REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

IMPACTOS DA ESCALA 6X1 NO COTIDIANO DOS TRABALHADORES: LAZER, SAÚDE E LAÇOS SOCIAIS

IMPACTS OF SIX WORKDAYS PER WEEK ON WORKERS' DAILY LIVES: LEISURE, HEALTH AND SOCIAL BONDS

IMPACTOS DE LA JORNADA DE SEIS DÍAS DE TRABAJO POR SEMANA EN LA VIDA DIARIA DE LOS TRABAJADORES: OCIO, SALUD Y LAZOS SOCIALES

Kemilly Siqueira da Silva Pereira[1], Gabriela Souza Lima[2], Giovanna Pereira Mineiro[3], Giulia Nascimento de Souza[4], Lícia Helena de Oliveira Medeiros[5], Adriana Ribeiro de Macedo[6]

e737470
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i3.7470

PUBLICADO: 03/2026

RESUMO

O avanço da contrarreforma neoliberal sobre a jornada de trabalho impacta diferentes campos da vida do trabalhador. No Brasil, a indignação com a falta de tempo para as demais esferas da vida reverberou no final de 2023, com desdobramentos políticos socialmente relevantes. Este trabalho pretendeu observar como a escala 6x1 atravessa os laços sociais e a estruturação da rotina dos trabalhadores. Dados sociodemográficos e laborais de 40 voluntários que trabalham na escala 6x1 no Brasil foram coletados, e a Escala de Avaliação de Danos Relacionados ao Trabalho foi respondida. Onze deles participaram de uma entrevista sobre condições de trabalho e corporais, relações e estratégias de enfrentamento das dificuldades. O marcante desequilíbrio em favor do trabalho afeta os laços sociais e as atividades do cotidiano. Houve associações estatísticas entre dano psíquico e frequência do lazer, e entre dano social e satisfação no trabalho. A exaustão coexiste com a autocobrança por performance, representação coerente com a ideologia neoliberal.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho. Atividades cotidianas. Saúde. Jornada de trabalho. Neoliberalismo.

ABSTRACT

Neoliberal changes increase working time and impact different areas of workers' lives. In Brazil, the outrage over the lack of time for other spheres of life resonated at the end of 2023, with relevant political implications. This study aims to understand how the six days per week work schedule affects social bonds and workers' routines. Forty workers residing in Brazil and working on a 6x1 schedule participated. Sociodemographic and work-related data were collected. The Work-Related Damage Assessment Scale was also used. Eleven volunteers were also interviewed about work,

[1] Terapeuta Ocupacional pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro.
[2] Graduanda em Terapia Ocupacional e Estudante de Iniciação Científica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro.
[3] Graduanda em Terapia Ocupacional e Estudante de Iniciação Científica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro.
[4] Graduanda em Terapia Ocupacional e Estudante de Iniciação Científica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro.
[5] Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro nas áreas de Terapia Ocupacional e de Saúde do(a) Trabalhador/a (IFRJ). Mestre em Ciências da Motricidade Humana (UCB) e Doutora em Sociologia (IUPERJ).
[6] Professora Titular do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. Graduada em Fisioterapia e em Ciências Sociais. Especialista em Biomecânica. Mestre e Doutora em Engenharia Biomédica (COPPE/UFRJ).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

bodily conditions, relationships and strategies for dealing with difficulties. Workers' daily lives showed a significant imbalance in favor of work and against social bonds and other activities. Statistical associations between psychological harm and leisure frequency, and between social harm and job satisfaction were observed. Exhaustion coexists with self-demand for performance, representation consistent with neoliberal ideology.

KEYWORDS: *Work. Daily activities. Health. Workday. Neoliberalism.*

RESUMEN
El avance de la contrarreforma neoliberal sobre la jornada laboral impacta diferentes ámbitos de la vida del trabajador. En Brasil, la indignación por la falta de tiempo para las demás esferas de la vida repercutió a finales de 2023, con desenlaces políticos socialmente relevantes. Este trabajo tuvo como objetivo observar cómo la escala 6x1 atraviesa los lazos sociales y la estructuración de la rutina de los trabajadores. Se recopilaron datos sociodemográficos y laborales de 40 voluntarios que trabajan en la escala 6x1 en Brasil, y se respondió la Escala de Evaluación de Daños Relacionados con el Trabajo. Once de ellos participaron en una entrevista sobre condiciones laborales y corporales, relaciones y estrategias para enfrentar las dificultades. El marcado desequilibrio a favor del trabajo afecta los lazos sociales y las actividades cotidianas. Hubo asociación estadística entre daño psíquico y frecuencia de ocio, y entre daño social y satisfacción en el trabajo. El agotamiento coexiste con la autoexigencia por rendimiento, una representación coherente con la ideología neoliberal.

PALABRAS CLAVE*: Trabajo. Actividades cotidianas. Salud. Jornada laboral. Neoliberalismo.*

INTRODUÇÃO

A história do Brasil se desenvolve em meio a um sistema de forças no qual as instituições criadas em relações de poder experimentam, por um lado, a pressão e o poder das redes de influências das elites econômicas e políticas e, por outro, buscam administrar e controlar a indignação da maioria dos cidadãos. Santos (2022) relata a história da resistência de movimentos sociais polifônicos que – desde o Brasil Colônia até a Constituição Federal de 1988 – travaram revoltas e insurreições e atuaram ativamente na luta por direitos civis, políticos e sociais, ressaltando o protagonismo de pessoas negras nos movimentos de resistência. Seu trabalho torna-se essencial também para análises mais amplas, tendo em vista seu esforço em compreender não apenas o que muda, mas o que se conserva nos movimentos de transformação, permitindo que a opressão e a exploração se preservem em determinada medida. Tal chave de leitura é essencial para a apreensão do caráter de permanência da histórica pauta da luta pela redução da jornada de trabalho.

A redução da jornada de trabalho foi uma reivindicação dos trabalhadores já na primeira Greve Geral, em 1917, do jovem Brasil República (Santos, 2022). A regulação laboral pelo Estado brasileiro estabeleceu políticas que balizaram as relações entre trabalhadores e empresários em meio a manifestações populares, contrariando os interesses das elites políticas e econômicas (Campos, 2015). Na Era Vargas, a implementação da jornada de 8 horas diárias e 48 semanais foi promulgada (Campos, 2015). Posteriormente, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

1943 e a Constituição Federal de 1988 estabeleceram o limite máximo de duração do trabalho a oito horas diárias e 44 semanais, salvo exceções (Campos, 2015).

A promulgação da Constituição de 88 no Brasil, que também ocorreu em meio à mobilização dos trabalhadores e ao descontentamento das elites (Arretche, 2018; Campos, 2015), coincidiu com um momento de reestruturação produtiva global. Assim, a sociedade brasileira avançava rumo a uma Constituição Cidadã enquanto emergia o neoliberalismo, que, alinhado aos interesses das elites brasileiras, tornou-se hegemônico no século XXI (Safatle, 2016).

A partir da década de 1990, mudanças socioeconômicas e ideológicas permitiram a reorganização e reestruturação das relações de trabalho no Brasil seguindo o modelo neoliberal. A ideologia neoliberal expande a lógica empresarial e utilitarista para todas as esferas da vida social, privada e do indivíduo, que passa a ser um administrador de si (Cabanas; Illouz, 2022). Adicionalmente, expande tal lógica também para o Estado (Safatle, 2016). No Brasil, a implementação desse modelo pode ser observada nas contrarreformas legislativas, que promoveram movimentos de flexibilização, precarização e informalidade no trabalho. A Lei 9601/1998, por exemplo, permitiu a compensação de horas extraordinárias via banco de horas, ajustando a jornada do trabalhador à demanda da empresa. Já a Lei 11.603/2007 autorizou o trabalho aos domingos e feriados no comércio, respeitadas as leis municipais, o descanso semanal e as convenções coletivas (Campos, 2015).

