

Como trabalhadores precarizados assumiram o protagonismo pelo fim da escala 6x1 no Brasil

Por Katarine Costa · 11/05/2026

Pela primeira vez em décadas, o Brasil assiste a uma onda de mobilizações nacionais por direitos trabalhistas que não nasce a partir dos sindicatos e partidos tradicionais, mas do esgotamento físico e mental de quem sustenta boa parte da economia nas costas. O foco central dessa batalha é a [redução da jornada de trabalho e o fim da escala 6x1](#), que confina cerca de 33% da força de trabalho brasileira a um regime de 44 horas semanais, às vezes mais, com apenas um dia de descanso, frequentemente absorvido por tarefas domésticas ou pela simples paralisia do cansaço.

Essa realidade de precarização e exaustão é conhecida por Matheus Rigonatti, que começou a trabalhar aos 12 anos de idade como catador de recicláveis nas ruas próximas ao bairro onde nasceu, em Ermelino Matarazzo, na zona leste de São Paulo (SP).

“Em 2020, trabalhei na escala 6x1 em telemarketing e era terrível. Levantava às 5h para receber menos de um salário mínimo. Nesse emprego, só fiquei quatro meses porque acabou com a minha saúde mental. Eu chegava em casa exausto por conta da pressão psicológica no trabalho e não via a hora de eles me mandarem embora”, relata.

Matheus Rigonatti trabalhou como atendente de telemarketing na escala 6x1.
Matheus Rigonatti trabalhou como atendente de telemarketing na escala
6x1. | Crédito: Rafael Franco (@rafafrancowk)

Entre as ocupações pelas quais passou, Rigonatti trabalhou como garçom, ajudante de pedreiro, ajudante de motorista e auxiliar de produção em uma fábrica de embalagens. Neste último, sua escala era 4x3, porém com uma [jornada de 12 horas diárias](#).

Quem também viveu o mundo da hiperexploração foi Hellen Cristine Elias Rosaura, natural de Porto Alegre (RS). Ela conta que, com 18 anos, conseguiu o primeiro emprego pelo qual recebeu um salário mínimo, no supermercado da [Companhia Zaffari](#), onde trabalhou entre julho de 2023 e dezembro de 2024. Embora na contratação os candidatos fossem informados de que trabalhariam na jornada 6x1, essa não era a realidade.

“Nós tínhamos horário para entrar, mas nunca para sair. Nunca trabalhei na escala 6x1, como era dito na entrevista de emprego, mas sempre numa escala 10x1 ou até 13x1. Adoeci demais. Tive depressão, [burnout](#), ansiedade e crise de pânico neste um ano e, para eles, isso era frescura. Se os funcionários pensassem em abrir a boca para falar da escala e do cansaço, éramos ameaçados de demissão”, desabafa.

Ocupando a função inicial de auxiliar de limpeza e depois passando por vários setores, ela diz que pediu demissão do Zaffari porque “era sair dali ou minha saúde mental ficaria em risco”.

Hellen Cristine Elias Rosaura trabalhou na rede Zaffari, alvo de denúncias por prática de
Hellen Cristine Elias Rosaura trabalhou na rede Zaffari, alvo de denúncias
por prática de escala 10x1 | Crédito: Arquivo pessoal

Após uma série de [denúncias](#) e de mobilizações de trabalhadores iniciadas em dezembro de 2024, a empresa acabou com o regime 10x1 e 13x1 em abril de 2025.

Movimento VAT e luta no Congresso

Matheus Rigonatti conta que tomou conhecimento da [luta contra a escala 6x1](#) em novembro de 2024, quando estava assistindo à televisão após chegar do trabalho em uma madrugada e viu no jornal que uma manifestação pelo fim da escala aconteceria na avenida Paulista, em São Paulo (SP), naquela manhã. “Mesmo cansado e sabendo que ia trabalhar, fui. Cheguei no local às 9h, onde encontrei diversos militantes de vários movimentos sociais”, afirma.

