustentável quando sobrepostas a regimes arcaicos de labor que impõem seis dias consecutivos de subordinação (Dal Rosso, 2008; Sousa, 2025). Se no padrão fordista a fadiga era eminentemente física, na "sociedade do desempenho" atual o esgotamento captura as esferas psíquica e cognitiva de forma ininterrupta, fazendo com que o único dia de descanso do módulo semanal distribuído em seis dias de labor seja integralmente colonizado por tarefas acumuladas e pela exaustão, reduzindo seu potencial reparador a zero. A sobrecarga contínua e a drástica compressão do tempo de recuperação transformam as tensões cotidianas em patologias instaladas, evidenciando que essa escala deixou de ser uma ferramenta econômica para se converter em um dispositivo de adoecimento crônico (Brito, 2026).

Esse cenário limítrofe escancara que a recente e histórica aprovação da Emenda Constitucional, responsável por extinguir a escala de seis dias de trabalho consecutivos por

um dia de descanso semanal e instituir o teto de 40 horas semanais, não se trata de uma mera concessão do mercado, mas sim de uma intervenção civilizatória inadiável para resgatar a saúde mental da classe trabalhadora e frear a barbárie do produtivismo frente à voracidade do capital informacional (Januário, 2026).

Nesse contexto, a arquitetura jurídica contemporânea, erguida sob a combinação de diversas políticas neoliberais, opera uma transferência sistemática dos riscos econômicos do negócio para o próprio trabalhador, instaurando uma precarização estrutural e uma insegurança constante. Esse processo reflete uma nova racionalidade que busca estender a lógica do mercado para todas as esferas da vida social. Ocorre a transformação do trabalho, que deveria ser *Opus*, isto é, obra de realização e dignidade, em mero *Labor*, uma atividade árdua e vulnerável voltada unicamente à sobrevivência imediata (Krein, 2018; Cardoso, 2013).

Neste âmbito, o filósofo Byung-Chul Han descreve a emergência da “sociedade do cansaço”, na qual o controle disciplinar externo cede espaço à autoexploração. O indivíduo, imerso em uma liberdade paradoxal, converte-se em agressor e vítima de si mesmo, sofrendo uma “violência neuronal” que se manifesta em patologias como a depressão e a Síndrome de Burnout (Han, 2015). Esse processo é retroalimentado pela narrativa ideológica do “empreendedorismo de si mesmo”, que mascara a subordinação e retira do obreiro o seu pertencimento de classe, de modo a dismantelar até mesmo a organização coletiva da classe trabalhadora (Ritzel, 2023).

Em harmonia a essa perspectiva, o sociólogo Richard Sennett (2000) acrescenta o conceito de “corrosão do caráter”, demonstrando como a instabilidade permanente inerente a esse modelo fratura os projetos de vida, as identidades e os vínculos de solidariedade da classe trabalhadora. Essa subjetividade fragmentada torna-se alvo do que Vincent de Gaulejac (2007 *apud* Faria, 2014) denomina “poder gerencialista”, o qual não se contenta mais em controlar o corpo do operário, mas busca capturar a sua energia psíquica, transformando a submissão em engajamento produtivo.

Em países de capitalismo dependente como o Brasil, essa violência subjetiva funde-se à violência material da superexploração do trabalho. A engrenagem periférica nega ao trabalhador as condições básicas para repor o desgaste de sua força laborativa, provocando um esgotamento prematuro e a redução progressiva de sua vida útil (Marini, 2017). É o que Ricardo Antunes (2018) define como “liofilização organizacional” demonstrado por um enxugamento estrutural em que a substância viva do trabalho é levada ao limite físico e mental para satisfazer o metabolismo de autovalorização do capital.

O trabalho, portanto, converte-se em uma força maior que o próprio trabalhador,

consumindo-o organicamente e colonizando o seu tempo livre, o qual passa a ser instrumentalizado unicamente em prol da recuperação de energias biológicas para suportar o próximo ciclo de exploração (Marx, 2015). Essa captura do tempo existencial e a submissão integral da vida aos imperativos de produtividade do mercado destituem o labor de seu sentido emancipatório, reduzindo a subjetividade humana a um mero anexo da engrenagem de acumulação (Antunes, 2018; Dal Rosso, 1996).

Essa dinâmica atinge seu limite crítico quando combinada a modelos rígidos de prestação de serviços, pavimentando o terreno para a naturalização do esgotamento físico e mental, fenômeno que se observa de forma emblemática na rotina exaustiva imposta pelo modelo de jornada de trabalho em que o empregado atua por seis dias consecutivos e tem direito a um dia de folga (Brito, 2026).

4 A JORNADA DE SEIS DIAS DE TRABALHO POR UM DE DESCANSO SOB A ÓTICA DA INCONSTITUCIONALIDADE

Após a análise das bases axiológicas que sustentam a limitação da jornada e das transformações promovidas pela modernidade produtiva, impõe-se o exame da escala de seis dias de trabalho consecutivos por um dia de descanso. Embora historicamente naturalizada no mercado brasileiro como herança fordista, essa organização temporal é alvo de crescente questionamento jurídico e científico face aos impactos produzidos sobre a saúde e a efetividade dos direitos fundamentais (Resende; Resende, 2026).

A discussão sobre a constitucionalidade desse regime transcende a observância formal de limites horários. Exige, ao contrário, uma análise material sobre a compatibilidade entre a estrutura do trabalho e os valores da dignidade humana e da proteção à saúde (Sá; Lima, 2026). Investigar a permanência da escala 6x1 é imperativo, visto que a privação sistemática de repouso tem sido caracterizada como um verdadeiro agente patogênico (Ruiz *et al.*, 2026).

Além disso, as transformações da Reforma Trabalhista de 2017 alteraram a dinâmica temporal ao instituir a “despadronização das jornadas”, ampliando mecanismos de flexibilização que potencializam a exaustão (Giannini, 2026). Paralelamente, evidências epidemiológicas demonstram impactos psíquicos severos decorrentes da compressão do descanso e da intensificação do labor, refletidos no colapso da higidez mental da classe trabalhadora (Olivar, 2026).

Diante desse cenário, o presente capítulo examina a estrutura normativa que sustenta a escala marcada por seis dias de trabalho e seus reflexos na produção da chamada pobreza de tempo (Moraes, 2025). Em seguida, analisa o nexo de causalidade epidemiológico entre esse modelo e os processos de adoecimento, buscando demonstrar os fundamentos de sua progressiva incompatibilidade com a ordem constitucional vigente (Ruiz *et al.*, 2026)

4.1 ESTRUTURA NORMATIVA PÓS-REFORMA TRABALHISTA DE 2017 E A POBREZA DE TEMPO

Ao analisar a configuração da jornada de seis dias de trabalho por um de descanso , observa-se que tal nomenclatura não advém de uma previsão legal específica, mas resulta de uma operação aritmética baseada na legislação vigente. Essa estrutura é o reflexo direto da conjugação entre o limite de 44 horas semanais, estabelecido pela Constituição de 1988 e o

direito ao repouso semanal remunerado de 24 horas consecutivas previsto na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Na prática, a distribuição dessa carga horária máxima, respeitando o teto de oito horas diárias, culminou na imposição de seis dias de labor ininterruptos para apenas um dia de descanso. Trata-se na realidade de uma consequência aritmética da combinação de duas regras estabelecidas na constituição de 1988 e na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Nesse sentido, ao distribuir as 44 horas ao longo de dias como limite de 8 horas, o resultado prático foi a imposição de seis dias consecutivos de trabalho seguidos de apenas um dia de folga. (Brasil,1988).

