A disputa pelo tempo: redução da jornada, escala 6×1 e reprodução social

Marilane Teixeira

19/05/2026

A redução da jornada precisa de agenda mais ampla de valorização do cuidado, ampliação da infraestrutura social e fortalecimento das políticas públicas



A discussão sobre a redução da jornada de trabalho no Brasil exige compreender que o tempo destinado ao trabalho não se restringe às horas remuneradas realizadas no mercado. A dinâmica do capitalismo contemporâneo reorganiza permanentemente os tempos de produção, circulação e reprodução social, ampliando o controle sobre a vida cotidiana da classe trabalhadora e comprimindo os espaços de descanso, convivência familiar, participação social e lazer. (DEDECCA, 2004). Nesse contexto, o debate sobre o fim da escala 6×1 e a redução da jornada recoloca no centro da agenda pública a disputa pelo tempo socialmente disponível, articulando temas como produtividade, saúde, distribuição da riqueza, reprodução social e igualdade de gênero.

Historicamente, a redução da jornada de trabalho constituiu uma das principais reivindicações do movimento operário internacional. No Brasil, as primeiras conquistas ocorreram ainda na primeira metade do século 20, com a Constituição de 1934 estabelecendo a jornada máxima de oito horas diárias e a Consolidação das Leis do Trabalho, em 1943, regulamentando a jornada semanal de 48 horas. A Constituição Federal de 1988 representou um marco importante ao reduzir a jornada para 44 horas semanais. No entanto, desde então, as mudanças mais significativas ocorreram no sentido oposto: intensificaram-se os mecanismos de flexibilização, individualização e precarização das relações de trabalho.

A partir da década de 1990, consolidou-se no país um modelo de flexibilização apoiado na ideia de aumento da competitividade econômica, expansão da produtividade e redução dos custos do trabalho. Esse processo foi acompanhado pela ampliação da terceirização, pela disseminação de contratos precários, pelo crescimento da informalidade e, mais recentemente, pela plataformização do trabalho. Ao mesmo tempo, as transformações tecnológicas ampliaram a conectividade permanente e reduziram as fronteiras entre tempo de trabalho e tempo de vida. O trabalho passou a ultrapassar os limites físicos da empresa, invadindo o espaço

doméstico e comprimindo o tempo destinado ao descanso e à reprodução social.

Embora os avanços tecnológicos tenham elevado significativamente a produtividade do trabalho, esses ganhos não foram convertidos em redução proporcional da jornada. Ao contrário, passaram a ser apropriados majoritariamente pelo capital, intensificando o ritmo de trabalho e ampliando o tempo de disponibilidade dos trabalhadores. Como destacado na nota técnica "*O Brasil está pronto para trabalhar menos*" , a elevação da produtividade reduziu a participação relativa da força de trabalho no processo produtivo, enquanto cresceu a importância do capital constante, composto por máquinas, equipamentos e tecnologia. Ainda assim, a lógica de acumulação capitalista continuou baseada na intensificação do trabalho humano e na ampliação da exploração da força de trabalho.

Nesse cenário, a escala 6×1 tornou-se uma das expressões mais visíveis da precarização contemporânea do trabalho. Amplamente difundida em setores como comércio, supermercados, serviços, telemarketing, logística e alimentação, essa escala reduz drasticamente o tempo livre disponível para descanso, convivência familiar e participação social. Dados apresentados na nota técnica indicam que aproximadamente 20% da população ocupada brasileira, o equivalente a 20,88 milhões de pessoas, trabalham acima do limite legal de 44 horas semanais. Além disso, estima-se que pelo menos 14 milhões de trabalhadores formais seriam diretamente impactados pela proposta de redução dos dias trabalhados ou pelo fim da escala 6×1.

Jornadas longas, saúde pouca

As consequências desse modelo de organização do trabalho aparecem de maneira cada vez mais evidente na insatisfação de trabalhadores e trabalhadoras com jornadas excessivas. Os dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged) mostram crescimento expressivo dos desligamentos voluntários em 2024, especialmente em ocupações marcadas pela escala 6×1. Entre operadores de telemarketing, os desligamentos voluntários representaram 55,7% do total; entre operadores de caixa, 47,2%; entre repositores de mercadorias, 46,2%; entre atendentes de lojas e mercados, 42,9%; e entre vendedores, 38,5%.

