RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

Tempo naturalizado à disputa digital: escala 6x1, vida Cotidiana e sofrimento laboral no debate público brasileiro

The naturalization of time and digital contestation: the 6×1 Work schedule, everyday life, and work-related suffering in brazilian public debate

[1]Cassio Alan Paes de Almeida - Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG)
[2]Lucas Jaimi Indi - Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG)
[3]Bruno Henrique Guzo - Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG)
[4]Carlos Eduardo Coradassi - Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG)

Resumo: Este trabalho analisa a escala 6x1 como forma historicamente naturalizada de organização do tempo de trabalho e como objeto de disputa pública no Brasil contemporâneo. A discussão parte da compreensão de que a jornada semanal não se limita à distribuição formal entre dias trabalhados e dia de descanso. Ela participa da organização concreta da vida cotidiana, interferindo nas condições de repouso, convivência, saúde, participação social e acesso ao tempo de vida. A pesquisa adota abordagem qualitativa e interpretativa, articulando análise de conjuntura, reconstrução histórico-social, revisão bibliográfica e análise de discursos digitais. O percurso analítico considera a formação histórica da jornada de trabalho no Brasil, os impactos sociais da escala 6x1 sobre a experiência dos trabalhadores e a circulação do tema nas plataformas digitais. Argumenta-se que a controvérsia em torno da escala 6x1 revela uma disputa mais ampla sobre os sentidos sociais do cansaço, da produtividade, da dignidade e do direito ao descanso. Ao tornar públicas experiências antes vividas de modo disperso, o debate digital contribui para deslocar o sofrimento laboral do campo da adaptação individual para o campo da crítica social.
Palavras-chave: escala 6x1; tempo social; sofrimento laboral; esfera pública digital; vida cotidiana.

Abstract: This study examines the 6x1 shift schedule as a historically naturalized form of worktime organization and as an object of public dispute in contemporary Brazil. The discussion departs from the understanding that the weekly work schedule is not limited to the formal distribution between working days and a rest day. It participates in the concrete organization of everyday life, interfering with conditions of rest, social interaction, health, social participation, and access to life time. The research adopts a qualitative and interpretive approach, articulating conjuncture analysis, socio-historical reconstruction, literature review, and analysis of digital discourses. The analytical trajectory considers the historical formation of the working schedule in Brazil, the social impacts of the 6x1 shift on workers' experiences, and the circulation of the topic on digital platforms. It is argued that the controversy surrounding the 6x1 shift reveals a broader dispute over the social meanings of fatigue, productivity, dignity, and the right to rest. By making public experiences previously lived in a dispersed manner, the digital debate contributes to shifting labor-related suffering from the domain of individual adaptation to the domain of social critique.
Keywords: 6x1 shift schedule; social time; work-related suffering; digital public sphere; everyday life

---

[1] Psicólogo Clínico, Especialistaem Psicologia clínicana Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), Mestrando em Ciências Sociais Aplicadas pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG). E-mail: almeidacassio007@gmail.com Telefone: (42) 998193011. Artigodesenvolvido sob orientação do Prof.º Dr.º Carlos Eduardo Coradassi.

[2] Sociólogo. Doutorando em Ciências Sociais Aplicadas pela Universidade Estadual de Ponto Grossa - UEPG.

[3] Bacharel em Psicologia pela Instituição de Ensino Superior Sant'Ana (IESSA); Mestrando em Ciências Sociais Aplicadas pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG); Psicólogo clínico.

[4] Professor Doutor do Programa de Pós-GraduaçãoemCiênciasSociaisAplicadas, UniversidadeEstadual de Ponta Grossa (UEPG). E-mail: coradassi@uepg.br. Telefone: (42) 98433-3739.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

1. INTRODUÇÃO

O debate sobre a escala 6x1 ganhou visibilidade no Brasil ao colocar em questão a forma como o tempo de trabalho é distribuído na vida cotidiana. Embora seja frequentemente tratada como um modelo técnico de jornada semanal, essa escala envolve problemas sociais mais amplos. Trabalhar seis dias consecutivos e descansar apenas um não significa apenas cumprir uma determinada carga horária. Significa organizar a semana, o corpo, o descanso, os vínculos e as possibilidades de vida a partir de uma lógica produtiva que ocupa a maior parte do tempo disponível.

A escala 6x1 está presente em setores marcados por funcionamento contínuo, como comércio, serviços e atividades operacionais. Sua permanência costuma ser justificada por necessidades produtivas, exigências econômicas e hábitos consolidados na organização do trabalho. No entanto, a força desse modelo não se explica apenas por sua utilidade prática. Ao longo do tempo, determinadas formas de distribuir trabalho e descanso foram sendo incorporadas à vida social como se fossem naturais, inevitáveis ou suficientes. O que foi historicamente produzido passa, muitas vezes, a ser vivido como normalidade.

A questão central deste trabalho nasce desse deslocamento. Em vez de perguntar apenas se a escala 6x1 é legal, viável ou eficiente, interessa compreender como ela atua sobre a experiência cotidiana dos trabalhadores. O problema envolve a relação entre jornada, descanso, saúde, convivência, participação social e sofrimento laboral. Quando o tempo de vida é comprimido pela rotina de trabalho, o cansaço deixa de ser apenas uma sensação individual e passa a indicar uma forma social de organização da existência.

Parte-se da hipótese de que a escala 6x1 participa da produção de sentidos sobre esforço, mérito, responsabilidade e dignidade. Quando uma jornada é naturalizada como parte inevitável da vida produtiva, seus efeitos tendem a ser interpretados no plano individual. O trabalhador cansado pode entender sua exaustão como falta de resistência; a dificuldade de manter vínculos pode aparecer como desorganização pessoal; o esgotamento pode ser lido como incapacidade subjetiva de adaptação. A estrutura permanece preservada, enquanto o sofrimento é deslocado para o indivíduo.

Esse processo, contudo, sofre inflexões importantes no ambiente digital. Relatos de exaustão, falta de tempo, ansiedade, adoecimento e perda de vínculos passaram a circular em plataformas como Instagram, TikTok, X, Facebook e outras redes sociais. Ao serem compartilhadas, essas experiências encontram reconhecimento, resposta e conflito. O que antes poderia permanecer restrito à esfera privada passa a integrar uma linguagem pública de crítica, identificação e disputa de legitimidade.

O objetivo geral deste trabalho é analisar a escala 6x1 como forma historicamente naturalizada de organização do tempo de trabalho, considerando seus efeitos sobre a vida cotidiana dos trabalhadores

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

e sua publicização na esfera digital. Para isso, o estudo reconstrói a formação histórico-cultural da jornada de trabalho no Brasil, examinando os impactos sociais da escala 6x1 e interpreta os repertórios argumentativos mobilizados no debate digital por atores favoráveis e contrários à sua revisão.

O recorte adotado concentra-se nas dimensões histórico-sociais e midiáticas da controvérsia. Não se pretende realizar uma análise econômica aprofundada da redução da jornada, nem reconstruir detalhadamente sua tramitação jurídico-institucional. Esses aspectos atravessam o debate, mas não constituem o eixo deste trabalho. O interesse principal está em compreender como uma forma de organização do tempo, ao produzir efeitos sobre a vida cotidiana, passa a ser nomeada, compartilhada e disputada publicamente.

O texto está organizado em quatro movimentos. O primeiro reconstrói a formação histórico-cultural da escala 6x1 e mostra que a organização do tempo de trabalho não pode ser tratada como realidade natural. O segundo analisa os impactos sociais dessa jornada sobre descanso, saúde, vínculos e participação coletiva. O terceiro examina a circulação do sofrimento laboral na esfera pública digital. O quarto interpreta os regimes de justificação presentes na controvérsia, evidenciando a disputa entre argumentos centrados na dignidade, na saúde e no tempo de vida, e argumentos orientados pela produtividade, pelos custos e pela viabilidade econômica.