Fixou-se, com isso, um teto protetivo que permaneceu congelado há quase 40 anos, ignorando a cláusula de abertura disposta no próprio *caput* do referido artigo, que impõe a progressividade de direitos que visem à melhoria da condição social do trabalhador (Brasil, 1988). Fruto da construção do Direito do Trabalho na modernidade, a regulamentação do descanso semanal no Brasil produziu um vício de origem ao priorizar os interesses de produtividade da indústria em detrimento das reais necessidades humanas de recuperação, sejam elas físicas ou psíquicas. A manutenção desse modelo dentro da esfera jurídico-trabalhista por tanto tempo representa uma herança direta do paradigma produtivo fordista industrial que, sob a justificativa da produção ininterrupta, foi mantido sobretudo nos setores de comércio e serviços (Dal Rosso,1996; Antunes, 2009).

Como evidencia Renato Otávio da Gama Ferraz (2024), discutir a jornada de seis dias de trabalho por um de descanso não é apenas debater a legislação trabalhista ou falar em contrato de trabalho, mas sim interrogar a naturalização de um regime de tempo que reduz a vida ao mínimo útil. Embora o texto constitucional estabeleça o patamar de 44 horas semanais, a distribuição dessa carga em seis dias comprime o descanso ao patamar biológico mínimo aceitável (Brasil,1988), capturando o tempo existencial do operariado através da positivação da teoria do tempo à disposição do empregador alicerçada no artigo 4º da CLT (Brasil,1943; Delgado, 2023).

É incontroverso que a Reforma Trabalhista de 2017, através da Lei nº 13.467/2017, representou um profundo ponto de ruptura com a função histórica e teleológica do Direito do Trabalho, qual seja, a de impor limites à liberdade patronal na definição das condições laborais (Delgado, 2017). Longe de modernizar as relações em benefício mútuo, a referida legislação fomentou a manutenção e o recrudescimento da jornada de seis dias de trabalho por um de descanso ao instituir o que a sociologia do trabalho denomina de "despadronização do tempo de trabalho" (Krein; Abílio; Borsari, 2021). Esse fenômeno caracteriza-se pela criação de múltiplos arranjos de jornadas voltados exclusivamente para atender às necessidades de

flexibilidade e acumulação do capital, promovendo a dissolução das fronteiras entre o tempo produtivo e o tempo de vida do trabalhador (Giannini, 2026).

A manutenção da escala de seis dias de trabalho consecutivos por um dia de descanso semanal no contexto pós-reforma Trabalhista de 2017 ganhou uma sobrevida pela introdução de um arsenal jurídico que blindou esse regime exaustivo contra a atuação protetiva dos sindicatos e da Justiça do Trabalho (Teixeira, 2019). Ocorre que essa reforma inverteu a hierarquia das fontes do Direito do Trabalho, uma vez que viabilizou que o negociado prevalecesse sobre a lei, mesmo em sentido menos favorável ao trabalhador.

Assim, a nova legislação asfixiou as entidades sindicais já enfraquecidas pelo fim da contribuição obrigatória e abriu caminho para a supressão de garantias fundamentais (Colombi *et al.*, 2021). O enfraquecimento sindical impediu que o movimento obreiro tivesse força para combater a jornada de seis dias de trabalho por um de descanso através de vias negociais, deixando o trabalhador isolado frente ao poder diretivo do empregador (Krein, 2020).

Ademais, um dos pilares que deram sobrevida e intensificaram o módulo semanal distribuído em seis dias de labor foi a autorização para a instituição de banco de horas (inclusive semestral) por mero acordo individual. Isso permitiu que o empregador prorrogasse a jornada de 8 horas diárias de forma discricionária sem o pagamento do adicional de horas extras, compensando esse tempo apenas quando fosse conveniente para a empresa (Krein; Alves, 2021). Na prática, a escala em questão tornou-se ainda mais cruel, pois o obreiro, além de trabalhar seis dias na semana, perdeu a previsibilidade de sua jornada diária e a remuneração pelo excedente laborado (Dal Rosso *et al.*, 2022).

A Reforma Trabalhista passou a autorizar, via negociação, a redução do intervalo para repouso e alimentação para apenas 30 minutos, além de alterar a natureza jurídica do pagamento pela sua supressão de salário para indenizatória (Giannini, 2026). Esse dispositivo aumentou a intensidade do módulo semanal distribuído em seis dias de labor, eliminando o já escasso tempo de recuperação física do trabalhador durante o expediente, o que eleva exponencialmente a fadiga crônica, o risco de acidentes e os distúrbios musculoesqueléticos (Cardoso, 2022).

Além disso, a reforma exclui do cômputo da jornada de trabalho o tempo de deslocamento do empregado entre sua residência e o local de trabalho, isentando o empregador desse pagamento (Brasil, 2017). Para os trabalhadores da referida escala, o tempo não remunerado gasto no transporte público mascara o sequestro real de seu tempo livre, agravando a "pobreza de tempo" sem qualquer contrapartida financeira (Moraes,

2025).

A introdução do contrato de trabalho intermitente ("contrato zero hora") criou a figura do trabalhador sob demanda, que não recebe se não for convocado (Gontijo, 2021). Embora pareça fugir do regime de cumprimento de jornada em seis dias semanais tradicional, esse modelo fomentou a lógica da hiperdisponibilidade, isto é, o trabalhador permanece refém da necessidade de aceitar convocações a qualquer dia da semana (inclusive finais de semana e feriados) para garantir sua subsistência, inviabilizando o planejamento da vida pessoal e familiar (Antunes, 2018).

Por consequência, a referida escala se tornou o alicerce de um sistema de superexploração (Luce, 2013). Ao legalizar a fratura do tempo, isto é, eliminando o pagamento das horas de trajeto, reduzindo as pausas de descanso e permitindo o prolongamento elástico das horas através de acordos individuais, a Reforma Trabalhista de 2017 afastou o capital de qualquer ônus pela exaustão operária (Krein; Abílio; Borsari, 2021). O módulo semanal distribuído em seis dias de labor foi blindado e instrumentalizado para garantir a extração ininterrupta de mais-valia absoluta, consolidando um regime de trabalho onde a vida do indivíduo existe exclusivamente em função da produção (Marx, 2012; Antunes, 2009).

A compreensão dessa dinâmica de manutenção da escala de seis dias de trabalho consecutivos por um dia de descanso semanal é inconcebível se afastada do diálogo acerca da relação jurídica e social que permeia a sua construção. Segundo a teoria de Evguiéni Pachukanis (2017), o direito, na qualidade de forma social, não se limita ao domínio teórico dos juristas que o manejam, mas possui uma condicionante histórica qualificadora, inscrita nas relações materiais que estruturam a sociedade contemporânea. Essa forma jurídica não emerge da escolha consciente dos participantes, mas das próprias condições de produção nas quais estão inseridos que impõem determinadas relações sociais e jurídicas. Dessa forma, o indivíduo converte-se em sujeito de direito pela mesma necessidade histórica que transforma o produto natural em mercadoria dotada de valor; isto é, a forma jurídica é inseparável da lógica mercantil advinda do capitalismo.

