

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA - CAMPUS AVANÇADO DE
GOVERNADOR VALADARES
INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
GRADUAÇÃO EM DIREITO**

Letícia Lara Andrade Gomes

**A PEC 08/2025 E O DEBATE ACERCA DA REDUÇÃO DA JORNADA DE
TRABALHO NO BRASIL**

Governador Valadares
2026

Letícia Lara Andrade Gomes

**A PEC 08/2025 E O DEBATE ACERCA DA REDUÇÃO DA JORNADA DE
TRABALHO NO BRASIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Graduação em Bacharel em
Direito, da Universidade Federal de Juiz de
Fora, campus Governador Valadares, como
requisito parcial à obtenção do grau de
Bacharel em Direito.

Orientador: Prof. Dr. Jean Filipe Domingos Ramos

Governador Valadares
2026

Andrade Gomes, Letícia Lara .

A PEC 08/2025 E O DEBATE ACERCA DA REDUÇÃO DA
JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL / Letícia Lara Andrade
Gomes. – 2026.

38 f.

Orientador: Jean Filipe Domingos Ramos
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade
Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador
Valadares, Faculdade de Direito, 2026.

1. UMA BREVE ANÁLISE HISTÓRICO-JURÍDICA DA JORNADA
DE TRABALHO DE 8 HORAS NO BRASIL. 2. REGULAMENTAÇÃO
LEGAL DA ESCALA 6X1 NO BRASIL.. 3. A PEC 08/2025 E A
REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL: LIMITES E
POSSIBILIDADES.. I. Domingos Ramos, Jean Filipe , orient. II.
Título.

RESUMO

O presente trabalho analisa a Proposta de Emenda à Constituição n.º 08/2025 e o debate atual acerca da redução da jornada de trabalho no Brasil, com base em fundamentos históricos, jurídicos e sociais. Inicialmente, faz-se uma breve análise histórico-jurídica da consolidação da jornada de oito horas diárias no ordenamento jurídico brasileiro, através da CLT, e da Constituição Federal de 1988. Em seguida, versa-se sobre a regulamentação legal da escala 6x1, amplamente adotada no país, discutindo-se seus impactos sobre a saúde do trabalhador, a qualidade de vida e a efetivação dos direitos fundamentais trabalhistas. Por fim, o estudo dedica-se à análise da PEC 08/2025, que propõe alterações estruturais no regime de jornada laboral, investigando suas possibilidades de implementação e os potenciais reflexos nas relações de trabalho, na saúde do trabalhador, na produtividade e na economia nacional. A pesquisa adota metodologia de natureza qualitativa, com abordagem bibliográfica e documental, fundamentando-se em legislação, doutrina e dados institucionais. Busca-se demonstrar que a redução da jornada de trabalho não deve ser compreendida apenas sob o viés econômico, mas como instrumento de valorização do trabalho e do equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Conclui-se que, embora existam desafios jurídicos e estruturais para a efetivação das propostas contidas na PEC 08/2025, estas representam um avanço no debate sobre a modernização das relações de trabalho no Brasil, alinhando-se às transformações sociais e às novas dinâmicas produtivas.

Palavras-chave: Jornada de trabalho. Escala 6x1. PEC 08/2025. Direito do Trabalho.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	UMA BREVE ANÁLISE HISTÓRICO-JURÍDICA DA JORNADA DE TRABALHO DE 8 HORAS NO BRASIL	14
3	A REGULAMENTAÇÃO LEGAL DA ESCALA 6X1 NO BRASIL	24
4	A PEC 08/2025 E A REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL: LIMITES POSSIBILIDADES.....	E 31
5	CONCLUSÃO	38
	REFERÊNCIAS	40

1 INTRODUÇÃO

A Proposta de Emenda Constitucional (PEC) 8/25, que propõe o fim da escala de trabalho 6x1, foi protocolada na Câmara dos Deputados em 25 de fevereiro de 2025, e se tornou responsável por trazer à tona novamente, de forma massiva, as discussões acerca da redução da jornada de trabalho no Brasil. Tendo sido estudada desde a virada do século XIX para o século XX, as discussões acerca das jornadas de trabalho constituem grande parte da história do Direito do Trabalho no Brasil, e perpassam pela trajetória da própria classe trabalhadora do país, que sempre lutou contra condições de trabalho degradantes, e jornadas de trabalho exaustivas. Através da PEC, o tema passou a ser tratado tanto através da via institucional no Congresso Nacional pelos debates políticos, quanto pelas grandes mídias e lutas de movimentos sociais de trabalhadores.

Atualmente regulada, no Brasil, pela seção II, do capítulo II, da Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), a jornada de trabalho pode ser entendida como o tempo em que o empregado fica à disposição do empregador e cumpre suas atividades profissionais, abrangendo, em geral, o período de 8 horas diárias, totalizando até 44 horas semanais. Historicamente, alguns avanços foram empreendidos nesse ramo, especialmente no que tange à redução das horas diárias trabalhadas para 8 horas. No entanto, o que se nota é pouco, ou quase nenhum tempo para os cuidados com a alimentação, saúde, bem-estar, lazer e família; tornando o debate acerca da redução da jornada de trabalho brasileira, um assunto complexo e urgente.

Assim, o trabalho se justifica na medida em que busca, por meio de uma abordagem teórica e reflexiva, fornecer subsídios para a análise crítica da PEC 8/25, em um contexto de constante transformação social e econômica no mundo do trabalho, sobretudo com os impactos da ascensão do neoliberalismo, e consequente desmonte do estado social, em face das relações de trabalho. Uma vez que a discussão sobre a redução da jornada de trabalho no Brasil tem ganhado destaque no cenário político, jurídico e social, especialmente diante das transformações nas relações laborais provocadas pela automação e pelas novas formas de organização do trabalho, se faz necessário compreender os limites e as possibilidades trazidos pela PEC 8/25, a fim de refletir acerca de possíveis impactos sociais e econômicos da aprovação da proposta no Brasil.

A pesquisa se divide em três capítulos, sendo que o primeiro trata do histórico em torno da jornada de trabalho de 8 horas no Brasil, trazendo desde as considerações iniciais elaboradas por autores acerca dos conceitos de Karl Marx no século XIX, até sua regulação pela Consolidação das Leis do Trabalho, e complementação na Constituição Brasileira de 1988. O segundo capítulo, por sua vez, aborda a regulamentação legal da jornada de trabalho no Brasil, e como tem sido difícil os avanços pela redução, sobretudo no contexto da Reforma Trabalhista de 2017 (Lei 13.467/2017), e os novos modelos de relações trabalhistas. Por fim, o último capítulo apresenta a PEC 8/25 e os debates sobre sua viabilidade, trazendo o contexto e os elementos que justificam a formulação da proposta, a fim de traçar os limites e as possibilidades em torno da tramitação da PEC.

2 UMA BREVE ANÁLISE HISTÓRICO-JURÍDICA DA JORNADA DE TRABALHO DE 8 HORAS NO BRASIL

Historicamente, o Direito do Trabalho foi criado diante da necessidade de regular o novo tipo de relação de trabalho que surgiu com o despontar da indústria e das máquinas à vapor. A Revolução Industrial criou mudanças radicais na sociedade ao redor do mundo, nos âmbitos econômico, social, e político. Dessa forma, o ramo do Direito responsável por tratar das relações trabalhistas se consolidou a partir da criação da Organização Internacional do Trabalho (OIT), em 1919.

Nesse sentido, quando se observa o novo cenário criado pela Revolução Industrial, é preciso destacar, inicialmente, o surgimento de duas classes sociais antagônicas: a do capitalista, dono dos meios de produção e do capital, versus a do operariado, ou proletariado, responsável por todo o trabalho nas fábricas, e capaz de gerar capital. Diante dessa dualidade entre classes, surge a figura da exploração do trabalho, na qual os operários estavam sujeitos a longas jornadas de trabalho, baixos salários e condições degradantes dentro da indústria (Löwy, 2017).

Naturalmente, a nova conjuntura despertou insatisfações da classe trabalhadora, porém o que chamou atenção, à época, foram os ideais de Robert Owen, que em 1800 assumiu a fábrica de tecidos em New Lanark, na Escócia. Apesar de figurar como o lado mais poderoso da relação trabalhista, Owen promoveu mudanças consideráveis acerca do trabalho infantil nas fábricas, e reduziu a jornada de trabalho para 10h e meia, por exemplo (Alves, 2018, p. 49). Posteriormente, a luta de classes, conceituada pelo próprio, teve como seu principal expoente o alemão Karl Marx, que se debruçou sobre o modo de produção capitalista em suas obras.

No entanto, surge um questionamento: por que, diante de um salto temporal e regional tão grande, ainda se faz necessário entender os conflitos trabalhistas derivados da Revolução Industrial, e as considerações trazidas por Marx acerca da exploração do trabalho pelo capital? Isso ocorre porque, mesmo após dois séculos dos estudos de Marx, os trabalhadores ainda são explorados, e apesar das conquistas trazidas pelo Direito do Trabalho, ao redor do mundo, ainda urge tratar sobre os desafios para a redução da jornada de trabalho, especialmente no caso brasileiro. Dessa maneira, Löwy, elucida alguns pontos da teoria marxiana, principalmente no que tange aos pensamentos de Marx sobre a jornada de trabalho, trazidos pelo Capítulo VIII de seu primeiro volume d'O Capital.

Segundo Löwy (2017, p. 14), Marx entende que o inegável progresso tecnológico e produtivo trazido pelas indústrias não justifica a tamanha regressão social empreendida no processo, diante da condição de vida precária dos operários. Além disso, outras contribuições trazidas por Löwy a respeito do pensamento marxiano tangem sobre a argumentação científica de Marx, que se entrelaça aos valores ético-políticos do autor, ao ponto de utilizar-se de certas analogias literárias extravagantes, que conseguissem expressar sua indignação pelo modo de produção capitalista. Dentre elas, a mais pungente, é a excelente comparação das fábricas inglesas ao inferno de Dante Alighieri, descrito na obra “O Inferno”, em que o modo de trabalho exercido pelo operariado nas indústrias, se comparava às torturas descritas por Dante no inferno. Nesse contexto, Löwy exemplifica tal analogia pela transcrição do que foi descrito por Marx acerca das indústrias de fósforo:

A jornada de trabalho varia entre doze, catorze e quinze horas; trabalha-se à noite, as refeições irregulares são realizadas na maior parte do tempo no local da fábrica envenenado pelo fósforo. Dante acharia as torturas de seu inferno ultrapassadas por aquelas destas manufaturas (Löwy, 2017, p. 17).