Os afastamentos do trabalho por doenças mentais e comportamentais atingiram, em 2025, o maior patamar da série recente da Previdência Social, totalizando 546.254 casos. O número representa um crescimento de 15,6% em relação a 2024, quando haviam sido registrados pouco mais de 470 mil afastamentos, e revela uma expansão ainda mais expressiva quando comparado aos anos anteriores. Em relação a 2023, o aumento acumulado supera 90%, enquanto, na comparação com o período anterior à pandemia, o volume praticamente dobra, evidenciando a rápida deterioração das condições de saúde mental da população trabalhadora no país. O avanço contínuo desses indicadores demonstra que o adoecimento psíquico relacionado ao trabalho deixou de ser um fenômeno episódico para assumir caráter estrutural no mercado de trabalho brasileiro.

Esse crescimento acelerado dos afastamentos está associado à intensificação das formas de exploração e precarização do trabalho observadas nos últimos anos. Ansiedade, depressão e síndrome de burnout figuram entre as principais causas das licenças previdenciárias, refletindo jornadas extensas, pressão constante por metas, insegurança ocupacional, baixos salários e ausência de tempo adequado para descanso e recuperação física e emocional. O agravamento do quadro entre 2024 e 2025 reforça a percepção de que a intensificação do trabalho, somada à expansão de vínculos mais instáveis e à dificuldade de conciliar trabalho e vida pessoal, tem produzido impactos cada vez mais profundos sobre a saúde mental, especialmente entre trabalhadores jovens e ocupados em atividades marcadas por elevada pressão e baixa proteção social.

Os dados também sugerem que as mulheres representam a maioria dos afastamentos por transtornos mentais e comportamentais no Brasil. Em 2025, elas responderam por aproximadamente 64% das licenças concedidas por esse tipo de adoecimento, mantendo uma tendência observada também nos anos anteriores. A maior incidência entre as mulheres está associada à combinação entre inserção ocupacional mais precária, forte presença em setores intensivos em desgaste emocional, concentradas na área de saúde, educação, teleatendimento, comércio e cuidados, e a persistente sobrecarga do trabalho doméstico e de cuidados não remunerados. A dupla jornada, a desigual divisão sexual do trabalho e a maior exposição a situações de assédio, discriminação e violência no ambiente laboral ajudam a explicar por que os impactos da

intensificação do trabalho sobre a saúde mental recaem de forma mais acentuada sobre as trabalhadoras.

Desigualdades de gênero

Portanto, o impacto dessas transformações é ainda mais profundo quando analisado sob a perspectiva de gênero. A divisão sexual do trabalho continua operando como um dos principais mecanismos estruturantes das desigualdades no mercado de trabalho brasileiro. As mulheres permanecem concentradas em ocupações ligadas ao cuidado, à educação, à saúde, ao trabalho doméstico e aos serviços pessoais, atividades historicamente associadas à extensão das funções domésticas. Ao mesmo tempo, enfrentam a sobrecarga decorrente da dupla jornada, combinando trabalho remunerado e responsabilidades familiares.

As desigualdades de gênero no uso do tempo revelam que a jornada de trabalho das mulheres vai muito além do emprego remunerado. Segundo a Nota de Política Econômica do MADE “Escala 7×0: a jornada que não acaba para as mulheres brasileiras”, elaborada com base em dados da PNAD Contínua de 2019 corrigidos por Wajnman et al. (2026), as mulheres ocupadas trabalham, em média, 36,7 horas semanais em atividades remuneradas e dedicam outras 21,3 horas ao trabalho doméstico e de cuidados não remunerados. Já os homens registram 41,4 horas de trabalho pago e apenas 8,8 horas de trabalho não remunerado. Como resultado, a jornada total feminina alcança 58,1 horas semanais, frente a 50,3 horas dos homens, evidenciando que as mulheres acumulam, em média, 12,5 horas adicionais de trabalho não remunerado por semana.