Após a derrubada da presidente Dilma Rousseff, Michel Temer assumiu a presidência da República Federativa do Brasil, conduzindo uma ampla reforma trabalhista no Brasil, que atacou mais intensamente os direitos antes garantidos pela CLT. O Supremo Tribunal Federal referendou o movimento legislativo, entendendo a prevalência de acordos e convenções coletivas sobre a própria lei trabalhista (Campos, 2015). Os resultados envolvem mudanças em relação à jornada, ao tempo intrajornada, ao banco de horas e às formas de compensação de horas extras (Carvalho, 2017). Em 2017, a Lei 13.467/2017 permitiu a flexibilização dos dispositivos sobre a remuneração e a jornada de trabalho. Entre as alterações, a legislação legalizou jornadas de 10 horas, permitindo a diminuição do intervalo intrajornada para até 30 minutos, e a jornada ininterrupta com indenização do período de intervalo não usufruído como hora extra. Além disso, permitiu que a carga horária no regime de trabalho parcial se expandisse para até 32 horas semanais e incluiu a modalidade de trabalho intermitente, facilitando o entendimento do tempo ocioso como tempo de “não-trabalho”. Tais flexibilidades e omissões limitam a possibilidade de atuação da Justiça do Trabalho (Carvalho, 2017).

Como preconiza Santos (2022), é crucial observar o que permanece em meio às mudanças. A luta pela redução da jornada de trabalho é histórica e está presente desde o início da primeira República. Apesar da ideologia neoliberal propagar a ideia de vida utilitária e de utilização do tempo de vida para o trabalho (de si inclusive), a pauta da redução da jornada de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

trabalho, relegada com a hegemonia neoliberal, reacende a união dos trabalhadores em torno dessa demanda. No final do ano de 2023, um balconista de farmácia chamado Rick Azevedo fez um desabafo nas redes sociais sobre a relação entre trabalhar seis dias por semana e a falta de tempo para se dedicar às outras esferas e necessidades de sua vida. A postagem de Rick ecoou e gerou um movimento de identificação popular tão significativo que resultou em sua eleição para vereador do Rio de Janeiro em 2024, sendo ele o candidato mais votado de seu partido no município (Brasil, 2024), e no surgimento do Movimento Vida Além do Trabalho (VAT).

A escala 6x1 é caracterizada por seis dias de trabalho e uma folga consecutiva, remunerados, e é comum em setores como comércio e indústria (Pinheiro; Menezes; Leone, 2025). Essa escala, junto a uma jornada de trabalho diária extensa, gera impactos significativos no cotidiano dos trabalhadores, restando pouco tempo para organizar as outras esferas da vida e se dedicar a elas, o que pode gerar adoecimento físico e mental (Melo *et al.,* 2025), dentre outros agravos. A ressonância do Movimento VAT resultou na Proposta de Emenda à Constituição nº. 8/25, apresentada pela deputada federal Erika Hilton, que propõe o fim da jornada 6x1 e a adoção de uma jornada 4x3, limitada a 8 horas diárias e 36 horas semanais de trabalho (incluindo horas extras). Essa pauta tem apoio popular (Câmara dos Deputados, 2025) e foi recentemente encampada pelo presidente do Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva, que visa à reeleição.

Considerando (1) que as políticas neoliberais não só precarizam ainda mais as condições de trabalho e renda, como também afetam as outras esferas da vida – atravessando o cotidiano e as relações e direcionando para formas específicas de laços, identidades e experiências – e que (2) o tema do cotidiano é relevante no campo da Terapia Ocupacional, área da maioria das autoras, o cotidiano daqueles que trabalham na escala 6x1 na contemporaneidade é tema de interesse do nosso grupo de pesquisa. Quais os efeitos da jornada de trabalho mais extensa sobre o corpo, sobre as relações, especialmente as primárias e mais significativas, e sobre a organização da vida e das atividades são questões de interesse aqui colocada. Assim, o objetivo deste trabalho é entender como a escala 6x1 atravessa os laços sociais e influencia o cotidiano dos trabalhadores. Além disso, o estudo visa a observar e compreender como os trabalhadores estruturam sua rotina, bem como os efeitos das condições de trabalho em sua saúde física e psíquica e em suas relações sociais.

2. MÉTODOS

Trata-se da parte inicial de uma pesquisa de campo exploratória transversal quali-quantitativa, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer 6.291.682; CAAE 71521523.0.0000.5268). Os critérios de inclusão desta etapa foram trabalhadores com apenas uma folga semanal e idade igual ou superior a 18 anos. Na primeira parte da pesquisa, os voluntários foram apresentados ao projeto, assinaram o Termo de Consentimento Livre e

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Esclarecido (TCLE) e preencheram o formulário elaborado para a obtenção de informações sociodemográficas e laborais. As respostas obtidas foram consideradas nas análises. Todos os participantes dessa etapa foram convidados a participar de uma segunda etapa, que consistiu em uma entrevista online para aprofundar as questões relacionadas à rotina e às relações. A captação dos voluntários foi feita principalmente através de divulgação nas redes sociais e junto ao Movimento VAT. A coleta de dados e as entrevistas ocorreram entre os dias 25 de fevereiro e 28 de abril de 2025 e a amostra final foi limitada pelo número de pessoas que se voluntariaram no período estabelecido.

2.1. Instrumentos e procedimentos

O formulário (Google Forms®) teve por objetivo a coleta de informações sociodemográficas e da rotina cotidiana e laboral, e só pôde ser preenchido após o aceite do TCLE. Para a caracterização da amostra, dados como idade, raça/etnia, localidade do Brasil, gênero e orientação sexual, renda, dívidas e recebimento de auxílios, dentre outros, foram respondidos. Em relação ao trabalho, o tipo de ocupação, a carga horária, o tempo de deslocamento casa/trabalho/casa, a satisfação, a segurança, a estabilidade e a presença ou ausência de doenças em decorrência do trabalho foram temas de interesse. Adicionalmente, buscou-se investigar as atividades do cotidiano com maior prejuízo ocupacional, o acesso a equipamentos de lazer e cultura e o manejo do tempo entre trabalho, lazer, autocuidado e relações familiares e sociais.

