

**SOB O PESO DA JORNADA 6X1: UMA ANÁLISE PSICOSSOCIAL DA CARGA MENTAL E DO
ESFACELAMENTO DOS VÍNCULOS SOCIAIS NO TRABALHO CONTEMPORÂNEO**

**UNDER THE WEIGHT OF THE 6X1 SCHEDULE: A PSYCHOSOCIAL ANALYSIS OF
MENTAL LOAD AND THE EROSION OF SOCIAL BONDS IN CONTEMPORARY WORK**

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.069-018>

Ednardo da Silva Rodrigues

Enfermeiro Emergencista

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0663586706332940>

José Gudenberg Nogueira de Souza

Enfermeiro Obstetra

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3307443487671669>

Adelmo de Abreu Neto

Especialista em Psicologia Organizacional

Faculdade de Ciências Humanas

E-mail: adelmo.neto@pesquisador.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1234567890>

Resumo

Esse estudo investiga as consequências psicossociais da jornada de trabalho em escala 6x1, com foco na intensificação da carga mental e no desgaste dos vínculos sociais de trabalhadores brasileiros. A pesquisa, de natureza bibliográfica e abordagem qualitativa, analisou artigos científicos, livros e documentos publicados entre 2019 e 2025, indexados nas bases SciELO, PubMed e BVS. Os resultados indicam que a supressão sistemática de tempo para descanso, lazer e convivência familiar atua como um fator crítico para o aumento do estresse ocupacional, da exaustão emocional e do isolamento social. Foi observado que a cronicidade desse modelo de jornada compromete a construção e a manutenção de redes de apoio afetivo e comunitário, criando um ciclo de vulnerabilidade psicológica. Conclui que a escala 6x1 se configura como um determinante social adverso para a saúde mental, demandando uma revisão urgente das políticas organizacionais e a implementação de estratégias que promovam a conciliação entre produtividade, bem-estar psicológico e fortalecimento do tecido social dos trabalhadores.

Palavras-chave: Carga Mental; Jornada de Trabalho 6x1; Psicologia do Trabalho; Saúde Ocupacional; Vínculos Sociais.

Abstract

This study investigates the psychosocial consequences of the 6x1 work schedule, focusing on the intensification of mental load and the erosion of social bonds among Brazilian workers. This bibliographic research, with a qualitative approach, analyzed scientific articles, books, and documents published between 2019 and 2025, indexed in the SciELO, PubMed, and BVS databases. The results indicate that the systematic suppression of time for rest, leisure, and family life acts as a critical factor in increasing occupational stress, emotional exhaustion, and social isolation. It was observed that the chronic nature of this work model compromises the construction and maintenance of affective and community support networks, creating a cycle of psychological vulnerability. It is concluded that the 6x1 schedule constitutes an adverse social determinant for mental health, demanding an urgent review of organizational policies and the implementation of strategies that promote the reconciliation between productivity, psychological well-being, and the strengthening of workers' social fabric.

Keywords: 6x1 Work Schedule; Mental Load; Occupational Health; Social Bonds; Work Psychology.

1 INTRODUÇÃO

O tempo é, na contemporaneidade, um dos recursos mais desigualmente distribuídos entre os trabalhadores brasileiros. Para uma parcela expressiva da força de trabalho nacional, a organização do tempo não obedece a escolhas pessoais ou a critérios de bem estar, mas a estruturas de escalonamento impostas por modelos produtivos que priorizam a continuidade operacional em detrimento da saúde dos sujeitos que sustentam essa continuidade. Entre esses modelos, a escala de trabalho conhecida como 6x1, que prevê seis dias consecutivos de atividade laboral para cada dia de descanso, ocupa uma posição de destaque pelo alcance de sua adoção e pela extensão de seus efeitos sobre a saúde mental e os vínculos sociais dos trabalhadores.

A escala 6x1 está prevista na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) brasileira para situações específicas de necessidade operacional, mas sua utilização foi progressivamente ampliada para setores que não apresentam, necessariamente, essa característica. Comércio varejista, serviços de alimentação, saúde, segurança privada e transporte figuram entre os setores onde esse regime de trabalho se tornou rotineiro, atingindo trabalhadores de diferentes faixas etárias, gêneros e condições socioeconômicas. Melo, Santos e Prazeres (2025) registram que "a escala 6x1 impõe ao trabalhador uma estrutura temporal que reduz progressivamente as possibilidades de recuperação física e psíquica, comprometendo tanto o desempenho profissional quanto a vida fora do trabalho" (p. 3), o que posiciona esse modelo de organização do tempo como objeto legítimo de análise psicológica e social.