Isto posto, Löwy (2017, p. 16) destaca as considerações de Marx sobre a perversidade do sistema, por si, onde não há espaço para uma figura humana e ética do burguês, comparando-o à um vampiro, que sobrevive ao sugar a força produtiva do trabalhador para gerar seu lucro. Desse modo, o autor entende as longas jornadas, segundo Marx, como um dos ápices dessa exploração capitalista, que suga o trabalhador assim como um vampiro suga o sangue de sua presa. A partir da análise de relatos médicos, Marx se preocupa com as longas jornadas como agressoras da saúde e da vida do trabalhador.

Dito isso, com base no remonte das ideias de Marx trazidos por Michael Löwy (2017, p. 20) acerca da desigualdade de forças do operário perante a relação de trabalho nas fábricas, entende-se que a principal forma de resistência do trabalhador está em se recusar a trabalhar mais, portanto, em lutar pela redução da jornada. Posto isso, um dos cernes do estudo do Direito do Trabalho e das lutas sindicais, sempre esteve arraigado nessa busca pela redução das jornadas, somada às reivindicações por salários mais justos, que suprissem as necessidades materiais dos trabalhadores. Nesse sentido, inspirada pelo próprio Marx, a Associação Internacional dos Trabalhadores, conhecida como “Primeira Internacional”, foi responsável por diversos avanços do Direito do Trabalho no âmbito internacional, e consagrou, durante o Congresso de Genebra de 1866, a aprovação da jornada de oito horas.

Apesar dos avanços mundiais em torno da redução de jornada, em meados do século XIX, no Brasil a história se deu de maneira diferente, e isso refletiu substancialmente na formação do operariado brasileiro. Devido a uma industrialização tardia e precária, o Brasil viu crescer um operariado difuso, que precisou do Estado para se erguer enquanto classe detentora de direitos, e, portanto, tem sofrido grandemente desde o declínio do predomínio estatal, diante das políticas de cunho neoliberal das últimas décadas (Campos, 2015, p. 14).

Dessa forma, quando se observa o caso brasileiro, é possível compreender que a figura do trabalhador assalariado em massa, surge no Brasil após a abolição da escravidão, que após a promulgação da Lei Áurea fez crescer a necessidade de trabalhadores assalariados nas plantações e nas primeiras indústrias que despontavam no país, uma vez que não era permitida mais a utilização de mão de obra escrava. Nesse sentido, a importância da Lei Áurea é tratada por Maurício Godinho Delgado (2019, p. 125), como marco na história do Direito do Trabalho.

Posteriormente, com o novo cenário derivado da abolição, e a consequente Proclamação da República um ano depois, o processo de industrialização brasileiro se intensificou, até que se concentrou na região Centro-Sul do país, especialmente no Estado de São Paulo, com o início da Primeira Guerra Mundial. Diante da guerra, os grandes países europeus exportadores de produtos industrializados, tiveram sua produção gravemente afetada pelos conflitos armados, fazendo com que o Brasil visse crescer a necessidade de se industrializar verdadeiramente, e diminuir sua dependência da produção industrial estrangeira, consolidando o processo industrial brasileiro, como ilustra Celso Furtado:

O processo de industrialização começou no Brasil concomitantemente em quase todas as regiões. Foi no Nordeste que se instalaram, após a reforma tarifária de 1844, as primeiras manufaturas têxteis modernas e, ainda em 1910, o número de operários têxteis dessa região se assemelhava ao de São Paulo. Entretanto, superada a primeira etapa de ensaios, o processo de industrialização tendeu naturalmente a concentrar-se nessa região. A etapa decisiva de concentração ocorreu, aparentemente, durante a Primeira Guerra Mundial, época em que teve lugar a primeira fase de aceleração do desenvolvimento industrial [...]. (Furtado, 2005, p. 234).

Com isso, a industrialização trouxe avanços significativos no que tange à economia do país, mas também acompanhou a necessidade de leis que regulamentassem as longas jornadas de trabalho, que surgiram junto a ela. Este aumento de produção, acompanhou uma deterioração ainda maior das condições de trabalho, com o aumento das jornadas, que já eram longas, sem o aumento proporcional do salário. Até que, em julho de 1917, o país assistiu a um dos ápices do movimento operário brasileiro: a greve geral de São Paulo. Com a

influência de movimentos sindicalistas, anarquistas e socialistas em ascensão pelo mundo na época, a greve geral foi liderada pelos trabalhadores da fábrica Crespi, reunidos na Liga Operária da Mooca, e deu origem a diversos outros movimentos operários ao redor do Brasil. A partir desta greve, passou a ser tratada, entre outras inúmeras críticas, a jornada de 8 horas diárias, que já era palco de discussões no movimento operário internacional, e a semana de 5 dias e meio de trabalho, que se trata de uma Semana Inglesa. Já os avanços imediatos da greve, não contemplaram estas demandas, sendo concedidos aos trabalhadores apenas certo aumento de salário, apesar dos 30 dias de greve, e demais movimentos que influenciaram (Toledo, 2017, p. 499).

Dentre as principais influências para a greve geral de São Paulo, cita-se o movimento que ocorreu em Chicago, em 1º de maio de 1886, também intitulado como Tragédia de Haymarket, e que foi responsável pela criação do Dia Internacional do Trabalhador, comemorado anualmente no dia primeiro de maio em todos os países. A greve de Chicago é descrita pela reportagem “A luta pela jornada de 8 horas e os mártires de Haymarket”, (Silva, 2025), pelo seu grande significado político para a classe trabalhadora, e relembra as manifestações durante o mês de maio de 1886, em Chicago, que reuniu entre 300 e 500 mil trabalhadores a fim de reduzir a jornada de trabalho, incluindo os eventos que ficaram conhecidos como Caso Haymarket, resultado da greve de Primeiro de Maio. Segundo Silva, entre os dias 3 e 4 de maio, a reunião pacífica dos trabalhadores culminou em violência quando a polícia atacou os trabalhadores com uma bomba, lançada na Haymarket Square, na qual foram responsabilizados pelas autoridades e condenados à força os trabalhadores Parsons, Spies, Fischer e Engel, e presos outros líderes militantes.

No Brasil, somado ao esforço do movimento operário paulista em requerer melhores condições de trabalho nas indústrias brasileiras, outro fator que influenciou fortemente o tema das jornadas de trabalho no país, foi a criação da Organização Internacional do Trabalho (OIT), em 1919. Em um contexto de pós Primeira Guerra Mundial, viu-se crescer no mundo uma necessidade de regular as relações de trabalho, estabelecendo normas mínimas que promovessem condições dignas de trabalho. Nesse sentido, a primeira convenção da OIT, elaborada em 1919, foi ratificada por 52 países e determinou a jornada de trabalho de 8 horas diárias e até 48 horas semanais. Tendo sido um dos membros fundadores da OIT, o Brasil ratificou diversas convenções, e teve os principais impactos promovidos pela Organização na legislação brasileira nos anos 1930 e 1940. Nesse contexto, em 1932, o governo brasileiro foi submetido às diretrizes da OIT, promulgando vários decretos que versavam, por exemplo, sobre as jornadas de trabalho (Ruiz, 2025, p. 04 e 05). Em exemplo, cita-se o Decreto nº

21.186/32, que estabeleceu a jornada de 8 horas e 48 horas semanais, conforme a primeira convenção da OIT.

Vale destacar ainda, que em meio a esse turbilhão de alterações na legislação trabalhista, tem-se a figura de Getúlio Vargas, e de suas políticas no ramo do trabalho. Apesar da forma como se deu, seu governo foi responsável por implantar, de maneira mais rigorosa, os direitos trabalhistas no Brasil, diante do crescente processo de industrialização. Vargas foi responsável por criar o Conselho Nacional do Trabalho em 1932, mas foi só em 1943, que firmou a regulamentação da jornada de trabalho no Brasil, que já vinha em constante evolução, com a promulgação da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) (Campos, 2015, p. 10).

Tendo sido, até os dias atuais, o mais importante diploma a regular as leis trabalhistas no país, a CLT foi responsável por estabelecer a jornada de trabalho de 8 horas diárias, e 48 horas semanais. Nesse sentido, além da extensa lista de direitos trabalhistas importantes trazidos por essa lei, a CLT se deu como garantidora do exercício estatal. Logo, diante do contexto que permeou o processo de industrialização brasileiro, Campos (2015, p. 10), infere a importância do Estado, a partir da década de 1930, no que tange à instituição de direitos individuais aos trabalhadores, relacionados à contratação e remuneração, por exemplo. Tendo procurado evitar conflitos entre empregados e empregadores, que pudessem colocar em risco o desenvolvimento do país, o Estado se apossou também dos direitos coletivos, e passou a monitorar inclusive a organização dos sindicatos dos trabalhadores.

No que tange à abrangência da CLT, é possível observar que ela não contemplou os trabalhadores rurais (art. 7º, “b”, CLT). Apesar da CLT prever uma série de conquistas no âmbito do trabalho, foi só em 1963, vinte anos após a promulgação da CLT, que os trabalhadores do campo tiveram suas demandas ouvidas e tuteladas através do Estatuto do Trabalhador Rural (ETR), que estendia certos direitos dos trabalhadores urbanos aos rurais, como a jornada de trabalho de 8 horas diárias, e abarcava pontos específicos das relações no campo, ainda que esta extensão de direitos não tenha se confirmado de maneira contundente. Devido à pressão contrária dos fazendeiros, a criação do ETR passou por longos debates e lutas sociais até sua promulgação. Posterior às conquistas trazidas pelo ETR, a Lei nº 5.889/1973, criada no período mais repressivo da Ditadura Militar, foi responsável por revogá-lo, incorporando os direitos do trabalhador rural à CLT, garantindo aos trabalhadores rurais o tratamento legal similar aos trabalhadores urbanos (Rambo, 2019, p. 02-10).

