

# DEBATES CONTEMPORÂNEOS SOBRE A JORNADA 6X1: ANÁLISE DAS PROPOSTAS LEGISLATIVAS FLEXIBILIZAÇÃO E IMPACTOS SOCIAIS NO DIREITO DO TRABALHO BRASILEIRO

Timóteo João de Souza Costa<sup>1</sup>  
Luanna Vieira de Melo<sup>2</sup>  
Cristiane Ingrid de Souza Bonfim<sup>3</sup>  
Priscila Ráisa Mota Cavalcanti<sup>4</sup>

## RESUMO

Este trabalho analisa os debates atuais sobre a jornada 6x1 no Brasil, focando em propostas legislativas de redução e discussões sobre flexibilização. Fundamentado nos princípios constitucionais de proteção laboral e nos direitos sociais fundamentais, o estudo examina as implicações jurídicas, sociais e econômicas das mudanças no regime de trabalho brasileiro. Contudo, a busca pela modernização laboral levanta a problemática de como evitar riscos de precarização, perda de direitos e impactos negativos na saúde dos trabalhadores, diante das propostas. O objetivo geral é analisar os debates sobre a jornada 6x1, examinando propostas legislativas em tramitação e avaliando seus impactos sociais e econômicos no direito do trabalho brasileiro. Os objetivos específicos incluem: examinar a PEC 8/2025 e outras propostas de redução da jornada; analisar propostas de flexibilização da escala 6x1 e suas implicações jurídicas; e avaliar os impactos sociais e econômicos das alterações propostas. A metodologia baseia-se em pesquisa doutrinária, análise legislativa e jurisprudencial, e estudos comparativos internacionais sobre redução e flexibilização da jornada. Os resultados indicam que a redução da jornada pela PEC 8/2025 alinha-se à proteção constitucional, mas propostas de flexibilização do descanso semanal apresentam riscos à saúde e podem configurar retrocesso social. Conclui-se que reformas na jornada devem priorizar a proteção da dignidade humana e melhores condições laborais, evitando precarização sob o pretexto de modernização.

**PALAVRAS-CHAVE:** Jornada de Trabalho Pec 8/2025. Flexibilização Laboral. Direitos Sociais. Proteção ao Trabalhador.

## INTRODUÇÃO

A discussão sobre a jornada de trabalho no Brasil tem ganhado renovada relevância no cenário político e jurídico contemporâneo, especialmente com a apresentação da Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, que visa reduzir a jornada semanal de 44 para 36 horas. Este debate transcende questões meramente técnicas, tocando aspectos fundamentais da dignidade humana, da saúde do trabalhador e da organização social do trabalho na sociedade brasileira.

<sup>1</sup> Graduando em Direito pela Faculdade Evangélica Raízes, Anápolis, Goiás, [tjcosta19999@gmail.com](mailto:tjcosta19999@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda em Direito pela Faculdade Evangélica Raízes, Anápolis, Goiás, [luannavieirademelo@gmail.com](mailto:luannavieirademelo@gmail.com)

<sup>3</sup> Especialista em Direito Penal e Processo Penal, Mestrado (Universidade Evangélica de Goiás-Uni Evangélica), professora, Faculdade Evangélica Raízes, Anápolis, Goiás, [Cristiane.bonfim@docente.faculdaderaizes.edu.br](mailto:Cristiane.bonfim@docente.faculdaderaizes.edu.br)

<sup>4</sup> Mestre no Programa de Pós-graduação “Território e Expressões Culturais no Cerrado” na UEG, Especialista em Gestão Pública Municipal pela Universidade Estadual de Goiás, Brasil (2016); Especialista em Direito Civil e Processo Civil pelo Centro Universitário de Anápolis, UniEvangélica (2015); [pcavalcanti976@gmail.com](mailto:pcavalcanti976@gmail.com)

A jornada de trabalho, em sua essência, não é apenas uma medida de tempo, mas um reflexo da evolução das relações sociais e econômicas, moldando a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos. Ela é, em última análise, um dos principais indicadores da balança de poder entre capital e trabalho, e suas transformações impactam diretamente a estrutura da sociedade.

