ESCALA 6X1 DESAFIOS E IMPACTOS

Autor(res)

Ilnah Toledo Augusto
Iracelia Peres De Oliveira Lopes

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE PIRACICABA

Introdução

A jornada de trabalho 6x1, na qual o empregado atua por seis dias consecutivos e descansa apenas um, ainda é amplamente adotada em diversos setores do Brasil, como comércio, serviços e indústria. Criada para atender às demandas produtivas, essa escala tem gerado debates sobre seus impactos na saúde física e mental dos trabalhadores, bem como nas relações familiares e sociais. Assim, estudar esse regime é essencial para entender como o ritmo intenso de trabalho interfere no bem-estar e na produtividade.

A prática da escala 6x1 levanta questionamentos sobre o equilíbrio entre produtividade e qualidade de vida. Pesquisas indicam que jornadas longas e contínuas podem aumentar o estresse, a fadiga e o risco de doenças ocupacionais, comprometendo o desempenho profissional e a satisfação pessoal. Além disso, a rotina reduz o tempo para descanso, lazer e convívio familiar, afetando o equilíbrio emocional e social dos trabalhadores.

Diante desse cenário, torna-se necessário analisar os efeitos dessa jornada, considerando os aspectos físicos, psicológicos, legais e sociais. Estudos e relatos de trabalhadores mostram que a continuidade desse modelo de trabalho exige uma reflexão crítica sobre a legislação vigente e sobre as práticas de gestão, buscando condições mais equilibradas e humanas.

Dessa forma, o presente projeto tem como objetivo investigar os impactos da jornada 6x1, avaliando seus efeitos sobre a saúde, a produtividade e a qualidade de vida dos empregados. A pesquisa será desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, com base em livros, artigos e legislações pertinentes, visando oferecer uma análise ampla e fundamentada sobre os desafios e consequências desse regime de trabalho.

Objetivo

Examinar as orientações da OIT e as normas legais que tratam da jornada 6x1, com destaque para a Constituição Federal, a CLT e a PEC 8/2025.

Investigar, a partir da literatura, os impactos físicos e psicológicos decorrentes da jornada 6x1 na vida dos trabalhadores.

Explicar as repercussões do regime 6x1 nas relações familiares, sociais e na qualidade de vida dos empregados.

Material e Métodos

O tipo de pesquisa a ser desenvolvido será uma Revisão de Literatura. A investigação será realizada nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, SciELO, Biblioteca Virtual Universitária 3.0, MinhaBiblioteca.com.br e Revista dos Tribunais Online. Serão analisados livros, dissertações e artigos científicos publicados, preferencialmente, nos últimos 10 (dez) anos. Contudo, trabalhos considerados relevantes para o tema, mesmo que fora desse período, também poderão ser incluídos para ampliar a discussão.

Resultados e Discussão

· 1. Impactos na Saúde Esgotamento físico e mental:
· 2. Seis dias de trabalho seguidos por apenas um de descanso aumentam estresse, fadiga e risco de doenças ocupacionais, como problemas cardíacos e distúrbios do sono.
· Acidentes de trabalho: Jornadas longas comprometem atenção e concentração, elevando acidentes laborais.
· 3. Aspectos Sociais Vida social e familiar: A escala 6x1 dificulta convívio social, afetando especialmente mulheres que acumulam tarefas domésticas e profissionais. Desigualdade social: Trabalhadores negros são mais afetados por jornadas extenuantes, limitando lazer e desenvolvimento pessoal.
· 4. Aspectos Econômicos Produtividade e economia: Estudos indicam que reduzir a carga horária semanal pode melhorar produtividade e qualidade de vida sem prejudicar a eficiência econômica. Custos para empresas: A falta de descanso aumenta gastos com saúde ocupacional e rotatividade de pessoal.
· 5. PEC 8/2025: Fim da Escala 6x1 Proposta: Redução da jornada de 44 para 36 horas semanais, com quatro dias de trabalho e três de descanso. Objetivo: Combater a escala 6x1, equilibrar vida pessoal e profissional e melhorar saúde e bem-estar dos trabalhadores. Tramitação: Protocolada em fevereiro de 2025 pela deputada Erika Hilton (PSOL-SP), com apoio de 171 deputados, em análise na Comissão de Trabalho, com previsão de votação ainda em 2025.

Conclusão

A escala 6x1, apesar de permitir continuidade na produção, apresenta impactos significativos na saúde física e mental, na vida social e familiar e na economia das empresas. A PEC 8/2025 surge como uma proposta relevante para reduzir a jornada semanal, equilibrar vida profissional e pessoal e melhorar o bem-estar dos trabalhadores, mantendo a produtividade.

Referências

https://d3eihfknihgo3p.cloudfront.net/wp-content/uploads/2024/12/Jornada-6x1-livro.pdf
https://portal.fgv.br/artigos/reducao-da-jornada-de-trabalho?nid=22077
https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/100
https://g1.globo.com/economia/noticia/2024/11/26/oit-11percent-dos-trabalhadores-no-brasil-tem-jornadas-maiores-que-48-horas-semanais-media-mundial-e-de-177percent.ghtml
https://revista.fateczl.edu.br/index.php/engetec_revista/article/view/257
http://www.jtni.com.br/index.php/JTnI/article/view/134
https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/34302
http://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2264