Além dos trabalhadores rurais, outra modalidade de trabalhadores não contemplada pela CLT, foram os trabalhadores domésticos (art. 7º, “a”, CLT), e foi somente com a Lei nº

5.859 de 1972, que a legislação brasileira passou a conceituar os empregados domésticos, e estabelecer parâmetros para sua conquista de direitos. Ainda que o trabalho doméstico tenha perpassado a história do povo brasileiro, desde os escravos domésticos no período colonial, nem as Constituições Federais, nem a CLT, mais importante diploma a tutelar os direitos trabalhistas, foram capazes de tutelar seus direitos. Nesse contexto, um dos principais pontos de luta dessa classe, foi acerca das jornadas de trabalho, uma vez que muitas vezes as domésticas moravam em seus locais de trabalho, enfrentando dificuldades para separar o tempo trabalhado do tempo de descanso, além do estigma do “quartinho de empregada”.

Ademais, apesar das inovações trazidas pela Lei 5.859/72, foi somente em 2013, muito pouco tempo atrás, que a PEC das domésticas (Emenda constitucional nº 72/13) realmente conseguiu promover melhorias para essa classe de trabalhadores, incluindo os trabalhadores domésticos junto aos urbanos e rurais no art. 7º da Constituição Federal de 1988, revogando o parágrafo único desse artigo constitucional, e destinando aos trabalhadores domésticos mais 16 incisos dos direitos já pertencentes aos trabalhadores urbanos e rurais. A medida imposta pela Emenda Constitucional visou reduzir certas mazelas enraizadas no trabalho doméstico, ligadas ao passado escravocrata, ainda que seja difícil, até os dias atuais, mensurar o tempo efetivamente trabalhado, e as horas noturnas, no caso das trabalhadoras que ainda moram nas casas dos patrões (Chagas; Damaceno, 2013, p. 71).

Somada às inovações trazidas ao trabalhador doméstico pela Lei 5.859/72, e principalmente pela Emenda constitucional nº 72/13, a PEC das domésticas, a Lei Complementar 150/2015 trouxe avanços jurídicos e sociais a esse grupo tão marginalizado de trabalhadores, desde os primeiros trabalhadores domésticos, os escravos. A referida LC 150/2015 regulamenta o rol de direitos da EC 72/2013 trazendo novidades, e revoga a Lei 5.859/72, alterando inclusive o conceito de empregado doméstico, e os requisitos para a configuração do trabalho doméstico. Nesse sentido, a principal contribuição da nova Lei, de 2015, foi a fixação da jornada de trabalho do empregado doméstico, uma vez que anteriormente, ela dependia da vontade das partes, além de prever a obrigatoriedade do controle de jornada. Em seu art. 2º, a LC 150/2015 determina a jornada máxima de 8 horas diárias, e 44 horas semanais; enquanto o art. 10 também permitiu a possibilidade da realização de jornadas 12x36 (Silva, 2015, p. 02).

Dessa forma, a observação do cenário brasileiro pós promulgação da CLT, permite inferir que, ainda que a CLT constitua hoje o principal diploma trabalhista no Brasil, foi somente com a Constituição Federal de 1988, mais de quarenta anos depois, que os direitos dos trabalhadores brasileiros ganharam um novo patamar. Com a alteração dos direitos

individuais do trabalho, e a atribuição dos direitos trabalhistas como direitos fundamentais, a CF/88 ampliou o alcance e o vigor dessa proteção, fazendo inclusive com que mais trabalhadores tivessem o acesso a eles, ainda que não tivesse avançado tanto no que tange aos direitos coletivos do trabalho (Campos, 2015, p.12).

Nesse sentido, o processo de elaboração da Constituição Federal de 1988, durante a Assembleia Nacional Constituinte de 1987-1988 (ANC) contemplou debates acerca da jornada de trabalho no Brasil na Subcomissão dos Direitos dos Trabalhadores e Funcionários Públicos (VII-A) e na Comissão da Ordem Social (VII). Motivadas pelas reivindicações do novo sindicalismo brasileiro que despontava desde os anos 1970, as discussões acerca da redução da jornada de trabalho para 40 horas chegaram ao Congresso na Constituinte, e contaram com a participação de agentes fundamentais, como o Departamento Intersindical de Assessoria Parlamentar (DIAP), que teve papel importante na defesa dos interesses dos trabalhadores, e nomes como o de Paulo Paim (PT/RS). Após dias de disputa no Congresso, apesar da aprovação da jornada de 40 horas tanto pelos membros da Subcomissão VII-A, quanto da Comissão VII, a versão final da Constituição Federal de 1988 aprovou em seu art. 7º, XIII, o “meio-termo” proposto pelo deputado Osvaldo Bender (PDS/RS), e reduziu a jornada de 48 horas, segundo a CLT, para 44 horas, sucumbindo a ideia da jornada de 40 horas semanais (Odainai, 2025, p. 05-09).

Posto isso, o cenário laboral brasileiro que parecia caminhar bem, ainda que a passos lentos, com a evolução gradual dos direitos trabalhistas pela CLT em conjunto com a CF/88, ainda que pelo espectro estatal por vezes contraditório, começou a passar por um processo de decadência, em meados dos anos 1990, ligado à política neoliberal. Uma vez que esse novo tipo de política pregava a acumulação de capital a partir de empresas privadas, e não do Estado, começou a existir um combate à dita “rigidez” trazida pelo Estado, inclusive de suas leis já consolidadas. Nesse sentido, em função dessa busca pela flexibilização de tudo que era regulamentado pelo Estado, começou a se falar na flexibilização dos direitos trabalhistas (Campos, 2015, p. 15).

Dito isso, as políticas neoliberais visavam esvaziar o aspecto público das relações de trabalho, dando plenos poderes para os particulares debaterem e regerem sobre elas. Desse modo, as políticas que tiveram início no governo de Fernando Collor e, posteriormente, foram continuadas por Fernando Henrique Cardoso (FHC), privilegiavam as vontades impostas pelos patrões, que eram o elo mais forte da relação privada entre patrão e trabalhador. Logo, o trabalhador assistiu a grandes alterações na sua concessão de direitos individuais e coletivos, especialmente no que tange à contratação e remuneração. No que tange ao governo FHC,

ocorreu uma grande flexibilização da jornada de trabalho, por exemplo através da jornada de trabalho em tempo parcial, em que a remuneração se aferre proporcional ao número de horas trabalhadas, podendo ser inclusive menor que o salário mínimo. Outra dessas mudanças feitas durante o governo FHC, foi a permissão de forma ampla do trabalho aos domingos pelo comércio varejista, sem que houvesse negociação coletiva entre o sindicato dos trabalhadores e a empresa, e garantindo apenas um domingo de folga por mês ao trabalhador. Além disso, a Lei 9.601/1998 foi responsável por permitir o banco de horas, de modo que passou a ser possível a compensação de horas extras feitas em períodos além da semana (Campos, 2015, p. 16-17).

Já na década de 2000, com a mudança de governo, a política de Lula assumiu um caráter mais estatal novamente, que influenciou em iniciativas públicas ligadas a acordos coletivos, e maior busca pelos direitos dos trabalhadores. Um dos exemplos dessas alterações que se seguiram, foi a respeito do próprio modo como o trabalho no comércio aos domingos foi tratado pelo governo FHC, como dito anteriormente. Com o governo Lula, passou a ser obrigatória a negociação coletiva, desde que respeitasse a lei municipal, e as folgas dos funcionários passaram a ser de no mínimo um domingo a cada três semanas. Contudo, a grande expectativa por um governo revolucionário que propusesse grandes mudanças em direção ao retorno do Estado como regulador do mercado de trabalho, foram frustradas. Apesar do que parecia indicar um caminho positivo, não ocorreu a proposta de reforma trabalhista esperada, que contemplasse aspectos enfraquecidos com a flexibilização da década de 90, além de terem sido adotados novos pontos em direção à flexibilização. Em exemplo dessas medidas de caráter neoliberal, citam-se as alterações na Lei de Falências e de Recuperação Judicial, Lei nº 11.101 de 2005, que ampliaram a proteção aos créditos e às instituições financeiras, em detrimento do pagamento do passivo trabalhista no caso de falência da empresa (Krein; Santos; Nunes, 2012, p. 09-10).

Apesar das controvérsias dos governos petistas que se seguiram após o primeiro governo Lula, que seguiam esse predomínio estatal, a história do Direito do Trabalho no Brasil teve seu pior golpe após o impeachment da presidente Dilma Rousseff, em 2016. Apesar das peculiaridades trazidas pelo modelo laboral ligado intimamente ao Estado, o que se seguiu ao impeachment foi um total e completo desmonte das garantias trabalhistas arduamente conquistadas pelos trabalhadores (Lacerda; Anjos, 2020, p. 103). O documento “Ponte para o Futuro”, do MDB, demonstrou que o impeachment não foi um mero acaso, mas sim um projeto, friamente articulado pelo, na época, PMDB, desde o dia em que a presidente Dilma Rousseff foi eleita, pois apesar de se tratar de uma democracia, desde o fim da

Ditadura Militar em 1985, o Brasil vive constantes ataques ao poder do povo, como foi o golpe de 2016, que destituiu a presidente eleita em 2014, através de manipulação política do PMDB com o auxílio do Judiciário (Cavalcanti; Venerio, 2017, p. 145-148).

Influenciado pelos desastres causados pela política neoliberal brasileira dos anos 90, e pelos governos neoliberais ao redor do mundo, Michel Temer, vice de Dilma Rousseff, assumiu a presidência em 2016 após o impeachment, e consolidou, no mesmo ano, um dos piores retrocessos ligados ao trabalhador brasileiro, desde a promulgação da CLT, isto é, o projeto de lei que propôs a Reforma Trabalhista. O PL 6787/2016, encaminhado pelo então presidente Temer à Câmara dos Deputados, propunha a alteração de apenas sete artigos da CLT original, sendo eles os arts. 47, 47-A, 58-A, 523-A, 611-A, 634 e 775, com destaque ao 611-A, que dava liberdade absoluta às negociações coletivas, em detrimento das leis estatais, como um bom e velho “truque” do arcabouço neoliberal, isso porque o predomínio das tratativas em sede de negociação coletiva desprotegem os trabalhadores, e facilitam o abuso de poderes em prol do capital, diante da relação desigual entre empregado e patrão (Ribeiro; Garcia, 2025, p. 2478-2479).