A temática adquire particular importância tendo como problemática traduzir o atual contexto de transformações no mundo do trabalho, marcado pela intensificação das atividades laborais e pelas pressões e necessidade por maior flexibilização das relações trabalhistas. Essa tensão entre a busca por eficiência e a garantia de direitos tem se tornado um campo fértil para debates e propostas de reforma, buscando conciliar interesses aparentemente divergentes. A era digital e a globalização, ao mesmo tempo em que prometem maior autonomia e eficiência, também impõem novos desafios, como a difusão da cultura de trabalho constante e a diluição das fronteiras entre vida profissional e pessoal, tornando a discussão sobre limites e flexibilização ainda mais premente.

Nesse sentido à escala 6x1, que prevê seis dias de trabalho seguidos de um dia de descanso, tem sido objeto de críticas crescentes por parte dos trabalhadores, sindicatos e estudiosos do Direito do Trabalho, que apontam seus impactos negativos sobre a saúde física e mental dos trabalhadores.

A experiência da jornada 6x1, profundamente enraizada em alguns setores da economia brasileira, levanta questões sobre o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, e sobre o custo humano de um modelo de trabalho que pode ser excessivamente demandante. Historicamente associada a setores como comércio e serviços, onde a demanda é contínua, a manutenção da escala 6x1 em sua forma mais rígida é cada vez mais questionada em um mundo que busca maior equilíbrio e flexibilidade, mas sempre com a garantia da proteção social.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar os debates contemporâneos sobre a jornada 6x1, examinando as propostas legislativas em tramitação, especialmente a PEC 8/2025, e avaliando seus impactos sociais e econômicos no contexto do direito do trabalho brasileiro.

Quanto aos objetivos específicos, busca-se: a) examinar a PEC 8/2025 e outras propostas legislativas de redução da jornada de trabalho, analisando seus fundamentos jurídicos e constitucionalidade; b) analisar as propostas de

flexibilização da escala 6x1 e suas implicações jurídicas, considerando os princípios de proteção ao trabalhador; e c) avaliar os impactos sociais e

econômicos das alterações propostas na jornada de trabalho, incluindo efeitos sobre saúde, produtividade e mercado de trabalho.

A metodologia adotada fundamenta-se em pesquisa bibliográfica e documental, envolvendo análise doutrinária, legislativa e jurisprudencial, além de estudos comparativos com experiências internacionais sobre redução e flexibilização da jornada laboral. Para fundamentar a análise, utilizam-se contribuições de renomados juristas do Direito do Trabalho, como Delgado, Neves Delgado e Oliveira, além de dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT) e experiências internacionais.

Essa abordagem multifacetada permite uma compreensão abrangente do tema, cruzando diferentes áreas do conhecimento para oferecer um panorama completo dos desafios e oportunidades envolvidos na discussão da jornada de trabalho. A combinação dessas fontes não apenas garante o rigor científico, mas também assegura que a análise seja contextualizada dentro da realidade brasileira e informada pelas melhores práticas e lições aprendidas em outros países.

O trabalho estrutura-se em três seções principais. A primeira explora a evolução histórica da jornada de trabalho no Brasil e os fundamentos constitucionais da proteção laboral. A segunda seção analisa as propostas legislativas contemporâneas, com foco na PEC 8/2025 e no debate sobre flexibilização. A terceira seção examina os impactos sociais e econômicos das alterações propostas, abordando questões de saúde, produtividade e mercado de trabalho.