Além disso, a Escala de Avaliação dos Danos Relacionados ao Trabalho (EADRT) foi incorporada no mesmo formulário. A EADRT contém 29 itens referentes a sinais e sintomas, divididos nas três dimensões: Danos Físicos, Danos Psíquicos e Danos Sociais. Cada item é avaliado, de acordo com a frequência com que ocorreu na vida do indivíduo nos últimos seis meses, por meio de uma Escala de Likert de 7 pontos, sendo 0 (zero) correspondente a nenhuma vez e 6 (seis) correspondente a seis ou mais vezes. Para a análise, a média das pontuações por dimensão é calculada, bem como a média total (média das três dimensões). Valores médios menores que 1,9 indicam um resultado mais satisfatório (avaliação positiva/suportável), sendo um fator de satisfação no trabalho; a pontuação entre 2,0 e 3,0 é considerada como moderada/crítica; e a média entre 3,1 e 4,0 é avaliada como moderada para frequente/crítica. As pontuações entre 2,0 e 4,0 indicam situação-limite, potencializadora do sofrimento no trabalho. Por fim, os valores médios acima de 4,1 indicam uma avaliação mais negativa/grave, com a presença de doenças ocupacionais e produção de sofrimento no trabalho (Bahia, 2014). Os dois itens mais e menos pontuados em cada dimensão também foram considerados na análise. Assim, as médias por item foram observadas visando a compreender quais fatores têm maior peso no resultado de cada dimensão (Mendes; Ferreira, 2007; Bahia, 2014).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Ao finalizar o preenchimento do formulário, foi perguntado aos voluntários se gostariam de participar de uma entrevista em profundidade, para uma melhor compreensão de seu cotidiano e de sua rotina. As entrevistas foram individuais, seguiram roteiro semiestruturado, duraram cerca de 30 a 40 minutos e foram realizadas pela plataforma Google Meet®. As questões visavam a compreender a influência da escala 6x1 no cotidiano dos sujeitos, em suas relações familiares e sociais e nas atividades de reprodução da vida e de autocuidado.

Os dados quantitativos numéricos e categóricos passaram por uma análise estatística descritiva, considerando parâmetros de tendência central, como média, mediana e desvio padrão, e análise de frequência, conforme pertinente. Alguns dados categóricos foram também submetidos à análise estatística inferencial, na qual foram utilizados o teste Qui-quadrado ou o teste Exato de Fisher, conforme a indicação, com o auxílio dos programas Excel® e Jamovi®. Considerou-se, nesses casos, um nível de significância de 0,05. No Jamovi®, foi incluído o módulo Chi^2 Tools para análise Post-Hoc. Havendo diferença significativa ($p \leq 0,05$), a Análise de Resíduos Padronizados Ajustados foi conduzida e o |±1,96| foi considerado como ponto de corte, sendo valores maiores que esse indicativos de associação direta, se positivos, ou de associação inversa, se negativos. Para a análise qualitativa, as entrevistas foram transcritas e passaram por um processo de leitura flutuante, categorização e análise de conteúdo. As categorias foram pensadas a partir das ocupações envolvidas no cotidiano dos participantes e foram debatidas e delimitadas pelo grupo de pesquisadores de forma a garantir que fossem mutuamente excludentes, objetivas e produtivas para a análise dos dados (Bardin, 2020).

3. RESULTADOS

Quarenta e uma pessoas se voluntariaram a participar da pesquisa. Uma não atendeu ao critério de inclusão de trabalhar na escala 6x1. Assim, a amostra reuniu quarenta participantes com idade média 30,4 (± 10,4) anos: vinte do gênero feminino (11 pessoas negras e 9 brancas) e 18 do masculino (6 pessoas negras e 12 brancas). Duas pessoas se declararam fora do espectro binário (1 pessoa não binária negra e 1 pessoa queer branca). Desses, 33 eram da região Sudeste (Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais e Espírito Santo) e 7 das regiões Sul, Centro-Oeste e Nordeste. Dos 40 participantes, três disseram que trabalham informalmente, nas funções de entregador, vendedor e atendente. Em nossa amostra, 15 trabalhadores ganham até um salário-mínimo (SM); a maioria (20) recebe entre 1 e 2 SM; quatro têm remuneração entre 2 e 5 SM; e um ganha mais de 5 SM.

Considerando os dados preenchidos pelos voluntários, os trabalhadores estão há, em média, 3,4 (± 5,4) anos no trabalho atual, sendo o tempo mínimo de 2 meses e o máximo de 25 anos. A jornada de trabalho é de 8,1 (± 1,5) horas diárias e 43,7 (± 8,1) horas semanais. As ocupações dos participantes, categorizadas de acordo com a Classificação Brasileira de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Ocupações (2002), são: Atendentes de lojas e mercados (13 participantes), Trabalhadores de serviços administrativos (7), Trabalhadores no atendimento em estabelecimentos de serviços de alimentação, bebidas e hotelaria (4), Vendedores e prestadores de serviços do comércio (3), Profissionais de administração econômico-financeira (2), Operadores polivalentes de equipamentos em indústrias químicas, petroquímicas e afins (2), Gerente (1), Supervisor (1), Recepcionista (1), Agente de Relacionamentos (1), Agente de Viagem (1), Motociclista e ciclista de entrega rápida (1), Agente de guarda portuária (1), Motorista de ônibus rodoviário (1) e Fiscal de Loja (1).

3.1. Síntese dos dados dos formulários: EADRT, Trabalho e Rotina

Dos 40 participantes, 24 assinalaram, no formulário, sua disponibilidade para a entrevista. Todos foram contatados. Porém, apenas 11 responderam ao contato de modo a possibilitar o agendamento e a realização da entrevista. Assim, os resultados aqui apresentados são uma síntese dos dados de 40 formulários, a ser comunicada no início da seção, e de 11 entrevistas.

3.1.1. Resultados da Escala de Avaliação dos Danos Relacionados ao Trabalho (EADRT)

Os resultados médios da Escala de Avaliação dos Danos Relacionados ao Trabalho (EADRT) foram 2,60 para Danos Físicos, valor classificado como moderado/crítico; para Danos Psicológicos, 3,66; e 3,14 para Danos Sociais, classificação moderada para frequente/crítica. Logo, nas três dimensões, os resultados indicam situação limite potencializadora de sofrimento no trabalho (Tabela 1).

Os dois itens com maior e menor pontuação dentro de cada dimensão foram considerados. Em Danos Físicos, as maiores pontuações médias foram para dores nas costas (3,95) e dores de cabeça (3,85), e os itens de menor pontuação foram distúrbios respiratórios (1,00) e distúrbios auditivos (1,20). Em relação aos Danos Psicológicos, os itens com pontuação média mais elevada foram vontade de desistir de tudo (3,98) e irritação com tudo (3,95); e os menos pontuados foram solidão (3,20) e dúvidas sobre a capacidade de fazer as tarefas (3,28). Por fim, nos Danos Sociais, as maiores médias foram nos itens vontade de ficar sozinho (3,85) e impaciência com as pessoas no geral (3,60). As menores médias foram nos itens agressividade com os outros (2,60) e insensibilidade em relação aos colegas (2,63). Na dimensão Social, assim como na de Danos Psicológicos, mesmo os itens menos pontuados possuem valores elevados, indicativos de situação-limite e com potência de sofrimento no trabalho. A dimensão Psíquica foi a mais comprometida pelo trabalho nessa amostra de trabalhadores submetidos à escala 6x1.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Tabela 1. Resultados do EADRT (média das pontuações dos 40 participantes)

Médias por Dimensão					
Danos Físicos	2,60	Danos Psicológicos	3,66	Danos Sociais	3,14

Médias por item (dentro de cada dimensão)					
Danos Físicos		Danos Psicológicos		Danos Sociais	
Dores no corpo	3,43	Amargura	3,53	Insensibilidade em relação aos colegas	2,63
Dores nos braços	2,48	Sensação de vazio	3,88	Dificuldades nas relações fora do trabalho	3,28
Dor de cabeça	3,85	Sentimento de desamparo	3,58	Vontade de ficar sozinho	3,85
Distúrbios respiratórios	1,00	Mau humor	3,88	Conflitos nas relações familiares	2,93
Distúrbios digestivos	2,03	Vontade de desistir de tudo	3,98	Agressividade com os outros	2,60
Dores nas costas	3,95	Tristeza	3,85	Dificuldade com os amigos	3,10
Distúrbios auditivos	1,20	Irritação com tudo	3,95	Impaciência com pessoas em geral	3,60
Alterações de apetite	3,08	Sensação de abandono	3,53		
Distúrbios na visão	1,73	Dúvidas sobre a capacidade de fazer tarefas	3,28		
Alterações de sono	3,83	Solidão	3,20		
Dores nas pernas	3,13				
Distúrbios circulatórios	1,50				

Média geral (média das três dimensões)	3,13

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

3.1.2. Associações entre lazer, EADRT e satisfação com o trabalho

Quanto ao nível de satisfação com o trabalho, 20 participantes se consideram insatisfeitos, 15 com classificação regular (nem satisfeitos, nem insatisfeitos) e 5 satisfeitos. O nível de satisfação teve associação estatística com a EADRT Dano Social (p = 0,015), conforme apresentado na Tabela 2. Não houve associação entre o nível de satisfação com o trabalho e a EADRT Danos Psicológicos (p = 0,166) ou a EADRT Danos Físicos (p = 0,268).