É a partir dessa premissa de que o direito espelha as assimetrias da produção capitalista, que se evidencia a necessidade de ir além da dogmática tradicional. Assim, para compreender a inconstitucionalidade progressiva do módulo semanal distribuído em seis dias de labor, é imprescindível adotar a chave analítica da interseccionalidade, traduzindo como essa lógica mercantil e a consequente despadronização do tempo de trabalho atingem de forma desproporcional grupos historicamente vulnerabilizados, configurando uma nítida lesão material ao princípio da isonomia.

Nesse sentido, não se pode ignorar o fato de que a imposição de longas jornadas afeta a classe trabalhadora de forma desproporcional. Com efeito, a lente da interseccionalidade revela que os corpos mais vulnerabilizados são, notadamente, as mulheres, a população negra e as pessoas que fazem parte das periferias urbanas, são os pilares invisíveis que sustentam essas estruturas exaustivas (Silva; Antunes; Rodrigues, 2026).

Para subsidiar tal interseccionalidade, urge evidenciar os dados empíricos da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNADC) os quais demonstram que as mulheres brasileiras dedicam, em média, 9,6 horas a mais do que homens aos afazeres domésticos e cuidados de pessoas. Quanto se analisa a intersecção de raça e gênero, nota-se que as mulheres negras encontram-se na base absoluta dessa pirâmide de sobrecarga, liderando a taxa de realização dessas atividades não remuneradas com alarmantes 92,7% (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023 *apud* Silva; Antunes; Rodrigues, 2026).

Diante disso, importa destacar que o único dia de folga do módulo semanal distribuído em seis dias de labor é, portanto, imediatamente absorvido pelas demandas da casa e da família, impondo uma dupla ou tripla jornada que nega à mulher o direito ao ócio, ao lazer e à recuperação física e mental. Na realidade, esse arranjo temporal consolida o dia do suposto descanso como somente um dia de preparação e exaustão doméstica para os seis dias laborais seguintes, limitando o acesso a espaços de cidadania e inviabilizando qualquer perspectiva de mobilidade social e desenvolvimento humano (Olivar, 2026; Moraes, 2025).

Somado a isso, a pobreza de tempo se manifesta também no bloqueio do tempo formativo. Apoiando-se na sociologia de Pierre Bourdieu (1998), compreende-se que a acumulação de "capital cultural", isto é, elemento estruturante e decisivo para a mobilidade social, exige, impreterivelmente, a disponibilidade de tempo livre. Ao aprisionar o trabalhador em regimes exaustivos e contínuos, o sistema impõe o que Boaventura de Sousa Santos (2007) denomina de "exclusão inclusiva". Sob esta categoria analítica, o indivíduo encontra-se formalmente inserido no mercado (incluído no sistema de exploração e extração de mais-valia), mas é estrutural e materialmente excluído das oportunidades de desenvolver saberes, competências e ascender socialmente (Assunção; Resende, 2025).

É sob a ótica desse aprisionamento estrutural que a jornada de seis dias de trabalho por um de descanso se revela como parte de um projeto político de estagnação da classe trabalhadora. Essa dinâmica converge com o diagnóstico de Mark Fisher (2020) em sua obra *Realismo Capitalista*, em que discorre como o capitalismo contemporâneo opera colonizando o tempo e as subjetividades, gerando uma atmosfera ideológica que inviabiliza a concepção de alternativas ao sistema. No contexto da jornada exaustiva de seis dias, o esvaziamento do

tempo livre induz ao que o autor conceitua como "impotência reflexiva": uma condição na qual os indivíduos reconhecem o caráter deletério e injusto de sua realidade laboral, mas sentem-se desmobilizados e incapazes de agir politicamente contra ela. Dessa forma, ao confiscar o tempo que poderia ser dedicado à articulação comunitária, cultural e sindical, a jornada em questão atua como um dispositivo de neutralização política, garantindo que a energia do trabalhador seja integralmente consumida pela engrenagem de produção e reprodução mercantil, perpetuando a estabilidade da dominação de classe (Fisher, 2020).

Ocorre que a incompatibilidade entre longas jornadas e a qualificação profissional é incontestável, uma vez que o lastro empírico dos Estudos do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA, 2021) demonstram que trabalhadores submetidos a jornadas superiores a 44 horas semanais possuem uma probabilidade significativamente menor de matricular-se ou concluir cursos de qualificação. A principal barreira que se insurge é a falta de compatibilidade de horários, agravada pela fadiga física e mental crônica que corrói a capacidade de aprendizagem (Gomes, 2020 *apud* Assunção; Resende, 2025).

Ademais, de acordo com os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (PNADC/IBGE, 2023), cerca de 40,2% dos jovens (entre 14 e 29 anos) que abandonaram a escola antes de concluir a Educação Básica o fizeram motivados pela necessidade de trabalhar. Quando se recorta apenas a população jovem masculina, esse índice salta para 51,6% (Costa; Scapini, 2025).

Observa-se, portanto, que a organização temporal do trabalho atua como uma engrenagem que retroalimenta um ciclo de desigualdade intergeracional: a urgência da subsistência empurra a população subalternizada para ocupações precárias e de longa duração, gerando um "círculo vicioso que alimenta a exclusão do negro de melhores níveis de instrução e melhores oportunidades de trabalho" (DIEESE, 1999 *apud* Moraes, 2025). A defesa pela redução da jornada de trabalho e o fim da jornada de seis dias de trabalho por um de descanso transmutam-se, assim, em premissas jurídicas fundamentais para a democratização do tempo e para o efetivo acesso ao Direito Constitucional à Educação.

4.2 O NEXO DE CAUSALIDADE EPIDEMIOLÓGICO: ESGOTAMENTO E ADOECIMENTO CRÔNICO

A proteção à saúde do trabalhador e a redução dos riscos inerentes ao trabalho constituem direitos fundamentais expressos no Artigo 7º, inciso XXII, da Constituição

Federal. Contudo, a imposição da escala de seis dias de trabalho consecutivos por um dia de descanso semanal, da forma como fora consolidada no ordenamento jurídico, colide frontalmente com esse preceito ao institucionalizar a exaustão como método de gestão (Sá; Lima, 2026),

Não se pode ignorar que a duração do labor guarda uma conexão inseparável com a preservação da saúde e o alcance do bem-estar biológico e psicológico, de modo que a regulamentação da jornada de trabalho constitui um elemento vital de qualquer estratégia de saúde coletiva. No âmbito da jornada de seis dias de trabalho por um de descanso, a privação sistemática de repouso desencadeia uma fratura ontológica no trabalhador, pois a concessão de apenas 24 horas consecutivas de descanso é cientificamente insuficiente para neutralizar o estresse acumulado, restabelecer o equilíbrio térmico e metabólico corporal e promover a desconexão mental. Na medicina e sociologia do trabalho, a ausência de pausas adequadas para a "recuperação psicofisiológica" transforma a própria organização do tempo em um agente patogênico, estabelecendo um nexo de causalidade epidemiológico incontestável (Pina; Stotz, 2011; Brito, 2026).

As diretrizes internacionais ratificam a letalidade e a urgência desse debate por meio de um robusto nexo de causalidade. Estudo realizado pela união da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Internacional do Trabalho (OIT), publicado em 2021, quantificou que a exposição a longas jornadas de trabalho é o principal fator de risco ocupacional no mundo, sendo responsável por cerca de 750 mil mortes anuais decorrentes de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVCs) (Olivar, 2026). Estimativas globais dessas mesmas entidades atestam, especificamente, que jornadas superiores a 55 horas semanais aumentam o risco de AVC em 35% e de doenças isquêmicas do coração em 17%, em comparação com jornadas de 35 a 40 horas, responsabilizando diretamente o excesso de trabalho por cerca de 745 mil mortes em um único ano.