O estudo demonstra ainda que, mesmo quando inseridas em jornadas reduzidas no mercado de trabalho, as mulheres continuam submetidas a extensas cargas de trabalho não pago. Mulheres que trabalham até 14 horas semanais em atividades remuneradas acumulam uma jornada total de 37,4 horas quando se incluem os afazeres domésticos e os cuidados. Entre aquelas com jornadas remuneradas superiores a 40 horas semanais, a carga total alcança 63,8 horas por semana – equivalente a uma escala “7×0”, sem descanso semanal. O levantamento também mostra que mulheres desocupadas ou fora da força de trabalho dedicam, em média, 26,7 horas semanais ao trabalho de cuidados não remunerados, enquanto os homens nessa condição dedicam apenas 9 horas.

Além disso, mais de 65% das mulheres ocupadas formalmente trabalham acima de 40 horas semanais no trabalho remunerado. Quando se acrescenta o tempo destinado aos cuidados e afazeres domésticos, a jornada total feminina ultrapassa frequentemente 11 horas diárias.

Os deslocamentos entre casa e trabalho expressam de forma concreta as desigualdades de gênero presentes na organização das cidades e do mercado de trabalho. Para as mulheres, o tempo de deslocamento não se limita ao trajeto linear entre residência e emprego, como ocorre mais frequentemente entre os homens. Em razão da divisão sexual do trabalho e da responsabilidade socialmente atribuída às mulheres pelo cuidado, seus deslocamentos tendem a ser mais longos, fragmentados e complexos, envolvendo múltiplas paradas ao longo do percurso, como levar crianças à escola, acompanhar familiares em serviços de saúde, realizar compras domésticas ou cuidar de pessoas idosas e dependentes. Essa mobilidade “encadeada” amplia significativamente o tempo gasto nos trajetos cotidianos e reduz ainda mais o tempo disponível para descanso, lazer e autocuidado.

Além disso, as mulheres estão mais concentradas em ocupações de menor remuneração e frequentemente mais distantes dos centros urbanos valorizados, o que as obriga a utilizar predominantemente o transporte público coletivo, marcado por longos tempos de espera, superlotação e maior insegurança. Dados do IBGE mostram que o tempo médio semanal de deslocamento da população ocupada nas áreas urbanas alcança quase cinco horas, mas diversos estudos apontam que as mulheres, especialmente mulheres negras e periféricas, enfrentam tempos ainda superiores devido à combinação entre trabalho remunerado e responsabilidades domésticas e de cuidado. Assim, a jornada feminina não começa apenas ao entrar no local de trabalho, mas já se inicia no deslocamento cotidiano pela cidade, tornando a pobreza de tempo uma dimensão central quando se trata de redução da jornada de trabalho.

Por políticas públicas de cuidado

As desigualdades tornam-se ainda mais intensas quando se considera raça e classe social. Mulheres negras concentram-se nas ocupações mais precarizadas, recebem salários inferiores e enfrentam jornadas totais ainda mais extensas. Dados citados na nota técnica mostram que elas estão fortemente presentes nos setores de comércio e serviços, justamente aqueles marcados por escalas mais longas e condições de trabalho mais precárias. Em 2024, as mulheres representavam 50% da força de trabalho no setor de comércio e 61,5% nos serviços.

A ausência de uma infraestrutura pública robusta de cuidados aprofunda ainda mais esse quadro. A insuficiência de creches, escolas em tempo integral, serviços de cuidado a idosos e pessoas com deficiência transfere para as famílias, especialmente para as mulheres, a responsabilidade pela reprodução social. Assim, a redução da jornada de trabalho adquire dimensão estratégica não apenas para melhorar as condições de trabalho, mas também para criar condições mais favoráveis à redistribuição do cuidado e à democratização do tempo social.

As experiências internacionais demonstram que jornadas menores podem coexistir com elevados níveis de produtividade e crescimento econômico. Países como Alemanha, França e Canadá apresentam jornadas médias significativamente inferiores às brasileiras. Em 2023, a média semanal masculina foi de 36h47min na Alemanha e 37h39min no Canadá, enquanto entre as mulheres os valores foram de 29h22min e 33h36min, respectivamente. No Brasil, a média semanal alcançou 40h32min para os homens e 36h26min para as mulheres.

Esses dados demonstram que jornadas menores não significam necessariamente perda de produtividade. Ao contrário, diversos estudos indicam que jornadas excessivas reduzem o desempenho, ampliam o absenteísmo e aumentam os afastamentos por adoecimento. A experiência histórica brasileira também aponta nessa direção: a redução da jornada de 48 para 44 horas foi acompanhada por ganhos de produtividade nas décadas seguintes.

