



NOTA TÉCNICA | ESCALA 6X1

01 de maio de 2026

1. O Instituto de Referência Negra Peregum

O Instituto de Referência Negra Peregum é uma organização de direito privado, sem fins lucrativos, criada por ativistas da luta por equidade e justiça racial e de gênero. O Instituto visa promover a difusão da educação, da comunicação e dos direitos humanos, além de prestar cuidados, assistência e estimular o protagonismo da população negra no Brasil. Sua atuação é voltada ao fortalecimento de organizações e de novas lideranças das periferias, comprometidas com o enfrentamento dos desafios sociais da realidade brasileira.

Atuando e apoiando iniciativas de organizações e coletivos populares de apoio à população negra, moradores e moradoras de territórios periféricos e vulneráveis, nas áreas prioritárias de atuação: educação, segurança pública, saúde física e mental da população negra, mudanças climáticas e racismo ambiental.

Atualmente, são eixos de atuação: Educação, Incidência Política e Litígio Estratégico, Proteção e Cuidado, Clima e Cidade.

2. Resumo da Proposta

A discussão sobre a jornada de trabalho no Brasil é histórica, mas foi reacendida nos últimos anos, a partir da mobilização pelo fim da escala 6x1, alcançando em 2026 um novo patamar com sua consolidação como pauta legislativa no Congresso Nacional e forte engajamento da sociedade civil.

Em âmbito legislativo, o debate se estrutura atualmente em torno de propostas que buscam reduzir a jornada semanal de trabalho e reconfigurar a distribuição dos dias de trabalho e descanso. Na Câmara dos Deputados, destacam-se a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) nº 8/2025, de autoria da deputada Erika Hilton, que propõe um modelo de 4x3, com quatro dias de trabalho e três dias de descanso, e a PEC nº 221/2019, do deputado Reginaldo Lopes, que também prevê a redução da jornada para 36 horas semanais, com implementação gradual ao longo de dez anos. Ambas as propostas foram aprovadas na Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) e seguem para análise de mérito em comissão especial.

No Senado Federal, a PEC nº 148/2015, de autoria do senador Paulo Paim, propõe a redução progressiva da jornada de 44 para 36 horas semanais, iniciando com a diminuição para 40 horas e prevendo reduções anuais até atingir o limite final. A proposta já foi aprovada pela Comissão de Constituição e Justiça e encontra-se pronta para deliberação em Plenário.

Paralelamente, o Poder Executivo encaminhou o Projeto de Lei (PL) nº 1.838/2026, que estabelece a redução da jornada para 40 horas semanais, com garantia de dois dias de repouso semanal remunerado e vedação à redução salarial. A proposta tramita em regime de urgência.

Nesse cenário, o debate sobre o fim da escala 6x1 deixa de se restringir a uma reivindicação social e passa a configurar uma disputa legislativa concreta sobre a organização do tempo de trabalho, com impactos diretos sobre saúde, renda, produtividade e qualidade de vida dos trabalhadores e trabalhadoras.

3. Contexto Político e Tramitação no Congresso Nacional

A tramitação das propostas de redução da jornada de trabalho ocorre em um contexto de crescente visibilidade das condições de trabalho no Brasil, marcado pela ampliação do debate público sobre saúde mental, exaustão laboral e qualidade de vida. A pauta do fim da escala 6x1, impulsionada por mobilizações sociais recentes, contribuiu para deslocar o tema da esfera sindical e acadêmica para o centro da agenda nacional.



No Congresso Nacional, o debate avançou em 2026 com a aprovação da admissibilidade das propostas na Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) da Câmara dos Deputados, seguida da instalação de comissão especial responsável pela análise de mérito das PECs nº 221/2019 e nº 8/2025. Esse movimento marca a transição da pauta de uma reivindicação social para disputa legislativa concreta, com possibilidade real de deliberação no curto prazo.

Do ponto de vista procedimental, após a aprovação da admissibilidade pela Comissão de Constituição e Justiça, as propostas seguem para análise de mérito em comissão especial, onde poderão ser apresentadas emendas e negociados os principais pontos do texto. Caso aprovadas, as propostas ainda precisam ser votadas em dois turnos no Plenário da Câmara dos Deputados e, posteriormente, encaminhadas ao Senado Federal, onde passam por etapas semelhantes de tramitação.

A comissão especial se desenha como o principal espaço de negociação política sobre o conteúdo da proposta, concentrando disputas em torno de temas como ritmo de implementação, manutenção salarial, exceções setoriais e formas de organização da jornada. Nesse cenário, o processo de tramitação tende a ser marcado por tentativas de conciliação entre interesses divergentes, com risco de desidratação das propostas originais.