No Brasil, a fadiga crônica gerada pela referida escala compromete a atenção, o reflexo e a capacidade de julgamento, elevando exponencialmente o risco de acidentes de trabalho e convertendo o ambiente laboral em um cenário de alto risco para sinistros ocupacionais. Dados do Observatório de Saúde e Segurança no Trabalho indicam que o país registra anualmente mais de 600 mil acidentes de trabalho contabilizando 612,9 mil ocorrências e mais de 2.500 mortes apenas em 2022, muitos dos quais decorrem diretamente do esgotamento físico imposto por regimes prolongados. Somado a isso, com estudos apontando prevalências de dor crônica de até 63,1% em setores engessados no referido regime, é certo afirmar que a repetição constante de movimentos e a falta de pausas adequadas

impulsionam severos distúrbios osteomusculares e de Lesões por Esforço Repetitivo (Sá; Lima, 2026).

Todavia, é no colapso da saúde mental que os impactos se apresentam mais alarmantes. A captura do tempo livre, a ausência de convívio social, o ritmo exaustivo e a impossibilidade de desconexão geram a chamada "precariedade subjetiva" e o "sofrimento difuso", culminando em distúrbios graves e desencadeando sintomas depressivos moderados a graves em cerca de 42% dos trabalhadores submetidos à jornada de seis dias de labor (Brito, 2026).

Diante desse quadro, o Brasil desponta atualmente como a segunda nação com o maior número de casos de Síndrome de Burnout (síndrome do esgotamento profissional) no mundo, condição que a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a reconhecer formalmente como um fenômeno ocupacional na Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Essa epidemia de adoecimento mental reflete-se diretamente no colapso do sistema previdenciário brasileiro. Há uma escalada histórica no número de benefícios e afastamentos por incapacidade temporária decorrentes de transtornos mentais e comportamentais, conforme atestam os dados estatísticos oficiais do Ministério da Previdência Social e do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

Segundo dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) compilados pelo SmartLab, o ano de 2024 consolidou 471.649 afastamentos do trabalho por transtornos mentais e comportamentais, o que representa um salto expressivo de 68% em relação aos 283 mil registros computados em 2023 (Olivar, 2026; Giannini, 2026). Esse contingente de concessões previdenciárias, o maior registrado na última década, foi liderado majoritariamente por transtornos ansiosos (41%) e episódios depressivos (21%), seguidos por reações ao estresse grave e transtornos de adaptação (20,5%) (Olivar, 2026; Colombi *et al.*, 2026)

Do ponto de vista normativo, esse adoecimento massivo impõe uma nova postura hermenêutica e fiscalizatória, forçando o arcabouço legal brasileiro a se readequar diante da iminência de um colapso biológico e social. O reconhecimento de que a organização exaustiva do trabalho (e não apenas o ambiente físico) adoece o indivíduo exige a incorporação compulsória dos riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) e no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), conforme determinações delineadas pela Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) do Ministério do Trabalho e Emprego, lida em conjunto com a NR-17 (Ergonomia) (Sá; Lima, 2026).

Por meio de atualizações recentes da pasta governamental, a inclusão obrigatória das exigências organizacionais, como a sobrecarga de metas e as jornadas abusivas inerentes ao regime de cumprimento de jornada em seis dias semanais, nas diretrizes de segurança no

trabalho evidenciam que a limitação do tempo laboral deixou de ser um mero debate econômico para se consolidar como uma intervenção sanitária inadiável e de ordem pública, cujo fim é frear o consumo do trabalhador pelo próprio trabalho.

Portanto, o lastro legislativo para a atualização da jornada - que é historicamente condicionada -, consiste no simples direito fundamental da proteção à saúde do trabalhador, como fora discutido anteriormente, de modo que essa pauta deixa de ter um caráter meramente econômico para se transformar em uma medida urgente de saúde pública, visando a higidez do ambiente de trabalho e a proteção da dignidade humana contra a exploração do tempo (Olivar, 2026).

5 A ARQUITETURA DA TRANSIÇÃO CONSTITUCIONAL E A REFORMA DA JORNADA

A demonstração da incompatibilidade material da jornada de seis dias de trabalho por um de descanso com os preceitos fundamentais da dignidade da pessoa humana e da proteção à saúde (Art. 7º, XXII, CF/88) impõe o exame rigoroso dos mecanismos institucionais mobilizados para sua superação. Evidenciado o caráter patogênico desse regime temporal, torna-se imperativo analisar a resposta do Poder Constituinte Derivado à intensa mobilização popular forjada pelo movimento Vida Além do Trabalho (VAT) e pela pressão das bases sindicais (Oliveira, 2026; Schultz, 2026).

A discussão desloca-se, portanto, da fundamentação teórica da inconstitucionalidade para a viabilidade pragmática da reforma, que ganhou contornos definitivos por meio do Texto Substitutivo às Propostas de emendas constitucionais nº 221/2019 e nº 8/2025, de relatoria do deputado Léo Prates. Esse novo marco normativo, ao instituir o teto de 40 horas semanais e a garantia da jornada de cinco dias de labor para dois de descanso, sob a premissa inegociável da irredutibilidade salarial, redefiniu o tempo de trabalho como um bem público essencial ao exercício da cidadania e ao fortalecimento da democracia, em contraposição à lógica histórica de sua redução a uma mera mercadoria regulada pelo mercado (Dieese, 2026; Resende, 2026).

5.1 O PROCESSO LEGISLATIVO E O NOVO DESENHO DO ARTIGO 7º, XIII DA CONSTITUIÇÃO FEDERAL DE 1988

O lastro legislativo que culminou na alteração do Artigo 7º da Constituição Federal não se originou primordialmente de uma concessão institucional, mas de uma intensa mobilização popular forjada à margem das vias políticas tradicionais (Oliveira, 2026; Cindra; Magaldi, 2024). O debate sobre a redução da jornada ressurgiu de forma mais avassaladora a partir de setembro de 2023, impulsionado por um vídeo-denúncia viral, que criticava a exaustão imposta pela jornada de seis dias de trabalho por um de descanso e converteu-se rapidamente no Movimento Vida Além do Trabalho (VAT) (Silva, 2026).

Para além do ativismo digital, que ultrapassou a marca de 2.980.000 assinaturas (Silva, 2026), o movimento se materializou nas ruas. A força dessa articulação revelou a profunda insatisfação da base da pirâmide laboral brasileira, resultando na eleição de Rick Azevedo a vereador pelo Rio de Janeiro com expressiva votação (Oliveira, 2026). Esse tensionamento social tornou incontornável a inserção do tema na pauta do Congresso Nacional e do Governo

(Colombi *et al.*, 2026).

No âmbito parlamentar, a resposta ganhou contornos delineados em 25 de fevereiro de 2025, com o protocolo da Proposta de Emenda à Constituição (PEC) nº 8/2025, de autoria da deputada federal Erika Hilton (PSOL-SP), cujo escopo previa o limite de 36 horas semanais distribuídas em 4 dias de trabalho e 3 de descanso. A tramitação, no entanto, envolveu um cenário com multiplicidade de proposições, haja vista que já constava na Casa a PEC 221/2019, do deputado Reginaldo Lopes, propondo uma transição mais longa (Giannini, 2026). O caráter de urgência foi evidenciado pelo envio paralelo do Projeto de Lei (PL) nº 1.838/2026 por parte do Poder Executivo, o qual estabelecia um limite de 40 horas semanais com garantia de dois dias de repouso sem redução de salários (DIEESE, 2026).