2. MARCO TEÓRICO

Adotamos como referencial teórico a dimensão de debate sustentada pelos autores que produziram contribuições teóricas capazes de oferecer subsídios reflexivos e interpretativos acerca do objeto de pesquisa já delineado na introdução.

2.1. A Formação Histórico-Cultural da Escala 6x1 e a Organização Social do Tempo

A escala 6x1 costuma aparecer no debate público como uma forma comum de organizar a jornada semanal: seis dias de trabalho seguidos por um dia de descanso. A aparente simplicidade dessa fórmula, porém, encobre uma questão mais profunda. Trata-se de uma maneira específica de distribuir o tempo social, estabelecendo quanto da vida será destinado ao trabalho e quanto permanecerá disponível para descanso, convivência, cuidado, participação coletiva e formação pessoal.

Compreender essa organização exige situá-la historicamente. Souza (1996), ao tratar da análise de conjuntura, afirma que acontecimentos, cenários, atores, relações de força e estruturas históricas precisam ser examinados em articulação. O debate atual sobre a escala 6x1 pertence ao presente, mas não nasce apenas dele. Ele se inscreve em uma longa trajetória brasileira de disputas sobre trabalho, exploração, direitos, descanso e legitimidade social da produtividade. No Brasil, a formação do

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

trabalho livre ocorreu sobre marcas profundas da sociedade escravista.

A Lei nº 3.353, de 13 de maio de 1888, extinguiu juridicamente a escravidão, mas a liberdade formal não significou acesso imediato a proteção social, terra, renda, reconhecimento ou igualdade material. Rios e Mattos (2004) destacam o pós-abolição como problema histórico próprio, justamente porque a abolição não encerrou as desigualdades produzidas pela escravidão. A passagem para o trabalho livre manteve hierarquias sociais, raciais e econômicas que continuaram condicionando a posição dos trabalhadores na sociedade brasileira.

Nesse cenário, o tempo de trabalho permaneceu como dimensão central da apropriação da vida dos sujeitos. O descanso ainda não se apresentava como direito social consolidado, mas como intervalo subordinado às exigências da produção. A organização da jornada, portanto, não pode ser lida apenas como questão administrativa. Desde sua origem, ela envolve disputas sobre quem controla o tempo, quem define seus usos legítimos e quais limites devem ser impostos à exploração da força de trabalho.

As primeiras décadas do século XX tornaram essas disputas mais visíveis. A urbanização, a industrialização e o crescimento do trabalho assalariado intensificaram conflitos em torno das condições laborais. A Greve Geral de 1917 expressou esse acúmulo de tensões ao transformar a duração da jornada, os salários e as condições de trabalho em reivindicações públicas. Toledo (2017) mostra que aquele ano foi atravessado por greves, revoltas e circulação de ideias no movimento operário brasileiro, indicando que a jornada de trabalho já se constituía como campo de disputa política e social.

A partir da década de 1930, parte dessas reivindicações passou a ser absorvida pelo Estado brasileiro. A regulamentação da jornada de oito horas, a Constituição de 1934, a Consolidação das Leis do Trabalho de 1943 e a regulamentação do repouso semanal remunerado em 1949 contribuíram para institucionalizar limites à exploração do trabalho. A conquista de direitos trabalhistas representou avanço importante, mas também produziu uma estabilização normativa de certas formas de distribuir trabalho e descanso. Berger e Luckmann (2004) ajudam a compreender esse processo. Para os autores, práticas humanas podem ser institucionalizadas quando se tornam habituais, tipificadas e reconhecidas socialmente. Com o tempo, aquilo que foi produzido pela ação humana passa a apresentar-se como realidade objetiva, exterior e dotada de força própria. Aplicada ao campo do trabalho, essa perspectiva permite compreender como determinadas formas de jornada deixam de ser percebidas como arranjos históricos e passam a funcionar como normalidade social.

A escala 6x1 se insere nesse movimento. Embora não decorra de uma imposição constitucional direta, consolidou-se como forma prática de organização da semana em setores como comércio, serviços e atividades de funcionamento contínuo. Sua força não está apenas na previsão legal do repouso semanal ou na necessidade operacional das empresas.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

Ela também depende de um reconhecimento cultural mais amplo, segundo o qual trabalhar seis dias e descansar um parece suficiente, esperado ou inevitável. Bourdieu (1989) permite aprofundar essa leitura ao mostrar que o poder simbólico opera quando determinadas classificações sociais são reconhecidas como legítimas sem que suas condições de produção apareçam claramente. O que poderia ser percebido como arbitrário passa a parecer natural. No caso da escala 6x1, a distribuição desigual entre trabalho e descanso tende a ser aceita porque se apoia em esquemas culturais de valorização do esforço, da produtividade, da resistência e da disponibilidade permanente para o trabalho.

A naturalização da jornada, portanto, não ocorre apenas no plano jurídico ou econômico. Ela se sustenta em sentidos socialmente compartilhados sobre o que significa ser trabalhador, produtivo, responsável ou merecedor. Quando esses sentidos se estabilizam, o desgaste produzido pela jornada pode deixar de ser lido como efeito de uma organização social do tempo e passar a ser interpretado como problema de adaptação individual.

O cansaço torna-se falha de resistência; a falta de tempo, dificuldade de organização; o esgotamento, fragilidade pessoal. Herrera Flores (2009) contribui para ampliar esse debate ao compreender os direitos humanos como processos de luta pelo acesso aos bens necessários à vida digna. A dignidade, nessa perspectiva, não se resume ao reconhecimento formal de direitos, pois depende de condições concretas para sua realização. Tempo para descanso, convivência, lazer, formação e participação social compõe esse campo de bens indispensáveis à vida. A discussão sobre a escala 6x1, portanto, toca diretamente a pergunta sobre quem tem acesso real ao tempo de vida.

A reconstrução histórica mostra que a escala 6x1 não surgiu como realidade natural, mas como arranjo produzido, estabilizado e legitimado ao longo do tempo. O passo seguinte é observar o que essa forma de organização semanal faz com a vida concreta dos trabalhadores. A questão deixa de ser apenas quando e como determinada jornada foi institucionalizada, e passa a ser como ela distribui descanso, energia, vínculos, cuidado e possibilidades de participação social.

2.2 Tempo Comprimido, Descanso Insuficiente e Sofrimento Social

A reconstrução histórica da escala 6x1 permite compreender que a organização semanal do trabalho não é uma realidade natural, mas uma forma socialmente estabilizada de distribuir o tempo. A partir desse ponto, a análise precisa se deslocar para a experiência concreta dos trabalhadores. O problema não está somente na quantidade de dias trabalhados, mas no modo como esse arranjo organiza a semana, limita a recuperação física, interfere nos vínculos sociais e condiciona as possibilidades de vida fora do trabalho.

