

O fim da jornada de trabalho 6×1 e a expansão das liberdades fundamentais

A Constituição estabelece uma jornada máxima de trabalho de 44 horas semanais e assegura um único dia de descanso. Esse modelo, conhecido como escala 6×1, é amplamente utilizado em diversos setores da economia. No entanto, trata-se de um regime extremamente desgastante física e mentalmente, sobretudo nas grandes cidades brasileiras, onde se perde horas no trânsito e o tempo em casa muitas vezes se resume a dormir antes de recomeçar o novo ciclo. A jornada extensa reduz o convívio familiar, impacta negativamente a saúde e dificulta o estudo e a qualificação profissional. Esse é o retrato de quem sustenta o país seis dias por semana.

Para amenizar esse custo humano, algumas propostas legislativas têm sido apresentadas. Todavia, há quem se oponha a tais mudanças sob o argumento de que a redução da jornada de trabalho elevaria os custos das empresas e aumentaria a informalidade. Até mesmo de dentro da Câmara dos Deputados veio uma fala aporofóbica, segundo a qual o tempo livre levaria os trabalhadores a ficarem “mais exposto a drogas e a jogos de azar” e que “ócio demais faz mal”.

Esse tipo de reação não é novidade. Ao longo da história brasileira, praticamente toda ampliação de direitos trabalhistas foi recebida com previsões de colapso econômico. Nosso país carrega profundas raízes escravagistas e, muitas vezes, naturaliza a ausência de direitos.

Na época da Lei Áurea, dizia-se que o fim da escravidão destruiria a economia: os custos de produção subiriam, os ex-escravizados não aceitariam trabalhar e o Brasil perderia competitividade. Nada disso se confirmou. Ao contrário: a verdade é que a escravidão, além de desumana, impedia a inovação tecnológica e limitava a formação de um mercado interno consumidor. O trabalho livre mostrou-se mais produtivo e compatível com o crescimento econômico.

O mesmo ocorreu quando foi aprovada a Consolidação das Leis do Trabalho — CLT, em 1º de maio de 1943. Os prognósticos pessimistas diziam que as empresas não suportariam os custos dos direitos trabalhistas e que o país perderia competitividade. Décadas depois, percebe-se que esses direitos ajudaram a estruturar relações de trabalho mais estáveis.

Mais recentemente, até 2013, trabalhadoras e trabalhadores domésticos nem sequer tinham assegurado o teto de 44 horas semanais aplicável aos demais profissionais, situação corrigida pela chamada “PEC das Domésticas” juntamente com outros direitos conferidos para essa categoria. Ainda assim, a ampliação de direitos trabalhistas também foi recebida com as mesmas previsões alarmistas.

Em todos esses casos, a história desmentiu o catastrofismo.

Desenvolvimento e condições dignas de trabalho

Nos dias atuais, no âmbito do debate sobre o fim da escala 6×1, é importante repensarmos sobre o próprio conceito de desenvolvimento, como propõe Amartya Sen, Prêmio Nobel de Economia de 1998 e professor na Universidade de Harvard. Ao contrário de uma visão restrita, centrada apenas na eficiência econômica imediata e na redução de custos produtivos, o verdadeiro desenvolvimento consiste em um processo de expansão das liberdades reais de que as pessoas desfrutam. Nesse sentido, condições dignas de trabalho, proteção contra formas de exploração e tempo para a vida familiar, para o estudo e para a participação social não são obstáculos para o desenvolvimento, mas, ao contrário, são parte essencial dele porque ampliam as capacidades humanas.

Os argumentos recorrentes de que a expansão de direitos trabalhistas levaria ao colapso econômico ou à destruição de empregos podem ser compreendidos como expressões de uma visão instrumental do trabalho, que tende a subordinar a dignidade humana às exigências do sistema produtivo. Não obstante, sob o olhar que aqui colocamos, a economia deve ser avaliada a partir de seus efeitos sobre as capacidades e liberdades das pessoas, e não apenas por indicadores de produtividade. Assim, transformações jurídicas que limitam jornadas extenuantes, ampliam a proteção social ou





reconhecem direitos a grupos historicamente marginalizados podem ser interpretadas como processos de aprofundamento das liberdades reais, mesmo quando inicialmente enfrentam resistência econômica ou até mesmo cultural.

A experiência internacional reforça essa tese. Diversos países já operam com jornadas de trabalho menores que a brasileira e apresentam produtividade superior. Experiências recentes em países europeus discutem semanas de quatro dias e jornadas entre 32 e 36 horas. Menos horas de trabalho podem significar mais produtividade, melhor qualidade e maior concentração nas atividades.

O avanço tecnológico é um aliado nesse processo: a automação e a inteligência artificial podem absorver parte das horas que deixarão de ser trabalhadas. Isso é preferível ao desemprego. As novas tecnologias precisam estar a serviço dos trabalhadores, não apenas do lucro.

O mercado de trabalho é capaz de absorver o fim da escala 6x1, especialmente se a mudança ocorrer de forma gradual, com a cautela necessária. Manter jornadas de trabalho extremamente extenuantes contraria o princípio da progressividade dos direitos fundamentais, que impõe que deve haver uma contínua evolução na proteção desses direitos ao longo do tempo, conforme as necessidades da sociedade e as possibilidades existentes.

Proteção a trabalhadores da informalidade

Evidentemente, essa proteção deve incluir os milhões de trabalhadores que atualmente vivem na informalidade, inclusive atuando em plataformas digitais. A ampliação de direitos não pode ignorar essas realidades; excluí-los seria aprofundar desigualdades já gritantes.

Mudanças dessa natureza exigem também uma transformação cultural. Muitas resistências decorrem de visões de mundo que naturalizam desigualdades históricas, em geral alimentadas pelas classes dominantes e sua reprodução ideológica. Assim, a exploração do trabalho não é inevitável; é uma escolha política mantida por quem dela se beneficia. Precisamos, então, fazer escolhas diferentes.

Por isso é necessário cultivar uma consciência crítica sobre a realidade social. Não se pode normalizar a precariedade como lei da natureza. A fome, por exemplo, não decorre da falta de alimentos, mas de sua má distribuição. Algo semelhante ocorre com a exploração do trabalho e com os frutos do progresso econômico. No combate à desigualdade, os recursos devem ser alocados equitativamente dentro de uma perspectiva de justiça distributiva.

A história nos mostra que, mais do que disputas econômicas, as reformas trabalhistas refletem um processo contínuo de redefinição do próprio significado de desenvolvimento em uma sociedade democrática. Reduzir jornadas de trabalho excessivas é, em última análise, ampliar as liberdades fundamentais das pessoas.

Fonte: <https://conjur.jumps.com.br/2026-mar-30/o-fim-da-jornada-de-trabalho-6x1-e-a-expansao-das-liberdades-fundamentais/>