Nesse contexto, para que fosse possível pacificar as divergências e conferir viabilidade política à reforma, a Câmara dos Deputados instituiu uma Comissão Especial destinada a analisar de forma conjunta a Proposta de Emenda à Constituição PEC nº 221/2019 e a PEC 8/2025. Coube ao relator, deputado Leonardo (Léo) Prates, o objetivo de estruturar um arcabouço normativo que unificasse as demandas da classe trabalhadora por saúde com as exigências de adequação do setor produtivo. O resultado dessa engenharia foi o chamado Texto Substitutivo, que consolidou uma postura intermediária, isto é, a fixação de uma jornada máxima de 40 horas semanais, 8 horas diárias, e o asseguramento de dois dias de descanso remunerado (a escala 5x2) sem redução do salário salarial (Schultz, 2026; DIEESE, 2026).

Do ponto de vista dogmático, a construção deste consenso normativo exigiu do relator o rechaço contundente a emendas consideradas dilatórias. Um exemplo central foi a rejeição da Emenda Modificativa nº 1 (EMC-1), encabeçada pelo deputado Sérgio Turra, que tentava impor um prazo elástico de 10 anos para a transição e atrelar a eficácia da redução da jornada ao atingimento de metas e índices nacionais de produtividade. Em seu parecer, o relator declarou tais dispositivos inadmissíveis, argumentando que a imposição de uma década esvaziaria a efetividade da norma e configuraria uma "postergação desproporcional de direitos fundamentais trabalhistas", sem contar os problemas constitucionais e fiscais que a medida acarretaria (Brasil, 2026; DIEESE, 2026).

Em 27 de maio de 2026, a robustez da convergência do substitutivo materializou-se em uma tramitação fundamental: a Comissão Especial aprovou o parecer do deputado Leonardo Prates por 34 votos a favor e apenas 4 contrários (DIEESE, 2026). No dia seguinte, impulsionada pela pressão das bases, a Câmara dos Deputados acolheu a matéria em plenário, em que o texto substitutivo foi aprovado em dois turnos com esmagadores 461 votos favoráveis contra 19. Esta votação encaminhou a proposta para apreciação do Senado Federal,

coroando o Substitutivo como a tradução jurídica de um novo pacto civilizatório em prol do tempo de vida da classe trabalhadora (Schultz, 2026).

O advento do texto substitutivo às Propostas de Emenda à Constituição (PECs) nº 221/2019 e nº 8/2025, aprovado na Comissão Especial da Câmara dos Deputados em 27 de maio de 2026, promoveu uma reconfiguração dogmática essencial no Artigo 7º, inciso XIII, da Constituição Federal. O novo desenho normativo fixou o limite da duração do trabalho em 8 horas diárias e 40 horas semanais, assegurando a garantia de dois dias de descanso semanal remunerado, sendo um deles preferencialmente aos domingos. Tal arquitetura consagra a transição definitiva para a jornada de cinco dias de trabalho por dois de descanso e determina, por consequência aritmética, a extinção material do módulo semanal distribuído em seis dias de labor, sob a premissa inegociável da irredutibilidade salarial para os contratos em vigor (Schultz, 2026; DIEESE, 2026).

Todavia, o mesmo texto que representa um avanço civilizatório para a grande massa trabalhadora introduz uma clivagem jurídica questionável ao instituir uma regra de exclusão para os chamados empregados "hipersuficientes". A nova redação estabelece que trabalhadores portadores de diploma de nível superior e com remuneração igual ou superior a 2,5 vezes o teto dos benefícios do Regime Geral de Previdência Social (RGPS), isto é, valor que equivale em 2026 a R\$ 21.188,88, ficam excluídos das regras de duração e dos mecanismos de controle de jornada. Para essa "exceção de elite", o controle de horas só ocorrerá por liberalidade do empregador ou se houver previsão explícita em acordo ou convenção coletiva, mantendo-se resguardado apenas o direito aos dois dias de descanso semanal (Schultz, 2026; DIEESE, 2026).

Do ponto de vista dogmático e constitucional, essa exclusão instaura uma profunda antinomia, visto que a limitação da jornada é um direito fundamental de saúde, higiene e segurança do trabalhador, possuindo caráter universal e irrenunciável. Ao retirar a tutela do tempo de trabalho de um segmento específico, o legislador constituinte derivado cria uma "divisão artificial" dentro da própria classe trabalhadora, o que fere frontalmente o princípio da isonomia e a universalidade dos direitos laborais. O argumento oficial que fundamentou essa exceção no relatório legislativo do deputado Léo Prates foi o de que a ausência de controle de jornada desestimularia a chamada "pejotização", tornando o vínculo celetista mais flexível e atrativo para esses profissionais de alta renda (Giannini, 2026; DIEESE, 2026).

Contudo, a literatura técnica adverte que a pejotização raramente resulta de uma demanda do trabalhador por autonomia, consistindo, estruturalmente, em uma tática patronal para a redução de custos operacionais e encargos previdenciários. Retirar a proteção da jornada

desses trabalhadores não elimina a subordinação jurídica, mas oficializa a exigência de disponibilidade irrestrita do empregado ao capital. Afinal, a percepção de uma remuneração superior e a posse de um diploma universitário não extinguem a assimetria de poder inerente à relação de emprego, nem a vulnerabilidade biológica do indivíduo ao esgotamento físico e ao adoecimento mental (Giannini, 2026; DIEESE, 2026).

Além do vício material, a criação dessa zona de exclusão gera flagrante insegurança jurídica para as partes envolvidas. Como o teto da Previdência Social é reajustado periodicamente, o enquadramento do trabalhador na exceção torna-se flutuante, em outros termos, a ausência de reajustes salariais diante da inflação, por exemplo, pode fazer com que um empregado saia repentinamente da regra de exceção e recupere o direito ao controle de jornada obrigatório ao longo de um mesmo contrato. Fica evidente, como aponta a análise especializada, a incerteza sobre como os tribunais delimitarão essa fronteira na prática cotidiana das relações de trabalho, o que pode levar a um aumento da litigiosidade (Schultz, 2026; DIEESE, 2026).

5.2 MODULAÇÃO DE EFEITOS, SEGURANÇA JURÍDICA E A PROTEÇÃO DA CONFIANÇA

A alteração de garantias constitucionais com profundo impacto na ordem econômica e social exige do Poder Constituinte Derivado a adoção de mecanismos de transição que equilibrem a aplicabilidade dos direitos fundamentais com o princípio da segurança jurídica. No contexto da extinção do módulo semanal distribuído em seis dias de labor e da redução da jornada para 40 horas semanais, o texto substitutivo aprovado pela Comissão Especial da Câmara dos Deputados instituiu uma modulação temporal de efeitos, rejeitando rupturas abruptas que pudessem inviabilizar a atividade empresarial, mas também rechaçando prazos protelatórios que esvaziassem a conquista obreira (Schultz, 2026; DIEESE, 2026).

