



ESCALA 6X1 COMO INSTRUMENTO DE PRODUTIVIDADE E SEUS IMPACTOS NA DIGNIDADE DO TRABALHADOR

6X1 SCHEDULE AS A PRODUCTIVITY TOOL AND ITS IMPACTS ON WORKER DIGNITY

Emanuelly Gonçalves Oliveira¹

Shatya Ortiz de Moura²

Amanda Resende Machado³

Isabella Morais Souza⁴

Julia Nora da Silva⁵

Kaylanne Alves Passos⁶

Resumo: O presente trabalho analisa a escala da jornada de trabalho 6x1 como modelo de organização produtiva e seus impactos na dignidade do trabalhador. Por meio de pesquisa qualitativa, bibliográfica e documental, examina-se a legalidade formal do regime à luz da Constituição Federal de 1988 e da Consolidação Das Leis do Trabalho, sob a lógica econômica que sustenta sua adoção e os efeitos sobre a saúde física e mental dos trabalhadores, bem como o direito ao lazer, à convivência familiar e social. Conclui-se, portanto que, embora seja formalmente legal o regime 6x1, este entra em conflito direto com os valores fundamentais do ordenamento jurídico brasileiro, especialmente no que concerne aos princípios fundamentais, como a dignidade da pessoa humana, e o princípio da vedação ao retrocesso social, justificando assim uma revisão normativa orientada pela proteção integral do trabalhador.

Palavras-chave: Escala 6x1. Jornada de trabalho. Dignidade do trabalhador. Saúde ocupacional. Direito do Trabalho.

Abstract: This paper analyzes the 6x1 work schedule as a model of productive organization and its impacts on the dignity of the worker. Through qualitative, bibliographic, and

¹ Discente do curso de Direito do Centro Universitário de Mineiros - e-mail: emanuelygoliveiraa@gmail.com

² Discente do curso de Direito do Centro Universitário de Mineiros - email: shatyamoura@gmail.com

³ Discente do curso de Direito do Centro Universitário de Mineiros - e-mail: amandaresema@gmail.com

⁴ Discente do curso de Direito do Centro Universitário de Mineiros - e-mail: isabellamoraissouza@gmail.com

⁵ Discente do curso de Direito do Centro Universitário de Mineiros - e-mail: junora128@gmail.com

⁶ Discente do curso de Direito do Centro Universitário de Mineiros - email: kaylannepassos@gmail.com



documentary research, the formal legality of the regime is examined in light of the 1988 Federal Constitution and the Consolidation of Labor Laws, under the economic logic that supports its adoption and the effects on the physical and mental health of workers, as well as the right to leisure, family, and social life. It is concluded, therefore, that although the 6x1 regime is formally legal, it directly conflicts with the fundamental values of the Brazilian legal system, especially concerning fundamental principles such as human dignity, as well as the principle of prohibition of social regression, thus justifying a normative review guided by the full protection of the worker.

Keywords: 6x1 schedule. Workday. Worker dignity. Occupational health. Labor law.

INTRODUÇÃO

A regulação da jornada de trabalho é tema central do Direito do Trabalho desde o século XIX, quando as condições da Revolução Industrial impuseram jornadas extenuantes à classe operária. A luta histórica pela limitação do tempo de labor resultou, em 1919 na Convenção n.º 1 da Organização Internacional do Trabalho, que fixou o limite de 8 horas diárias e 48 horas semanais como padrão internacional.

No Brasil, a Constituição Federal de 1988 teve um avanço significativo ao fixar no artigo 7º, inciso XIII, a jornada máxima de 44 horas semanais e 8 horas diárias, consagrando o descanso semanal remunerado como direito fundamental, conforme expresso no art. 7º, XV.

Nesse contexto, a escala 6x1 regime em que o trabalhador labora seis dias consecutivos e descansa apenas um é frequentemente apresentada pelo mercado como um instrumento estratégico de produtividade, essencial para a cobertura de demanda e eficiência operacional em setores como o comércio e serviços.

Atualmente, esse modelo representa um dos regimes mais exaustivos admitidos no Brasil, sendo alvo de intenso debate social e legislativo, exemplificado pela tramitação da Proposta de Emenda à Constituição do Senador Paulo Paim, que propõe a redução da escala para 4x3, em que o trabalhador labora 4 dias e descansa 3, reduzindo assim a carga horária semanal de 44 horas para apenas 36. Desse modo, o artigo 7º, XIII da CF, assim passaria a vigorar:

Art.7º (...)