Trabalhar seis dias consecutivos e descansar apenas um produz uma rotina marcada por forte

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

concentração da vida em torno da atividade produtiva. Em muitos casos, o dia de folga não funciona como espaço pleno de descanso, mas como intervalo comprimido entre dois ciclos de trabalho. Nele se acumulam sono atrasado, tarefas domésticas, cuidado com familiares, compras, deslocamentos, compromissos pessoais e preparação para a semana seguinte. O descanso existe formalmente, mas sua realização concreta depende de condições que nem sempre estão disponíveis. Por isso, a análise dos impactos sociais da jornada precisa considerar a relação entre tempo, corpo e vida cotidiana. A rotina seis por um não regula apenas a presença do trabalhador no local de trabalho. Ela afeta a maneira como a pessoa dorme, convive, cuida de si, participa da vida familiar, circula pela cidade, organiza a casa e projeta o futuro próximo. O tempo fora do trabalho, quando reduzido e fragmentado, perde parte de sua potência como espaço de recomposição, autonomia e participação social.

a) Pobreza de tempo e estreitamento da vida cotidiana

A pobreza de tempo aparece como uma das dimensões centrais desse processo. A expressão não se refere apenas à falta de horas livres, mas ao empobrecimento das possibilidades de uso significativo do tempo. O trabalhador pode até possuir um dia formalmente reservado ao descanso, mas esse dia frequentemente já nasce comprometido por demandas acumuladas ao longo da semana. Na prática, a folga tende a assumir uma função ambígua. Ela é, ao mesmo tempo, promessa de descanso e momento de compensação. Dormese o que não foi dormido, resolve-se o que não pôde ser resolvido, cuida-se do que ficou suspenso, organiza-se minimamente a semana que recomeça. A vida fora do trabalho passa a ser administrada em regime de urgência, como se o sujeito precisasse condensar em poucas horas aquilo que exigiria mais tempo, presença e disponibilidade.

Nesse sentido, o descanso pode se tornar uma experiência incompleta. Não se trata apenas de estar fora do ambiente laboral, mas de conseguir efetivamente recompor o corpo, a atenção e a vida relacional. Quando a folga é absorvida por tarefas acumuladas e pela antecipação do retorno ao trabalho, o tempo livre deixa de ser vivido como abertura e passa a funcionar como manutenção mínima da capacidade produtiva.

A ansiedade antecipatória aprofunda esse quadro. Parte do descanso é atravessada pela consciência de que o próximo ciclo de trabalho está próximo. O domingo, ou qualquer dia reservado à folga, pode ser vivido sob a sombra da jornada seguinte. A pessoa ainda não voltou ao trabalho, mas já começa a reorganizar mentalmente horários, deslocamentos, demandas e obrigações. O corpo está em casa; a semana seguinte já ocupou parte da experiência. A pobreza de tempo, portanto, não é somente uma condição quantitativa. Ela expressa uma forma de estreitamento da vida cotidiana. Quando quase todo o tempo disponível é orientado pela necessidade de trabalhar, recuperar-se e voltar a trabalhar, outras dimensões da existência ficam reduzidas: convivência, lazer, formação, espiritualidade, participação

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

comunitária, cultura, descanso criativo e simples experiência de não estar sob exigência imediata.

b) Corpo, saúde mental e recuperação insuficiente

A compressão do tempo incide diretamente sobre o corpo. Seis dias consecutivos de trabalho, especialmente em atividades repetitivas, intensas, mal remuneradas, emocionalmente exigentes ou associadas a longos deslocamentos, podem produzir acúmulo de fadiga e dificuldade de recuperação. A folga semanal, nesses casos, não recompõe integralmente o desgaste produzido pela rotina. O trabalhador retorna ao ciclo seguinte parcialmente cansado, levando para a nova semana resíduos físicos e emocionais da anterior.

Esse processo pode aparecer em sinais cotidianos: sono irregular, dores, irritabilidade, dificuldade de concentração, sensação de peso corporal, redução da disposição para atividades fora do trabalho e menor tolerância a conflitos. Tais manifestações não devem ser lidas de maneira isolada, como se pertencessem apenas ao organismo individual. Elas expressam também a relação entre corpo e organização social do tempo.

No campo da saúde mental, a rotina seis por um pode favorecer experiências de estresse persistente, desmotivação, ansiedade, sensação de aprisionamento e esgotamento. O sofrimento não decorre apenas do trabalho realizado, mas da dificuldade de separar a vida da lógica do trabalho. Quando o descanso é curto, fragmentado ou capturado por obrigações acumuladas, o sujeito encontra pouco espaço para elaborar o próprio cansaço, reorganizar sua experiência e recuperar sentido fora da produtividade.

A discussão sobre burnout se torna relevante nesse contexto porque evidencia a relação entre sofrimento psíquico e organização laboral. O esgotamento associado ao trabalho não pode ser reduzido a fraqueza individual, falta de disciplina ou incapacidade emocional. Ele se articula a exigências persistentes, baixa recuperação, pressão por desempenho, insegurança econômica e dificuldade de distanciamento subjetivo em relação ao trabalho. Ainda assim, é necessário evitar generalizações simplificadoras. A jornada não produz os mesmos efeitos em todos os trabalhadores. Renda, gênero, raça, idade, rede de apoio, tipo de atividade, condições organizacionais, tempo de deslocamento e responsabilidades familiares alteram profundamente a experiência concreta da escala. O ponto central é que a forma semanal seis por uma cria uma condição de maior vulnerabilidade ao desgaste quando combinada a precariedade, baixa autonomia e pouco tempo real de descanso.

c) Vínculos sociais, cuidado e participação coletiva

A vida social também é afetada pela organização semanal do trabalho. Participar de encontros familiares, atividades religiosas, espaços comunitários, práticas culturais, estudos, esportes ou ações

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

políticas exige mais do que vontade individual. Exige tempo, energia, previsibilidade e alguma margem de liberdade sobre a própria agenda. Quando a folga é única e sobrecarregada, essas experiências tendem a ser adiadas, reduzidas ou vividas de modo fragmentado.

O enfraquecimento dos vínculos não ocorre necessariamente por ruptura explícita. Muitas vezes ele se instala de forma silenciosa, pela ausência repetida. O trabalhador deixa de ir a encontros, falta a aniversários, reduz visitas, perde atividades coletivas, adia projetos pessoais, responde mensagens com atraso, não porque os vínculos tenham perdido importância, mas porque a rotina consome a disponibilidade necessária para sustentá-los.

A dimensão do cuidado torna essa questão ainda mais sensível. Para trabalhadores responsáveis por crianças, idosos, pessoas adoecidas ou familiares dependentes, o tempo fora do emprego raramente é tempo livre. Ele é ocupado por tarefas de cuidado, deslocamentos, organização doméstica e gestão de necessidades alheias. No caso das mulheres, a divisão desigual do trabalho doméstico tende a intensificar essa sobrecarga, transformando a folga formal em continuidade de outra jornada, muitas vezes invisível e não remunerada.

A participação social também depende de tempo. Estudar, frequentar espaços de formação, envolver-se em associações, sindicatos, grupos religiosos, coletivos culturais ou movimentos políticos exige uma disponibilidade que a rotina seis por um frequentemente dificulta. Desse modo, a organização da jornada interfere não apenas na esfera privada, mas nas condições de presença pública dos trabalhadores. Menos tempo livre significa também menor possibilidade de participação coletiva.

A discussão sobre a escala 6x1, portanto, não diz respeito apenas ao descanso individual. Ela envolve a pergunta sobre que tipo de vida social se torna possível quando a maior parte da semana é ocupada pelo trabalho. Uma sociedade que comprime o tempo livre de amplos segmentos da população também limita suas possibilidades de convivência, cuidado, formação, expressão cultural e participação democrática.

d) Naturalização do cansaço e individualização do sofrimento

A naturalização da jornada contribui para que seus efeitos sejam interpretados como problemas pessoais. Quando trabalhar seis dias e descansar um aparece como parte normal da vida produtiva, torna-se mais difícil perceber o cansaço como resultado de uma organização social do tempo. O desgaste passa a ser filtrado por categorias como resistência, adaptação, força de vontade, produtividade e capacidade individual de suportar a rotina.