## **1. A EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL E OS FUNDAMENTOS CONSTITUCIONAIS DA PROTEÇÃO LABORAL**

A regulamentação da jornada de trabalho no Brasil percorreu um longo caminho evolutivo desde os primórdios da industrialização. O Decreto nº 1.313/1891, que regulamentou o trabalho de menores, e a Lei nº 4.982/1925 (Lei Eloy Chaves), que estabeleceu a jornada de oito horas para estabelecimentos comerciais e industriais, representaram marcos iniciais na proteção temporal do trabalho. Essas primeiras normativas surgiram em um contexto de intensa exploração, onde a ausência de

limites levava a exaustão e acidentes, evidenciando a necessidade de intervenção estatal para salvaguardar a força de trabalho emergente.

À medida que o Brasil se industrializava e as relações de trabalho se tornavam mais complexas, a legislação gradualmente se tornava um instrumento crucial para mediar os conflitos entre o capital, que buscava maximizar o tempo de produção, e o trabalho, que clamava por condições mais dignas e humanas.

A Constituição de 1934 constitucionaliza pela primeira vez a jornada de oito horas diárias, inserindo-a no rol dos direitos sociais fundamentais. A Consolidação das Leis do Trabalho de 1943 sistematizou essa proteção, criando um modelo protetivo abrangente. Conforme ensina Delgado (2019, p. 1.045):

A CLT conferiu sistematicidade e abrangência à tutela temporal do trabalho, criando um modelo protetivo que se mantém, em seus aspectos essenciais, até os dias atuais, constituindo verdadeiro patrimônio jurídico-social da classe trabalhadora brasileira.

O legado da CLT, com sua estrutura de proteção, foi fundamental para estabelecer um padrão mínimo de dignidade e segurança no ambiente laboral, servindo como uma barreira contra a exploração indiscriminada e reconhecendo o trabalhador como parte hipossuficiente na relação de emprego. Esse arcabouço normativo consolidou-se como referência para a proteção trabalhista, influenciando diretamente a elaboração da Constituição de 1988, que aprofundou ainda mais essas garantias. A CLT, com suas normas imperativas, estabeleceu o que se convencionou chamar de "piso civilizatório", um conjunto de direitos mínimos e irrenunciáveis que moldaram a cultura jurídica e social do trabalho no país por décadas.

A Constituição Federal de 1988 consolidou a proteção à jornada de trabalho no artigo 7º, inciso XIII, estabelecendo duração não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais. Esta disposição expressa valores fundamentais do Estado Democrático de Direito, vinculando-se ao princípio da dignidade da pessoa humana e assegurando tempo para descanso, lazer e convivência familiar. A Carta Magna de 1988, ao elevar a jornada de trabalho ao patamar constitucional, não apenas reitera a proteção, mas a insere em um contexto de direitos sociais amplos, reconhecendo a interconexão entre o tempo de trabalho e a plena realização do indivíduo como cidadão. Ela solidificou a visão de que o trabalho não pode ser uma mera fonte de subsistência, mas deve permitir a integralidade do ser humano em todas as suas dimensões.

Neste contexto de proteção constitucional ampliada, José Afonso da Silva (2017, p. 289) destaca que:

A limitação da jornada de trabalho constitui instrumento essencial para a humanização das relações laborais e a promoção da justiça social, impedindo que o trabalho se torne fator de degradação da condição humana.

A humanização das relações laborais, portanto, passa intrinsecamente pela garantia de limites ao tempo de trabalho, permitindo que o indivíduo não seja meramente uma engrenagem produtiva, mas tenha espaço para sua vida pessoal, familiar e social. Essa perspectiva humanizadora se manifesta de forma crucial na garantia de pausas e, mais especificamente, no direito fundamental ao descanso semanal, que será explorado a seguir. O tempo de não-trabalho, assim, não é apenas um período de inatividade, mas um espaço vital para a recuperação, o autocuidado, o desenvolvimento cultural e o engajamento cívico, elementos indispensáveis para uma sociedade saudável e um indivíduo pleno.