Ali foi o seu primeiro contato com o movimento [Vida Além do Trabalho \(VAT\)](#), que defende o fim da escala 6x1. “Eu não era politizado, mas foi amor à primeira vista pelo VAT. Eu me considerava de extrema direita, porém foi esse movimento que me ajudou a estudar um pouco da história do país, entender onde era o meu lugar e o que é a luta de classes”, explica. A partir de então, ele começou a militar no movimento e a participar de audiências públicas, até que, em julho do ano passado, tornou-se um dos coordenadores do VAT SP.

Para o cientista político Caetano Patta Barros, pesquisador de pós-doutorado no Núcleo Direito e Democracia do Centro Brasileiro de Análise e Planejamento (NDD/Cebrap), a extrema direita tem oferecido uma perspectiva para as pessoas que dialoga com os sentimentos de exclusão, abandono, ressentimento e esgotamento, mas movimentos como o VAT revelam que é possível canalizar esses afetos para outro caminho.

“O que um movimento como o VAT mostra? Que existem espaços e formas alternativas de processar politicamente as percepções de esgotamento, [abandono](#)

[e insegurança que decorrem da crise que vivemos](#) e das saídas hostis que são apresentadas para governar essa crise e que existem perspectivas que apontam para a redistribuição e justiça social ao invés da discriminação, violência e exclusão”, explica.

O VAT foi criado como consequência de uma série de eventos iniciada após a publicação de um vídeo no TikTok feito em setembro de 2023 pelo ex-balconista de farmácia [Rick Azevedo](#), que viralizou nas redes.

“Estava no meu único dia de folga, tinha passado o dia arrumando a casa e estava exausto. Chamei um amigo, João Victor Félix, para tentar aproveitar o fim do dia, e ele não pôde porque estava trabalhando. Naquele momento pensei: ‘Quando vou conseguir ter um dia que coincida com o de outra pessoa e que eu consiga, de fato, viver alguma coisa com alguém?’ Aquilo me bateu forte”, conta Azevedo.

Embora nunca tivesse tido proximidade com militância política, mesmo tendo uma visão crítica da realidade, ele diz que, naquele momento, ficou claro que o seu problema não era apenas individual e, por isso, gravou o vídeo. Com a viralização da postagem, ele e seu amigo criaram uma [petição pública contra a escala 6x1](#), que hoje conta com quase três milhões de assinaturas.

“O movimento foi sendo construído a partir disso, de forma coletiva. Ele não nasce pronto, mas vai tomando forma com as pessoas que se reconhecem nessa pauta”, diz. Em 2024, Azevedo foi eleito vereador no Rio de Janeiro como o mais votado do Psol-RJ.

O destaque para o tema deu início a uma série de mobilizações nas redes e nas ruas que fizeram com que a pauta fosse ganhando força na sociedade e, com a pressão popular, no Congresso Nacional.

Trabalhadores protestam contra a escala 6x1

Trabalhadores protestam contra a escala 6x1 | Crédito: José Cruz/Agência Brasil

Na Câmara dos Deputados, o tema foi abraçado pela deputada Erika Hilton (PsoL-SP), que protocolou a [PEC 8/2025](#) prevendo o fim da escala 6x1 e a adoção de uma jornada de 36 horas semanais em escala 4x3 com transição de um ano. A proposta foi pensada à PEC 221/2019, do deputado Reginaldo Lopes (PT-MG), que também reduz a jornada para 36 horas — mas sem alterar a escala de dias, permitindo, em tese, a manutenção do regime 6x1 com menos horas diárias — e prevendo uma transição gradual de dez anos.

Com isso, as propostas passaram a ser analisadas conjuntamente. Após a aprovação da [admissibilidade na Comissão de Constituição e Justiça \(CCJ\) da Câmara](#), no dia 22 de abril, a tramitação agora ocorre em uma [comissão especial](#) criada pelo presidente da Casa, Hugo Motta. Relator da proposta, o deputado Léo Prates (Republicanos-BA) apresentou na terça-feira (5) um plano de trabalho que prevê a votação do parecer sobre o fim da escala 6x1 na comissão especial da Câmara no dia 26 de maio.