Nesse movimento, o sofrimento muda de lugar. O cansaço pode ser lido como falta de resistência; a dificuldade de manter vínculos, como desorganização individual; o esgotamento, como fragilidade subjetiva. A estrutura da jornada permanece preservada como normalidade, enquanto o trabalhador

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

passa a carregar a responsabilidade por suportar seus efeitos. Esse deslocamento possui força simbólica porque transforma uma questão social em dilema individual. Em vez de perguntar quais condições produzem exaustão, pergunta-se por que determinadas pessoas não conseguem dar conta. Em vez de discutir a distribuição social do tempo, discute-se a capacidade subjetiva de adaptação. A crítica à organização do trabalho é, assim, parcialmente bloqueada pela moralização do esforço e pela valorização cultural da resistência.

A individualização do sofrimento não significa negar a singularidade das experiências. Cada trabalhador sente o cansaço a partir de sua história, de suas condições materiais e de sua posição social. No entanto, quando relatos semelhantes se repetem entre diferentes sujeitos, setores e trajetórias, a análise precisa ultrapassar o plano da vivência isolada. A repetição social do desgaste indica que o sofrimento não pode ser explicado apenas pela psicologia individual. É nesse ponto que a escala 6x1 se torna sociologicamente relevante. Ela não organiza somente a jornada, mas também participa da produção de interpretações sobre o que significa cansar, resistir, falhar, merecer descanso ou ter direito ao próprio tempo. O sofrimento laboral, quando naturalizado, tende a permanecer silencioso ou privatizado. Quando reconhecido como experiência comum, pode tornar-se matéria de crítica social.

e) Do cansaço privado ao problema público

Os impactos sociais da escala 6x1 revelam que a jornada de trabalho regula muito mais do que a presença no emprego. Ela atravessa o corpo, a casa, os vínculos, a saúde, o cuidado e as possibilidades de participação. Por isso, discutir a organização semanal do trabalho significa discutir também as condições concretas de uma vida digna.

A passagem seguinte da análise nasce desse ponto. O sofrimento produzido ou intensificado por determinada organização do tempo nem sempre permanece restrito ao silêncio da experiência privada. No ambiente digital, relatos de exaustão, falta de tempo, adoecimento e perda de vínculos encontram circulação, resposta e reconhecimento. Ao serem compartilhadas, experiências antes dispersas passam a compor uma linguagem coletiva de crítica, na qual o cansaço deixa de aparecer somente como dificuldade individual e começa a ser narrado como problema público.

2.3 Sofrimento Laboral e Disputa Pública nas Plataformas Digitais

A análise dos impactos sociais da escala 6x1 mostra que o cansaço produzido pela organização semanal do trabalho não permanece necessariamente restrito à experiência individual. No contexto contemporâneo, aquilo que antes poderia circular apenas em conversas privadas, no ambiente familiar ou entre colegas de trabalho passa a ganhar visibilidade nas plataformas digitais. Exaustão, falta de

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

tempo, ansiedade, adoecimento e perda de vínculos tornam-se temas compartilhados, comentados, ironizados e disputados publicamente.

As redes sociais funcionam, nesse processo, como espaços de reconhecimento e conflito. Instagram, TikTok, X, Facebook, LinkedIn e outras plataformas permitem que experiências singulares sejam expostas a públicos mais amplos, recebam adesão, sejam contestadas e passem a integrar repertórios coletivos de interpretação. A escala 6x1 deixa de aparecer apenas como rotina de determinados setores do mercado de trabalho e passa a ser narrada como problema social relacionado ao tempo, à saúde, ao descanso e à dignidade. Isto tem relevância direta porque interfere no modo como o sofrimento laboral é compreendido.

Quando um trabalhador relata que não consegue descansar, conviver com a família ou organizar a própria vida fora do emprego, sua fala pode ser recebida como experiência isolada. No entanto, quando milhares de sujeitos compartilham narrativas semelhantes, a repetição produz outro efeito: o problema deixa de parecer exclusivamente individual e passa a indicar uma condição social comum.

a) Reconhecimento, identificação e desindividualização do sofrimento

As plataformas digitais favorecem processos de identificação entre trabalhadores submetidos a rotinas semelhantes. Um depoimento sobre cansaço, uma imagem sobre a folga consumida por tarefas domésticas ou um vídeo ironizando a volta ao trabalho depois de um único dia de descanso podem produzir reconhecimento imediato. A força desses conteúdo não está apenas na informação que transmitem, mas na possibilidade de fazer com que outros sujeitos se vejam naquela experiência.

Nesse processo, o sofrimento começa a mudar de estatuto. Ele deixa de ser vivido apenas como sensação privada e passa a receber nome, imagem e comentário público. O trabalhador que se percebe sozinho diante da exaustão encontra, nas redes, narrativas parecidas com a sua. A frase “sou eu” ou “é exatamente isso” não é apenas reação emocional; ela indica uma forma de reconhecimento social. O que parecia falha individual começa a aparecer como experiência partilhada. Essa desindividualização, porém, não elimina o conflito. As redes também expõem interpretações divergentes sobre o mesmo fenômeno. Um relato de cansaço pode ser acolhido como denúncia de exploração, mas também pode ser respondido como falta de esforço, vitimismo ou desconhecimento da realidade econômica. A visibilidade do sofrimento, portanto, não garante consenso. Ela abre uma arena de disputa sobre o significado da experiência.

b) Da experiência dispersa à pauta pública

No material analisado, o debate sobre o fim da escala 6x1 aparece associado à ampliação da circulação digital do tema. Levantamentos mencionados no corpus indicam grande volume de postagens e

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

predominância de posicionamentos favoráveis à revisão da jornada, especialmente em conteúdos ligados à defesa de mais tempo de descanso, saúde mental, qualidade de vida e dignidade laboral. Esse dado é importante porque mostra uma mudança na escala da controvérsia. A discussão deixa de pertencer apenas a sindicatos, especialistas, juristas, parlamentares ou entidades empresariais. Ela passa a ser apropriada por trabalhadores, influenciadores, movimentos sociais, comunicadores e usuários comuns das plataformas. A jornada semanal torna-se assunto cotidiano, debatido a partir de experiências concretas e não somente de categorias técnicas.

Ao ganhar presença nas redes, a escala 6x1 passa a funcionar também como símbolo. Ela condensa insatisfações mais amplas sobre trabalho, tempo, cansaço, salário, transporte, saúde, cuidado e vida familiar. Por isso, muitas postagens não discutem apenas a fórmula "seis dias de trabalho e um de descanso". Elas tratam da sensação de não viver, da falta de tempo para os filhos, da impossibilidade de estudar, do esgotamento no transporte, da perda do domingo e da dificuldade de imaginar uma rotina menos exaustiva.

c) Linguagens digitais: depoimentos, memes, vídeos e imagens

A especificidade do debate nas plataformas está nas formas de linguagem que ele mobiliza. A controvérsia sobre a escala 6x1 não circula apenas por textos explicativos ou argumentos formais. Ela aparece em depoimentos pessoais, vídeos curtos, memes, comentários irônicos, cards informativos, cortes de falas públicas e imagens de forte apelo emocional.

Os depoimentos pessoais conferem densidade concreta ao tema. Ao narrar a própria rotina, o trabalhador transforma uma discussão abstrata sobre jornada em cena social: acordar cedo, enfrentar transporte, cumprir expediente, retornar cansado, acumular tarefas domésticas, tentar descansar e preparar-se para começar tudo outra vez. Esse tipo de narrativa oferece uma evidência experiencial que não substitui dados, mas dá corpo ao problema.