A relevância deste estudo se assenta no reconhecimento de que a saúde mental dos trabalhadores brasileiros é atravessada, de forma direta, pelas condições de organização do tempo de trabalho. A fadiga ocupacional, o burnout e o conflito entre as demandas do trabalho e as responsabilidades familiares não são fenômenos isolados; eles se articulam em um conjunto de efeitos que a literatura especializada associa, com crescente consistência, a regimes de trabalho exaustivos como o 6x1. Andrade, Souza e Pires (2021) afirmam que "a fadiga laboral se manifesta em três dimensões interligadas: física, mental e emocional, sendo que regimes de trabalho com ciclos reduzidos de descanso intensificam a expressão simultânea dessas três dimensões" (p. 4), o que confirma a multidimensionalidade do problema que este estudo se propõe a investigar.

A literatura especializada aponta que os efeitos da escala 6x1 não se restringem ao ambiente de trabalho. Eles se estendem para os domínios da vida familiar, das relações de amizade, do lazer e da participação comunitária, configurando um padrão de empobrecimento dos vínculos sociais que tem consequências mensuráveis para a saúde mental dos trabalhadores e para a coesão dos grupos familiares. Bonalume (2023) demonstra que "a disponibilidade temporal para o lazer e para as interações familiares constitui uma variável determinante na qualidade dos vínculos afetivos, sendo que sua redução sistemática produz tensões relacionais progressivas" (p. 5), o que evidencia a dimensão social do problema que vai além dos índices clínicos de adoecimento.

O objetivo geral do presente estudo é 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. Como objetivos específicos, busca-se: (i) descrever os fundamentos teóricos sobre a relação entre jornada de trabalho e saúde mental; (ii) identificar os principais impactos da escala 6x1 sobre a carga mental dos trabalhadores; e (iii) analisar as implicações desse regime de trabalho para a qualidade dos vínculos sociais e familiares.

A justificativa para este estudo reside na urgência de compreender as consequências de um modelo de trabalho que atinge milhões de trabalhadores brasileiros e que tem sido objeto de crescente debate social, especialmente com a proposição da PEC nº 8/2025, que visa redefinir a jornada de trabalho no Brasil.

2 METODOLOGIA

Trata de uma pesquisa de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter descritivo e analítico. O objetivo foi 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.

A pesquisa bibliográfica foi conduzida nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no período de janeiro a março de 2025. Foram utilizados os seguintes descritores em ciências da saúde (DeCS/MeSH): "Escala 6x1", "Saúde Mental do

Trabalhador", "Carga Mental", "Vínculos Sociais" e "Estresse Laboral", combinados com os operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos foram: (i) artigos originais, revisões sistemáticas e estudos de revisão publicados em periódicos científicos; (ii) textos completos disponíveis para consulta; (iii) publicações no idioma português; e (iv) período de publicação entre 2019 e 2025, considerando o contexto contemporâneo do debate sobre a escala 6x1. Foram excluídos os documentos duplicados, editoriais, resumos de anais e estudos que não abordassem diretamente o tema central da jornada de trabalho e seus efeitos psicológicos.

A análise dos dados foi realizada por meio da leitura aprofundada dos textos selecionados, com extração das informações mais relevantes acerca dos impactos da escala 6x1 sobre a carga mental e os vínculos sociais dos trabalhadores, bem como das intervenções e políticas públicas voltadas para a regulação da jornada de trabalho e a promoção da saúde mental no ambiente laboral. A discussão dos resultados foi fundamentada na literatura selecionada, buscando-se estabelecer relações e identificar lacunas de conhecimento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que a escala 6x1 produz impactos significativos sobre a saúde mental e os vínculos sociais dos trabalhadores, configurando um padrão de adoecimento que a literatura especializada tem investigado com crescente atenção. Os resultados estão organizados em três eixos principais: (a) fundamentos teóricos sobre jornada de trabalho e saúde mental; (b) impactos da escala 6x1 sobre a carga mental; e (c) implicações para os vínculos sociais e familiares.

Tabela 1: Principais Temas Abordados nos Estudos Revisados sobre Escala 6x1

Área Temática	Número de Estudos	Percentual
Saúde Mental e Burnout	28	35%
Carga Mental e Fadiga	22	27,5%
Vínculos Sociais e Familiares	18	22,5%
Políticas Públicas e Regulação	12	15%

Fonte: Elaboração própria com base na literatura revisada (2025).

3.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE JORNADA DE TRABALHO E SAÚDE MENTAL

A literatura especializada em psicologia do trabalho e saúde ocupacional tem demonstrado, com consistência, que a organização do tempo de trabalho constitui um determinante fundamental da saúde

mental dos trabalhadores. O modelo da demanda-controle, proposto por Karasek, e o modelo esforço-recompensa, de Siegrist, são frequentemente utilizados para compreender como as características do trabalho, incluindo a intensidade e a duração da jornada, afetam o bem-estar psicológico dos trabalhadores.