“O fim da escala 6x1 está avançando e, seja por meio da nossa PEC ou por meio de um projeto de lei em regime de urgência enviado pelo presidente Lula, estamos em uma posição de vantagem. A população brasileira apoia em massa a proposta”, afirma Hilton.

Impulsionada pelo debate nacional em torno do mundo do trabalho, foi aprovada em dezembro de 2025, na Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) do Senado, a [PEC 148/2015, de autoria do senador Paulo Paim \(PT-RS\)](#), que prevê uma transição gradual da jornada das atuais 44 horas para 36, reduzindo uma hora por ano. O projeto, entretanto, ainda precisa passar por duas votações no plenário do Senado

e duas na Câmara.

Crise do capitalismo e vida digna

O momento de aumento da precarização e destruição de direitos vivido no Brasil não é apenas fruto de uma conjuntura local, mas está inserido em um cenário maior de colapso global do sistema capitalista em todos os seus aspectos (econômico, político, ambiental). O capitalismo, baseado na acumulação infinita de capital, pela qual o lucro deve ser reinvestido para gerar mais lucro, é o único sistema político-econômico da história da humanidade que necessita de um crescimento constante, em prol de poucos, para se manter.

Esse sistema, no entanto, já não consegue mais se sustentar sem a hiperexploração da classe trabalhadora e do meio ambiente. O resultado é um contexto marcado pelo aumento da concentração do poder econômico e da precarização das relações de trabalho e pela ocorrência de crises econômicas cíclicas cada vez mais recorrentes e intensas, interconectadas globalmente, que acentuam as contradições materiais com o aumento da desigualdade.

Segundo o sociólogo Ricardo Antunes, professor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), o sistema do capital entra em uma crise estrutural a partir dos anos 70 e só por meio da devastação da natureza, da destruição do trabalho, da luta pela igualdade substantiva entre homens, mulheres, minorias raciais, LGBTQ+, etc., ele pode recuperar o regime de acumulação capitalista.

“Na década de 70, começou a expansão da terceirização e, no caso brasileiro, depois a pejetização; em 2017, com a contrarreforma trabalhista do [ex-presidente Michel] Temer, a uberização; e nesse espaço entre 1973 e 2017, nós tivemos a explosão das plataformas digitais que iniciaram uma nova modalidade de assalariamento sem reconhecer a condição de assalariado. O que significa isso?

Exploração, espoliação e expropriação ilimitadas numa era de crise estrutural do sistema do capital”, analisa.

No Brasil, atualmente existem 44,5 milhões de trabalhadores com carteira assinada, dos quais cerca de 14,8 milhões trabalham na escala 6x1 (33,2% da força de trabalho), segundo estudo do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) com dados de pessoas cadastradas no e-Social.

Caso ocorra o fim da escala 6x1 com a redução da jornada, essa é a parcela da sociedade que colherá os vários benefícios relativos tanto à saúde física e mental, como a redução do estresse e da ansiedade, quanto de natureza social, como o aumento do tempo livre para o lazer, a família e os estudos.

Além desses benefícios para milhões de trabalhadores, a redução da jornada também [poderá gerar aumento de produtividade e engajamento para as empresas](#), como atestado por experiências feitas em organizações que adotaram a escala 4x3 no Brasil e no mundo, com ganhos, portanto, para ambas as partes, patrões e empregados.

Experiência positiva

Um projeto piloto realizado pela 4 Day Week Brazil em parceria com a Fundação Getúlio Vargas (FGV) mostrou que a semana de quatro dias gera ganhos expressivos em produtividade, engajamento e bem-estar, além de avanços no equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

O projeto brasileiro contou com a participação de 252 funcionários de 19 empresas, predominantemente de pequeno e médio portes, e foi realizado de janeiro a junho de 2024, gerando resultados que confirmam os impactos transformadores da abordagem.

Resultados do projeto piloto idealizado pela instituição global 4 Day Week
Resultados do projeto piloto idealizado pela instituição global 4 Day
Week | Crédito: Arte / Brasil de Fato

O artigo "[Considerações Sobre a Redução da Jornada de Trabalho: criação de postos de trabalho e aumento da produtividade dos trabalhadores e das trabalhadoras](#)", de autoria da economista e professora da Unicamp [Marilane Teixeira](#), aponta que a redução da jornada semanal para 36 horas poderá gerar até 4,5 milhões de empregos no Brasil e elevar em cerca de 4% os níveis de produtividade no país.