Os memes operam de outro modo, condensando experiências em imagens rápidas, exageradas e facilmente reconhecíveis. O trabalhador exausto, a folga que desaparece, a ansiedade diante da segunda-feira e a ironia sobre "não ter vida" tornam-se formas de crítica social mediadas pelo humor. Nesse caso, rir não significa esvaziar o sofrimento. Muitas vezes, o humor funciona como linguagem possível para dizer aquilo que se tornou normal demais para ser denunciado diretamente.

Os vídeos e imagens também participam da construção pública do problema. Corpos cansados, relógios, calendários, uniformes, ônibus lotados, ambientes de trabalho e cenas domésticas ajudam a representar visualmente a relação entre tempo de trabalho e desgaste. Por isso, a análise do debate digital não pode considerar apenas o conteúdo verbal das postagens.

As formas visuais também produzem sentido, afeto e identificação.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

d) Conflito de interpretações e construção de legitimidade

A circulação digital do sofrimento laboral transforma a escala 6x1 em objeto de disputa moral e política. A mesma experiência pode receber enquadramentos distintos conforme o ator que a interpreta. Para os defensores do fim da escala, o cansaço recorrente indica uma organização injusta do tempo, incompatível com saúde, dignidade e participação social. Para os opositores, a redução da jornada pode aparecer como risco à produtividade, ao emprego, aos pequenos negócios e à sustentabilidade econômica.

A controvérsia, portanto, não se limita à existência ou não de sofrimento. Em muitos casos, o cansaço é reconhecido, mas seu significado é disputado. O ponto decisivo passa a ser outro: esse desgaste deve justificar mudanças estruturais na organização da jornada ou deve ser administrado dentro dos limites da realidade econômica existente? É nessa diferença de interpretação que a disputa ganha densidade. Nas redes, argumentos favoráveis à revisão da escala tendem a mobilizar categorias como dignidade, saúde mental, tempo de vida, convivência familiar, justiça social e exploração. Já os argumentos contrários recorrem com frequência a termos como produtividade, custo, competitividade, responsabilidade econômica, geração de empregos e necessidade de transição gradual. O debate digital, assim, evidencia diferentes critérios de legitimidade em confronto.

e) Plataformas digitais como arena ambivalente

As plataformas digitais possuem papel ambivalente nesse processo. Por um lado, ampliam a visibilidade de experiências antes dispersas e permitem que trabalhadores reconheçam a dimensão coletiva de sofrimentos vividos individualmente. Elas favorecem a construção de uma linguagem comum para nomear o cansaço, a falta de tempo e o desgaste associados à escala 6x1.

Por outro lado, esses mesmos espaços também podem simplificar argumentos, intensificar polarizações, transformar experiências complexas em slogans e submeter o debate à lógica do engajamento. A crítica social ganha alcance, mas também passa a disputar atenção em ambientes marcados por velocidade, fragmentação e conflito permanente. A visibilidade, portanto, não equivale automaticamente a aprofundamento.

Ainda assim, a presença do tema nas redes altera as condições públicas da controvérsia. O sofrimento laboral deixa de permanecer apenas no plano privado e passa a ser narrado, compartilhado, contestado e convertido em questão coletiva. A escala 6x1 torna-se, desse modo, um objeto de disputa simbólica: discute-se a jornada, mas também o valor do descanso, o limite da produtividade e o direito de existir para além do trabalho. A visibilidade digital amplia o conflito, mas não define sozinha seu sentido.

Uma vez exposto publicamente, o sofrimento laboral passa a ser interpretado por diferentes gramáticas de legitimidade. Por isso, torna-se necessário examinar quais argumentos autorizam,

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

relativizam ou contestam a permanência da escala 6x1 no debate público.

3. MATERIAL E MÉTODO

Foi adotada como procedimento metodológico abordagem qualitativa de natureza interpretativa, fundamentada na análise de discursos. A análise e interpretação de conteúdo digital no Instagram na sessão que debruça sobre mídia foi desenvolvida em duas etapas complementares, articulando procedimentos de interpretação qualitativa e o software Consensus (IA) como instrumento auxiliar para apoiar a identificação, agrupamento e visualização de padrões semânticos presentes nas publicações analisadas.

Inicialmente, procedeu-se à leitura sistemática das postagens selecionadas nos perfis de Instagram que participaram do debate sobre a escala de trabalho 6x1. Foram examinados conteúdos textuais, imagéticos e audiovisuais, considerando-se que a comunicação em plataformas digitais ocorre por meio da articulação de múltiplas linguagens e não apenas pelo texto escrito. A partir dessa leitura, realizou-se a extração de palavras-chave que sintetizam a ideia central de cada postagem. Tais palavras-chave não correspondiam necessariamente aos termos literalmente empregados pelos autores, mas procuravam representar o núcleo argumentativo predominante em cada conteúdo.

Nos casos em que as publicações eram compostas predominantemente por textos, a identificação dos temas centrais ocorreu por meio da análise direta dos argumentos apresentados. Já nas postagens constituídas por imagens, fotografias, memes e vídeos com reduzida presença de linguagem verbal, a extração das palavras-chave exigiu uma interpretação contextual dos elementos visuais e narrativos mobilizados (Fairclough 2001, Rose, 2016). Reconhece-se, portanto, que esse procedimento envolve um componente hermenêutico inerente à pesquisa qualitativa (Geertz 1989), uma vez que a atribuição de significado decorre da interação entre o material empírico e o enquadramento teórico adotado pelo pesquisador.

Após a identificação das palavras-chave, o software Consensus foi empregado para auxiliar na organização dos dados e na construção de tabelas analíticas capazes de evidenciar recorrências temáticas, associações semânticas e proximidades conceituais entre os conteúdos examinados. O uso da ferramenta teve caráter instrumental, funcionando como apoio à codificação inicial e à sistematização das informações. A definição das categorias analíticas, a interpretação dos resultados e a atribuição de significados sociológicos permaneceram sob nossa responsabilidade.

A partir desse procedimento, as palavras-chave foram agrupadas em campos semânticos que serviram como base para a identificação dos princípios de justificação mobilizados pelos diferentes atores sociais. Em vez de se limitar à frequência de termos, a análise procurou compreender os valores

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

normativos subjacentes aos argumentos apresentados, permitindo relacionar os discursos observados aos regimes de justificação descritos pela Sociologia Pragmática francesa.

A seleção dos perfis buscou contemplar dois conjuntos distintos de atores: (i) sujeitos, coletivos e influenciadores digitais que defendem o fim da escala 6x1 e (ii) sujeitos, organizações e influenciadores que se posicionam contrariamente a essa proposta. O objetivo não foi produzir uma amostra estatisticamente representativa do universo de usuários da plataforma, mas construir um corpus analítico capaz de evidenciar os repertórios argumentativos mobilizados por atores com posicionamentos divergentes sobre a questão.

Entre os atores favoráveis ao fim da escala 6x1 foram selecionados os perfis Movimento VAT, Escala_6x1_Já, Laura Sabino, fim_da_escala6x1, Jones Manoel e Gustavo Machado. Entre os atores contrários à proposta foram analisados os perfis de William Waack, Movimento MBL, Lucas Pavanato e Leo Picon.

4. REGIMES DE JUSTIFICAÇÃO NO DEBATE DIGITAL SOBRE A ESCALA 6 X1

Evidências empíricas indicam uma expressiva predominância de posicionamentos favoráveis ao término da escala 6×1 no ambiente digital, com aproximadamente 67% das manifestações nas redes sociais alinhando-se à proposta (Rittner, 2024), o que sugere uma significativa convergência da opinião pública online em torno do tema. Esse padrão é corroborado por levantamento realizado pela CNN, com base em cerca de 30 mil publicações distribuídas entre X (antigo Twitter), Instagram, Facebook, TikTok e LinkedIn, no qual se observa não apenas a hegemonia de conteúdos favoráveis (67%), mas também uma reduzida incidência de posicionamentos contrários (7%) e uma parcela relevante de postagens neutras ou descritivas (26%).