Não se pode ignorar que tal modulação temporal de efeitos foi objeto de intensa disputa. Forças conservadoras, por meio da Emenda Modificativa nº 1 (EMC-1), de autoria do deputado Sérgio Turra, tentaram impor um prazo elástico de 10 anos para a transição do limite de 40 horas, condicionando sua eficácia, inclusive, ao atingimento de metas e índices nacionais de produtividade (Brasil, 2026; DIEESE, 2026). O relator da Comissão Especial, deputado Leonardo Prates, recomendou a rejeição veemente de tais dispositivos sob o argumento de que um hiato temporal de uma década "esvaziaria a efetividade do direito à redução da jornada e configuraria uma postergação desproporcional de direitos fundamentais trabalhistas",

declarando a referida emenda inadmissível neste aspecto (DIEESE, 2026).

Para harmonizar os interesses em conflito, o legislador optou por uma "engenharia de transição" que consagra o princípio da proteção da confiança legítima dos empregadores, concedendo-lhes tempo hábil para a reorganização de turnos e custos. O cronograma normativo aprovado determinou um escalonamento progressivo (Artigo 6º do substitutivo): 60 dias após a publicação da Emenda passa a valer a regra dos dois dias de descanso semanal remunerado e a carga horária cai para 42 horas; decorridos 12 meses dessa primeira fase (totalizando 14 meses após a promulgação), o limite é definitivamente reduzido para 40 horas semanais (Brasil, 2026; Schultz, 2026; DIEESE, 2026).

Essa modulação temporal produziu, ainda, um efeito corretivo imediato sobre a despadronização gerada pela Reforma Trabalhista de 2017. O Artigo 3º do texto aprovado determinou que cláusulas de acordos e convenções coletivas de trabalho incompatíveis com as novas regras de descanso e jornada perderão automaticamente sua validade no prazo de 60 dias após a publicação. Trata-se de uma reafirmação contundente da supremacia da Constituição, impedindo que a autonomia da vontade coletiva seja utilizada como subterfúgio para manter o trabalhador submetido à rigidez da jornada de seis dias de trabalho por um de descanso após o prazo legal de adaptação (Schultz, 2026; DIEESE, 2026).

A engenharia da transição também revelou cautela com a multiplicidade dos agentes econômicos e com as finanças públicas. Para os contratos em vigor com a Administração Pública (direta e indireta) que envolvam a terceirização da força de trabalho, a redução da jornada será aplicada mediante o ajuste contratual para a preservação do equilíbrio econômico-financeiro, a ocorrer no prazo de até 12 meses (Artigo 8º). Essa trava visa garantir que a readequação do tempo seja aplicada à máquina pública sem que o ônus recaia sobre a remuneração dos trabalhadores terceirizados, um dos segmentos mais precarizados do mercado (Brasil, 2026; DIEESE, 2026).

No âmbito da livre iniciativa, o novo regramento (Artigo 5º) reconhece que pequenos negócios sentem os choques de custos de modo distinto das grandes corporações. O texto remeteu a uma lei complementar futura a definição de medidas temporárias de mitigação destinadas aos microempreendedores individuais (MEIs) com empregados, às microempresas e às empresas de pequeno porte (Schultz, 2026). Crucialmente, o texto condicionou o acesso a essas medidas de apoio patronal à manutenção do nível de emprego, evidenciando que a segurança jurídica pretendida na transição tem um fim teleológico claro, isto significa, viabilizar a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores sem provocar a dispensa massiva de mão de obra (Brasil, 2026; DIEESE, 2026).

Após a aprovação do referido texto na Câmara dos Deputados, nasce uma nova etapa de tensionamento institucional e dogmático que deve ser analisada. Nesse cenário, surge a crítica teórica ao que se pode denominar de "fetiche da forma jurídica" na aprovação da reforma, isto é, uma crença ilusória de que a simples alteração textual da lei será suficiente para emancipar o trabalhador. A sociologia do trabalho adverte que a regulação estatal isolada não impede a exploração do capital, mas frequentemente impulsiona a sua metamorfose para novas modalidades de captura do tempo vivo (Antunes, 2018; Pina; Stotz, 2011).

Compulsando o Direito do Trabalho no que concerne ao tempo de trabalho, deve-se analisar sob três frentes de disputa distintas, ou seja, a duração (extensão das horas), a distribuição (escalas) e a intensidade, conforme evidenciado em tópicos anteriores. A redução da jornada (duração) e o fim da jornada marcada pelos seis dias de trabalho (distribuição) resolvem apenas duas dessas dimensões. Se o texto constitucional silenciar sobre a intensidade, consolida-se o fetiche, em outro termos, o capital passará a exigir do trabalhador que entregue a mesma quantidade de resultados, ou até mais, em um lapso temporal menor (Dal Rosso, 2008; Cardoso, 2022).

Não se pode confundir intensificação com o mero aumento de produtividade (onde se produz mais com o mesmo esforço devido à tecnologia); a intensificação consiste em "mais trabalho" e maior dispêndio de energia física, mental e psíquica por parte do trabalhador na mesma unidade de tempo. Essa exploração materializa-se pela adoção do modelo de *Management by Stress* (administração por estresse), impulsionado pela gestão abusiva por metas, pela polivalência (acúmulo de tarefas) e pelo controle via algoritmos e gamificação presentes nas plataformas digitais (Parker; Slaughter, 1995 *apud* Pina; Stotz, 2011; Leher; Silva, 2026).

Nesse contexto, o reflexo imediato é a eliminação das "porosidades" da jornada. A metáfora da porosidade indica que a jornada de trabalho tem densidade: por meio de seus "poros" (pequenas pausas informais, conversas, idas ao banheiro), o trabalhador "respira na ação" e recompõe sua energia. A compressão imposta pelo capital elimina esses intervalos, resultando no que a doutrina classifica como o "tripé sintomático da intensificação": a impossibilidade de manter a qualidade do trabalho, o aumento dos conflitos (assédio moral) e a explosão de danos à saúde, como LER/DORT e transtornos psíquicos (Davezies, 2007; Pina; Stotz, 2011). Agrava-se esse cenário com a internalização da cobrança pelo próprio trabalhador que, imerso na "sociedade do cansaço", submete-se à autoexploração velada (Han, 2015).

Portanto, o tensionamento no Senado Federal exige que a "PEC da Hora Trabalhada"

não se limite a uma alteração contábil. A superação do regime de cumprimento de jornada em seis dias semanais e a transição para a jornada reduzida devem ser acompanhadas pela efetivação de instrumentos de controle coletivo rigoroso contra a intensificação da carga horária (Cardoso, 2022). Para que a norma não se converta em um fetiche esvaziado de eficácia material, é imperativo que a nova legislação e as negociações coletivas estabeleçam monitoramentos detalhados do volume de tarefas, garantam o direito à desconexão e protejam os intervalos (Brito, 2026). Somente com o controle real do ritmo de trabalho é que a nova Constituição impedirá a metamorfose da exploração e garantirá a apropriação do tempo de vida pelo trabalhador (Pina; Stotz, 2011).

Como cediço, a Lei nº 13.467/2017 instituiu como um de seus pilares o princípio do "negociado sobre o legislado", materializado no Artigo 611-A da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Sob a premissa de modernização, esse dispositivo permitiu que instrumentos coletivos derogassem as garantias legais, resultando frequentemente na flexibilização precarizante da jornada, na validação de escalas exaustivas e na sobreposição dos tempos de trabalho e de não trabalho (Giannini, 2026; Colombi *et al.*, 2022). Todavia, o texto substitutivo às Propostas de Emenda à Constituição (PECs) nº 221/2019 e nº 8/2025, aprovado pela Comissão Especial da Câmara dos Deputados em maio de 2026, promove uma profunda reversão dessa lógica, reafirmando a força normativa da Constituição como limite intransponível à autonomia da vontade coletiva (DIEESE, 2026).