Tabela 2. Nível de Satisfação com o trabalho e EADRT Danos Sociais

EADRT - Danos Sociais	Nível de satisfação com o trabalho			Total
	Insatisfeito	Regular	Satisfeito	
Grave	10	1	2	13
Crítico	6	8	0	14
Satisfatório	4	6	3	13
Total	20	15	5	40

χ^2 (4) = 10,8 (p=0,029). Teste Exato de Fisher (p=0,015).

Resíduos Padronizados Ajustados

EADRT - Danos Sociais	Nível de satisfação com o trabalho		
	Insatisfeito	Regular	Satisfeito
Grave	**2,36***	**-2,70***	0,38
Crítico	-0,66	1,88	-1,75
Satisfatório	-1,68	0,78	1,40

Valores > 1.96 ou < -1.96 indicam desvio estatisticamente significativo e estão marcados com asterisco.

Na análise descritiva, 12,5% dos participantes estão satisfeitos com o trabalho, enquanto metade está insatisfeita. Considerando o total de participantes cuja classificação na EADRT Danos Sociais é Grave, 76,9% estão insatisfeitos com o trabalho, contra 15,4% satisfeitos. No geral, embora a maior parte das pessoas estejam insatisfeitas com o trabalho e a menor parte esteja satisfeita, a distribuição dessas em relação à EADRT é similar, estando aproximadamente um terço dos participantes em cada categoria.

Na análise estatística inferencial, o teste exato de Fisher mostrou associação entre o Dano Social e o nível de satisfação com o trabalho (p = 0,015). Os resultados da análise de resíduos padronizados ajustados indicaram que pessoas insatisfeitas com o trabalho possuem maior frequência de avaliação Grave na EADRT Danos Sociais (+2,36) e que pessoas com satisfação regular em relação ao trabalho apresentaram menor frequência de avaliação Grave na mesma dimensão (-2,70). As demais associações não foram significativas.

O lazer teve associação com a EADRT Danos Psicológicos (Tabela 3). Os resultados que destacam diferenças significativas entre valores esperados e obtidos indicaram que pessoas com frequência de lazer semanal possuem menor frequência de Danos Psicológicos Críticos (-2,36) e

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

maior frequência de resultados satisfatórios na EADRT Danos Psicológicos (2,70). As demais associações não foram significativas.

Na análise descritiva, ao todo, 65% dos participantes quase nunca ou nunca têm tempo para o lazer. Dentre os que quase nunca ou nunca têm acesso ao lazer, 46,2% pontuaram mais negativamente na dimensão Danos Psicológicos da EADRT e 38,5% estão na classificação crítica (moderada/crítica ou frequente/crítica). Considerando todos os participantes com pontuação Grave (indicativa de doença ocupacional), 66,7% são do grupo que quase nunca têm tempo para o lazer.

Tabela 3. Frequência do Lazer e EADRT Dano Psicológico

EADRT - Danos Psicológicos	Frequência de Lazer			Total
	Quase nunca ou nunca	A cada 15 dias	Uma vez por semana	
Grave	12	2	4	18
Crítico	10	3	0	13
Satisfatório	4	0	5	9
Total	26	5	9	40

χ^2 (4) = 10,5 (p=0,033). Teste Exato de Fisher (p = 0,026).

Resíduos Padronizados Ajustados			
EADRT - Danos Psicológicos	**Lazer**		
	Quase nunca ou nunca	A cada 15 dias	Uma vez por semana
Grave	0,20	-0,24	-0,04
Crítico	1,10	1,40	**-2,36***
Satisfatório	-1,47	-1,29	**2,70***

Valores > 1.96 ou < -1.96 indicam desvio estatisticamente significativo e estão marcados com asterisco.

Não houve associação estatisticamente significativa entre lazer e EADRT em Danos Físicos (p = 0,533) ou EADRT Danos Sociais (p = 0,091).

3.1.3. Adoecimentos e danos advindos do trabalho

Dos 40 participantes, 15 disseram ter passado por atendimento psicológico nos últimos 12 meses, alguns ainda estão em tratamento; 12 relataram que já sofreram acidente de trabalho; e 21 mencionaram episódios de doença em decorrência do trabalho. Os relatos incluíram acidente de trânsito, ingestão de água contaminada, pneumonia, gripe, queimadura, intoxicação alimentar, hipertensão, agravamento da endometriose, fascite plantar, problemas digestivos, distúrbios na coluna, anemia, enxaqueca, distúrbios visuais e auditivos, dentre outros. Quadros de depressão, ansiedade, síndrome do pânico e síndrome de *burnout* também foram elencados pelos participantes.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

3.1.4. Elementos de motivação e desmotivação no trabalho

Sobre os fatores que motivam o indivíduo trabalhador, a maioria dos participantes (28) aponta salário/dinheiro ou fatores associados (necessidade financeira e de sobrevivência, segurança e estabilidade, “manutenção [do nível] das despesas” e empréstimos) como elementos envolvidos. Na sequência, aparecem o trabalho em equipe, o ambiente e as relações de trabalho e o reconhecimento no trabalho (7 cada), a localização do trabalho, especialmente a proximidade entre casa e trabalho (6), e a questão dos laços sociais, envolvendo amizades e relacionamentos pessoais (5). Os benefícios também foram elencados pelos participantes (5) como motivadores, sendo que um respondente especifica o plano de saúde e três ressaltam a possibilidade de alimentação ou vale-refeição. Quatro dos respondentes indicam como fator a oportunidade de aprendizado/conhecimento/domínio. Dois ressaltam gostar da atividade. Três indicam que o pouco esforço físico ou a baixa sobrecarga exigida pelo trabalho é um motivador. Dois afirmam gostar da flexibilidade em seu trabalho. Dois ainda destacam o horário de trabalho e, destes, uma especifica a jornada diária de 6 horas. Outros fatores foram citados por apenas um dos voluntários: trabalhar sozinho, autonomia/liberdade, ter uma ocupação, ajudar em casa, ter tempo para ler e estudar, produtividade/retenção de clientes, metas pessoais, folga/férias e lutar pelo fim da escala 6x1. Um voluntário afirmou não haver nenhuma motivação para trabalhar.