Já o [estudo do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada \(Ipea\)](#) afirma que a redução da jornada para 40 horas semanais nos grandes setores, como indústria e comércio, resultaria em um aumento inferior a 1% no custo operacional das empresas, o que revelaria uma capacidade de absorção da medida pelo mercado de trabalho. Entretanto, alguns setores de serviços, como vigilância e limpeza, que dependem de mais mão de obra, podem ter um impacto maior, de 6,5%, no custo da operação, tornando necessárias políticas públicas e uma transição gradual para a nova jornada.

Apesar desses números, segundo os entrevistados, a maior resistência ao fim da escala 6x1 e à redução da jornada ainda vem de setores empresariais que não reconhecem os seus benefícios. No entanto, a [9ª edição da Pesquisa Pulso dos Pequenos Negócios](#), realizada pelo Sebrae, indica que apenas um terço (cerca de 32%) dos empreendedores (donos de micro e pequenas empresas, além de microempreendedores individuais) acredita que o fim da escala 6x1 será prejudicial ao próprio negócio.

“A PEC 8/2025 mostrou a verdadeira face da direita para a classe trabalhadora. Sabemos que metade do Congresso é formada por fazendeiros e empresários, e a

votação da proposta mostrará quem são realmente os inimigos do povo. Essa pauta serviu para separar o joio do trigo”, afirma Matheus Rigonatti.

Para o coordenador do VAT SP, esse é o momento ideal para mostrar à classe trabalhadora que a diferença se faz nas urnas, elegendo trabalhadores que transformem o Congresso na casa do povo. “Infelizmente, o Legislativo virou um circo, e o povo, o palhaço”, compara.

“O fim da escala 6x1 não apenas se insere na luta contra a extrema direita, mas é a sua antítese perfeita. É a proposta que mobiliza afetos sem precisar ir para o espectro do ódio e rancor, mas resgatando a esperança, o desejo de um futuro melhor e da prosperidade comum. É a proposta que une o que a extrema direita dividiu e que desnuda os verdadeiros causadores da nossa dor comum”, defende a deputada Erika Hilton.

A deputada federal Erika Hilton (Psol-SP) é autora da PEC que propõe a redução da jornada de trabalho para 36 horas e uma escala de trabalho 4x3 | Crédito: Vinicius Loures / Câmara dos Deputados

A deputada federal Erika Hilton (Psol-SP) é autora da PEC que propõe a redução da jornada para 36 horas e uma escala de trabalho

4x3 | Crédito: Vinicius Loures / Câmara dos Deputados

Para o professor Ricardo Antunes, a luta pela redução da jornada de trabalho é, em última instância, a luta por uma nova sociedade em que o trabalho tenha como objetivo a melhoria da vida pública e coletiva como um todo e não apenas da vida daqueles que detêm o poder econômico.

“Se eu luto pela redução da jornada, por um melhor tempo de vida dentro e fora do trabalho, é preciso fazer uma pergunta decisiva: eu quero produzir o quê e para quem? Eu quero defender a propriedade privada para o enriquecimento capitalista de uma classe burguesa destrutiva, que já leva ao limite a devastação ambiental, do trabalho e da própria humanidade, ou eu quero uma vida dotada de sentido,

construída coletivamente, socialmente, com trabalho autodeterminado em oposição ao trabalho alienado? Essas são as questões vitais que nos abrem para o desenho de uma nova sociedade”, finaliza o docente.

Reportagem produzida no âmbito do programa de microbolsas de jornalismo [“Combate à agenda antidemocrática”](#), promovido pela [Fundação Rosa Luxemburgo](#) e pelo **Brasil de Fato.*

Editado por: Rafaella Coury

Documento gerado automaticamente a partir de: <https://rosalux.org.br/como-trabalhadores-precarizados-assumiram-o-protagonismo-pelo-fim-da-escala-6x1-no-brasil/>