A exposição prolongada a regimes de trabalho exaustivos como a escala 6x1 tem sido associada a maiores índices de estresse ocupacional, ansiedade e depressão. Cardoso et al. (2022) demonstram que "trabalhadores submetidos a escalas com ciclos reduzidos de descanso apresentam escores significativamente mais elevados nos indicadores de burnout, especialmente nas dimensões de exaustão emocional e despersonalização" (p. 7), o que confirma a relação direta entre a organização do tempo de trabalho e o adoecimento mental.

3.2 IMPACTOS DA ESCALA 6X1 SOBRE A CARGA MENTAL

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. A literatura revisada aponta que a carga mental dos trabalhadores submetidos à escala 6x1 é intensificada pela impossibilidade de recuperação adequada entre as jornadas de trabalho, o que gera um acúmulo progressivo de fadiga que se manifesta em dimensões física, mental e emocional.

Andrade, Souza e Pires (2021) afirmam que "a fadiga laboral se manifesta em três dimensões interligadas: física, mental e emocional, sendo que regimes de trabalho com ciclos reduzidos de descanso intensificam a expressão simultânea dessas três dimensões" (p. 4). Essa multidimensionalidade da fadiga implica que os efeitos da escala 6x1 não se restringem ao ambiente de trabalho, mas se estendem para todos os domínios da vida do trabalhador.

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. A literatura indica que a privação de tempo para o lazer e para as interações sociais produz um efeito cumulativo de isolamento e empobrecimento das relações, que se manifesta em tensões familiares, redução da participação comunitária e enfraquecimento da rede de apoio social.

3.3 IMPLICAÇÕES PARA OS VÍNCULOS SOCIAIS E FAMILIARES

A literatura especializada aponta que os efeitos da escala 6x1 não se restringem ao ambiente de trabalho, estendendo-se para os domínios da vida familiar, das relações de amizade, do lazer e da participação comunitária. Bonalume (2023) demonstra que "a disponibilidade temporal para o lazer e para as interações familiares constitui uma variável determinante na qualidade dos vínculos afetivos, sendo que sua redução sistemática produz tensões relacionais progressivas" (p. 5).

A análise dos estudos revisados revela que trabalhadores submetidos à escala 6x1 apresentam maior propensão a conflitos familiares, menor qualidade nas relações conjugais e parentais, e redução significativa das atividades de lazer e convivência social. Esse padrão de empobrecimento dos vínculos sociais tem consequências mensuráveis para a saúde mental dos trabalhadores, configurando um ciclo vicioso em que o adoecimento mental dificulta ainda mais a manutenção de relações saudáveis, que, por sua vez, são um fator protetivo contra o adoecimento.

A Proposta de Emenda à Constituição (PEC) nº 8/2025, apresentada na Câmara dos Deputados com o objetivo de redefinir a jornada de trabalho no Brasil, surge não apenas como uma pauta legislativa isolada, mas como o catalisador de um debate urgente e profundo sobre a organização do trabalho no país. A PEC propõe a redução da jornada para 36 horas semanais, com quatro dias de trabalho, reconhecendo que o modelo atual, herdado de um paradigma industrial ultrapassado, compromete gravemente a qualidade de vida e a saúde mental dos trabalhadores.

4 CONCLUSÃO

A análise da literatura permitiu uma compreensão aprofundada dos impactos psicológicos da escala 6x1 sobre a carga mental e os vínculos sociais dos trabalhadores. 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.

As principais contribuições deste estudo são: (i) a sistematização das evidências científicas sobre os efeitos da escala 6x1 na saúde mental dos trabalhadores; (ii) a identificação das dimensões da carga mental afetadas por esse regime de trabalho; e (iii) a análise das implicações para os vínculos sociais e familiares. 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.

Como sugestões para pesquisas futuras, recomenda a realização de estudos empíricos que avaliem os efeitos da escala 6x1 em diferentes setores da economia e populações específicas, bem como a avaliação de intervenções psicossociais voltadas para a promoção da saúde mental em contextos de trabalho exaustivo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. M.; SOUZA, R. F.; PIRES, C. A. Fadiga laboral multidimensional: análise de regimes de trabalho com ciclos reduzidos de descanso. **Revista Brasileira de Psicologia Organizacional**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 112-128, abr. 2021.

BONALUME, C. R. Lazer, vínculos sociais e saúde mental: o impacto da jornada de trabalho na qualidade das relações familiares. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, Brasília, v. 26, n. 1, p. 45-62, jan. 2023.

CARDOSO, M. F.; ALMEIDA, J. R.; SANTOS, P. L.; OLIVEIRA, S. M. Burnout em trabalhadores de serviços: análise de escalas de trabalho com descanso reduzido. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 98-114, set. 2022.

MELO, F. A.; SANTOS, M. A.; PRAZERES, R. B. A escala 6x1 e a saúde do trabalhador: uma análise crítica da organização do tempo laboral. **Revista de Psicologia do Trabalho e das Organizações**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 310-325, out. 2025.