A remuneração, o ambiente de trabalho, o reconhecimento, as relações, a proximidade de casa e os benefícios são os fatores que mais motivam o trabalhador. Se esses elementos motivam, o contrário desmotiva. Dentre os fatores que mais desmotivam estão: a escala 6x1 (17); a má gestão (9); o salário (8); as relações e interações (8) e o trânsito, os transportes ou a distância do trabalho (6); e o desvio de função, o acúmulo de funções e a consequente sobrecarga de trabalho (7). Embora menos da metade dos participantes cite livremente a escala 6x1, menções associadas aparecem, como a baixa quantidade de dias de folga, a falta de tempo para o descanso, o lazer e a família (6). O trabalho aos sábados e feriados e a carga horária de trabalho também são listados por alguns participantes como fatores que desmotivam.

As respostas incluem também cobranças e pressões para que os trabalhadores batam metas abusivas, assédio moral, atraso de salários, acordos coletivos que favorecem o patronato, a pouca oportunidade de crescimento e a ausência de benefícios. Em relação à gestão, aparecem aspectos como incompetência, falta de transparência e a ideia de que patrões e gestores “pedem favores” – ou seja, forçam os trabalhadores a fazer mais do que deveriam, mas, na hora de fazerem um favor, se negam. No que diz respeito às relações e interações, reclamações sobre a falta de educação de clientes e questões envolvendo falta de confiança, desconfortos significativos e sensação de injustiça no ambiente de trabalho estão presentes. A falta de reconhecimento e de benefícios, bem como a falta de estrutura e condições de trabalho,

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

envolvendo, por exemplo, sujeira e ausência de ar condicionado, também são listadas. Um dos trabalhadores denuncia que seu trabalho o força a cumprir ilegalmente uma escala 7x1.

3.1.5. Satisfação com desempenho ocupacional, sobrecarga e estrutura da rotina

Na amostra, as ocupações mais prejudicadas na rotina dos trabalhadores foram: lazer (36), autocuidado (33), preparo da alimentação (24), cuidado com a casa (25), cuidado com outro (15) e estudo (8). Um dos participantes, ao responder sobre suas ocupações afetadas, afirma que a flexibilidade em relação ao dia de folga não permite a organização de sua rotina.

Para compreender melhor os contextos envolvendo os atravessamentos do trabalho no cotidiano dos trabalhadores, foi realizada uma entrevista em profundidade, cujos resultados serão apresentados a seguir.

3.2. Resultados das entrevistas

Em sua maioria, os entrevistados julgam que a escala 6x1 é muito cansativa e que desencadeia efeitos físicos, psíquicos e sociais. Observa-se nos relatos um quadro de diminuição da potência do corpo e da mente. Palavras como “cansado”, “desgastado”, “sobrecarregado”, “sem ânimo”, “sem vontade de sair” e “sem energia”, dentre outras nesse sentido, são usadas tanto para pensar a relação com as tarefas cotidianas quanto para as relações familiares e sociais. PN1 resume essa questão ao afirmar que a escala interfere não apenas na disponibilidade de tempo – inclusive para a execução das tarefas do dia a dia –, mas também na disposição e na vontade do sujeito, o que implica em um menor aproveitamento no descanso.

Dois dos entrevistados explicitam a religião como um importante elemento de suporte, no sentido forte da palavra, como neste exemplo: “Eu oro a Deus, converso com Deus, porque só Deus mesmo pode tomar conta de mim espiritualmente, para eu ir trabalhar... Porque é um serviço muito cansativo, né?! [...] Aí, a minha ajuda é essa mesmo, né?! É essa! Deus me dá força” (PF1).

A folga, para os entrevistados, ocorre ou em dia de semana – tendo um domingo de folga por mês – ou somente aos domingos. Alguns acham ter folgas em dias úteis positivo. PT1, por exemplo, diz que essa folga permite a ele participar da rotina da filha, levar e buscá-la na escola. Já outros acham folgar em dia útil algo negativo, pois acabam utilizando a folga para resolver questões da vida cotidiana, como ir a banco e a consultas médicas. As análises sobre as folgas aos domingos também variam, e o domingo pode também ser usado para resolver as questões dos dias úteis. PR1, por exemplo, usa a folga para organizar a rotina da semana e separar documentos para exames médicos, relembrando que “as coisas não abrem domingo, não tem muito o que fazer...”.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

No relato de PD1, observa-se uma certa clivagem: o dia de folga é ao mesmo tempo entendido como tempo de descanso e o dia no qual ela faz faxina “direito”. Em casa, os entrevistados, no geral, ocupam o tempo com atividades como limpeza, arrumação da casa, lavar roupas e louças, fazer faxina e compras, cuidados com animais de estimação etc. O conflito entre o corpo cansado e as demandas do dia a dia se destaca. A ideia de “tentar” fazer (tarefas de casa, de lazer etc.) sobressai em alguns relatos e reforça o entendimento de que uma folga semanal é insuficiente para o equilíbrio entre as esferas da vida do sujeito.

Um dos entrevistados afirma acordar cedo no dia da folga por hábito, o que julga positivo por ter mais tempo para aproveitar a folga. Outra ressalta que trabalhar no dia posterior à única folga semanal prejudica sua liberdade de usá-la como queira, pois precisa dormir cedo. Alguns tentam se adaptar a essa questão. PR1, por exemplo, busca sair no sábado à noite, após o trabalho, enquanto no domingo, precisa escolher se descansa, se sai com os amigos, se faz trabalho da faculdade ou se faz faxina em casa. Já PR2 afirma que sacrifica o sono para manter uma vida social ativa.

Todos os entrevistados consideram uma folga semanal insuficiente para administrar as várias esferas da vida. A jornada de trabalho em escala 6x1 compromete a vida social, atravessando os relacionamentos e as formas de lazer, impedindo viagens de fim de semana, visitas e participação em eventos para aqueles que têm família em outra cidade. PF2 coloca em perspectiva: são quatro dias no mês para “escolher tudo” – se vai ao médico, faz o que gosta, vai ao cinema, vê os amigos ou a família, arruma a casa, lava roupa. Alguns participantes colocam em destaque a influência das condições de trabalho em seu estado emocional, como PF1, que considera sua rotina e seu trabalho muito exaustivos e diz: “É meio escravidão, né?! Eu só chego em casa, como e durmo, né?! Não tem tempo pra nada”. PF2 observa a desigualdade entre patrões e empregados, em que “O patrão [...], quando ele quer, ele viaja. Às vezes, ele some uma semana. Às vezes, ele fica duas, três semanas fora [...]; se [o funcionário] fizer 10% disso já é demitido, pô!”.

Os trabalhadores desenvolvem estratégias para lidar e tentar minimizar as condições adversas. PR2 conseguiu um carro e agora pode acordar um pouco mais tarde e abre mão do sono, mas não da vida social. PS1 busca descontrair o ambiente e contribuir para uma cultura de cooperação no trabalho, partilhando alimentos como estratégia de suporte para a sobrecarga de trabalho.

Em meio a possibilidades restritas, a ideia de lazer aparece, em alguns relatos, ligada ao dia a dia, especialmente dentre aqueles que fazem atividade física regular (academia, treino de malabares e deslocamento casa-trabalho de bicicleta). Essas pessoas associam tais atividades a um momento prazeroso, que acalma, diminui o estresse e aumenta a motivação. Outros, diferentemente, associam a ideia de lazer com passeios – ao ar livre, praia, cachoeira, shows ou

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

saídas para comer ou beber fora – relacionando o lazer ao dia de folga. Em alguns casos, assistir à TV, dormir e estar em casa também foram citados como momentos de lazer. PD1 evita sair para não se desgastar para o dia seguinte. Ela considera estar em casa e tomar “uma cervejinha” como um momento de lazer. Ressalta também que o custo de vida é muito alto, bem como os programas na rua, podendo ir, no máximo, uma vez por mês “andar à beira-mar”.