Do ponto de vista dogmático, a inovação corretiva mais contundente do novo texto constitucional encontra-se em seu Artigo 3º, o qual determina que, decorridos 60 dias da publicação da Emenda, perderão automaticamente a validade todas as cláusulas de acordos e convenções coletivas de trabalho que forem incompatíveis com as novas regras de descanso semanal e de jornada. Essa disposição atua como uma barreira de contenção direta ao Artigo 611-A da CLT, sinalizando que a saúde do trabalhador e a garantia dos dois dias de repouso pertencem ao núcleo duro dos Direitos Fundamentais, não podendo ser suprimidos ou transacionados pelas partes sob o pretexto de liberdade negocial (DIEESE, 2026; Schultz, 2026).

Apesar de impor esse limite rígido em favor da classe trabalhadora, a nova arquitetura constitucional não exclui as entidades sindicais; ao contrário, promove o fortalecimento e o protagonismo da negociação coletiva. O relatório legislativo do deputado Léo Prates atribui um papel central aos sindicatos e empregadores para pactuarem soluções e ajustarem as jornadas, as escalas e as formas de transição às especificidades de cada setor econômico. O texto prevê que regimes diferenciados (como atividades essenciais ou a escala 12x36) poderão

ter medidas compensatórias definidas via acordo coletivo, desde que assegurem, na média do mês-calendário, os dois dias de repouso por semana e pelo menos um dia de descanso a cada seis trabalhados (DIEESE, 2026; Schultz, 2026).

Nesse cenário, como observa Dayana Schultz (2026), "a negociação coletiva deixa de ser formalidade e passa a ser ferramenta de gestão". Para o setor empresarial, o diálogo com os sindicatos converte-se no único caminho juridicamente seguro para construir acordos de compensação adequados à sua realidade de produção. Para a classe trabalhadora, a negociação recupera o seu sentido original de proteção contra a hiperexploração, reduzindo conflitos e evitando que acordos individuais fragilizem as garantias trabalhistas.

Ademais, a doutrina evidencia que a devolução desse protagonismo impõe um desafio atualizado às entidades sindicais. Ulisses Borges de Resende e Rafael Ávila Borges de Resende (2026) argumentam que as estratégias sindicais contemporâneas devem focar na "negociação de tempo protegido". Isso significa utilizar as convenções coletivas para incorporar cláusulas que assegurem horas regulares para qualificação, repouso e participação social, com estabilidade nas escalas e períodos de descanso previsíveis, impedindo que as empresas compensem a redução da jornada com a intensificação brutal do ritmo de trabalho.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A disputa pelo tempo de trabalho no Brasil transcende a métrica das horas contratuais, revelando-se como um embate fundamental pela autonomia do sujeito e pela preservação de sua integridade biopsicossocial. Ao longo desta pesquisa, o percurso histórico e teórico evidenciou que a escala de seis dias de labor não é um arranjo neutro, mas um dispositivo de subsunção real da vida ao trabalho que opera eliminando as "porosidades" da jornada para maximizar a extração de valor em detrimento da saúde do trabalhador.

Nesse sentido, confirmou-se a hipótese da inconstitucionalidade material desse regime. A evidência epidemiológica consolidada - exemplificada pelo alarmante salto de 68% nos afastamentos por transtornos mentais registrado em 2024 - demonstra que a manutenção de seis dias de labor ininterrupto transforma a jornada em um agente patogênico. Sob a ótica constitucional, tal estrutura fere o núcleo essencial da dignidade da pessoa humana ao impedir o exercício do direito fundamental à desconexão e ao usufruto de um tempo existencial próprio.

No campo sociopolítico, a análise revelou que o sequestro do tempo livre atua como um mecanismo de estagnação e "exclusão inclusiva". A exaustão neuronal resultante dessa escala aniquila o "tempo formativo", bloqueando o acúmulo de capital cultural e a participação democrática plena. Esta pesquisa demonstrou que o impacto é interseccional e desproporcional, atingindo com maior severidade as mulheres negras e periféricas, que veem seu tempo de descanso absorvido por triplas jornadas de cuidado.

Quanto à viabilidade da transição, os dados desconstroem o alarmismo econômico ao apontar um aumento de 12% na produtividade na última década, o que justifica a redistribuição do tempo sem prejuízo à produção. O desenho normativo da PEC 8/2025 oferece uma engenharia de transição segura e escalonada, equilibrando a proteção da saúde pública com a segurança jurídica necessária para o setor produtivo.

Embora este estudo aponte limitações na granularidade dos dados oficiais sobre escalas específicas, ele reafirma a superação da jornada 6x1 como um ponto de alavanca civilizatório. Proteger o "tempo de viver" é garantir que o trabalho seja um meio para a vida, e não o fim de uma existência reduzida ao suplício. Portanto, a redução da jornada afirma-se como a condição básica para o florescimento do "reino da liberdade", onde a dignidade humana deixa de ser negociável para se tornar o fundamento real da autonomia de quem tudo produz.

7 REFERÊNCIAS

ABREU, Leonardo Lani de. A luta por tempo livre e o mito do capitalismo justo. In: DOSSIÊ Fim da escala 6x1 e a redução da jornada de trabalho. São Leopoldo: Instituto Humanitas Unisinos – IHU, 2026. Disponível em: <https://ihu.unisinos.br/categorias/658959-dossie-fim-da-escala-6x1-a-luta-por-tempo-livre-e-o-mito-do-capitalismo-justo>. Acesso em: 18 jun. 2026

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

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

ASSUNÇÃO, Any Ávila; RESENDE, Rafael Ávila Borges de. Educação e tempo: o tempo de trabalhar, o tempo de estudar e o tempo de viver. Dossiê: Fim Da Escala 6X1 E Redução Da Jornada De Trabalho, Artigo 25, 2026.

ASSUNÇÃO, Any Ávila; RESENDE, Rafael Ávila Borges de. Fim da escala 6x1 e redução da jornada de trabalho. Dossiê: Fim da escala 6x1 e redução da jornada de trabalho, Artigo 25, 2025.

BEZERRA LEITE, Carlos Henrique. Curso de direito do trabalho. 16. ed. São Paulo: SaraivaJur, 2024.

BOURDIEU, Pierre. Razões práticas: sobre a teoria da ação. Campinas: Papirus, 1998.

BRASIL. Consolidação das Leis do Trabalho: aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em 18 jun. 2026..

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 2016. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 18 jun. 2026.

BRITO, Vanessa Silveira de. Precariedade subjetiva e sociedade do cansaço. Dossiê: Fim Da Escala 6X1 E Redução Da Jornada De Trabalho, Artigo 27, 2026.

CARDOSO, Ana Claudia Moreira. Tempos de trabalho, tempos de não trabalho: disputas em torno da jornada do trabalhador. São Paulo: Annablume, 2009

CARDOSO, Ana Claudia Moreira. Direito e dever à desconexão: disputas pelos tempos de trabalho e não trabalho. Revista da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, v. 23, n. 1 e 2, p. 62-86, 2016

CARDOSO, Ana Claudia Moreira. O futuro é a redução da jornada de trabalho. Porto Alegre: CirKula, 2022.