Porém, o que já era um PL abusivo e negativo ao trabalhador, piorou ainda mais quando foi ampliado pelo Substitutivo apresentado pelo relator, o Deputado Rogério Marinho (PSDB-RN), que modificou mais noventa artigos da CLT; outros três artigos da Lei 6.019/74, que dispõe sobre o trabalho temporário nas empresas urbanas; um artigo da Lei 8.036/90, que trata do FGTS; um artigo da Lei 8.213/91, sobre os benefícios da previdência social; e um artigo da MP 2.226/2001. Dessa forma, a PL que já foi formulada por Temer para prejudicar os trabalhadores, tomou proporções muito maiores com os novos acréscimos, tendo sido aprovada em 2017, como a Lei nº 13.467/2017 de Reforma Trabalhista, e alterou significativamente, a sistemática do Direito do Trabalho brasileiro, que se baseia na proteção ao hipossuficiente, isso porque o incentivo à autonomia individual do trabalhador, como se ele tivesse condições igualitárias de negociar com o empregador como em uma relação horizontal, abre brechas para o afastamento dos direitos, já que ele nunca terá tais condições, como dita os próprios princípios do sistema capitalista em que perecemos (Ribeiro, Garcia, 2025, p. 04). Dentre as principais mudanças sobre jornada de trabalho trazidas pela Lei 13.467/17, citam-se a possibilidade dos acordos individuais para compensação semestral ou mensal de banco de horas, a permissão da jornada 12x36 através de acordo individual escrito, a redução do intervalo intrajornada para o mínimo de 30 minutos, a possibilidade do parcelamento de férias, a nova modalidade do contrato de trabalho intermitente, e a

possibilidade de grávidas e lactantes em locais de trabalho insalubre, mediante atestado médico.

Diante do exposto, percebe-se que essa breve análise histórico-jurídica dos direitos do trabalho no Brasil influenciou diretamente na construção da jornada de trabalho de 8 horas diárias e 44 horas semanais no Brasil, sendo fundamental para entender as conquistas e os desafios ainda existentes diante desse tipo de jornada. Dessa maneira, para compreender o debate acerca da redução das jornadas de trabalho no Brasil, é necessário analisar as normas vigentes atualmente, e os principais impactos causados pela flexibilização trazida pela Reforma Trabalhista. Por esse motivo, o próximo capítulo abordará o panorama normativo da jornada de trabalho, examinando as legislações aplicáveis e suas interpretações no cenário jurídico contemporâneo.

3 A REGULAMENTAÇÃO LEGAL DA ESCALA 6X1 NO BRASIL

Atualmente, em linhas gerais, a jornada de trabalho no Brasil é regulada na seção II do capítulo II, da CLT, no artigo 58, e seguintes, prevendo um limite máximo de 8 horas diárias trabalhadas, e até 44 horas semanais. Nesse ínterim, o artigo 67 foi responsável por formalizar o regime de trabalho empreendido na escala 6x1, isso porque garante ao trabalhador um dia de descanso semanal remunerado, preferencialmente aos domingos. No entanto, se em 1943, ano de promulgação da CLT, esse artigo parecia indicar um novo caminho em direção ao progresso, uma vez que garante ao menos 24 horas de descanso frente às jornadas extenuantes dos trabalhadores da época, em 2025, o artigo 67 se encontra ultrapassado. Em outras palavras, ultrapassado aqui não se refere ao tempo desde os 82 anos da promulgação da CLT, mas sim à forma como o mundo do trabalho mudou, tornando inconcebível continuar naturalizando jornadas de 6 dias de trabalho (Sousa, Torres, 2024, p. 801).

Em um contexto de jornada máxima de 44 horas, com a possibilidade de horas extraordinárias, os impactos na saúde são os mais recorrentes. Dados do Ministério da Saúde (Brasil, 2023), alertam para o atendimento de 3 milhões de casos de doenças ocupacionais em 15 anos, incorporando mais de 160 novas patologias devido a novos casos. Diante disso, crescem os afastamentos causados por transtornos psíquicos, como ansiedade e quadros de esgotamento, e doenças cardíacas, que são os principais sintomas relacionados a esse tipo de jornada. Pela dificuldade de usufruir de uma vida pessoal marcada por atividades de lazer, relaxamento e descanso adequado, frente às longas jornadas, os trabalhadores ficam reféns do estresse ligado à vida profissional, que Custódio (2025, p. 14) destacou, por meio da análise de Dolan (2006), que fatores como insatisfação, aumento da tensão e sensação de ameaça podem ser causados pela sobrecarga de trabalho, podendo acarretar sintomas ao corpo

relacionados à palpitação, colesterol elevado, e vícios em nicotina ou demais substâncias causadoras de dependência química, utilizadas para aguentar as altas demandas.

Nesse ínterim, quando se analisa o cotidiano da jornada 6x1, é possível destacar ainda, as afirmativas feitas por Dias em entrevista (Junqueira, 2024), de que a escala 6x1 afetam principalmente a população negra, e cerceiam o direito ao descanso e à própria vida, além dos graves transtornos mentais como *burnout*, ansiedade e depressão, gerados pela rotina árdua enfrentada por esses trabalhadores. Desse modo, os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNADC), analisados pelo Núcleo de Estudos Raciais do Insper, confirmam a ideia da psicóloga, isto porque, os trabalhadores negros são realmente maioria nos empregos precarizados ligados à escala 6x1. Diante de um país essencialmente racista, desde os primórdios do Brasil Colônia escravocrata, aos negros sempre foi negado o acesso aos estudos, e consequentemente a trabalhos dignos, fazendo com que esse ainda seja um impasse enfrentado por seus descendentes diante das jornadas exaustivas no cenário atual brasileiro.

Além do que se viu acerca da pauta racial diante da escala 6x1, também há o que se dizer acerca dos impactos dessa jornada nas questões que envolvem o gênero. Historicamente empurradas para o papel de mãe e donas do lar, as mulheres precisam enfrentar não só os 6 dias de trabalho fora de casa, mas também os 7 dias ininterruptos arcando com os afazeres domésticos e de cuidados, em uma espécie de “trabalho oculto” que não parece ter fim. (Ferrito, 2019, p. 24). Tendo sido abordado pela primeira vez por Marx e Engels, no século XIX, ainda que de forma embrionária e até mesmo polêmica, em obras como *A Sagrada Família e A Ideologia Alemã*, o tema do trabalho doméstico e a socialização das tarefas de casa e cuidado com os filhos ainda é um dos principais cernes que norteiam o movimento feminista atual. Isso ocorre pois, mesmo após mais de cem anos desde esses primeiros debates, a realidade da mulher trabalhadora ainda é degradante, principalmente por ainda caber a ela o papel de gerir a casa e garantir a educação dos filhos. Em confirmação dessas afirmações, Sousa (2025, p. 13) também destaca o recorte de gênero da escala 6x1, e salienta:

Há um aspecto central que precisa ser exposto: o recorte de gênero. Marilane Teixeira (2023) mostra que as mulheres, maioria no comércio e serviços, enfrentam o 6x1 somado à segunda jornada doméstica. Federici (2017, p.58) lembra que o cuidado é trabalho vital para o capital, mas historicamente não remunerado: “O trabalho de cuidado garante a reprodução da força de trabalho diariamente, mas continua invisível e sem remuneração.” Assim, o único dia de descanso de muitas trabalhadoras acaba absorvido por tarefas domésticas e cuidados familiares. A escala 6x1, nesse contexto, reforça a sobrecarga e aprofunda desigualdades (Sousa, 2025, p. 13).

Além disso, os danos à saúde causados pelas longas jornadas, muitas vezes são agravados ainda mais devido à falta de cuidados adequados, e o trabalhador precisa continuar trabalhando mesmo sob muito estresse ou condições de saúde alarmantes, não podendo desfrutar dos cuidados necessários para melhorar. Tal afirmativa, reforça o entendimento de Marx, trazido por Sousa e Torres (2024, p. 801-802) de que a exaustão do corpo não é efeito colateral, mas parte fundamental para o funcionamento do sistema, ou seja, para que as tais engrenagens continuem, é pressuposto o esgotamento físico e mental do trabalhador como condição. Tamanha degradação na saúde do trabalhador, reflete inclusive na redução na qualidade do trabalho, isso é, um trabalhador eternamente cansado, e doente, não consegue operar em 100% da sua capacidade produtiva, consequentemente, piorando a qualidade do trabalho em que exerce.

Também em estudos sobre Marx, Custódio (2025, p. 16-17) salienta sobre os perigos do esgotamento físico máximo do trabalhador pelo mais-valor, ao ponto de levar à morte prematura da força de trabalho. Segundo a autora, a Justiça do Trabalho também tratou sobre esse tipo de dano nas jurisprudências, conceituando-o como “dano existencial”, o que demonstra o caráter urgente e atual desse tema. No entanto, se durante a Revolução Industrial, contexto dos estudos de Marx, a morte de um trabalhador acontecia e não gerava grandes impactos à empresa, devido ao enorme exército de reserva, composto por trabalhadores desempregados ou subempregados à disposição para substituir o trabalhador falecido, hoje, mais de um século depois, ainda parecemos estar vivendo um cenário parecido. Isto ocorre porque, apesar de toda a evolução do trabalho, como já brevemente trazida no capítulo anterior, o mercado de trabalho no Brasil atual tem sido marcado pelo crescimento gradual dos empregos informais, principalmente após a Reforma Trabalhista de 2017, fazendo com que muitos trabalhadores estejam sempre à disposição para se submeterem à exaustão física máxima na escala 6x1 (Krein; Colombi, 2019, p. 06).

Nesse sentido, desde a ascensão e eleição do ex presidente Bolsonaro em 2018, e mesmo após o retorno de Lula em 2022, o Brasil passou por um grande desgaste dos direitos sociais, de modo que os trabalhadores estão cada vez mais condenados à agenda neoliberal da superexploração do trabalho (Ribeiro, 2025, p. 459). Nesse cenário, há uma determinação exógena que condiciona cada vez mais a classe trabalhadora para fora da formalidade, sendo que mesmo nos empregos formais, há pouca qualidade nos postos de trabalho. Com isso, a CLT perde sua credibilidade como reguladora suprema das relações trabalhistas, tornando-se cada vez mais frequente a contratação informal sem carteira assinada, ou por pessoa jurídica (PJ) e de microempreendedor individual (MEI).

Diante disso, esta dita derrocada da CLT, como instrumento estatal consolidado de regulação dos direitos trabalhistas, a partir da Reforma Trabalhista, não se trata de mero acaso, mas sim do fruto de um projeto neoliberal cada vez mais consistente, que preza pela flexibilização do trabalho, e constrói vastas armadilhas inclusive no ideário popular de que esse modelo flexível e livre de regras é o melhor caminho a ser adotado nos regimes de trabalho. Com base em Dardot e Laval (2016, p. 16), o neoliberalismo se refere não apenas a um modelo exclusivamente econômico-político, mas a um sistema de privatização também das condutas e da racionalidade, que incentivam a narrativa de que o trabalhador por si só tem condições de atingir o bem-estar no trabalho, independente de leis protetivas que regulam esse tipo de relação desequilibrada (Krein, Colombi, 2019, p. 07).