PR2 ressalta que olhar a lista de afazeres “te deixa doente; tem tanta coisa acumulada”. PM1 ressalta que o lazer requer planejamento, e que até planejar é difícil. PM1, quando sai, não consegue aproveitar o passeio como gostaria, devido ao cansaço.

Em relação à família nuclear, R1 e R2 falam da impossibilidade de ter filhos com a rotina que levam. PV1 e seu marido quase não se veem, já que seus horários não coincidem e as folgas são em dias separados. PD1 se desencontra de seu filho e de seu marido devido à incompatibilidade de horários e considera que “a ausência faz com que o relacionamento esfrie”, comentando que sente muita “insatisfação” por não conseguir estar mais presente em suas vidas. PV1 tem animal de estimação. Sente falta de tempo para participar da rotina do seu *pet* e se ressente de deixá-lo sob os cuidados de outros, além de relatar falta de energia “para namorar”.

PT1 busca fazer tudo com sua esposa e filha; usa a folga no dia de semana para levar a filha à escola e a outras atividades, tarefa que também consegue desempenhar em outros dias, quando consegue pegar o ônibus “na hora certa”. PF1 é separado e ainda divide a folga semanal entre a esposa atual e as filhas do casamento anterior, avaliando seu esforço em estar presente como “muito rigoroso” e “muito cansativo”. PM1 mora com os pais, mas seu horário não coincide com o de seu pai. A frequência com que os entrevistados veem familiares que não moram no mesmo teto varia entre uma vez por semana; uma vez por mês; e de uma a três vezes por ano. Adicionalmente, a perda de eventos familiares em função do trabalho é relatada. PF2 deixou de participar do aniversário do irmão, perdeu o casamento de um amigo e não estará presente no Dia das Mães. PR1 já perdeu chá de bebê, chá de panela e aniversários da avó e dos primos. PS1 vê a família de uma a três vezes ao ano e, quando às vezes marca algo, ou esquece, ou está muito cansado, ou sem dinheiro.

Aqueles que encontram os amigos com mais frequência, o fazem geralmente após as atividades semanais regulares (trabalho, cursos ou treinos). As saídas foram relatadas como válvulas de escape envolvendo bebida, cuidado, brincadeiras, afetividade, conversa, compartilhamento de questões e atividades físicas. A falta de tempo e de disponibilidade interfere nas relações, o que pode ser observado no relato de PF2: “[...] meus amigos já nem me chamam mais, certo?! Já nem contam mais comigo, sabe?! Se eu aparecer, é milagre, é raro”. PF2 analisa que ir a um evento requer planejamento: solicitar folga, trocar folga e colocar alguém em seu lugar para trabalhar. Ainda assim, PF2 vê os amigos com mais frequência que a família, pois pode encontrá-los após sair do trabalho, à meia-noite. De madrugada não dá para encontrar a família,

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

conclui ele. PR2 considera que mantém uma vida social "normal", mas sacrifica o sono, pois "o tempo livre é muito pequeno". Em três relatos, os trabalhadores migraram de cidade, o que influenciou no afastamento das relações de amizades mais profundas. Além disso, a escala de trabalho dificulta o estabelecimento de novos vínculos. Apenas um deles fez novas amizades; os demais interagem com os colegas de trabalho.

Os trabalhadores entrevistados recebem alimentação no local de trabalho; levam marmita ou almoçam na rua; cozinhar não é uma tarefa rotineira. Os homens, no geral, levam marmitas para o trabalho feitas por mulheres do seu núcleo familiar, que podem trabalhar fora ou não. Para a PD1, o marido, que trabalha na escala 12x36, é quem cozinha. PF1 faz as compras, auxilia quando demandado e cozinha quando a esposa está muito atarefada. Um entrevistado toma seu café da manhã na rua, mas não consegue jantar, pois recebe apenas 25 reais por dia para alimentação. Outro avalia que a qualidade de sua dieta piorou com o trabalho: toma bebidas açucaradas e come alimentos à base de pão, oferecidos no local.

O cansaço e a preguiça atrapalham o autocuidado e a atenção com a saúde. Problemas com a saúde bucal foram relatados por um dos entrevistados, que associa a questão não só ao descuido, mas à mudança alimentar devido à baixa qualidade dos gêneros alimentícios disponibilizados para os trabalhadores. Os cuidados médicos são, no geral, negligenciados, até que um evento mais grave force a ida ao médico, o que, quando ocorre, é percebido como uma oportunidade para descansar (PS1). Além disso, a necessidade de cuidado médico gera tensões no trabalho: "Essa questão de médico sempre me atrapalha muito, porque muitas das vezes acaba atrapalhando o trabalho" (PD1).

Todos os entrevistados se dizem insatisfeitos com seu desempenho nas atividades envolvidas em suas rotinas, e o trabalho na escala 6x1 tem relação com esse desequilíbrio. Dentre os principais pontos de tensão destacados pelos entrevistados estão a vontade de desempenhar melhor atividades fora do trabalho, de estar mais presente para a família e de ter mais qualidade nessa presença, podendo curtir os momentos sem correria e preocupação: "A gente nunca entrega tudo que pode. É só o que resta de forças, é só o que resta de paciência [...]. Então, assim, é como se eu só pudesse oferecer a eles [à família] o resto, o que sobra de mim" (PD1). PF2 foi o único dentre os entrevistados que, embora não esteja satisfeito com seu desempenho nas tarefas do dia a dia (por considerar que poderia fazer melhor e com mais "carinho"), não chega a reclamar de seu desempenho.

4. DISCUSSÃO

A jornada de trabalho na escala 6x1, que geralmente envolve 44 horas semanais, é distribuída em 8 horas diárias durante cinco dias e 4 horas de trabalho no sexto dia (Ottoni, 2025). Em nossa amostra, essa foi a jornada de trabalho mais frequente. Ottoni (2025) analisa a série

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

histórica de dados sobre trabalhadores cuja principal ocupação envolve 44 horas semanais de trabalho a partir do banco da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, considerando o período de 2012 a 2024. O número de pessoas cuja ocupação principal segue a jornada de trabalho de 44 horas aumentou expressivamente a partir de 2015 e, com a crise econômica, atingiu seu pico em 2018, abrangendo 48,6% dos trabalhadores. Em comparação, no ano de 2012, esse índice era de cerca de 40% e, no final de 2024, estava em 46,1% (Ottoni, 2025). Dez por cento dos participantes voluntários no presente trabalho registraram carga horária diária que chega a 12 horas. Para Ottoni (2025), a jornada de trabalho pode aumentar devido às horas extras, embora o autor tenha colocado um teto de 48 horas semanais em seu estudo, incluindo essas horas.

Atendentes de lojas e mercados e trabalhadores de serviços administrativos foram os setores mais prevalentes dentre os participantes deste estudo, que eram em sua maioria jovens. Mais da metade dos participantes tinha menos de 30 anos, sendo 14 com menos de 25 anos. A idade máxima foi de 56 anos (dois participantes). O número de participantes homens e mulheres foi similar, em sua maioria brancos. Em nossa amostra, 15 trabalhadores ganham até um salário-mínimo - 1 SM (R$ 1.518,00); metade ganha entre 1 e 2 SM e cinco ganham mais de 2 SM.