Tal configuração discursiva evidencia uma assimetria relevante no debate digital e reforça a interpretação de que a pauta vem ultrapassando os limites dos espaços institucionais tradicionais, consolidando-se progressivamente como tema incorporado às dinâmicas cotidianas de discussão pública no ambiente conectado.

Enquanto outra pesquisa feita pela Nexus que adotou uma abordagem em duas etapas para avaliar a percepção da população sobre o fim da escala 6×1. Inicialmente, os entrevistados foram questionados sobre seu posicionamento favorável ou contrário à proposta, sem considerar possíveis impactos salariais. Em seguida, aqueles que demonstraram apoio à medida foram indagados sobre sua concordância caso a mudança resultou em redução dos salários, enquanto os que se posicionaram contra foram questionados se passariam a apoiá-la desde que não houvesse diminuição da remuneração.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

Os resultados revelam uma opinião pública marcada por nuances e condicionantes econômicas. Apenas 28% dos entrevistados apoiam o fim da escala 6×1 independentemente de eventuais efeitos sobre os salários, ao passo que 40% condicionam seu apoio à manutenção integral da remuneração. Além disso, 5% dos respondentes declararam-se favoráveis à proposta, mas sem posição definida quanto à questão salarial. O levantamento contou com a participação de 2.021 pessoas com 16 anos ou mais, distribuídas pelas 27 unidades federativas brasileiras. (Nexus, 2025).

O conjunto de evidências aponta para uma dinâmica digital de forte intensificação em um curto intervalo temporal, com crescimento expressivo tanto do volume de postagens quanto das interações. Observa-se que as publicações passaram de 539 para 11.969, o que representa um aumento de aproximadamente 2.120%, enquanto as interações evoluíram de 267 mil para 14,9 milhões, configurando uma expansão de cerca de 5.513%. Esse movimento indica não apenas maior circulação do tema, mas também sua consolidação como pauta de alta repercussão no ecossistema digital. (Nexus, 2025).

No plano propositivo, a discussão em torno da PEC associa-se à reconfiguração da jornada de trabalho, incluindo a redução para 36 horas semanais, a adoção de um regime de quatro dias de trabalho (modelo 5×2) e o encerramento da escala 6×1. Esse enquadramento normativo opera como eixo estruturante do debate público, influenciando diretamente as formas de adesão e contestação observadas nas plataformas digitais. (Nexus, 2025).

A análise por plataforma evidencia padrões diferenciados de engajamento e percepção, revelando a importância da segmentação dos públicos e suas implicações político-ideológicas. No X (antigo Twitter), predomina um elevado nível de apoio (87%), com baixa proporção de oposição (8%) e reduzida neutralidade, indicando um ambiente de intensa politização do debate. O Instagram apresenta distribuição semelhante à média geral, com 64% de posicionamentos favoráveis e 5% contrários, caracterizando-se por uma adesão consistente mediada por conteúdos visuais e narrativos. No LinkedIn, observa-se maior heterogeneidade, com 75% de apoio e 9% de oposição, refletindo uma perspectiva mais corporativa e economicamente orientada, na qual também se manifesta maior incidência de críticas. (Nexus, 2025).

Em contraste, o Facebook destaca-se pela predominância de conteúdos neutros e informativos, com baixa incidência de manifestações opinativas explícitas, assumindo um papel mais informacional do que mobilizador. Já o TikTok apresenta o maior nível de adesão à proposta, com 86% de conteúdos favoráveis e apenas 3% contrários, sugerindo forte influência de dinâmicas de viralização e engajamento emocional, especialmente entre públicos mais jovens. No agregado geral, a distribuição das opiniões revela 67% de posicionamentos favoráveis, 26% neutros e 7% contrários, consolidando um cenário de predominância discursiva favorável à reestruturação da jornada de trabalho, ainda que

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

mediado por diferentes lógicas comunicacionais entre plataformas. Nexus, 2025).

Nesse contexto, o ambiente digital não se limita a ampliar a circulação de discursos e reivindicações, mas configura-se como um espaço estruturante de mobilização social e de produção de legitimidade em torno de demandas relacionadas à melhoria das condições de trabalho e à ampliação do bem-estar laboral.

Propõe-se, a seguir, uma tabela-síntese das críticas e das respectivas justificações mobilizadas por atores nas redes sociais acerca do fim da escala 6x1, tomando como fundamento analítico a sociologia pragmática da crítica de Luc Boltanski. Nessa perspectiva, a análise discursiva busca identificar como diferentes posições político-ideológicas são publicamente construídas, legitimadas e confrontadas por meio de operações de julgamento, denúncia, moralização, racionalização e apelo a concepções concorrentes de bem comum.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

A etapa seguinte da pesquisa consistiu na interpretação dos campos semânticos identificados à luz da sociologia pragmática da crítica na perspectiva de Luc Boltanski e Laurent Thévenot. Essa perspectiva parte do pressuposto de que os atores sociais, sob regime ou espírito do capitalismo, mobilizam diferentes princípios de legitimidade para justificar suas posições em situações de controvérsia. Assim, o objetivo da análise não foi apenas identificar temas recorrentes, mas compreender quais concepções de justiça, bem comum e organização social sustentam os argumentos empregados por cada grupo analisado. (Boltanski; Thévenot, 1991; Boltanski Chiapello, 2009).

No caso dos atores favoráveis ao fim da escala 6x1, observou-se a predominância de palavras-chave relacionadas à justiça social, vida digna, exploração, sofrimento laboral, burnout, saúde mental, direitos trabalhistas, valorização do trabalho e melhoria das condições de vida. Esses elementos foram interpretados como evidências da mobilização predominante de regimes de justificação centrados na dignidade humana, na proteção social e na crítica às desigualdades produzidas pelas relações econômicas. Os discursos frequentemente enfatizavam a necessidade de subordinar os critérios de produtividade e eficiência econômica à preservação do bem-estar dos trabalhadores.

Por outro lado, entre os atores contrários ao fim da escala 6x1, verificou-se maior incidência de palavras-chave associadas à economia, produtividade, crescimento econômico, competitividade, investimento, custos empresariais, geração de empregos e sustentabilidade financeira das organizações. Nesses casos, os argumentos tendiam a justificar a manutenção da escala de trabalho com base na eficiência econômica, na racionalidade produtiva e na preservação das condições consideradas necessárias ao funcionamento do mercado e das empresas.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

Neste sentido, a controvérsia envolve critérios distintos de avaliação sobre o que deve ser considerado justo, necessário, possível ou socialmente desejável na organização do trabalho. Em outras palavras, os atores não disputam apenas uma escala semanal; disputam os princípios pelos quais essa escala deve ser julgada. A sociologia pragmática da crítica oferece uma *insights* importante para compreender esse processo. Boltanski e Thévenot (2009) mostram que, em situações públicas de controvérsia dominada pela lógica do capitalismo, os atores procuram justificar suas posições recorrendo a princípios de legitimidade que ultrapassam o interesse individual imediato.