XIII – Duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e trinta e seis semanais, facultando a compensação de horários e a redução da jornada, mediante



acordo ou convenção coletiva. (PEC 148/2015, altera o inciso XIII do art. 7º da Constituição Federal, para reduzir a jornada de trabalho semanal). (Brasil, 1988).

Outrossim, o Direito do Trabalho, como ramo jurídico autônomo, advém precisamente da necessidade de compensar o desequilíbrio estrutural inerente à relação empregatícia. Somando a essa perspectiva, Delgado (2021, p. 224) ensina que a limitação da jornada de trabalho integra o núcleo duro dos direitos trabalhistas, constituindo “uma das mais antigas e persistentes reivindicações obreiras, correspondendo, ademais, a uma das mais relevantes conquistas dos trabalhadores ao longo da história do capitalismo”.

Essa constatação é especialmente pertinente quando se analisa o regime 6x1, tratando-se de um modelo que, ao comprimir ao máximo o tempo de descanso permitido pela lei, situa-se no limite extremo do que o ordenamento jurídico tolera, desafiando o equilíbrio e a compatibilidade não apenas com a letra da lei, mas com os valores e princípios que fundamentam e regem o sistema protetivo trabalhista.

Diante desse cenário, o presente trabalho tem como objetivo analisar a escala de trabalho 6x1 como modelo de organização produtiva, investigando sua compatibilidade com os princípios fundamentais do Direito do Trabalho, especialmente a dignidade da pessoa humana e a vedação ao retrocesso social.

METODOLOGIA

O estudo foi conduzido por meio de pesquisa qualitativa e bibliográfica, com método de abordagem crítico-analítico. Baseado nas fontes nas fontes primárias e secundárias do direito, que compreendem a Constituição Federal de 1988, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), a Lei n. 605/1949, pesquisas bibliográficas, doutrina jurídico-trabalhista especializada, estudos em saúde ocupacional, relatórios do DIEESE e da OIT sobre jornada de trabalho. Buscando compreender a atuação da lei federal enquanto equilibra os princípios basilares, como a dignidade da pessoa humana e princípio da vedação ao retrocesso social.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Juridicamente, a escala 6x1 encontra respaldo no art. 7º, XIII e XV, sendo considerada válida pela jurisprudência do TST, que por meio das Súmulas n. 110 e 146, reforça o entendimento ao determinar a remuneração em dobro quando o descanso semanal não é concedido na forma legal (BRASIL, 2003).



No plano econômico, a escala 6x1 responde à lógica da maximização do uso de ativos fixos e da cobertura de demanda nos sete dias da semana, especialmente em setores de operação contínua. A Reforma Trabalhista de 2017 (Lei n. 13.467/2017) ampliou as possibilidades de negociação coletiva sobre jornada, consolidando o princípio do negociado sobre o legislado e conferindo maior margem para acordos que contemplem variações do regime. Empregadores argumentam que a proibição da escala 6x1 elevaria custos operacionais, poderia reduzir postos de trabalho e estimular a informalização das relações empregatícias (DELGADO, 2021).

Entretanto, os impactos sobre a saúde dos trabalhadores submetidos ao regime são amplamente documentados. Relatório conjunto da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da OIT (2021) indica que jornadas superiores a 55 horas semanais aumentam significativamente o risco de acidente vascular cerebral e doenças cardíacas isquêmicas.

No contexto da escala 6x1, o único dia de repouso frequentemente é insuficiente para a recuperação plena do organismo, gerando acúmulo de fadiga crônica, distúrbios do sono, ansiedade e síndrome de burnout, condições que comprometem tanto a saúde individual quanto a segurança no trabalho.

Somando-se a esse cenário fático, a pesquisa divulgada pela Associação Nacional de Medicina do Trabalho aponta um crescimento significativo de doenças mentais, destacando-se a depressão, a ansiedade, o estresse grave e a síndrome de Burnout. Ademais, o estudo evidencia um aumento expressivo na concessão de benefícios previdenciários decorrentes dessas condições:

Os registros do INSS mostram um crescimento acentuado dos afastamentos por transtornos mentais no triênio analisado. Em 2023, foram concedidos 219.850 benefícios. Em 2024, esse número saltou para 367.909 e, em 2025, já alcançou 393.670 concessões até o mês de novembro. Mesmo sem dezembro, o volume de 2025 é 79% superior ao total registrado em todo o ano de 2023. (www.anamt.org.br/portal/2026).

Além dos impactos físicos e mentais, o regime impõe restrições severas ao exercício do direito ao lazer (art. 6º, CF/88) e à convivência familiar, especialmente quando o dia de folga não coincide com o fim de semana.