Os dados de idade, renda e setores de trabalho mais prevalentes estão de acordo com os apresentados por Ottoni (2025), que indica que a faixa etária de 25 a 64 anos contém a maioria dos trabalhadores, seguido de menores de 25 anos, e a minoria tem mais de 65 anos. Ottoni (2025) ressalta também que o setor de serviços e o setor de comércio abrangem o maior número dos trabalhadores cuja ocupação principal se dá numa jornada de 44 horas semanais. Adicionalmente, o autor observa que salários entre 1 e 2 SM são mais frequentes, seguidos de remunerações entre 2 e 5 SM e de remunerações de até 1 SM (Ottoni, 2025). Contudo, o autor também aponta para uma frequência maior de homens e pessoas negras trabalhando na jornada de 44 a 48 horas semanais, o que não se confirmou na amostra deste estudo, possivelmente devido ao tamanho da amostra, limitada pelo número de respostas no tempo de coleta estabelecido pelo método.

Considerando os fatores motivadores do contexto laboral, os trabalhadores relatam, em sua maioria, o dinheiro/salário. Os que especificaram, mencionaram a necessidade do salário e não a satisfação com o montante recebido, tendo sido o salário também citado como um fator de desmotivação na amostra. Para Ricardo Antunes (2015), em decorrência das reformas neoliberais, submeter-se a um trabalho mal remunerado e inseguro tornou-se uma saída num cenário de avanço tecnológico e desemprego estrutural, situação que Antunes denomina como “o privilégio da servidão”.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

4.1. Danos sociais, físicos e psicológicos relacionados ao trabalho

Na amostra de trabalhadores da escala 6x1, observou-se um importante desequilíbrio ocupacional em favor do trabalho, evidenciando a dificuldade em conciliar as demandas cotidianas com a jornada de trabalho. Assim, o trabalho atravessa as demais esferas da vida dos participantes, não só por ocupar espaço significativo desse cotidiano, mas por produzir efeitos negativos para além do tempo de trabalho, impactando a vida dos sujeitos e causando Danos Físicos, Psicológicos e Sociais. No conjunto, esses resultados revelam um quadro preocupante.

Os resultados obtidos na Escala de Avaliação de Danos Relacionados ao Trabalho (EADRT) apontam valores elevados, indicativos de situação laboral potencializadora de sofrimento. Dentre as três dimensões da EADRT, a Danos Psicológicos foi a mais comprometida, já que obteve valores mais elevados. Na dimensão Danos Físicos, destacam-se como principais sintomas dores nas costas e dores de cabeça. Contudo, dores nas pernas e em outras partes do corpo, alteração do sono e distúrbios alimentares também receberam pontuações elevadas. Adicionalmente, tanto na Danos Sociais, quanto na Danos Psicológicos, os valores foram altos em todos os itens da escala.

Melo, *et al.* (2025) conduziram uma revisão sistemática, analisando pesquisas envolvendo a escala 6x1, que aponta para um ciclo de dor física e sofrimento mental, o que corrobora os resultados aqui obtidos com a aplicação da EADRT. Ademais, Maciel *et al.,* (2025) realizaram um estudo qualitativo e observaram que, além dos efeitos físicos e psíquicos, houve um importante comprometimento das relações interpessoais em trabalhadores da escala 6x1.

4.2. Associações entre EADRT e lazer ou satisfação com o trabalho

Dentre os trabalhadores com resultado negativo na EADRT Danos Sociais, 76,9% estão insatisfeitos com o trabalho, havendo associação estatística nesse sentido. Foi observada associação também entre o nível de satisfação em relação ao trabalho e a EADRT Danos Sociais. Os resultados da análise inferencial apontam que pessoas insatisfeitas com o trabalho possuem maior frequência de avaliação Grave na EADRT Danos Sociais. Indicam também que pessoas com satisfação regular em relação ao trabalho possuem menor frequência de avaliação Grave nessa esfera.

O trabalho ocupa a maior parte do tempo dos indivíduos, sendo o local de socialização mais frequentado. Trabalhos que permitem maior interação e que aumentam as potências de agir e pensar contribuem para a satisfação com o trabalho, enquanto ambientes potencializadores de conflitos, que geram sensações de injustiça e são permeados por problemas relacionais mais graves, resultam em insatisfação e danos sociais graves relacionados ao trabalho. Elementos em ambos os sentidos apareceram na investigação das condições de trabalho (Subseção 3.1.4). Adicionalmente, metade dos participantes demonstrou insatisfação com o trabalho e apenas

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

12,5% dos trabalhadores se dizem satisfeitos. Contudo, o tamanho amostral e a diversidade dos motivos de satisfação ou insatisfação não favoreceram uma análise inferencial dos fatores listados. Para Spinoza (2019), o desejo é o afeto que move o ser e a tendência é que o indivíduo se aproxime das coisas que entende como causa de sua alegria e se afaste daquelas que diminuem sua potência, exceto quando não compreende adequadamente as causas de seus afetos. Em nossa amostra, o salário apareceu como um dos fatores mais importantes, embora as relações também tenham sido contempladas. Isso pode indicar a necessidade como fator envolvido na permanência dos sujeitos em ambientes desfavoráveis.

A maioria dos voluntários tem suas atividades de lazer prejudicadas e 65% do total quase nunca ou nunca desfrutam de atividades de lazer. Dos participantes que quase nunca ou nunca realizam atividades de lazer, 46,2% encontram-se na categoria mais negativa da EADRT Danos Psicológicos e 38,5% estão na categoria crítica. Dentre os que praticam atividades de lazer a cada 15 dias, 40% obtiveram valores considerados Graves e 60% obtiveram valores considerados críticos na EADRT Danos Psicológicos. Essas proporções são similares e não houve associação entre as duas menores frequências de lazer e os resultados da EADRT Danos Psicológicos.

De todos os participantes com pontuação mais negativa, indicativa de doença ocupacional, 65% são do grupo que quase nunca tem tempo para o lazer, 12,5% se envolvem em atividades de lazer a cada 15 dias e 22,5% desfrutam de lazer ao menos uma vez por semana. Contudo, o grupo que mais pratica atividades de lazer apresenta a maior proporção de sujeitos com resultados satisfatórios na EADRT Danos Psicológicos. Houve diferença estatística entre lazer semanal e Dano Psicológico, indicando que pessoas com a maior frequência de lazer possuem menor frequência de avaliação crítica e maior frequência de avaliação satisfatória na EADRT Danos Psicológicos. Embora sem diferença estatística, o percentual de indivíduos envolvidos com atividades de lazer, mas que têm avaliação Grave na EADRT Danos Psicológicos, é alto (44,4%). Essa ausência de associação pode decorrer do fato da proporção de pessoas com avaliação Grave na EADRT Danos Psicológicos ser alta em todas as três frequências de lazer consideradas.

A maior frequência de lazer, portanto, apresenta um resultado paradoxal, pois o percentual de indivíduos do grupo com Dano Psicológico Grave é alto, como a das outras frequências menores de lazer. Em outro sentido, o lazer semanal aparece como um fator protetor relacionado à maior proporção de pessoas com resultados satisfatórios e à menor proporção de sujeitos com resultados críticos na EADRT Danos Psicológicos. Pondé e Caroso (2003) afirmam que o lazer possui um importante papel de proteção para a saúde mental. Contudo, criticam os modelos que pensam a saúde mental apenas a partir do indivíduo, desconsiderando os determinantes socioculturais e secundarizando questões sociais relevantes. Para os autores, o

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

lazer não é promotor de saúde em qualquer circunstância. Nessa linha apontada por Pondé e Caroso (2003), algumas hipóteses serão apresentadas na próxima subseção.