Quadro 1 – Análise crítica à luz da perspectiva da sociologia pragmática da crítica

Regimes de justificação no debate sobre a escala 6x1 nas redes sociais	
Crítica à escala 6x1	**Justificação da crítica (setor privado/empresas)**
Denúncia da exploração: A escala 6x1 é vista como forma de desgaste e dominação do trabalhador.	**Justificação pela eficiência**: A jornada é necessária para garantir produtividade e funcionamento contínuo da economia.
Crítica moral (injustiça): Trabalhadores não têm tempo para viver dignamente.	**Justificação pela responsabilidade econômica**: Empresas precisam manter custos sob controle para sobreviver.
Crítica social (desigualdade): A escala reforça desigualdades e precarização.	**Justificação pela competitividade**: Reduzir jornada pode enfraquecer o país no mercado global.
Crítica à alienação: Trabalho excessivo impede autonomia e realização pessoal.	**Justificação pela adaptação sistêmica**: Mudanças precisam respeitar a "realidade estrutural" da economia.
Crítica ao modelo produtivista: Produzir mais não deve ser prioridade sobre viver melhor.	**Justificação pela lógica do crescimento**: O crescimento econômico é condição para qualquer melhoria social.
Crítica existencial (qualidade de vida): A vida não pode ser subordinada ao trabalho.	**Justificação pela sustentabilidade do sistema**: Sem estabilidade econômica, não há empregos nem direitos.
Crítica política: Necessidade de transformação estrutural das relações de trabalho.	**Justificação pragmática**: Mudanças devem ser graduais para evitar crise e desemprego.

Fonte: adaptação própria

Essa tabela pode ser interpretada, à luz de Boltanski, Luc; Thévenot, Laurent (1991) e Boltanski e Chiapello (2009), como a manifestação de um regime de disputas morais no qual críticas ao modelo da escala 6x1 são continuamente confrontadas por operações de justificação que buscam sua reintegração à lógica sistêmica do capitalismo contemporâneo. Trata-se, em termos analíticos, de um duplo movimento discursivo que articula, de um lado, modalidades de contestação e, de outro, mecanismos de reabsorção normativa dessas mesmas críticas pelo regime de acumulação vigente.

No que se refere à crítica ao regime de trabalho 6x1, é possível identificar a articulação de dois registros analíticos complementares. O primeiro corresponde à crítica social, que evidencia

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

desigualdades estruturais, assimetrias de poder e formas de exploração do tempo de vida no interior das relações de trabalho. O segundo diz respeito a uma crítica de matriz mais existencial ou "artística", que recusa a redução da experiência humana à racionalidade estritamente produtivista, denunciando a colonização do tempo vivido pela lógica da eficiência econômica. Em conjunto, essas duas modalidades críticas operam na direção de uma desestabilização da legitimidade moral da ordem laboral vigente, ao questionar seus fundamentos normativos implícitos. (Boltanski, Chiapello, 2009; Boltanski, Thévenot, 1991)

Em contrapartida, observa-se a emergência de uma contratradução justificadora, que consiste na reinscrição dessas críticas em um horizonte normativo hierarquicamente superior de validade. Nesse movimento, não há uma negação frontal do desgaste ou das condições adversas associadas ao regime 6x1, mas antes sua reinterpretação como elemento funcionalmente necessário à manutenção do sistema econômico. A injustiça percebida é, assim, reconfigurada como um problema de viabilidade sistêmica, deslocando o eixo da discussão do plano moral para o plano da racionalidade econômica. (Boltanski, Chiapello, 2009).

Dessa forma, a crítica é parcialmente incorporada e reconduzida a princípios mais amplos de legitimação, tais como produtividade, competitividade e crescimento econômico. Esses princípios operam como instâncias superiores de justificação, funcionando como portavozes de uma determinada ordem de grandeza que hierarquiza valores e redefine prioridades normativas. Neste enquadramento, o valor supremo deixa de ser a dignidade imediata da vida cotidiana e passa a ser a preservação das condições de possibilidade da própria reprodução do sistema econômico. (Boltanski, Chiapello, 2009).

Nesse sentido, o capitalismo não se caracteriza pela rejeição da crítica, mas, ao contrário, por sua capacidade de incorporá-la seletivamente, e inscrevendo-a em uma lógica de necessidade e inevitabilidade. Como argumenta Luc Boltanski (2009), trata-se de uma forma específica de legitimação que se sustenta justamente na incorporação das críticas que lhe são dirigidas, reconfigurando-as em elementos internos ao seu próprio regime de justificação.

Por conseguinte, o debate em torno da escala 6x1 pode ser compreendido como um campo discursivo no qual nenhuma posição detém exterioridade absoluta em relação ao sistema de justificações dominante. O que se configura, assim, é uma economia moral da controvérsia, na qual diferentes princípios de justiça disputam a definição legítima da realidade social, sem que haja uma instância transcendental capaz de arbitrar definitivamente entre eles. (Boltanski, Chiapello, 2009).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste trabalho partiu da compreensão de que a escala 6x1 não pode ser reduzida a uma forma técnica de distribuição da jornada semanal. Ao organizar seis dias consecutivos de trabalho seguidos por um único dia de descanso, esse modelo participa da distribuição social do tempo e interfere diretamente nas condições concretas de repouso, convivência, cuidado, saúde e participação coletiva.

A reconstrução histórico-cultural mostrou que a organização do tempo de trabalho no Brasil foi produzida em meio a disputas sociais, conflitos trabalhistas, processos de institucionalização jurídica e formas culturais de legitimação da produtividade. A escala 6x1, nesse percurso, aparece como arranjo historicamente estabilizado, cuja permanência depende tanto de normas e necessidades operacionais quanto de sentidos socialmente compartilhados sobre esforço, mérito, resistência e responsabilidade.

Os dados analisados permitem sustentar a visão de que os meios de comunicação digitais, em especial as redes sociais, exercem influência relevante sobre o processo decisório político, ao incidirem sobre a formação de agenda e a dinâmica de deliberação institucional.

Tal influência se evidencia na tramitação e aprovação da Proposta de Emenda à Constituição (PEC) nº 221/19, que propõe a extinção da escala de trabalho 6x1, cuja deliberação na comissão especial foi concluída em maio de 2026, com 34 votos favoráveis e 4 contrários.

O parecer elaborado por Prates propõe a alteração do artigo 7º da Constituição Federal, estabelecendo que a jornada normal de trabalho não poderá ultrapassar oito horas diárias e quarenta horas semanais, admitindo-se a compensação de horários e a redução da jornada mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho. Além disso, a proposição institui a concessão de dois dias de repouso semanal remunerado, sendo que um deles deverá ocorrer preferencialmente aos domingos. (Nascimento, 2026).

Ao deslocar a análise para a vida cotidiana dos trabalhadores, observou-se que o problema da jornada não se limita ao número de dias trabalhados. A rotina seis por um tende a comprimir o tempo fora do trabalho, dificultando o descanso efetivo, a recuperação física e mental, a convivência familiar, a participação comunitária, o estudo, o lazer e outras dimensões da existência. A pobreza de tempo aparece, portanto, como uma das expressões centrais desse processo: não se trata somente de ter poucas horas livres, mas de ver a vida fora do trabalho reduzida à reposição mínima de energia e à administração urgente das demandas acumuladas. A naturalização dessa forma de jornada contribui para deslocar seus efeitos ao plano individual.

Quando o cansaço aparece como parte normal da vida produtiva, torna-se mais difícil reconhecê-lo

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

como resultado de uma organização social do tempo. O trabalhador passa a interpretar sua exaustão por meio de categorias como resistência, adaptação, disciplina ou capacidade pessoal de suportar a rotina. Com isso, o sofrimento produzido em condições sociais compartilhadas pode ser vivido como insuficiência subjetiva.