Dados do DIEESE (2023) revelam que os trabalhadores submetidos à escala 6x1 estão concentrados nos quintis de renda mais baixos, evidenciando que o ônus do regime recai desproporcionalmente sobre os mais vulneráveis economicamente. Essa constatação é reforçada pelo conceito de precarização estrutural, é precisamente a vulnerabilidade dos trabalhadores e não a livre aceitação do regime que viabiliza sua reprodução em setores de alta rotatividade e baixa sindicalização.



Sob a perspectiva constitucional, o regime 6x1, embora formalmente legal, apresenta tensões com os princípios da dignidade da pessoa humana, da valorização social do trabalho, da proteção e da vedação ao retrocesso social. Sua compatibilidade material com a proteção integral ao trabalhador é questionável, sobretudo à luz dos critérios de proporcionalidade e razoabilidade, uma vez que o sacrifício ao direito ao descanso pode não se justificar diante da existência de modelos alternativos de organização do trabalho. No plano legislativo, a PEC que propõe a extinção do regime 6x1 e a adoção da escala de 4 dias trabalho ou 36 horas semanais, encontra respaldo nas tendências internacionais. Países como Islândia, Finlândia e Japão realizaram experimentos com jornadas reduzidas sem perda de produtividade, indicando que a correlação simplista entre maior jornada e maior output produtivo não se sustenta empiricamente.

A experiência comparada fortalece o argumento de que a revisão normativa do regime 6x1 no Brasil é não apenas constitucionalmente fundamentada, mas também economicamente viável e necessária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão sobre a redução da jornada de trabalho revela um conflito histórico entre a busca por produtividade e a necessidade de garantir condições dignas ao trabalhador. É evidente que a qualidade de vida está diretamente ligada ao tempo de descanso, ao convívio familiar e à preservação da saúde, aspectos que acabam sendo comprometidos na escala 6x1.

Embora esse regime seja juridicamente permitido, a análise desenvolvida demonstra incompatibilidade material com os princípios constitucionais, sendo evidentemente questionável, especialmente diante dos impactos negativos à saúde e ao bem-estar dos trabalhadores.

Além disso, os efeitos mais gravosos recaem sobre trabalhadores economicamente mais vulneráveis, o que reforça desigualdades e evidencia traços de precarização nas relações de trabalho.

Nesse contexto, a proposta de redução da jornada, apresentada na PEC 148/2015, é de grande relevância social, associando-a a experiências internacionais que indicam ser possível conciliar produtividade com melhores condições de trabalho.

Assim, conclui-se que a revisão da escala 6x1 não é apenas uma opção, mas uma medida necessária para assegurar a efetividade dos direitos fundamentais e promover maior equilíbrio nas relações laborais, sem comprometer a produtividade.



REFERÊNCIAS

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. **Decreto-Lei n. 5.452, de 1º de maio de 1943**. Consolidação das Leis do Trabalho. Diário Oficial da União, Rio de Janeiro, 9 ago. 1943.

BRASIL. **Lei n. 605, de 5 de janeiro de 1949**. Repouso semanal remunerado. Diário Oficial da União, Rio de Janeiro, 7 jan. 1949.

BRASIL. **Lei n. 13.467, de 13 de julho de 2017**. Reforma Trabalhista. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 14 jul. 2017.

BRASIL. Senado Federal. **Proposta de Emenda à Constituição nº 148, de 2015**. Altera a Constituição Federal para Altera o inciso XIII do art. 7º da Constituição Federal, para reduzir a jornada de trabalho semanal. Autor: Senador Paulo Paim. Brasília, DF: Senado Federal, 2015.

BRASIL. **Tribunal Superior do Trabalho. Súmula n. 110**. Jornada de trabalho – regime de revezamento. Brasília, DF: TST, 2003.

BRASIL. **Tribunal Superior do Trabalho. Súmula n. 146**. Trabalho em domingos e feriados – remuneração em dobro. Brasília, DF: TST, 2003.

DELGADO, Mauricio Godinho. **Curso de Direito do Trabalho**. 20. ed. São Paulo: LTr, 2021.

DIEESE. Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. **Nota Técnica: jornada de trabalho e saúde do trabalhador no Brasil**. São Paulo: DIEESE, 2023.

Disponível em: <https://www.dieese.org.br/>

ANAMT. **Levantamento da ANAMT revela crescimento de afastamentos por problemas de saúde mental**. Disponível em: www.anamt.org.br

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Working Time and the Future of Work**. Genebra: ILO, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS); ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Overwork is killing people – WHO/ILO report**. Genebra: OMS/OIT, 2021.