Paralelamente, à tramitação do PL nº 1.838/2026, encaminhado pelo Poder Executivo em regime de urgência, introduz um novo elemento na dinâmica legislativa, ao estabelecer uma proposta intermediária de redução da jornada para 40 horas semanais. O regime de urgência confere prioridade à matéria podendo influenciar o ritmo e direcionamento do debate sobre as propostas em curso.

No Senado Federal, a existência de proposição correlata já aprovada na CCJ e pronta para deliberação em Plenário indica que o tema também possui viabilidade de avanço na casa, o que amplia a necessidade de acompanhamento simultâneo das duas esferas legislativas.

O debate é atravessado por forte disputa política e narrativa. De um lado, a redução da jornada é defendida como medida de promoção de saúde, dignidade e redistribuição do



tempo de trabalho. De outro, setores empresariais e parte do Congresso apontam como potencial risco à atividade econômica e a geração de empregos. Essa polarização tende a orientar a tramitação da matéria, especialmente em um contexto de proximidade do ciclo eleitoral.

Nesse cenário, a discussão sobre o fim da escala 6x1 deve ser compreendida não apenas como alteração normativa, mas como disputa sobre o modelo de organização do trabalho no Brasil, envolvendo dimensões econômicas, sociais e políticas que ultrapassam o debate estritamente legislativo.

4. Questões Jurídicas e Trabalhistas

A Constituição Federal de 1988 estabelece, em seu artigo 7º, inciso XIII, a duração **normal** do trabalho não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro horas semanais, admitindo a compensação de horários e reduções de jornada mediante acordo ou convenções coletivas. Nesse sentido, a proposta de redução da jornada não é propriamente uma inovação jurídica, visto que já admitida pela Constituição Federal.

A prática da escala 6x1, embora recorrente em diversas frentes de trabalho, não decorre de uma imposição legal, mas de formas de organizações produtivas consolidadas ao longo do tempo. Trata-se de um modelo permitido dentro dos limites legais, mas que pode comprometer, na prática, a garantia de direitos como descanso, saúde e qualidade de vida.

Do ponto de vista social, a organização da jornada de trabalho em regime de seis dias consecutivos de trabalho com apenas um dia de descanso tensiona a efetividade de direitos relacionados ao repouso, à saúde e à convivência social, especialmente quando associadas a jornadas extensas, baixos salários e condições precárias de trabalho.

Além disso, a Constituição assegura, em seu artigo 6º, que direitos sociais como saúde, lazer e trabalho, devem ser interpretados de forma integrada. A limitação do tempo de descanso impacta diretamente a fruição desses direitos, indicando que a discussão sobre a jornada de trabalho ultrapassa a dimensão econômica e se insere no campo da garantia de direitos fundamentais.



A discussão sobre a duração da jornada de trabalho também se insere em um marco normativo internacional da proteção do trabalho. A Organização Internacional do Trabalho (OIT), desde sua criação, estabelece parâmetros voltados à limitação da jornada e à garantia de condições dignas de trabalho, reconhecendo o tempo de descanso como elemento essencial à saúde e à segurança dos trabalhadores e trabalhadoras. A Convenção nº1 da OIT, por exemplo, já previa, desde 1919, a limitação da jornada a oito horas diárias e quarenta e oito semanais, consolidando o entendimento de que a regulação do tempo de trabalho constitui pilar fundamental da proteção laboral. Passados mais de cem anos, as transformações nas formas de produção, nos modos de vida e nas relações de trabalho evidenciam que a simples manutenção desses parâmetros não é suficiente, sendo necessária a sua atualização para garantir a efetividade dos direitos no contexto atual.

No âmbito do direito constitucional contemporâneo, a proteção ao trabalho deve ser interpretada à luz do princípio da vedação ao retrocesso, segundo o qual direitos sociais já reconhecidos não podem ser reduzidos ou esvaziados por medidas que comprometam sua efetividade. Nesse sentido, a manutenção de regimes de trabalho que dificultam o exercício concreto de direitos pode ser compreendida como tensionamento desses parâmetros, reforçando a necessidade de atualização normativa orientada pela ampliação da proteção social e não pela restrição.

Nesse contexto, a organização do tempo de trabalho não pode ser compreendida apenas como uma variável produtiva, mas como elemento central para proteção da dignidade da pessoa humana e para a promoção de condições adequadas de vida. A forma como o tempo é distribuído entre trabalho e descanso influencia diretamente o acesso a direitos, qualidade de vida e a participação social dos trabalhadores e trabalhadoras.

Assim, as propostas de redução de jornada de trabalho e do fim da escala 6x1 devem ser compreendidas como parte de um processo de atualização normativa voltado à ampliação da proteção social do trabalho, em consonância com os princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana e da valorização do trabalho



5. Impactos sobre a Saúde, Condições de Vida e Organização do Trabalho.

A organização da jornada de trabalho em escala 6x1 produz impactos diretos na saúde física e mental dos trabalhadores e trabalhadoras, especialmente em atividades de alta intensidade, pressão por metas e longos deslocamentos. A limitação do tempo de descanso semanal compromete a recuperação física, aumenta o desgaste acumulado e está associada a quadros de adoecimento relacionados ao trabalho, como estresse crônico, ansiedade, distúrbios do sono e exaustão.