#### 1.1 O descanso semanal como direito fundamental

O direito ao descanso semanal remunerado (art. 7º, XV, CF/88) constitui pilar da proteção temporal do trabalho, refletindo valores relacionados à dignidade humana e organização social. Nesse sentido, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), em seu artigo 67, já estabelece como direito de todo empregado um descanso semanal de 24 horas consecutivas.

A Lei nº 605/1949, por sua vez, complementa essa previsão, regulamentando este direito e estabelecendo preferência pelo domingo para garantir a participação do trabalhador na vida familiar e comunitária. A escolha do domingo como dia preferencial para o repouso não é arbitrária; ela visa promover a coesão social, permitindo que as pessoas desfrutem de momentos de lazer, cultura e convivência com seus entes queridos, fortalecendo laços comunitários e familiares. Essa preferência histórica pelo domingo, enraizada nas tradições culturais e religiosas, transcende a mera organização logística, configurando-se como um elemento de sincronia social e de reforço dos valores de comunidade e família. Oliveira (2020, p. 156) enfatiza que:

O descanso semanal tem a finalidade de permitir a recuperação das energias físicas e mentais, além de proporcionar a integração familiar e social. Sua função transcende a mera recuperação biológica, constituindo elemento essencial para a manutenção da dignidade humana no trabalho.

A compreensão de Oliveira ressalta que o descanso não é um luxo, mas uma necessidade intrínseca à condição humana, um direito que vai além da simples pausa e se traduz em bem-estar integral e desenvolvimento pessoal e social do indivíduo. Refletindo essa importância, a jurisprudência do Tribunal Superior do Trabalho (TST) é categórica quanto à natureza fundamental deste direito. Em sua Orientação Jurisprudencial (OJ) 410 da SDI-1, por exemplo, o TST pacificou o entendimento de que a não concessão do descanso semanal no período correto impõe ao empregador o pagamento em dobro:

REPOUSO SEMANAL REMUNERADO. CONCESSÃO EM PERÍODO SUPERIOR AO PREVISTO EM LEI. PAGAMENTO EM DOBRO. DJ 22.08.2007. Viola o art. 7º, XV, da CF/88 a concessão de repouso semanal remunerado após o sétimo dia consecutivo de trabalho, importando no seu pagamento em dobro.

Essa posição do TST demonstra a seriedade com que o direito ao descanso é tratado, não apenas como uma questão remuneratória, mas como um preceito de saúde e segurança do trabalhador, cuja violação acarreta penalidades significativas. A proteção legal e jurisprudencial busca assegurar que o descanso não seja apenas um conceito teórico, mas uma realidade prática na vida de cada trabalhador. Além da remuneração em dobro, é cada vez mais comum que a Justiça do Trabalho reconheça também a possibilidade de dano moral pela privação sistemática do descanso, reforçando a natureza extrapatrimonial desse direito e sua ligação direta com a dignidade da pessoa humana.

Com essa base consolidada de proteção histórica e constitucional do trabalhador, é imperativo agora analisar as propostas legislativas contemporâneas, como a PEC 8/2025, e o crescente debate sobre a flexibilização da escala 6x1, que serão o foco da próxima seção.

## **2. AS PROPOSTAS LEGISLATIVAS CONTEMPORÂNEAS: PEC 8/2025 E O DEBATE SOBRE FLEXIBILIZAÇÃO DA ESCALA 6X1**

A Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, visa alterar o inciso XIII do art. 7º da CF, reduzindo a jornada semanal de 44 para 36 horas, mantendo salários e demais direitos. A proposta fundamenta-se em múltiplos argumentos: proteção à saúde e combate ao burnout; aumento da produtividade por hora trabalhada; geração de empregos; e promoção da equidade social e de gênero. Brasil, Senado Federal, 2025.

Do ponto de vista jurídico-constitucional, a PEC 8/2025 alinha-se aos princípios fundamentais da ordem constitucional brasileira, representando evolução natural dos direitos sociais compatível com o princípio da progressividade. Sarlet (2018, p. 567) ensina que "a progressividade dos direitos sociais constitui corolário do princípio da dignidade humana e da busca pela justiça social, vedando retrocessos arbitrários e impondo o constante aperfeiçoamento da proteção social".