CARDOSO, Ana Claudia Moreira. Organização e intensificação do tempo de trabalho. Sociedade e Estado, Brasília, v. 28, n. 2, p. 351-374, maio/ago. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/se/a/x8p3G9fN8v8xNfB6Xz7z7qB/>. Acesso em: 17 jun. 2026

COLOMBI, Ana Paula; CAMPOS, Anderson; ARAUJO, Ariella Silva; GALVÃO, Andréia; AMORIM, Elaine; KREIN, José Dari; TRÓPIA, Patrícia Vieira. Qual o papel dos sindicatos na luta pelo fim da escala 6x1? Dossiê: Fim Da Escala 6X1 E REDução Da JoRnaDa DE TRabalho, Artigo 8, 2026

DAL ROSSO, Sadi. A jornada de trabalho na sociedade: o castigo de Prometeu. São Paulo: LTr, 1996.

DAL ROSSO, Sadi. Mais trabalho! A intensificação do labor na sociedade contemporânea. São Paulo: Boitempo, 2008.

DELGADO, Maurício Godinho. Curso de direito do trabalho. 20. ed. São Paulo: LTr, 2023.

DAVEZIES, Philippe. Intensification. Danger: le travail rétréci. Santé & Travail, Paris, v. 57, 2007.

DIEESE. Nota Técnica nº 66/2008: argumentos para a discussão da redução da jornada de trabalho no Brasil sem redução do salário. São Paulo: DIEESE, 2008.

DIEESE. Redução da jornada de trabalho no Brasil. São Paulo: DIEESE, 2006. (Nota Técnica, n. 16). Disponível em: <https://www.dieese.org.br/notatecnica/2006/notatecnica16jornada.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2026.

DIEESE. Redução da jornada de trabalho no Brasil: fundamentos, impactos e experiências. São Paulo: DIEESE, 2009.

GIANNINI, Daniela Macia Ferraz. O fim da escala 6x1 e a possível reintrodução da padronização das jornadas no contexto pós-reforma trabalhista. Dossiê: Fim Da Escala 6X1 e Redução da Jornada de trabalho, Artigo 4, 2026

FISHER, Mark. Realismo Capitalista. São Paulo: Autonomia Literária, 2020.

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

LEHER, Roberto; SILVA, Amanda Moreira da. Mercantilização financeirizada da educação, ensino superior a distância e jornadas de trabalho jamais vistas. Dossiê: Fim Da Escala 6X1 e Redução Da Jornada de Trabalho, Artigo 1, 2026

KANT, Immanuel. A metafísica dos costumes. Tradução de Edson Bini. São Paulo: Edipro, 2003.

MACHADO, S.; BRIDI, M. A. O teletrabalho no Brasil: a reforma trabalhista de 2017 e o contexto na covid-19. In: KREIN, J. D. et al. (Orgs.). O Trabalho pós-reforma trabalhista (2017). Volume 1. São Paulo: Cesit, 2021. p. 188-218

MARINI, Ruy Mauro. Dialética da dependência. Germinal: Marxismo e Educação em Debate, Salvador, v. 9, n. 3, p. 325-356, dez. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revistagerminal/article/view/24584>. Acesso em: 18 jun. 2026.

MARX, Karl. O capital: crítica da economia política, Livro 1: o processo de produção do capital. Tradução de Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2013.

MARX, Karl. O capital: crítica da economia política: Livro III: o processo global da produção capitalista. Edição de Friedrich Engels. Tradução de Rubens Enderle. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2017.

MIRAGLIA, Livia Mendes Moreira. O direito do trabalho como instrumento de efetivação da dignidade social da pessoa humana no capitalismo. Revista do TRT da 3ª Região, Belo Horizonte, v. 49, n. 79, p. 149-162, jan./jun. 2009.

MORAES, Taís Dias de. As pressões do capitalismo periférico nas relações raciais: o exemplo da Região Metropolitana de São Paulo. 2025. Dissertação (Mestrado em Sociologia) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2025.

NIETZSCHE, Friedrich. Humano, demasiado humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

OIT. Working time, work–life balance and the future of work. Genebra: International Labour Office, 2023.

OLIVAR, Monica Simone Pereira. Escala 6x1 e a saúde de trabalhadoras e trabalhadores. Dossiê: Fim Da Escala 6X1 E Redução da Jornada de Trabalho, Artigo 24, 2026.

PACHUKANIS, Evguiéni B. Teoria geral do direito e marxismo. Tradução de Paula Vaz de Almeida. Revisão técnica de Alysson Leandro Mascaro e Pedro Davoglio. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2017.

PINA, J. A.; STOTZ, E. N. Participação nos lucros ou resultados e o banco de horas: intensidade do trabalho e desgaste operário. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 36, n. 123, p. 162-176, 2011.

RESENDE, Ulisses Borges de; RESENDE, Rafael Ávila Borges de. A redescoberta democrática do trabalho e do sindicalismo. Dossiê: Fim Da Escala 6X1 e Redução Da Jornada De Trabalho, Artigo 20, 2026.

RITZEL, Guilherme Sebalhos; COELHO, Paulo Vinícius Nascimento. História do direito do trabalho no Brasil e a formação da CLT: perspectivas para o espaço laboral contemporâneo. Revista do Tribunal Superior do Trabalho, Porto Alegre, v. 89, n. 4, p. 21-38, out./dez. 2023.

RUIZ, Roberto Carlos et al. Esgotamento e adoecimento crônico: o nexso de causalidade epidemiológico. Revista Pegada, v. 27, abr. 2026.

SANTOS, Boaventura de Sousa. A gramática do tempo: para uma nova cultura política. São Paulo: Cortez, 2007.

SARLET, Ingo Wolfgang. Dignidade da pessoa humana e direitos fundamentais na Constituição Federal de 1988. Porto Alegre: Livraria do Advogado, 2001.

SCHULTZ, Dayana de Souza Oliveira. **O fim da escala 6x1 e o tempo do ajuste: Empresas e trabalhadores**. Migalhas de Peso, 3 jun. 2026. Disponível em: <https://www.migalhas.com.br>. Acesso em: 18 jun. 2026.

SENNETT, Richard. **A corrosão do caráter: as consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo**. 4. ed. Rio de Janeiro: Record, 2000.

SILVA, Wanise Cabral; **ANTUNES**, Ludmila R.; **RODRIGUES**, Mariane P. **O peso do trabalho e os corpos que aguentam: quem são os corpos que sustentam as estruturas da escala 6x1**. Dossiê: Fim Da Escala 6X1 e Redução da Jornada de Trabalho, Artigo 29, 2026.

SOUTO MAIOR, Jorge Luiz. **O direito do trabalho como instrumento de justiça social**. São Paulo: LTr, 2000.

SOUSA, Ana Clara Micaela Silveira de. **A jornada 6x1 no contexto brasileiro: desafios jurídicos, impactos sociais e alternativas para a proteção ao trabalhador**. 2025. 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Direito) - Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2025.

TEIXEIRA, M.; **SALIBA**, C.; **OLIVEIRA**, C. L.; **BOMBO**, L. **O Brasil está pronto para trabalhar menos: a PEC da redução da jornada e o fim da escala 6x1**. Nota de Economia nº 13. Campinas: Transforma Economia/Unicamp, 2025.

THOMPSON, E. P. **Costumes em comum: estudos sobre a cultura popular tradicional**. Tradução de Rosaura Eichenberg. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **WHO/ILO joint estimates of the work-related burden of disease and injury, 2000–2016: Global Monitoring Report**. Genève: WHO & ILO, 2021.