Uma vez que a racionalidade do trabalhador passou a ser movida por esta utopia, de que ele é capaz de atingir seu bem-estar independente de garantias, ela incentiva a reprodução dos interesses do capital, de que quanto menos forem os direitos sociais, maior será o lucro das empresas. Portanto, se em 1943 a CLT representou uma grande conquista dos trabalhadores, sendo intitulada como Consolidação das Leis Trabalhistas, o que remonta a um caráter efetivo de seu exercício, hoje se assiste a um desmonte cada vez mais efetivo de suas prerrogativas e concessão de direitos.

Diante desse labirinto, em que a formalidade se mostra aquém ao esperado, e o trabalho informal não prevê garantias, todas as rotas apontaram para o mesmo rumo: a superexploração, sendo cada vez mais difícil encontrar uma saída que abrangesse condições minimamente dignas de trabalho. Nesse contexto, em um ímpeto do dia a dia, motivado pela própria exaustão trabalhando no setor do comércio, Rick Azevedo postou em suas redes sociais um vídeo desabafando sobre a escala 6x1, e sobre a importância de uma revolução da classe trabalhadora a essa que, segundo ele, é o novo tipo de escravidão moderna, diante de apenas um único dia para o trabalhador realizar seu lazer, descanso, organizar a casa, e socializar. Nas palavras dele em seu vídeo, afirma: “Quero saber quando é que nós, da classe trabalhadora, iremos fazer uma revolução nesse país relacionada à escala 6×1. É uma escravidão moderna. Se a gente não se revoltar, colocar a boca no mundo, meter o pé na porta, as coisas não vão mudar.” (Ribeiro, 2025, p. 460).

O vídeo viralizou na plataforma TikTok em 2023, originando, portanto, o movimento VAT - Vida Além do Trabalho. O movimento foi criado com o intuito de denunciar os abusos da escala 6x1, e para dar voz à indignação de milhares de trabalhadores, muitas vezes contida ou esquecida pela correria do dia a dia, até que alcançasse finalmente a redução da escala de trabalho:

No clamor desse movimento, afirma-se ser impossível ter vida digna com jornadas que tomam todo o tempo dos trabalhadores, reduzindo a possibilidade de horas que deveriam ser dedicadas ao lazer, à família, à política, à cultura ou, simplesmente, à preguiça, como diria Paul Lafargue, em texto escrito já no ano de 1850 (Souza; Guarany; March, 2025, p. 02).

O contexto no qual vivia Rick Azevedo, isto é, de um trabalhador explorado pela escala 6x1 no setor terciário, revela muito sobre o atual perfil econômico brasileiro. Ao falar de jornadas extensas e exaustivas de trabalho, muito se fala acerca do setor industrial devido a outros fatores de risco, como calor, fumaças e ruídos, ligados às jornadas no capitalismo industrial típico, contudo, a intensidade das jornadas pode ser observada em todos os setores, como é o caso do setor de serviços, podendo ter como algumas de suas características até 14 horas diárias de trabalho, salários baixos e pouca estabilidade. Logo, por ser um setor amplo e em constante crescimento, inclusive em países ricos, e por empregar cerca de $\frac{3}{4}$ da população economicamente ativa, no Brasil, torna-se ainda mais urgente o debate de Azevedo, e ainda mais grave as condições denunciadas, as quais estão sujeitos muitos trabalhadores brasileiros (Souza; Guarany; March, 2025, p. 06).

Dessa forma, Rick Azevedo se utilizou dessas ferramentas como forma de mudança da sua realidade, e de outros trabalhadores, criando um abaixo-assinado online para levar as discussões ao Poder Legislativo. Posteriormente, ele e seus apoiadores fizeram diversos atos públicos, distribuindo panfletos nas ruas de grandes capitais do país e fechando parcerias com outros influenciadores, mídias de comunicação nas redes e a Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Com isso, o movimento se popularizou, inclusive entre trabalhadores, e alcançou mais de um milhão e trezentos mil assinaturas (Ribeiro, 2025, p. 461).

Tamanha a importância do movimento VAT, e de tratar a redução da jornada de trabalho no Brasil, Rick Azevedo extrapolou os limites da internet, e foi eleito em 2024, pelo PSOL, com mais de 29.000 votos, como vereador do Rio de Janeiro, com uma campanha que versava justamente sobre a diminuição da jornada de trabalho. Com o fervor das novas discussões trazidas pelo VAT, desde 2023, e diante de uma PEC que não prosperou, em 2019, a PEC 221/19, proposta pelo Deputado Reginaldo Lopes (PT-MG) pleiteando a redução da jornada semanal de 44 para 36 horas, a deputada Erika Hilton, também do PSOL, solicitou ao Congresso Nacional, pelo REQ 82/2024, audiência pública junto ao Movimento Vida Além do Trabalho, para debater o fim da escala 6x1. (Ribeiro, 2025, p. 462).

Até que viesse a se interessar pela pauta do VAT, e se consolidar como figura crucial para a visibilidade da pauta da redução da escala 6x1 no Brasil, Erika Hilton traçou uma longa

trajetória política, que a levou a se tornar deputada federal pelo PSOL-SP. Ao longo desses anos, a deputada construiu sua trajetória no Congresso Nacional sempre criticando o conservadorismo nesse meio, e lutando pela defesa dos direitos humanos, e das pessoas trans, e pela igualdade de gênero, racial e social (Barbosa; Tauil, 2023).

No entanto, apesar do combate constante ligado à vivência das pessoas trans, e questões ligadas a gênero e raça desde muito cedo, dada à necessidade latente de sua existência, o contato de Hilton com a causa do Movimento Vida Além do Trabalho, transformou para sempre a história da pauta de redução da jornada de trabalho no Brasil. Além de levar grande notoriedade ao tema pela divulgação nas grandes mídias, dada à figura já conhecida da deputada, principalmente devido ao seu perfil altamente questionador e provocativo, Hilton também elevou o caráter de importância do tema, trazendo de volta à tona no Congresso Nacional, algo que já havia sido tratado anteriormente pela PEC 221/19, e que não prosperou, e agora passou a ser discutido de maneira muito mais latente, com a participação do Movimento formado por trabalhadores que lidam diariamente com essa realidade, e que já havia repercutido nos veículos populares.

Com isso, a audiência pública no Congresso Nacional proposta por Erika Hilton com a participação dos representantes do VAT, pretendia discutir com o Poder Legislativo e Executivo, a real viabilidade da escala de trabalho 4x3 (quatro dias de trabalho e três dias de descanso) sem desconto salarial, com o uso de exemplos de empresas que adotaram esse regime e não tiveram seus lucros prejudicados. Contudo, como esperado, o simples requerimento solicitando a audiência pública já causou grande alvoroço no Congresso, e uma reação combativa dos deputados ligados à corrente neoliberal, especialmente os do PL (Partido Liberal). Com um discurso simplório e sem embasamento científico nenhum, os deputados recorreram a argumentos óbvios, como os de que a redução da escala 6x1 pudesse prejudicar a economia, gerar desempregos, e o velho hábito de recorrer à versículos bíblicos, como ridiculamente fizeram durante o processo de votação do impeachment da ex presidente Dilma Rousseff. Ao parafrasear a bíblia, o Deputado Marco Feliciano (PL) apelou para a máxima de que “o trabalho dignifica o homem”, e ainda citou o trabalho exploratório dos trabalhadores nos EUA como um exemplo a ser seguido (Ribeiro, 2025, p. 462).

Diante de tamanha agitação desde a proposta de audiência pública, em 01/05/2024, a deputada Erika Hilton, publicou o projeto do texto da PEC (Proposta de Emenda à Constituição), que propunha o fim da escala 6x1, e iniciou o procedimento de colher as 171 assinaturas necessárias, para então protocolá-la junto ao Congresso Nacional. Surgido no Dia Internacional do Trabalhador, o dia 1º de maio, o projeto trouxe todo o simbolismo da data,

demonstrando sua força histórica na trajetória dos trabalhadores, relembrando a Tragédia de Haymarket na Chicago de 1886, e, assim, deixou um recado sobre a importância do tema no qual ele versa, para a realidade dos trabalhadores brasileiros atuais. Diante disso, o projeto sugere a jornada de 4 dias trabalhados, com o máximo de 36 horas semanais, isso porque, o formato atual não permite que o trabalhador descance o suficiente, ou tenha tempo para estudar e se aperfeiçoar a fim de uma progressão de carreira.

Desde sua publicação no Congresso, a PEC precisava de 171 assinaturas para avançar para a próxima fase, e começar a tramitar, porém, até o dia 07/11/2024, a PEC contava com apenas 71 assinaturas na Câmara dos Deputados, até que a recusa dos deputados neoliberais em assinar, viralizou o tema novamente nas redes sociais. A redução da escala 6x1 repercutiu de forma vultosa, tanto no Congresso, quanto nas mídias sociais, já que foi o principal assunto desde os cadernos economia aos perfis pessoais de figuras públicas que falavam sobre a importância da proposta, alcançando as massas de trabalhadores, e ajudando o VAT a pressionar a assinatura dos Deputados Federais. Dessa forma, seis dias após o dia 07/11, as assinaturas chegaram ao número de 198, no Congresso, e a petição pública do Movimento VAT, quase dobrou o número de assinantes, e a PEC conseguiu passar para a próxima fase (Ribeiro, 2025, p. 463).

Dessa forma, entender a evolução da jornada de trabalho no Brasil, e analisar o contexto atual, pelo prisma do que tem sido feito em virtude de tal realidade, permite compreender que muito já foi feito, a fim de reduzir a exploração do trabalhador brasileiro, mas ainda há muito a ser feito. Propor a redução da escala 6x1 não se trata de um capricho da massa trabalhadora exaurida pela sua realidade fática, mas de uma necessidade latente que pugna pela própria sobrevivência do trabalhador. Desse modo, nota-se que a tramitação da PEC 08/2025 caminha. A passos tortos, e quase sempre lentos, mas caminha. Portanto, a seguir, será possível compreender os limites, e as possibilidades da redução da jornada de trabalho no Brasil, via PEC 08/2025, e desse modo, entender o que ainda falta para que um novo caminho seja trilhado pelo trabalhador explorado.