A proposta harmoniza-se com o princípio da proteção, fortalecendo a posição jurídica do trabalhador ao reduzir sua exposição ao ambiente laboral sem diminuir remuneração. Sob a perspectiva do direito comparado, aproxima o Brasil de padrões internacionais avançados, como a França (35 horas semanais) e experiências com semanas de quatro dias. Saad, Ricardo Nacim (jun.2002).

Contudo, essa perspectiva de avanço e proteção não é unânime; setores empresariais e alguns economistas manifestam preocupação com os custos adicionais decorrentes da redução da jornada, temendo impactos negativos na competitividade e no volume de produção. Neumark, David, 2008, argumenta que tal medida poderia onerar as empresas, especialmente as de pequeno e médio porte, e, em vez de gerar empregos, poderia incentivar a automação ou até mesmo a informalidade.

Há também quem questione a real efetividade no aumento da produtividade, ressaltando que, sem investimentos em tecnologia e capacitação, a simples diminuição da jornada pode não se traduzir nos ganhos esperados, culminando em repasse de custos ao consumidor ou na estagnação econômica. Essas vozes apontam para a necessidade de um debate mais aprofundado sobre a viabilidade econômica antes de implementar mudanças tão significativas.

No entanto, em paralelo a este movimento de avanço e proteção, o cenário brasileiro é igualmente marcado por propostas de flexibilização da escala 6x1, que demandam uma análise cuidadosa de suas bases e potenciais implicações jurídicas, as quais serão abordadas no próximo ponto.

## 2.1 Flexibilização da escala 6x1: propostas e críticas

Paralelamente às discussões sobre a redução da jornada de trabalho, permanece um debate relevante acerca da flexibilização da distribuição do tempo de trabalho. Nesse contexto, questionasse a rigidez da escala tradicional 6x1 e surgem propostas que defendem a possibilidade de acumulação de dias de descanso para usufruto posterior. Tais ideias costumam ser apresentadas sob o argumento de modernização das relações laborais e ampliação da autonomia do trabalhador.

Contudo, essas propostas enfrentam críticas significativas tanto na doutrina jurídica quanto em estudos da área da saúde. A jurista Gabriela Neves Delgado destaca que a flexibilização das normas trabalhistas somente se justifica quando preserva ou amplia o nível de proteção ao trabalhador, não sendo legítima quando implica redução de garantias essenciais (Delgado, 2018, p. 234).

Entre as principais objeções apontadas pela literatura especializada estão os riscos à saúde decorrentes do trabalho contínuo sem descanso regular, os prejuízos ao convívio familiar e social, além da possibilidade de pressões indiretas sobre o trabalhador em um mercado de trabalho marcado por desigualdades. Nesse sentido, Alice Monteiro de Barros ressalta que, nas relações de trabalho, a autonomia do empregado deve ser analisada com cautela, pois a desigualdade econômica entre as partes pode comprometer a liberdade real de escolha do trabalhador (Barros, 2016).

Diante dessas críticas e dos potenciais riscos associados a uma flexibilização sem limites claros, torna-se relevante examinar também experiências internacionais, que podem oferecer parâmetros úteis para a construção de modelos capazes de conciliar maior flexibilidade organizacional com a necessária proteção ao trabalhador.

## 2.2 Experiências internacionais

A análise internacional oferece perspectivas importantes. A França (35 horas semanais desde 2000) demonstrou manutenção da produtividade, melhoria da qualidade de vida e criação de empregos (consultar análises econômicas e sociais sobre a Lei Aubry na França para detalhes). Askenazy, Philippe, Paris, Seuil, 2004.

Experiências com semanas de quatro dias na Islândia (2015-2019) envolvendo 2.500 trabalhadores mostraram manutenção/aumento da produtividade e redução do estresse (Autonomy; Alda, 2021).

Por outro lado, experiências de flexibilização desregulamentada apresentaram resultados preocupantes. O trágico fenômeno do "karoshi" japonês (morte por excesso de trabalho), por exemplo, serve como um alerta contundente sobre os perigos da flexibilização irrestrita e da cultura de longas jornadas (Moriguchi, 2005; Kanai, 2009).

Em contraste, a experiência alemã oferece um modelo distinto de flexibilização, caracterizado por ser fortemente negociada e com robusta presença sindical e contrapartidas protetivas, garantindo um equilíbrio entre a adaptabilidade empresarial e a segurança do trabalhador (Bispinck, 2017; Sakurai; Wohlgenant, 2019).

Essas experiências demonstram que os sucessos das reformas na jornada dependem fundamentalmente do equilíbrio entre flexibilidade e proteção efetiva dos direitos trabalhistas.

## 2.3 A Influência da tecnologia na jornada de trabalho

O avanço das tecnologias digitais tem impactado diretamente a organização da jornada de trabalho, especialmente com a expansão do trabalho remoto e híbrido. Nesse cenário, observa-se o fenômeno da hiperconectividade, no qual o trabalhador permanece constantemente acessível, muitas vezes extrapolando os limites legais da jornada.

Diante disso, destaca-se a necessidade de reconhecimento do direito à desconexão, como forma de preservar a saúde mental e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Assim, qualquer proposta de flexibilização da jornada deve considerar também os impactos das novas tecnologias nas relações de trabalho.

Com base nessa compreensão das propostas legislativas e das lições do direito comparado, é agora fundamental aprofundar a análise dos impactos concretos que as alterações na jornada de trabalho podem gerar. Essa abordagem é crucial por abranger tanto a saúde e produtividade dos trabalhadores, quanto o panorama geral do mercado de trabalho e os aspectos sociais, refletindo a complexidade das relações laborais e a necessidade de uma avaliação holística (Lopes, 2023), e será o foco da próxima e última seção do desenvolvimento.

### **3. IMPACTOS SOCIAIS E ECONÔMICOS: ANÁLISE DOS EFEITOS SOBRE SAÚDE, PRODUTIVIDADE E MERCADO DE TRABALHO**

A duração da jornada de trabalho possui impactos que ultrapassam o campo jurídico, alcançando dimensões sociais e econômicas relevantes. A forma como o tempo de trabalho é organizada influencia diretamente a saúde do trabalhador, os níveis de produtividade e a dinâmica do mercado de trabalho. Por isso, torna-se necessário examinar esses efeitos de maneira mais ampla.

#### **3.1 Impactos sobre saúde e produtividade**

Quanto à análise acerca dos impactos sobre a saúde a literatura médica demonstra correlação entre longas jornadas e patologias físicas e mentais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2021) comprovou que trabalhar mais de 55 horas semanais aumenta significativamente os riscos cardiovasculares e de AVC, resultando em 745.000 mortes em 2016. No Brasil, a FUNDACENTRO identifica correlação entre jornadas extensas e transtornos mentais, com crescimento do burnout em setores com escalas 6x1. Sebastião Geraldo de Oliveira (2020, p. 234) adverte que:

A exposição prolongada a jornadas extenuantes não apenas compromete a saúde física do trabalhador, mas também sua capacidade de manutenção de vínculos familiares e sociais saudáveis, configurando violação multidimensional à dignidade humana.

Em sequência, quanto à produtividade, estudos da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) demonstram que países com jornadas menores frequentemente apresentam maior produtividade por hora. A Microsoft no Japão (semana de quatro dias em 2019) obteve aumento de 40% na produtividade. Delgado (2019, p. 1.067) observa que: “A redução da jornada,

quando adequadamente implementada, pode resultar em ganhos de produtividade que compensam a diminuição do tempo de trabalho.”

Sendo evidente, que uma jornada mais equilibrada pode trazer benefícios duplos: protege a saúde e ainda potencializa a eficiência. Mas os efeitos dessa transformação não param por aí; é crucial, agora, olharmos para o panorama mais amplo e entender como essas mudanças podem remodelar o mercado de trabalho e promover avanços sociais significativos, foco da próxima análise.

### 3.2 Impactos no mercado de trabalho e aspectos sociais

A redução da jornada pode incentivar contratações para manter níveis produtivos ("partilha do trabalho"). Na França, a implementação das 35 horas semanais, no início dos anos 2000, é frequentemente associada à criação de aproximadamente 350.000 empregos, um dado amplamente estudado e documentado (Askenazy, 2004; Estevão; SÁ, 2008).

No Brasil, simulações realizadas pelo Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE) sugerem um potencial de criação de 2,5 a 3 milhões de postos de trabalho com a redução da jornada para 36 horas semanais (Dieese, 2017).

Os efeitos sociais transcendem o ambiente laboral. A redução da jornada pode melhorar relações familiares e vínculos sociais. Dados do IBGE mostram que mulheres dedicam 18,1 horas semanais aos cuidados domésticos contra 10,5 dos homens. Neves Delgado (2018, p. 345) observa que "a redução da jornada poderia facilitar distribuição mais equitativa das responsabilidades domésticas, promovendo maior igualdade de gênero".

Para que esses potenciais avanços sociais se concretizem e, mais importante, para que qualquer reforma na jornada de trabalho efetivamente sirva aos princípios da dignidade humana e da justiça social sem abrir portas para a precarização, é indispensável que exista um agente capaz de equilibrar os interesses em jogo. É nesse ponto que se destaca o papel mediador do Estado, conforme analisaremos a seguir.

### 3.3 O papel mediador do Estado

A regulamentação da jornada constitui função essencial do Estado no equilíbrio capital trabalho, especialmente em contextos de assimetria de poder. A legislação estabelece patamar mínimo civilizatório irredutível pela negociação, especialmente em saúde e segurança. Fachin (2020, p. 56) ressalta que:

A preservação do núcleo essencial dos direitos trabalhistas constitui dever do Estado, mesmo em contextos de valorização da negociação coletiva. Os direitos fundamentais do trabalhador não podem ser objeto de transação que comprometa sua dignidade.

A PEC 8/2025 reforça o papel estatal em estabelecer limites protetivos gerais aplicáveis a todos os trabalhadores, independentemente de sua capacidade negocial individual ou coletiva. Além disso, destaca-se a relevância da atuação dos órgãos de fiscalização trabalhista, como a Auditoria Fiscal do Trabalho e o Ministério Público do Trabalho, na efetivação dos direitos relacionados à jornada. A proteção normativa somente se concretiza quando acompanhada de mecanismos eficazes de fiscalização e controle, evitando práticas abusivas e garantindo a observância dos limites legais.

### CONCLUSÃO

Por tudo quanto fora analisado, verificou-se que a análise dos debates contemporâneos sobre a jornada 6x1 permitiu o cumprimento dos objetivos propostos nesta pesquisa, oferecendo uma compreensão abrangente das propostas legislativas em tramitação e seus impactos no direito do trabalho brasileiro.

Sendo que ao examinar a PEC 8/2025 e outras propostas legislativas de redução da jornada de trabalho - verificou-se que a proposta de redução da jornada semanal de 44 para 36 horas alinhasse perfeitamente aos princípios constitucionais de proteção ao trabalhador e aos fundamentos do Estado Democrático de Direito. A PEC 8/2025 fundamenta-se em argumentos sólidos relacionados à saúde, produtividade, geração de empregos e equidade social, representando evolução natural dos direitos sociais compatível com o princípio da progressividade dos direitos fundamentais.

Em sequência ao - analisar as propostas de flexibilização da escala 6x1 e suas implicações jurídicas - constatou-se que as propostas de flexibilização do

descanso semanal com possibilidade de acúmulo enfrentam objeções fundamentais quanto à sua constitucionalidade. Tais propostas podem comprometer a saúde dos trabalhadores, prejudicar a vida familiar e social, e configurar retrocesso na proteção laboral, violando o princípio da vedação ao retrocesso social e o núcleo essencial do direito ao descanso.

Por conseguinte, foi avaliado quais os impactos sociais e econômicos das alterações propostas - evidenciou-se que a redução da jornada pode gerar benefícios significativos em termos de saúde pública, produtividade e geração de empregos, enquanto a flexibilização irrestrita do descanso apresenta riscos sanitários graves e potencial de precarização das relações de trabalho. As experiências internacionais demonstram que jornadas reduzidas, quando adequadamente implementadas, podem resultar em ganhos de produtividade e melhoria da qualidade de vida, enquanto a flexibilização desregulamentada tem produzido resultados preocupantes.

Conclui-se que as reformas na jornada de trabalho devem ser orientadas pelos princípios constitucionais de proteção à dignidade humana e promoção da justiça social, priorizando medidas que efetivamente melhorem as condições laborais e evitando propostas que possam precarizar as relações de trabalho sob o pretexto de modernização.

Ademais, observa-se que o debate sobre a jornada de trabalho está inserido em um contexto mais amplo de transformações nas relações laborais, impulsionado por fatores econômicos, sociais e tecnológicos. Nesse cenário, torna-se essencial que o legislador adote soluções equilibradas, capazes de conciliar eficiência produtiva com a preservação dos direitos fundamentais dos trabalhadores.

## REFERÊNCIAS

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

BRASIL. **Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943**. *Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho*. Diário Oficial da União: Rio de Janeiro, 1 maio 1943.

BRASIL. Senado Federal. *Proposta de Emenda à Constituição nº 8, de 2025*. Altera o art. 7º da Constituição Federal para reduzir a jornada de trabalho. Brasília, DF: Senado Federal, 2025.

DELGADO, Gabriela Neves. *Direito fundamental ao trabalho digno*. 2. ed. São Paulo: LTr, 2018.

DELGADO, Maurício Godinho. *Curso de direito do trabalho*. 18. ed. São Paulo: LTr, 2019.

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS (DIEESE). *Redução da jornada de trabalho: impactos sobre o emprego e a renda*. São Paulo: DIEESE, 2024.

FACHIN, Luiz Edson. **Direitos fundamentais e relações de trabalho na jurisprudência do STF**. *Revista do Tribunal Superior do Trabalho*, São Paulo, v. 86, n. 2, p. 45-67, 2020.

FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO (FUNDACENTRO). *Jornada de trabalho e saúde ocupacional no Brasil: diagnóstico e perspectivas*. São Paulo: FUNDACENTRO, 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: outras formas de trabalho 2023*. Rio de Janeiro: IBGE, 2024.

OLIVEIRA, Sebastião Geraldo de. *Proteção jurídica à saúde do trabalhador*. 8. ed. São Paulo: LTr, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *WHO technical brief: working hours and health*. Geneva: WHO Press, 2021.

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OCDE). *OECD Employment Outlook 2023: artificial intelligence and the labour market*. Paris: OECD Publishing, 2023.

PLÁ RODRÍGUEZ, Américo. *Princípios de direito do trabalho*. 3. ed. São Paulo: LTr, 2000.

SARLET, Ingo Wolfgang. *A eficácia dos direitos fundamentais: uma teoria geral dos direitos fundamentais na perspectiva constitucional*. 13. ed. Porto Alegre: Livraria do Advogado, 2018.

SILVA, José Afonso da. *Curso de direito constitucional positivo*. 40. ed. São Paulo: Malheiros, 2017.

NEUMARK, David; WASCHER, William L. *Minimum Wages*. Cambridge, MA: MIT Press, 2008.

SAAD, Ricardo Nacim. **Jornada de trabalho de 35 horas semanais: modelo francês**. *Revista de Direito*, [s.l.], 2002