Esse quadro se agrava quando se considera que jornadas extensas e ritmos intensos de trabalho são apontados por organizações internacionais como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT), como fatores de riscos relevantes para o adoecimento físico e mental, incluindo doenças cardiovasculares e transtornos psíquicos relacionados ao trabalho que causam mais de 840 mil mortes por ano.

Além dos efeitos sobre a saúde, a escala 6x1 impacta a organização da vida cotidiana. A concentração de seis dias consecutivos de trabalho, com apenas um dia de descanso, reduz o tempo disponível para atividades essenciais de autocuidado, convivência familiar, acesso a serviços públicos, lazer e educação.

Nesse contexto, o tempo deixa de ser uma dimensão individual e passa a ser subordinado à lógica produtiva, tornando o trabalho o eixo central da vida dos trabalhadores e trabalhadoras. Essa dinâmica afeta de forma mais intensa aqueles que já se encontram em situação de vulnerabilidade, ampliando as desigualdades no acesso básico a direitos e a possibilidade de organização da própria vida para além da sobrevivência.

Do ponto de vista econômico, a manutenção de jornadas extensas não significa necessariamente maior eficiência. Ao contrário, estudos apontam que o excesso de horas trabalhadas tende a reduzir a produtividade, aumentar as faltas no trabalho, justificadas ou não, e ampliar os afastamentos por adoecimento. Nesse sentido, a intensificação do trabalho pode gerar custos adicionais para os trabalhadores e



trabalhadoras, empresas e também para o próprio Estado, especialmente no sistema de saúde e na previdência social.

Parte das projeções econômicas negativas sobre os impactos econômicos do fim da escala 6x1 vem sendo questionadas por pesquisadores da área de economia do trabalho. Estudos divulgados pela Federação das Indústrias do Estado de Minas Gerais (FIEMG) e por pesquisadores vinculados à Fundação Getúlio Vargas (FGV) projetam perda de empregos, retração econômica e impactos sobre a produtividade. Em resposta, pesquisadores do Centro de Estudos Sindicais e de Economia do Trabalho (CESIT/Unicamp) apontam limitações metodológicas nessas análises, argumentando que elas desconsideram fatores como reorganização do trabalho, circulação de renda, ganhos de produtividade e potencial, e destacam fatores como reorganização do trabalho, ganhos de produtividade e potencial geração de empregos.

A redução da jornada, quando acompanhada de manutenção da renda e reorganização das atividades, pode melhorar o uso do tempo de trabalho e contribuir para a criação de empregos e o fortalecimento da economia. Experiências internacionais mostram que a reorganização da jornada, com menos dias de trabalho, pode manter ou até melhorar os resultados, indicando que a produtividade depende mais da forma como o trabalho é organizado do que da quantidade de horas trabalhadas.

Experiências recentes realizadas na Islândia e no Reino Unido identificaram manutenção ou melhora de indicadores de produtividade após processo de redução da jornada de trabalho, além de redução de afastamento e melhora na retenção de trabalhadores e trabalhadoras. Esses resultados reforçam que modelos de trabalho menos exaustivos não são incompatíveis com desempenho econômico e podem contribuir para relações de trabalho mais sustentáveis no médio e longo prazo.

Além disso, jornadas extensas e com baixa previsibilidade comprometem a autonomia dos trabalhadores e trabalhadoras sobre seu próprio tempo, dificultando a construção de rotinas estáveis, o planejamento da vida e a formação de redes de apoio. Esse cenário intensifica o desgaste físico e emocional, com efeitos cumulativos no médio e longo prazo.



Dessa forma, a discussão sobre o fim da escala 6x1 não se limita à redução de horas de trabalho, mas envolve a reconfiguração das condições de vida da população trabalhadora, reconhecendo o tempo como dimensão fundamental da dignidade e da garantia de direitos.

6. Impactos Raciais, de Gênero e Territoriais

A análise da escala 6x1 deve considerar as desigualdades que são estruturais na sociedade, neste ponto, sobretudo, que organizam o mercado de trabalho, especialmente no que se refere às dimensões raciais, de gênero e territoriais. A distribuição de tempo de trabalho não afeta todos os grupos da mesma forma, refletindo padrões históricos de desigualdade no mercado de trabalho.

A população negra está concentrada, de forma desproporcional, em cargos que são marcados por menores rendimentos, maiores informalidades e exposição a jornadas extensas com condições precárias de trabalho. Esse padrão é resultado de processos históricos de exclusão que estruturam o acesso ao trabalho e a distribuição de oportunidades no país.

Para mulheres negras, esse cenário ainda é mais intenso. Além da inserção em cargos com menor remuneração, há a sobreposição entre o trabalho remunerado e o trabalho doméstico e de cuidado não remunerado, o que amplia a sobrecarga e reduz significativamente o tempo disponível para descanso, lazer, autocuidado e qualificação.

A escala 6x1, nesse contexto, atua como um fator de aprofundamento dessas desigualdades. A restrição do tempo de descanso impacta de forma mais severa trabalhadores e trabalhadoras que já enfrentam condições mais precárias de vida, longos deslocamentos urbanos e menor acesso a redes de apoio.

Do ponto de vista territorial, a organização do trabalho também se articula com desigualdades urbanas. Trabalhadores que residem em periferias e regiões metropolitanas frequentemente enfrentam jornadas ainda mais extensas devido ao tempo de deslocamento. Nesse cenário, a jornada de trabalho formal não expressa integralmente o tempo que efetivamente é dedicado ao tempo laboral.



Além disso, a desigualdade na distribuição do tempo de trabalho se conecta diretamente à desigualdade na distribuição de renda. Trabalhadores submetidos a jornadas mais extensas, tendem a receber menos por horas trabalhadas, evidenciando que a precarização do tempo está associada à precarização das condições econômicas.

Dessa forma, o debate sobre o fim da escala 6x1 deve ser compreendido como parte de uma agenda de enfrentamento às desigualdades. Reduzir jornadas exaustivas significa melhorar as condições de trabalho, mas também significa ressignificar a forma como o tempo, a renda e as oportunidades são distribuídos na sociedade.

7. Encaminhamentos para Incidência Política no Congresso Nacional

Diante do avanço do debate no Congresso Nacional, é importante que a discussão sobre a redução da jornada de trabalho preserve seu sentido original e não perca força ao longo da tramitação. No atual momento, o processo legislativo já incorpora tentativas de ajustes que podem esvaziar seus efeitos e manter as mesmas condições de trabalho que estão sendo questionadas.

Nesse sentido, é fundamental evitar que a redução da jornada venha acompanhada de mecanismos que permitam a continuidade de regimes exaustivos, como a escala 6x1 por meio de compensações excessivas ou flexibilizações.

Também é importante garantir que existam regras claras na legislação, de formas que os direitos não dependam apenas de negociação entre trabalhadores e empregados, especialmente em contextos de desigualdade de poder. Sem esse cuidado, há riscos de que as mudanças não se concretizem na realidade do trabalho.

Outro ponto de atenção são as exceções, seja por setor econômico, tipo de atividade ou por meio de mecanismos de flexibilização via negociação coletiva. Esse tipo de ajuste pode reduzir significativamente o alcance da medida e permitir a manutenção de regimes intensivos de trabalho na prática.

Além disso, o debate não pode se limitar apenas a uma análise de custos. É necessário considerar os impactos da jornada de trabalho sobre a saúde, o tempo de



vida e as desigualdades sociais, para que a decisão legislativa reflita a realidade concreta da população trabalhadora.

Por fim, é importante acompanhar o ritmo da tramitação e o contexto político, para evitar que a pauta seja adiada ou perca espaço. A forma como esse debate está sendo conduzido no Congresso definirá não apenas uma mudança na legislação, mas também possibilidades de transformação nas condições de vida e trabalho no país.

11. Considerações Finais

A discussão sobre a redução da jornada de trabalho e o fim da escala 6x1 evidencia a centralidade do tempo na organização das relações de trabalho e condições de vida da população trabalhadora. Trata-se de um debate que ultrapassa a dimensão econômica e envolve diretamente a garantia de direitos, a promoção da saúde e o enfrentamento das desigualdades estruturais.

Ao longo da tramitação no Congresso Nacional, o desafio não se restringe à aprovação formal das propostas, mas à preservação de seu conteúdo para garantir que as mudanças legislativas produzam efeitos concretos.

Nesse sentido, a redução da jornada deve ser compreendida como parte de um processo mais amplo de reconfiguração das relações de trabalho, orientado pela ampliação da proteção social, valorização do tempo de vida e construção de condições mais dignas e sustentáveis de trabalho

Diante disso, o **Instituto de Referência Negra Peregrum** posiciona-se favoravelmente à redução da jornada de trabalho, com preservação da renda e garantia de condições efetivas de descanso, entendendo essa medida como parte essencial do enfrentamento às desigualdades e da promoção dos direitos humanos.

Assim, o enfrentamento da escala 6x1 não se limita a reorganização de trabalho, mas se insere em um debate mais amplo sobre a forma como o trabalho, o tempo e as oportunidades são distribuídos na sociedade.