4 A PEC 08/2025 E A REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL: LIMITES E POSSIBILIDADES

Após atingir as mais de 171 assinaturas, a PEC de Erika Hilton foi apresentada à Mesa Diretora da Câmara dos Deputados, em 25/02/2025, onde ganhou o direito de tramitar no Congresso Nacional, e assumiu o número de PEC 08/2025. O caput da referida Proposta de Emenda à Constituição de nº 08/2025, propõe nova redação ao art. 7º, inciso XIII, da Constituição Federal de 1988, de modo que o inciso passaria a ter a seguinte redação:

Art.7º: XIII – duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e trinta e seis horas semanais, com jornada de trabalho de quatro dias por semana, facultada a compensação de horários e a redução de jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho (NR)

O texto da PEC, destaca a importância das reivindicações iniciadas por Rick Azevedo, e potencializadas pela força coletiva do Movimento “Vida Além do Trabalho” (VAT), para dar início às discussões acerca da redução de jornada, e traz respostas às indagações aludidas pelos deputados neoliberais, como os questionamentos acerca dos impactos da redução da escala à economia. Segundo o próprio texto de Hilton:

A economista Marilane Teixeira, da UNICAMP, entende que com a adoção da redução da jornada de trabalho sem redução dos salários, como consequência teríamos o impulsionamento da economia brasileira e a redução de desigualdades, à medida que o aumento do consumo demandaria maior produção de serviços, resultando em mais contratações. Além de garantir mais postos de trabalhos, o que diminuiria os níveis de desemprego no país, para Marilane “Com jornadas menores, quem trabalha vai ter mais tempo para lazer, para os estudos, para a vida pessoal, vão aproveitar melhor o tempo, inclusive consumindo mais. A atividade econômica também melhorará.

Dessa forma, é possível concluir que a redução da jornada com manutenção do salário, levaria ao aumento do bem-estar, e com isso, o mercado atingiria o aumento da produtividade e das contratações, devido ao aumento do consumo. Nesse sentido, as conclusões trazidas pela economista Marilane Teixeira, desde já, refutam os argumentos dos deputados neoliberais, de que a redução da jornada prejudicaria a economia e aumentaria o desemprego. Isso porque, o aumento do consumo, sugerido por ela, sugere justamente o crescimento da procura por serviços e produtos, tanto ligados ao lazer, quanto à profissionalização, por exemplo, necessitando novos profissionais para compreender a nova demanda. Diante disso, o texto da PEC, elaborado por Erika Hilton, estima a produção de cerca de 6 milhões de novos postos de emprego, com a redução da jornada de trabalho.

Além disso, a melhora do bem-estar do trabalhador, causada pela redução da jornada, poderia ter efeitos inclusive sobre os cofres públicos, no que tange ao setor de investimento em saúde, ou o setor ligado à previdência social. Tendo em vista que a jornada reduzida presume um melhor descanso dos profissionais inseridos no mercado de trabalho, os efeitos à saúde seriam bastante positivos, reduzindo a incidência de doenças ligadas à fadiga, estresse, ansiedade, depressão, ou até doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (Assunção; Pavelquesi, 2025, p. 11). Dessa forma, a menor ocorrência de doenças ligadas ao trabalho, reduziria o acionamento do Sistema Único de Saúde (SUS), o que também auxiliaria em outro dilema da sociedade brasileira, ligado às grandes filas para atendimento ou tratamento médico no SUS. No que tange à previdência social, é preciso entender que o menor número de doenças relacionadas ao trabalho, reduz o número de afastamentos, e de acidentes ligados ao trabalho, portanto, diminuiria também os custos de outro órgão público, o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), seja no pagamento dos trabalhadores afastados por mais de 15 dias, ou até na concessão de aposentadorias por invalidez. (Cosenzal, 2025, p. 43)

Das possibilidades pensadas pelo texto da PEC para a nova realidade a partir da redução da jornada de trabalho no Brasil, além do aumento do consumo, e consequente crescimento da produção e geração de empregos, explicado por Teixeira, e da melhora do bem-estar, saúde e qualidade de vida; outro ponto de melhora a ser citado, é na qualidade da produção, destacando novamente mais um efeito positivo para a empresa, além dos benefícios para o trabalhador. Nesse ínterim, entende-se que o trabalhador que descansa mais, trabalha melhor, pois está menos sujeito a erros devido à falta de atenção, cansaço acumulado, e faltas médicas, devido às doenças associadas ao trabalho. Dentro os benefícios à produção, o descanso também pode promover uma rotina mais tranquila, que pode melhorar o humor, a

convivência entre colegas, e o próprio tratamento ao cliente, no caso de empregos com atendimento ao público (Lima; Marques; Santos, 2025, p. 13).

Ademais, as empresas que estiverem dispostas a adotar a jornada 4x3 seriam agraciadas pelos triunfos de uma imagem corporativa mais positiva, que pode favorecer tanto no quadro de funcionários, quanto no mercado de negócios. No que tange ao quadro de funcionários, isso se dá porque o fato de valorizarem o bem-estar do trabalhador, poderia auxiliar não só na contratação de trabalhadores selecionados que procuram boas condições de trabalho em troca de um rendimento bastante produtivo, como também na manutenção dos empregados já contratados, que se mantêm satisfeitos e comprometidos, não precisando buscar novas oportunidades de emprego. Já para o mercado de negócios, a jornada 4x3 pode ser positiva tanto pela qualidade da produção e prestação de serviços já mencionada, quanto por ser um diferencial diante do mercado competitivo, superando as empresas arcaicas e ultrapassadas, ainda apegadas ao ideal dos primórdios do capitalismo de que “tempo é dinheiro” (Lima; Marques; Santos, 2025, p. 21).

Diante de tamanhas possibilidades que refletem aspectos positivos da redução da jornada de trabalho no Brasil, é possível compreender que a referida Proposta de Emenda à Constituição, revela haver muito mais vantagens à empresa e aos empregadores, do que ao próprio trabalhador. Se o principal argumento contrário é justamente o econômico, desde já foi possível concluir que ele não se sustenta. Embora criada com base em um viés proletário, da exploração do trabalhador, desde as primeiras indagações levantadas por Rick Azevedo, o projeto que chega ao Congresso Nacional, através da PEC 08/2025, se traduz muito mais robusto em conteúdo econômico, e capaz de responder aos ataques neoliberais, com justificativas de que a PEC foi sim pensada para melhorar a economia brasileira, e manter, ou quiçá, ampliar a produção capitalista. Diante disso, testes realizados por algumas empresas ao experimentar a redução de jornada revelam:

Embora ainda não haja consenso sobre os impactos causados, as recentes experiências de redução de jornada obtidas através de testes realizados por empresas em alguns países, incluindo o Brasil, foi o aumento da produtividade sendo um dos principais argumentos para a implementação definitiva da jornada reduzida (Lima; Marques; Santos, 2025, p.19).

Apesar de tantos elementos positivos ligados à implementação da jornada 4x3 levantados anteriormente, também há o que se dizer sobre os desafios relacionados a ela. Com a redução da carga horária trabalhada com manutenção dos salários, no caso dos setores de serviço contínuo, por exemplo hospitais e restaurantes, a situação se complica, pois o tempo

trabalhado não abrange o período necessário para a atividade, portanto, o empregador perde 33% da força de trabalho. Dessa forma, para manter a produtividade, os trabalhadores são incentivados a fazerem horas extras, ou a empresa é obrigada a contratar novos funcionários, e freelancers. Outros pontos negativos da jornada 4x3, tangem à sobrecarga para produzir em 4 dias o que antes era produzido em 6, e o aumento dos trabalhos paralelos (Lima, Marques, Santos, 2025, p. 22).

No caso das horas extras, esse incentivo contraria totalmente a ideia da escala 4x3, uma vez que a intenção é reduzir a exploração do trabalho, e não aumentar. Conforme a Constituição Federal, as horas extras, devem ser pagas com o valor da hora normal do trabalhador, acrescido de 50%. Contudo, o valor pago a mais, não deve ser incentivo para a banalização das horas extras, incentivando os trabalhadores a fazer, uma vez que pode ser danoso ao exercício adequado da jornada de trabalho padrão, devido a maior exaustão que causam. Segundo dados de 2023, do Tribunal Superior do Trabalho (TST), as ações na Justiça do Trabalho com o tema hora extra totalizam mais de 288 mil processos no país, portanto, a trivialização das horas extras pode ser danosa em outro ponto, visto que se uma das maiores causas de litigância na Justiça do Trabalho é para pleitear em juízo a cobrança de horas extras não pagas em empregos formais, logo, o aumento dos casos de pagamento indevido da hora extra não só prejudicam o empregado, como também sobrecarregam o Judiciário.

Já a contratação de novos empregados, pode pressionar o quadro de pessoal da empresa, podendo gerar algum tipo de redução salarial, embora a ideia da PEC seja não reduzir salários, ou até futuras demissões, devido à alta oferta de mão de obra. Além disso, a alta rotatividade de funcionários gera insegurança quanto à estabilidade dos empregos, de modo que a empresa perde a confiabilidade e a credibilidade diante do público geral que utiliza os serviços, ou frente aos que buscam por um emprego, e aos próprios funcionários já contratados, que diante de novas oportunidades, podem preferir optar por trocar por um emprego mais estável. Como solução a esta alta rotatividade de pessoal, muitas empresas optam pela contratação de “*freelancers*”, isto é, trabalhadores autônomos que trabalham por projeto de forma independente, e é justamente ela que mais ameaça a implantação da jornada 4x3, diante da falta de garantia de direitos laborais formais a esses trabalhadores (Barros, 2021, p.20).

A reforma trabalhista de 2017, teve importante expressão legislativa na redução dos direitos do trabalhador em regime CLT no Brasil, de modo que flexibiliza o tempo de trabalho, a forma de contratação e a forma de remuneração, a favor do empregador. Juntamente a ela, nessa decrescente de direitos laborais, a Lei 13.429, também de 2017,

conhecida como Lei da Terceirização, permitiu a terceirização total e irrestrita, extinguindo os vínculos entre a empresa tomadora de serviços e os trabalhadores contratados. Portanto, fora da contratação padrão, os trabalhadores autônomos, que não recebem os direitos segundo a CLT, têm as regras impostas de forma individualizada, e são obrigados a assumir os riscos da produção, diante de uma jornada de trabalho despadronizada, ao passo que os empregadores passam a contratar conforme a demanda de mão de obra da empresa. Desse modo, a contratação por demanda, além de criar instabilidade quanto às datas e duração da contratação, também atingem o retorno salarial, que se torna também uma incógnita no fim do mês, ao passo que grande parte das dívidas mensais são fixas (Krein; Colombi, 2019, p. 04). Com isso, o incentivo à uma escala de trabalho 4x3, que prevê a possibilidade de contratação de autônomos para suprir a produção total da atividade, prejudica os trabalhadores, à medida em que banaliza o trabalho autônomo, que é extremamente prejudicial aos funcionários, enquanto o empregador toma larga vantagem, uma vez que deixa de pagar inúmeras verbas trabalhistas impostas pela CLT, que deveriam ser pagas ao trabalhador regular.

Outro prejuízo a ser citado, diante de uma possível adoção da escala 4x3, diz respeito à sobrecarga do trabalhador, diante da pressão para produzir em 4 dias, o que antes era produzido em 6 dias, e suprir o volume de trabalho mantendo a produção semanal. Dessa forma, a sobrecarga gerada, retorna ao problema original da escala 6x1, ligado à superexploração dos trabalhadores e o desenvolvimento de doenças laborais. Além das doenças frequentes já citadas anteriormente, como casos de doenças ligadas ao trabalho em excesso, cita-se ainda a Síndrome de *Burnout*, que já tem sido recorrente nos ambientes corporativos atuais, devido ao esgotamento físico e mental causado pela pressão do trabalho, associada às altas jornadas. Logo, no caso da escala 4x3, ainda que a jornada seja reduzida, a pressão gerada pela cobrança da manutenção da produção em apenas 4 dias, pode também causar níveis de estresse elevados, e continuar cometendo os trabalhadores com a Síndrome de *Burnout* (Lima; Marques; Santos, 2025, p. 08).

A Síndrome de *Burnout* ganhou destaque no cenário atual de emergência de doenças mentais, sendo que no Brasil, segundo dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), 30% dos trabalhadores foram diagnosticados com a síndrome, fazendo do país o segundo país com mais casos, e nada disso é por acaso. Tendo sido considerada uma doença ocupacional, desde 2022, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o crescimento dos casos da síndrome no país estão intimamente ligados ao trabalho excessivo, desgastante e mal gerenciado, gerado pela escala 6x1, constituindo o que Cosenzal, (2025, p. 34 a 36) chamou de “Arquitetura da Exaustão”. Dessa forma, o cuidado em propor uma nova dinâmica

de trabalho, que prevê a escala de 4 dias de trabalho e 3 dias de descanso, deve estar na nova forma de gerenciamento das relações laborais, para que o novo arranjo consiga superar os desafios da escala 6x1, como a epidemia de *Burnout*, e construir um desenvolvimento que tenha como alicerce a saúde do trabalhador e a dignidade humana (Cosenzal, 2025, p. 45).

Por fim, como a maior das desvantagens da escala 4x3, há o que se citar acerca do aumento dos trabalhos paralelos. O Brasil, diferente de outros países do globo, detém uma cultura do trabalho muito forte, com jornadas longas de trabalho, mesmo com todas as reduções que receberam, e um ideário popular que cultiva na mente dos brasileiros, desde a juventude, a ideia de que o trabalho os torna dignos. Diante disso, os perigos de uma escala com 3 dias de folga são evidentes, e dizem respeito à procura de um segundo emprego pelo trabalhador, ou por atividades laborais informais, que preencham a lacuna de descanso. Frente à iminência de uma redução salarial, que contraria os preceitos da PEC, mas que podem acontecer devido à pressão sentida pelas empresas diante da redução da jornada, e diante de situações econômicas alarmantes, o trabalhador pode recorrer a algum tipo de complementação de renda, que acaba com seu tempo de descanso, e distorce todas as melhorias sonhadas pela escala 4x3.

Posto isso, os estudos de Oliveira (2023), trazidos por Ribeiro (2025, p. 463), destacam algumas empresas brasileiras que implementaram a escala 4x3 como teste, sem a redução dos salários, como o banco digital Efí, a empresa de sistemas ERP, Vockan Consulting, e a multinacional Zee.Dog, e obtiveram melhorias, como a maior satisfação dos funcionários, maior qualidade do trabalho, equilíbrio entre a vida profissional e pessoal dos trabalhadores, aumento da produtividade, e melhora na dinâmica do trabalho, principalmente na equipe criativa. Esta análise evidencia que há futuro para a implantação em massa da escala 4x3, e que, embora haja detalhes na proposta a serem estudados, e contornados, as perspectivas são positivas, uma vez que sua implantação teve retorno favorável em diferentes setores da economia. Ademais, o destaque levantado pela empresa Zee.Dog, no que tange às melhorias na equipe criativa, demonstram que, para além dos trabalhos que empreendem esforço físico e trabalho manual, o trabalho intelectual é o que mais ganha com um descanso semanal mais adequado, pois é o cérebro o mais afetado pelo trabalho extremo.

Atualmente, a PEC 08/2025 está tramitando na Câmara dos Deputados, e foi formada uma subcomissão para discussão do assunto, a partir do relatório do deputado Luiz Gastão, do PSD-CE. Apesar de reconhecer os impactos gerados pela jornada atual, inclusive com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Internacional do Trabalho (OIT) acerca da morte de milhares de trabalhadores por doenças causadas pelas jornadas excessivas,

e a preocupação com o aumento do emprego informal no país, o deputado acrescentou colocações prejudiciais ao andamento, e consequente aprovação da PEC 08/2025, e a maior defesa segue sendo ao setor econômico, e aos problemas financeiros que permeiam as discussões da PEC.

Com a repercussão que teve, especialmente na mídia, hoje, a maioria se acha apta a opinar sobre o futuro da escala 6x1, mesmo sem muito conhecimento dos desafios e possibilidades da adoção da nova jornada. Devido à ampla divulgação dos partidos neoliberais de que a proposta afetaria diretamente a economia do país, criou-se um pânico acerca do fim da escala 6x1, apesar das análises anteriores acerca dos impactos positivos ao empregador. Portanto, a importância da PEC elaborada por Erika Hilton, está justamente na busca da construção de um ambiente laboral mais saudável e que possa trazer melhor produtividade. Ainda que a proposta careça ser lapidada, por exemplo, alterando também o inciso XV do art. 7º, para que conste expressamente os dias de repouso semanal remunerado, é a polêmica que a torna renovadora, e merece destaque no Congresso Nacional, uma vez que as demais Propostas de Emenda Constitucional com esse tema, não prosperaram. Em confirmação da importância da PEC 08/2025, e do seu caráter inovador, em 2025, a PEC 148/2015, que prevê a jornada de 40 horas semanais e 5 dias na semana, voltou a tramitar no Congresso, tendo sido aprovada na Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ) do Senado com bastante facilidade.

Uma vez aprovada, a PEC 08/2025, da redução da escala 6x1, carece de algumas possibilidades para contornar os desafios da proposta da escala 4x3. Uma delas, pode se dar na implementação inicial da escala 5x2, como forma progressiva de implantar a escala 4x3 em um futuro próximo de maneira gradual, para que os impactos da nova proposta não se deem de forma tão brusca. Além disso, outra alternativa para incentivar a adoção da escala 4x3 pelas empresas, pode se dar por meio de um incentivo fiscal do Governo Federal, reduzindo impostos das contratantes que implementarem a redução de jornada.

5 CONCLUSÃO

Ao longo deste trabalho, foi possível compreender que o debate histórico acerca das extensas jornadas de trabalho no Brasil, perdura por longos anos, e não está perto de ter um fim, apesar da Proposta de Emenda Constitucional, PEC 08/2025, em tramitação no Congresso Nacional, que visa acabar com a escala 6x1. A partir da análise histórico-jurídica, verificou-se que a luta pela redução da jornada se confundiu com a própria história do mundo do trabalho, e do Direito do Trabalho, isso porque a exploração do trabalhador sempre foi elemento fundante do Capitalismo, sendo necessário que fosse regulado. Dessa maneira, a jornada de 8 horas diárias e 44 horas semanais, representou uma grande conquista trazida pela CLT e pela Constituição Federal de 1988.

Embora tenha apresentado avanços significativos ao tempo em que se inseriu, o regime 6x1 deflagrou uma rotina de trabalho extenuante, que causava dificuldades ao trabalhador em conciliar a vida pessoal e profissional, passando a negligenciar partes de sua vida ligadas ao descanso, saúde e o bem-estar familiar, em prol do tempo no serviço. Somado a isso, a Reforma Trabalhista de 2017, prejudicou ainda mais a realidade dos trabalhadores brasileiros, confiscando alguns direitos trabalhistas, e ampliando mecanismos de flexibilização, em detrimento do trabalhador. Com isso, a abordagem do tema trazida pelo Movimento VAT, demonstrou que a escala 6x1 é responsável pela exploração de milhares de trabalhadores brasileiros, e carece de mudanças, que só podem ser alcançadas pela participação dos trabalhadores, aliada à um debate político efetivo, o que nos traz à movimentação, junto à Erika Hilton, para elaborar a PEC 08/2025.

No terceiro capítulo, a elaboração de uma PEC que propusesse o fim da escala 6x1 e o início da escala 4x3, evidencia a urgência em atender as demandas dos trabalhadores, que surgiram com as novas dinâmicas do mercado de trabalho. Nesse sentido, apesar da preocupação iminente acerca de como ficará a produtividade das empresas, e consequentemente a economia do país, a análise dos possíveis impactos da PEC revelaram avanços consideráveis ao aumento da produção, somado ao maior descanso dos trabalhadores e melhor qualidade de vida e proteção à saúde.