Além disso, a redução da jornada pode estimular a criação de empregos em setores intensivos em mão de obra, especialmente nos serviços, comércio e atividades de cuidado. Belluzzo (2003) argumenta que a redução da jornada pode ampliar o emprego e favorecer uma redistribuição da renda em benefício do trabalho, estimulando a demanda e melhorando o aproveitamento da capacidade produtiva instalada.

No setor de telemarketing, por exemplo, onde predominam jornadas de 36 horas semanais em escala 6×1, as entrevistas realizadas com dirigentes sindicais revelam elevados níveis de estresse, adoecimento e rotatividade. O setor emprega cerca de 470 mil trabalhadores no Brasil, sendo 72% mulheres. A pressão por metas, o controle permanente, o atendimento a clientes hostis e os baixos salários tornam essa uma das categorias com maiores índices de adoecimento ocupacional.

Experiências de redução da jornada também vêm sendo observadas em setores industriais, especialmente na metalurgia. De acordo com a pesquisa publicada na nota técnica “O Brasil está pronto para trabalhar menos: a PEC da redução da jornada e o fim da escala 6×1” divulgado em 2025, dirigentes sindicais entrevistados relatam que acordos coletivos para redução da jornada para 40 horas semanais mostraram resultados positivos tanto para a produtividade quanto para a motivação dos trabalhadores. Em empresas com três turnos contínuos, a redução para 36 horas aparece como alternativa necessária para eliminar o trabalho aos sábados sem comprometer a organização produtiva.

O debate sobre o fim da escala 6×1 e a redução da jornada, portanto, não pode ser reduzido a uma discussão meramente econômica sobre custos empresariais. Trata-se de uma disputa sobre a distribuição social do tempo e da riqueza produzida. A redução da jornada sem redução salarial representa uma possibilidade concreta de melhorar as condições de vida da população trabalhadora, reduzir o adoecimento, ampliar o tempo livre e criar condições mais equilibradas para a reprodução social.

No caso das mulheres, os impactos podem ser ainda mais significativos. Jornadas menores podem contribuir para reduzir a sobrecarga total de trabalho, ampliar o tempo disponível para descanso e convivência familiar e favorecer uma divisão mais equilibrada das responsabilidades domésticas e de cuidado. No entanto, é importante reconhecer que a simples redução da jornada remunerada não elimina automaticamente as desigualdades de gênero. Sem políticas públicas de cuidado e sem transformações culturais relacionadas às masculinidades e à divisão sexual do trabalho, existe o risco de que o tempo liberado do trabalho remunerado seja absorvido por mais trabalho doméstico não remunerado.

Por isso, a redução da jornada deve estar articulada a uma agenda mais ampla de valorização do cuidado, ampliação da infraestrutura social e fortalecimento das políticas públicas. A expansão de creches, escolas em tempo integral, serviços de cuidado para idosos e pessoas com deficiência e equipamentos públicos de alimentação e lavanderias coletivas constitui condição fundamental para enfrentar a sobrecarga feminina.

As contribuições da economia feminista são fundamentais para compreender essa dinâmica. Ao demonstrar que a produção capitalista depende permanentemente de atividades invisibilizadas e não remuneradas realizadas majoritariamente por mulheres, essa abordagem amplia a compreensão sobre o funcionamento da economia e evidencia que o trabalho reprodutivo não constitui atividade secundária, mas condição indispensável para a existência da própria produção.

Assim, o debate sobre a redução da jornada e o fim da escala 6×1 recoloca no centro da discussão a necessidade de reorganizar a vida social em torno da valorização da vida, da saúde e do bem-estar coletivo. Mais do que uma pauta trabalhista tradicional, trata-se de uma agenda estratégica para enfrentar as desigualdades estruturais de gênero, raça e classe presentes no mercado de trabalho brasileiro e construir formas mais democráticas de organização do tempo social.

Marilane Teixeira *é doutora em Desenvolvimento Econômico e Social, professora e pesquisadora do Cesit-IE – Unicamp.*

Via Teoria e Debate

Compartilhe nas redes: