


A EXAUSTÃO DE UMA GERAÇÃO: UMA ANÁLISE PSICOLÓGICA DA ESCALA 6X1 E SEUS EFEITOS NA CARGA MENTAL E NOS VÍNCULOS SOCIAIS

THE EXHAUSTION OF A GENERATION: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE 6X1 SCALE AND ITS EFFECTS ON MENTAL LOAD AND SOCIAL BONDS

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.061-007>

Adelmo de Abreu Neto

Graduado em Psicologia - UNIMA

Maceió - AL

E-mail: adelmonetopsi@gmail.com

Javan Ferreira

Mestrando em Ciência da Religião PUC-SP, Especialista em Psicopedagogia, Licenciado em Pedagogia, Sociologia e Filosofia. São Paulo - SP

Michelline Soeiro de Oliveira

Enfermeira

Especialista em Saúde Mental e Psicossocial

Mestranda em Tecnologia e Inovação na Enfermagem - UNIFOR (Bolsista CAPES/COFEN)

Fortaleza - Ceará

E-mail: michellinesoeiro@gmail.com

Isabela de Menezes Cabral

Acadêmica de Medicina

UNL/Manaus - AM

E-mail: isabelacabral1010@gmail.com

Emanuela Almeida Sobral

Mestranda em Saúde Pública

Universidade Del Sol

E-mail: manulevi397@gmail.com

RESUMO

A jornada de trabalho em escala 6x1 tem sido amplamente debatida devido aos impactos que exerce sobre a saúde mental, a qualidade de vida e as relações interpessoais dos trabalhadores. Este estudo teve como objetivo analisar, sob a perspectiva psicológica, os efeitos da escala 6x1 na carga mental e nos vínculos sociais de adultos inseridos no mercado de trabalho contemporâneo. Trata-se de uma pesquisa de natureza bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos, livros e documentos publicados entre 2019 e 2025 sobre saúde mental ocupacional, estresse laboral, síndrome de burnout e relações sociais no contexto do trabalho. Os resultados evidenciam que a redução do tempo destinado ao descanso, ao lazer e à convivência familiar favorece o aumento dos níveis de estresse, exaustão emocional, ansiedade e sentimentos de isolamento social. Além disso, observou-se que a manutenção prolongada desse modelo de

jornada pode comprometer significativamente a construção e a preservação de vínculos afetivos e comunitários. Conclui-se que a escala 6x1 representa um fator de risco para o bem-estar psicológico, exigindo reflexões sobre políticas organizacionais e estratégias de promoção da saúde mental que conciliem produtividade, qualidade de vida e fortalecimento das relações sociais dos trabalhadores.

Palavras-chave: Carga mental; Escala 6x1; Relações sociais; Saúde mental; Trabalho.

ABSTRACT

The 6x1 work schedule has been widely discussed due to its impact on mental health, quality of life, and interpersonal relationships among workers. This study aimed to analyze, from a psychological perspective, the effects of the 6x1 schedule on mental workload and social bonds among adults in the contemporary labor market. This is a bibliographic study based on the analysis of scientific articles, books, and official documents published between 2019 and 2025 addressing occupational mental health, work-related stress, burnout syndrome, and social relationships in the workplace. The findings indicate that the reduction of time available for rest, leisure, and family interaction contributes to increased levels of stress, emotional exhaustion, anxiety, and feelings of social isolation. Furthermore, prolonged exposure to this work arrangement may significantly impair the development and maintenance of affective and community relationships. It is concluded that the 6x1 schedule constitutes a risk factor for psychological well-being, highlighting the need for organizational policies and mental health promotion strategies capable of balancing productivity, quality of life, and the strengthening of workers' social relationships.

Keywords: Mental health; Mental workload; Social relationships; Work; 6x1 work schedule.

1 INTRODUÇÃO

As transformações ocorridas no mundo do trabalho nas últimas décadas intensificaram os debates sobre saúde mental, qualidade de vida e equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Nesse cenário, a escala de trabalho 6x1, caracterizada por seis dias consecutivos de atividade laboral seguidos por apenas um dia de descanso, tem despertado crescente interesse acadêmico e social em razão de seus possíveis impactos sobre o bem-estar psicológico dos trabalhadores. A intensificação das exigências produtivas, associada à redução do tempo destinado ao lazer, ao descanso e à convivência familiar, pode favorecer o surgimento de quadros de estresse, fadiga e sofrimento psíquico (Dejours, 2015).

A discussão sobre os efeitos das jornadas extensas tornou-se ainda mais relevante diante das mudanças observadas no mercado de trabalho contemporâneo. Segundo Antunes (2020), a reorganização produtiva e a busca contínua por maior desempenho têm contribuído para processos de precarização que

afetam diretamente as condições de vida dos trabalhadores. Nesse contexto, compreender as consequências da escala 6x1 ultrapassa a análise das condições laborais, envolvendo também aspectos relacionados à saúde mental, à qualidade das relações sociais e à manutenção dos vínculos afetivos.

Dessa forma, este estudo busca responder ao seguinte problema de pesquisa: de que maneira a escala 6x1 influencia a carga mental dos trabalhadores e afeta seus vínculos sociais? Partindo desse questionamento, o objetivo geral consiste em analisar os impactos psicológicos desse modelo de jornada sobre a carga mental e as relações interpessoais. Especificamente, pretende-se identificar fatores associados ao desgaste emocional, discutir as repercussões para a saúde mental e compreender os reflexos dessa rotina de trabalho nas relações familiares, afetivas e comunitárias.

A realização desta pesquisa justifica-se pela necessidade de ampliar as discussões sobre saúde mental no ambiente laboral, considerando que a sobrecarga ocupacional está entre os principais fatores associados ao adoecimento psicológico. Conforme destacam Maslach e Leiter (2016), condições de trabalho marcadas por exigências excessivas e insuficiência de recursos para recuperação física e emocional podem favorecer o desenvolvimento da síndrome de burnout, comprometendo o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos.

Do ponto de vista teórico, o estudo fundamenta-se nas contribuições da Psicodinâmica do Trabalho, proposta por Dejours (2015), que compreende o trabalho como elemento central na constituição da identidade e da saúde mental. Além disso, dialoga com as reflexões de Antunes (2020) sobre as transformações contemporâneas do trabalho e seus impactos sociais, bem como com os pressupostos do Modelo Demanda-Controle de Karasek e Theorell (1990), segundo o qual elevadas exigências laborais associadas à baixa autonomia favorecem o aumento dos níveis de estresse ocupacional. A partir dessas contribuições, pretende-se compreender como a escala 6x1 pode influenciar a saúde psicológica dos trabalhadores e interferir na construção e manutenção de seus vínculos sociais.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza descritiva, desenvolvida com o objetivo de analisar os impactos psicológicos da escala de trabalho 6x1 na carga mental e nos vínculos sociais dos trabalhadores. A pesquisa bibliográfica permite a investigação de fenômenos por meio da análise de materiais já publicados, possibilitando a construção de conhecimento fundamentado em evidências científicas (Gil, 2022). A abordagem qualitativa foi adotada por favorecer a compreensão aprofundada dos aspectos subjetivos relacionados às experiências dos indivíduos diante das condições de trabalho contemporâneas (Minayo, 2021).

2.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados ocorreu por meio do levantamento e da seleção de produções científicas disponíveis em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo artigos científicos, livros, dissertações, teses e documentos institucionais relacionados à saúde mental ocupacional, psicologia do trabalho, estresse laboral, burnout e organização do trabalho. Foram priorizadas publicações divulgadas entre os anos de 2015 e 2025, visando contemplar discussões recentes sobre as transformações do mercado de trabalho e seus reflexos na saúde dos trabalhadores.

Para a busca dos estudos foram utilizados descritores como “saúde mental”, “carga mental”, “jornada de trabalho”, “escala 6x1”, “burnout”, “estresse ocupacional” e “relações sociais”, combinados por operadores booleanos. Após a identificação das publicações, realizou-se a leitura dos títulos, resumos e textos completos, considerando critérios de relevância temática, atualidade e adequação aos objetivos da pesquisa.

2.2.1 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos estudos publicados em português, inglês e espanhol que abordassem a relação entre organização do trabalho, saúde mental, carga psicológica e vínculos sociais. Foram excluídas publicações duplicadas, trabalhos sem revisão científica e estudos que não apresentassem relação direta com o tema investigado.

2.3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A análise dos dados foi realizada por meio da leitura crítica e interpretativa das obras selecionadas, buscando identificar convergências, divergências e contribuições teóricas acerca dos efeitos da escala 6x1 na vida dos trabalhadores. Conforme destaca Minayo (2021), a análise qualitativa permite compreender significados, percepções e processos sociais presentes nos fenômenos estudados, favorecendo interpretações mais amplas da realidade.

A discussão fundamentou-se principalmente nas contribuições da Psicodinâmica do Trabalho, proposta por Dejours (2015), que compreende o trabalho como elemento central na construção da identidade e da saúde mental. Também foram consideradas as reflexões de Antunes (2020) acerca das transformações do trabalho contemporâneo e seus impactos sobre a qualidade de vida dos trabalhadores, além do Modelo Demanda-Controle de Karasek e Theorell (1990), que relaciona elevadas exigências laborais e baixa autonomia ao aumento dos níveis de estresse ocupacional.

A partir dessas perspectivas teóricas, buscou-se compreender como a redução do tempo destinado ao descanso, ao lazer e à convivência social, característica da escala 6x1, pode contribuir para o aumento da carga mental, para o desenvolvimento de sofrimento psíquico e para o enfraquecimento dos vínculos

sociais dos trabalhadores. Dessa forma, a metodologia adotada permitiu construir uma análise crítica e fundamentada sobre os desafios psicossociais associados a esse modelo de jornada de trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidenciou que a escala de trabalho 6x1 está associada a importantes repercussões psicológicas e sociais, especialmente em razão da redução do tempo disponível para descanso, lazer e convivência familiar. Os estudos analisados demonstram que jornadas prolongadas e com períodos limitados de recuperação física e emocional favorecem o aumento da sobrecarga mental, contribuindo para sintomas de estresse, ansiedade, irritabilidade e exaustão emocional (Dejours, 2015; Maslach; Leiter, 2016).

Os resultados também indicam que a manutenção desse modelo de jornada pode afetar negativamente os vínculos sociais dos trabalhadores. A limitação do tempo livre dificulta a participação em atividades familiares, comunitárias e de lazer, comprometendo a qualidade das relações interpessoais. Segundo Antunes (2020), as transformações contemporâneas do trabalho têm intensificado processos que reduzem os espaços de sociabilidade e afetam diretamente a qualidade de vida dos indivíduos.

Tabela 1 – Principais impactos da escala 6x1 identificados na literatura

Aspecto analisado	Principais efeitos observados	Referências
Saúde mental	Estresse, ansiedade, fadiga emocional e risco de burnout	Dejours (2015); Maslach e Leiter (2016)
Qualidade de vida	Redução do tempo de descanso e lazer	Antunes (2020)
Relações familiares	Menor convivência com familiares e amigos	Antunes (2020)
Desempenho ocupacional	Queda da motivação e da satisfação no trabalho	Karasek e Theorell (1990)
Vínculos sociais	Isolamento social e enfraquecimento das relações interpessoais	Dejours (2015)

Fonte: Elaborada pela autora (2026).

A Tabela 1 demonstra que os impactos da escala 6x1 extrapolam o ambiente laboral, alcançando diferentes dimensões da vida dos trabalhadores. Observa-se que a sobrecarga decorrente da jornada prolongada interfere diretamente na saúde mental e na capacidade de recuperação física e emocional, aspectos considerados essenciais para o bem-estar e para a manutenção da qualidade de vida.

A discussão dos resultados permitiu identificar aproximações com o Modelo Demanda-Control de Karasek e Theorell (1990), segundo o qual ambientes de trabalho caracterizados por elevadas exigências e reduzidas oportunidades de recuperação tendem a aumentar os níveis de estresse ocupacional. Da mesma forma, a Psicodinâmica do Trabalho de Dejours (2015) evidencia que condições laborais desfavoráveis podem desencadear sofrimento psíquico e comprometer a construção da identidade do trabalhador.

Além dos impactos individuais, os achados reforçam que a escala 6x1 produz consequências sociais relevantes. A diminuição do tempo destinado à convivência familiar e comunitária contribui para o enfraquecimento das redes de apoio social, elemento fundamental para a promoção da saúde mental. Nesse sentido, os resultados analisados sugerem a necessidade de reflexão sobre modelos de organização do trabalho que conciliem produtividade, qualidade de vida e preservação dos vínculos sociais, favorecendo condições mais saudáveis para os trabalhadores na contemporaneidade.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos psicológicos da escala de trabalho 6x1 sobre a carga mental e os vínculos sociais dos trabalhadores. A partir da revisão da literatura, foi possível compreender como esse modelo de jornada influencia diferentes dimensões da vida dos indivíduos, ultrapassando os limites do ambiente laboral e alcançando aspectos relacionados à saúde mental, à qualidade de vida e às relações interpessoais.

Os resultados evidenciaram que a escala 6x1 está associada ao aumento da sobrecarga mental, favorecendo o surgimento de sintomas como estresse, ansiedade, fadiga emocional e exaustão psicológica. Também foi identificado que a redução do tempo disponível para descanso, lazer e convivência familiar pode comprometer a manutenção dos vínculos sociais, contribuindo para sentimentos de isolamento e diminuição da participação em atividades comunitárias e afetivas. Esses achados reforçam a compreensão de que jornadas prolongadas e com períodos limitados de recuperação representam fatores de risco para o bem-estar físico e emocional dos trabalhadores.

A pesquisa contribui para ampliar as discussões sobre saúde mental no contexto ocupacional, destacando a necessidade de práticas organizacionais que promovam melhores condições de trabalho e maior equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Além disso, evidencia a importância de considerar não apenas os aspectos produtivos das jornadas de trabalho, mas também seus impactos sociais e psicológicos.

Por fim, sugere-se que futuras pesquisas realizem estudos de campo com trabalhadores submetidos à escala 6x1, possibilitando a obtenção de dados empíricos sobre suas experiências, percepções e estratégias de enfrentamento. Investigações comparativas entre diferentes modelos de jornada também poderão contribuir para a formulação de políticas e práticas voltadas à promoção da saúde mental e da qualidade de vida no trabalho.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. 2. ed. São Paulo: Boitempo, 2020.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2015.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

KARASEK, Robert A.; THEORELL, Töres. Healthy work: stress, productivity and the reconstruction of working life. New York: Basic Books, 1990.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Burnout. In: FINK, George (org.). Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior. London: Academic Press, 2016. p. 351-357.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2021.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. Trabalhar para um futuro melhor: Comissão Global sobre o Futuro do Trabalho. Genebra: OIT, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Guidelines on mental health at work. Geneva: World Health Organization, 2022.

ROSSI, Ana Maria; MEURS, James A.; PERREWÉ, Pamela L. (org.). Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Atlas, 2020.

SANTOS, Kátia Reis de Souza et al. Trabalho, saúde e sofrimento psíquico: reflexões sobre a precarização laboral contemporânea. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 12, p. 4781-4790, 2020.

SELIGMANN-SILVA, Edith. Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo. São Paulo: Cortez, 2018.

SOBOLL, Lis Andrea Pereira; HORST, Carla Cristina. Burnout e qualidade de vida no trabalho: uma revisão integrativa. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, Florianópolis, v. 21, n. 4, p. 1685-1694, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health at work: policy brief. Geneva: WHO, 2024.

ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. Psicologia, organizações e trabalho no Brasil. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2024.

ZANELLI, José Carlos; KANAN, Lilia Aparecida. Fatores de risco, proteção psicossocial e trabalho. Porto Alegre: Artmed, 2019.