Portanto, conclui-se que a PEC 08/2025, representa mais que uma mera alteração constitucional, uma vez que reabre o debate acerca da preservação da dignidade humana do trabalhador, diante das novas condições impostas pelo mercado de trabalho capitalista atual. Apesar de não pretender esgotar o tema, este estudo se propôs a realizar uma compreensão crítica dos desafios e das possibilidades que envolvem a redução da jornada de trabalho no

Brasil, de modo que todas as discussões devem perpassar tanto pela melhor garantia dos direitos dos trabalhadores, quanto por um estudo das complexas relações econômicas as quais interferem. Logo, permanece necessário, não só no debate público no Congresso Nacional, mas também nos estudos acadêmicos, estudar formas que viabilizem mudanças legislativas que realmente reflitam nas demandas da classe trabalhadora em sua totalidade.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Dennis Michael Higino. **A crise do direito contemporâneo do trabalho e os aspectos paradigmáticos das principais inconstitucionalidades da reforma trabalhista relativos à jornada de trabalho: perspectivas da Lei nº 13.467**, de 13 de julho de 2017. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) – Universidade Federal da Paraíba, Santa Rita, 2018. Disponível em: [\[https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/11486\]](https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/11486)(<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/11486>). Acesso em: 17 ago. 2025.
- ASSUNÇÃO, L. N. S.; PAVELQUESI, K. L. S. **Saúde do trabalhador e o fim da escala 6x1**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos , Brasil, São Paulo, v. 8, n. 18, p. e082264, 2025. DOI: 10.55892/jrg.v8i18.2264. Disponível em: <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2264>. Acesso em: 13 jan. 2026.
- BARBOSA, Julia, TAUIL, Maria Elisal. **Poder por elas: quem é Erika Hilton**. São Paulo: PUC-SP, 2023. Disponível em: [\[https://agemt.pucsp.br/noticias/poder-por-elas-quem-e-erika-hilton\]](https://agemt.pucsp.br/noticias/poder-por-elas-quem-e-erika-hilton)(<https://agemt.pucsp.br/noticias/poder-por-elas-quem-e-erika-hilton>). Acesso em: 17 ago. 2025.
- BARROS, Jean Bernardo Ferreira de. **Autonomia ou dependência: uma análise das condições de trabalho em ocupações de transporte e entrega no Brasil**. 2021. 71 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Econômicas) - Instituto de Economia, Universidade Federal do Rio Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: [\[https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm\]](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)(https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 5 jun. 2024.
- BRASIL. **Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943**. Disponível em: [\[https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decretolei/del5452.htm\]](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decretolei/del5452.htm)(https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decretolei/del5452.htm). Acesso em: 6 maio 2024.
- BRASIL. **Ministério da Saúde atualiza lista de doenças relacionadas ao trabalho após 24 anos**. Gov.br – Ministério da Saúde, 29 nov. 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/novembro/ministerio-da-saude-atualiza-lista-de-doencas-relacionadas-ao-trabalho-apos-24-anos>>. Acesso em: 13 jan. 2026.
- BRASIL. **Proposta de Emenda à Constituição n. 8/2025**. Dá nova redação ao inciso XIII, do artigo 7º da Constituição Federal para dispor sobre a redução da jornada de trabalho para quatro dias por semana no Brasil. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2025a. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarIntegra?codteor=2860664&filename=PEC%208/2025. BRASIL. Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

BRASIL DE FATO. **Consciência negra para derrubar a escala 6x1.** 2024. Disponível em: [https://www.brasildefatope.com.br/2024/11/20/consciencia-negra-para-derrubar-a-escala-6x1]([https://www.brasildefatope.com.br/2024/11/20/consciencia-negra-para-derrubar-a-escala-6x1]). Acesso em: 17 ago. 2025.

CAMPOS, André Gambier. Breve histórico das mudanças na regulação do trabalho no Brasil*. [S.l.]: **Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada** (IPEA), 2015.

CAVALCANTI, Bernardo Margulies; VENERIO, Carlos Magno Spricigo. Uma ponte para o futuro? Reflexões sobre a plataforma política do governo Temer. **Revista de Informação Legislativa**, v.54, n.215, p.139-162, jul./set. 2017.

CHAGAS, S. O.; DAMACENO, L. D. Evolução do direito trabalhista do empregado doméstico. **Caderno de Graduação – Ciências Humanas e Sociais – UNIT**, Sergipe, v. 1, n. 3, p. 63-76, 2013.

COSENZAL, G. A. CORRENTES INVISÍVEIS: UMA ANÁLISE JUSFILOSÓFICA E SOCIOLOGICA DA JORNADA EXAUSTIVA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E NA CAPACIDADE CRÍTICA DO TRABALHADOR. **Revista FIDES**, [S. l.], v. 17, n. 1, 2025. Disponível em: https://revistafides.ufrn.br/index.php/br/article/view/729. Acesso em: 13 jan. 2026.

CUSTÓDIO, Eloísa. **Trabalho de conclusão de curso sobre jornada de trabalho e direitos fundamentais**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2025.

DARDOT, Pierre; LAVAL, Christian. **A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal**. Tradução de Mariana Echalar. São Paulo: Boitempo, 2016.

DELGADO, Maurício Godinho. **Curso de direito do trabalho**. 22. ed. São Paulo: LTr, 2025.

FERRITO, Bárbara de Moraes Ribeiro Soares. Direito e desigualdade: Uma análise da discriminação das mulheres no mercado de trabalho a partir dos usos dos tempos. 2019.

FURTADO, Celso. **Formação econômica do Brasil**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2005.

JUNQUEIRA, Diego. Escala 6x1 afeta mais a população negra e reproduz a escravidão, diz psicóloga. Entrevistada: Ana Luisa Araujo Dias. Repórter Brasil, São Paulo, 20 nov. 2024. Disponível em: https://reporterbrasil.org.br/2024/11/escala—6x1—afeta—mais—negros—reproduz—escravida/. Acesso em: 10 jan. 2026.

KREIN, José Dari; COLOMBI, Ana Paula Fregnani. A reforma trabalhista em foco: desconstrução da proteção social em tempos de neoliberalismo autoritário. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 40, e0223441, 2019.

KREIN, José Dari; SANTOS, Anselmo Luís dos; NUNES, Bartira Tardelli. **Trabalho no Governo Lula: avanços e contradições**. Campinas: UNICAMP, 2012.

LACERDA, Luana Maria de Freitas; ANJOS, Mayara Abadia Delfino dos. Direito do trabalho: impactos da reforma trabalhista (Lei nº 13.467/2017). **Gestão, Tecnologia e Ciências**, v. 9, n. 24, p. 97-122, 2020.

LIMA, Emanuelle Trindade de; MARQUES, Flávia Sarmanho; SANTOS, Normacelia Almeida dos. **Vantagens e desvantagens da redução da jornada de trabalho**. Revista de Direito do UDF, 2025. Disponível em: [\[https://publicacoes.udf.edu.br/index.php/direito/article/view/591/261\]](https://publicacoes.udf.edu.br/index.php/direito/article/view/591/261)(<https://publicacoes.udf.edu.br/index.php/direito/article/view/591/261>). Acesso em: 17 ago. 2025.

LÖWY, Michael. Marx e a luta pela redução da jornada de trabalho. **Lutas Sociais**, São Paulo, v. 21, n. 38, p. 10-23, jan./jun. 2017.

MARX, Karl. **O capital: crítica da economia política**. Tradução de Rubens Enderle; Celso Naoto Kashiura Jr.; Márcio Bilharinho Naves. São Paulo: Boitempo, 2013.

ODAINAI, Pedro. **Tempo (d)e trabalho: uma narrativa historiográfica do debate sobre a jornada de trabalho na Assembleia Nacional Constituinte de 1987-88**. Revista Direito e Práxis, [S. I.], v. 16, n. 4, 2025. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistaceaju/article/view/92269>. Acesso em: 12 jan. 2026.

RAMBO, Edson. **O estatuto do trabalhador rural (1963)**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

REPORTER BRASIL. **Escala 6x1 afeta mais negros e reproduz escravidão**. 2024.

Disponível em:

[\[https://reporterbrasil.org.br/2024/11/escala-6x1-afeta-mais-negros-reproduz-escravidao/\]\(http://reporterbrasil.org.br/2024/11/escala-6x1-afeta-mais-negros-reproduz-escravidao/\)](https://reporterbrasil.org.br/2024/11/escala-6x1-afeta-mais-negros-reproduz-escravidao/). Acesso em: 17 ago. 2025.

Ribeiro, Alexandre Porto, e Janay Garcia. 2025. “A REFORMA TRABALHISTA E OS IMPACTOS NAS NEGOCIAÇÕES COLETIVAS”. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação** 11 (2):2476-87.

<https://doi.org/10.51891/rease.v11i2.18215>.

RIBEIRO, Lilian Cristina Gomes. O MODELO DE TRABALHO CONTEMPORÂNEO E A LUTA PELO FIM DA ESCALA 6X1. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. I.], v. 11, n. 10, p. 449–467, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i10.21296. Disponível em:

<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/21296>. Acesso em: 13 jan. 2026.

VIEIRA RUIZ , Ilson. A Influência Das Organizações Internacionais Na Legislação Nacional: Estudos De Caso No Contexto Brasileiro. **Multidisciplinary Journal Lattice**, [S. I.], v. 2, n.

2, 2025. DOI: 10.70579/pl.v2i2.56. Disponível em:
<https://ojs.periodicoslattice.com/latticemultidisciplinar/article/view/56>. Acesso em: 13 jan. 2026.

SANTOS, Leonardo Alves dos; DUTRA, Renata Queiroz. Regulação do trabalho, neoliberalismo e pandemia. **Revista da Faculdade Mineira de Direito**, v. 25, n. 50, p. 197, 2023.

SILVA, Estevam. A luta pela jornada de 8 horas e os mártires de Haymarket. **Opera Mundi**, 2025.

SILVA, Thiago Barbosa Damasceno. **Empregados domésticos**: breve análise da Lei Complementar nº 150/2015 e seus efeitos. 2015.

SOUSA, Marlus Venicios Pereira e. **O fim da escala 6x1: a luta em busca de uma jornada de trabalho onde se possa viver e não apenas sobreviver**. Orientador: Cesar Sanson. 2025. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Sociais) - Departamento de Ciências Sociais, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2025.

SOUSA, Renata; TORRES, Leonardo Guimarães. REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO: UMA ANÁLISE JURÍDICA SOBRE A PROPOSTA DE REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 799-819, 2024.

SOUZA, Katia Reis; GUARANY, Alzira Mitz Bernardes; MARCH, Claudia. Vida Além do Trabalho? Notas sobre jornadas extensas, emancipação política e a saúde dos trabalhadores. **Saúde em Debate**, v. 49, n. esp. 2, 2025.

TOLEDO, Edilene. Um ano extraordinário: greves, revoltas e circulação de ideias no Brasil em 1917. **Estudos Históricos**, v. 30, n. 61, p. 497-518, 2017.