A circulação do debate nas plataformas digitais altera parcialmente esse quadro. Ao compartilhar experiências de exaustão, falta de tempo, ansiedade, adoecimento e perda de vínculos, trabalhadores encontram formas de reconhecimento mútuo e constroem uma linguagem comum para nomear o desgaste. O sofrimento, antes vivido de modo disperso ou silencioso, passa a disputar visibilidade pública. A escala 6x1 deixa de ser apenas rotina naturalizada e torna-se objeto de crítica, identificação, ironia, denúncia e conflito.

No entanto, a passagem do sofrimento privado à esfera pública não produz consenso. A controvérsia digital revela regimes distintos de justificação. De um lado, argumentos centrados na dignidade, na saúde, no descanso, no tempo de vida e na justiça social sustentam a defesa da revisão da escala. De outro, argumentos voltados à produtividade, à competitividade, aos custos empresariais, à preservação de empregos e à transição gradual buscam limitar ou condicionar essa mudança. A disputa não ocorre somente em torno da jornada, mas em torno dos critérios que definem o que uma sociedade considera aceitável sacrificar em nome da produção.

A contribuição deste trabalho está em compreender a escala 6x1 como um ponto de condensação de tensões mais amplas entre trabalho e vida. A jornada organiza dias, mas também organiza possibilidades: possibilidades de descanso, de presença familiar, de cuidado, de participação, de saúde e de elaboração subjetiva da própria experiência. Quando o tempo livre é comprimido, não se reduz apenas o lazer; reduz-se a margem concreta de existência fora da lógica produtiva.

Desse modo, discutir a escala 6x1 significa interrogar a forma como a sociedade brasileira distribui o tempo de vida entre diferentes grupos sociais. O debate sobre sua revisão não diz respeito somente à eficiência da jornada, mas ao reconhecimento de que descanso, convivência, saúde e participação não são excedentes da vida produtiva. São condições para uma vida digna. Ao final, a controvérsia contemporânea sobre a escala 6x1 revela uma questão decisiva: quando o cansaço deixa de ser interpretado como falha individual e passa a ser reconhecido como expressão de uma organização social do tempo? A resposta a essa pergunta permanece em disputa. Mas sua emergência na esfera pública já indica que o sofrimento laboral, quando nomeado coletivamente, pode romper parcialmente o silêncio da naturalização e abrir novas possibilidades de crítica social.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

REFERÊNCIAS

BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento. Tradução de Floriano de Souza Fernandes. 24. ed. Petrópolis:
Vozes, 2004.
BOLTANSKI, Luc; CHIAPELLO, Ève. O novo espírito do capitalismo. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.
BOLTANSKI, Luc; THÉVENOT, Laurent. De lajustification: leséconomies de lagrandeur. Paris: Gallimard, 1991.
BOURDIEU, Pierre. O poder simbólico. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.
BRASIL. Constituição da República dos Estados Unidos do Brasil de 1934. Rio de Janeiro, 1934. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao34.htm. Acesso em: 31 jul. 2026.
BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 31 jul. 2026.
BRASIL. Decreto nº 21.186, de 22 de março de 1932. Regula o horário para o trabalho no comércio. Rio de Janeiro, 1932. Disponível em: https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/1930-1939/decreto-21186-22-marco-1932524876-publicacaooriginal-1-pe.html. Acesso em: 31 jul. 2026.
BRASIL. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Rio de Janeiro, 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 31 jul. 2026.
BRASIL. Lei nº 3.353, de 13 de maio de 1888. Declara extinta a escravidão no Brasil. Rio de Janeiro, 1888. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/lim/lim3353.htm. Acesso em: 31 jul. 2026.
BRASIL. Lei nº 605, de 5 de janeiro de 1949. Dispõe sobre o repouso semanal remunerado e o pagamento de salário nos dias feriados civis e religiosos. Rio de Janeiro, 1949. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l0605.htm. Acesso em: 31 jul. 2026.
FAIRCLOUGH, Norman. Discurso e mudança social. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2001.
GEERTZ, Clifford. A interpretação das culturas. Rio de Janeiro: LTC, 1989.
HERRERA FLORES, Joaquín. A reinvenção dos direitos humanos. Florianópolis: Fundação Boiteux, 2009.
INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. Working time andwork-life balance aroundthe world. Geneva: ILO, 2022. Disponível em:
https://researchrepository.ilo.org/esploro/outputs/report/Working-time-and-work-life-balancearound/995264841602676. Acesso em: 31 jul. 2026.
NASCIMENTO, Luciano. *Comissão aprova relatório de PEC que acaba com escala 6x1*.
Agência Brasil, São Luís, 27 maio 2026, 16:46. Disponível em:
https://agenciabrasil.ebc.com.br/politica/noticia/2026-05/comissao-aprova-relatorio-de-pecque-acaba-com-escala-6x1. Acesso em: 22 ju
NATUSCH, Igor. 22 de março de 1932: decreto estabelece, pela primeira vez, jornada de trabalho de oito horas para empregados do comércio no Brasil. Democracia e Mundo do Trabalho em Debate, 20 mar. 2023. Disponível em: https://www.dmtemdebate.com.br/22-demarco-de-1932-decreto-estabelece-pela-primeira-vez-jornada-de-trabalho-de-oito-horas-paraempregados-do-comercio-no-brasil/. Acesso em: 31 jul. 2026.
NEXUS PESQUISA E INTELIGÊNCIA DE DADOS. 8 em 10 brasileiros de 16 a 40 anos apoiam fim da escala 6x1 sem redução salarial. Nexus, 2026. Disponível em: https://www.nexus.fsb.com.br/estudos-divulgados/motor-da-forca-de-trabalho-no-brasil-8em-cada-10-brasileiros-entre-16-e-40-anos-sao-a-favor-do-fim-da-escala-6x1-sem-reducaosalarial/. Acesso

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 12/08/2026 | aceito: 15/10/2026 | publicação: 29/10/2026

em: 31 jul. 2026.
RIOS, Ana Maria; MATTOS, Hebe Maria. O pós-abolição como problema histórico: balanços e perspectivas. Topoi, Rio de Janeiro, v. 5, n. 8, p. 170-198, jan./jun. 2004.
RITTNER, Daniel. *Fim da escala 6x1 tem 67% de postagens a favor nas redes, aponta estudo*. CNN Brasil, Brasília, 15 nov. 2024. Disponível em: https://www.cnnbrasil.com.br/politica/fim-da-escala-6x1-tem-67-de-postagens-a-favor-nasredes-aponta-estudo/. Acesso em: 22 jun. 2026.
RITTNER, Daniel. Fim da escala 6x1 tem 67% de postagens a favor nas redes, aponta estudo. CNN Brasil, Brasília, 15 nov. 2024. Disponível em: https://www.cnnbrasil.com.br/politica/fim-da-escala-6x1-tem-67-de-postagens-a-favor-nasredes-aponta-estudo/. Acesso em: 31 jul. 2026.
ROSE, Gillian. Visual methodologies: anintroductiontoresearchingwith visual materials. 4. ed. London: Sage, 2016.
SOUZA, Herbert José de. Como se faz análise de conjuntura. 16. ed. Petrópolis: Vozes, 1996.
TOLEDO, Edilene. Um ano extraordinário: greves, revoltas e circulação de ideias no Brasil em 1917. Estudos Históricos, Rio de Janeiro, v. 30, n. 61, p. 497-518, maio/ago. 2017.
WORLD HEALTH ORGANIZATION. Burn-outanoccupationalphenomenon. Geneva: WHO, [s.d.]. Disponível em: https://www.who.int/standards/classifications/frequently-askedquestions/burn-out-an-occupational-phenomenon. Acesso em: 31 jul. 2026.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.