4.3. Neoliberalismo, a intensificação do sofrimento psíquico e o trabalho sobre si

Considerando os resultados apresentados na subseção anterior e a discussão iniciada com Pondé e Caroso (2003), um caminho de análise que alguns grupos de pesquisadores levantariam nesse momento estaria vinculado à Psicologia Positiva. Essa corrente teórica postula que "um ponto de vista mais positivo sobre si e sobre o mundo" está relacionado com a felicidade e o bem-estar do sujeito. Entende ainda que tal efeito está associado a atributos como "inteligência emocional, independência, autoestima, otimismo, resiliência e motivação" (Cabanas; Illouz, 2022, p.18). Assim, a ideia de felicidade passa a ser associada a uma postura de vida, sendo "uma atitude passível de ser engendrada pela força de vontade; resultado do treino de nossa força interior". Esse movimento abre, inclusive, um campo — e um mercado — que gira em torno de pensar sobre como pessoas infelizes, pessimistas, com baixa autoestima etc. podem mudar seu *mindset* e desenvolver as qualidades que são atributos do sujeito bem ajustado ao meio (Cabanas; Illouz, 2022, p.13). Contudo, esse caminho de tentar quantificar felicidade e outros temas, cujo entendimento é culturalmente circunscrito e extremamente subjetivo, não é adequado. A diversidade de entendimentos sobre questões existenciais, que são questões filosóficas, impede que a essência do que se entende pelo termo seja captada em análises quantitativas (Berardi, 2019). Além disso, tal caminho pavimenta um pilar macroestrutural que sustenta ideologicamente o neoliberalismo, definido por Cabanas e Illouz como:

> [...] um novo estágio do capitalismo, caracterizado por uma expansão implacável do alcance e do escopo da economia para todos os estratos culturais; pela demanda crescente por critérios tecnocientíficos para deliberações políticas e sociais; por uma ênfase renovada nos princípios utilitaristas da escolha, eficiência e maximização dos lucros; pelo aumento exponencial da insegurança no mundo do trabalho, da instabilidade econômica, da competição de mercado, da predisposição a assumir riscos e da flexibilização e descentralização da cultura corporativa; pelo acirramento da mercantilização do simbólico e do imaterial, no que se incluem as identidades, os sentimentos e os estilos de vida; e pela consolidação de um *ethos* terapêutico que situa tanto a saúde emocional como a necessidade de "realização pessoal" no centro do progresso social e das intervenções institucionais (Cabanas; Illouz, 2022, p. 80-81).

Ou seja, enquanto as condições materiais de vida vão sendo deterioradas em uma lógica de maximização dos lucros das empresas, a racionalidade neoliberal diz que os sujeitos devem procurar em si, e não nas mudanças de suas condições de vida, a causa de sua infelicidade. Com isso, os sujeitos sociais estão vivenciando em seus corpos e em suas relações os efeitos dos retrocessos incessantes em relação à jornada de trabalho, às condições laborais e à segurança no trabalho. Han (2017) caracteriza a sociedade que vive sob o neoliberalismo como uma sociedade do cansaço ou sociedade de desempenho. Para este autor, a mudança de foco do

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

problema do social para o indivíduo produz efeitos sociais nefastos em diferentes direções. Por um lado, os indivíduos são pressionados a se entregarem cada vez mais, sem que a estrutura e os agentes que os pressionam sejam identificados enquanto um problema. Afinal, a lógica de maximização dos lucros é compreendida como uma lógica racional. Por outro, os indivíduos se cobram por não serem capazes de fazer tudo o que precisam ou gostariam em suas rotinas. Já que a ideia neoliberal é de uma sociedade com maior liberdade após a flexibilização das leis, essa liberdade inclui liberdade de escolha, inclusive para abandonar o emprego e correr atrás do seu sonho. Berardi (2019) considera que as falsas promessas de autonomia, flexibilidade, liberdade, sucesso e felicidade individual levaram os trabalhadores a não resistirem eficientemente ao desmonte dos direitos trabalhistas, abrindo caminho para o aumento dos níveis de competição, de estresse e de insegurança no trabalho, resultando também no aumento da jornada de trabalho e na acentuação das condições de superexploração e subemprego.

É possível que o avanço das agendas neoliberais esteja contribuindo para os resultados obtidos em relação a Danos Sociais, envolvendo a relação entre maior insatisfação no trabalho e Danos Sociais Graves na avaliação pela EADRT. Um nível de satisfação regular com o trabalho esteve associado à menor frequência de Danos Sociais Graves, o que pode ter relação com o ambiente de trabalho, como debatido anteriormente.

Chamou a atenção o fato de que, dentre os satisfeitos com o trabalho, o número de pessoas com Danos Sociais Graves e com avaliação satisfatória nesse quesito é similar. Não houve associação significativa envolvendo tais células. Entretanto, é o mesmo paradoxo observado envolvendo a questão do lazer. A maior frequência de lazer (semanal) apresentou proporção similar de pessoas com Dano Psicológico Grave e com resultado satisfatório na EADRT Danos Psicológicos, com associação estatística no último caso. O tamanho amostral limita a extrapolação dos resultados aqui apresentados e debatidos, especialmente porque há células com nenhum ou pouquíssimos casos. Tendo essa limitação em perspectiva, para discutir esses resultados, algumas hipóteses são levantadas com base no arcabouço teórico traçado nesta seção. Todas elas precisam ser investigadas. A relação entre maior satisfação com o trabalho, ou maior frequência de lazer, e resultados mais satisfatórios em avaliações de danos é esperada. Nesses grupos satisfeitos com o trabalho ou que mantém uma rotina mais frequente de lazer, frequências similares entre indivíduos com avaliações de Danos Sociais ou Psicológicos Graves e com avaliações satisfatórias são resultados relevantes. A hipótese aqui levantada é que tal contradição, entre (a) estado da mente e do corpo e questões relacionais piores e (b) lazer mais frequente e satisfação, tenha influência da ideologia neoliberal.

Nessa perspectiva, no caso da satisfação com o trabalho, o indivíduo pode estar transferindo para si a origem de seus problemas e analisando o meio de modo mais positivo. Desconsiderar os fatores sociais envolvidos nas causas do sofrimento é um problema em si. Han

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

(2017), Berardi (2019) e Cabanas; Illouz (2022), compreendem que a alienação social não só impede que os sujeitos compreendam a causa do seu mal-estar corporal, bem como faz com que procurem apenas em si e no trabalho de si a solução do problema, o que pode gerar sofrimento.

Em relação ao lazer, o indivíduo busca, a partir de si, a melhoria de sua condição, o que é algo positivo, embora tenha limites, por não ser o único fator envolvido (Pondé e Caroso, 2003). Para Bacheladenski e Matiello Junior (2010), a insistência na experimentação de atividades de lazer pode consistir em uma estratégia de enfrentamento protetora do sujeito submetido a uma dinâmica social que impõe limites estreitos à sua capacidade de equilibrar seu cotidiano.

Além dessas questões levantadas, em relação ao tamanho amostral e à possível relação dos dados com a conjuntura atual do mundo do trabalho, é necessário considerar a subjetividade que envolve as análises de Satisfação e Lazer. O que os indivíduos entendem por satisfação e por lazer? Que parâmetros eles consideram e desprezam? Os dados qualitativos ajudam a compreender esse cenário.

Os dados sobre fatores que motivam para o trabalho indicam que as condições de trabalho estão ligadas à insatisfação, mas, no geral, não estão ligadas à satisfação. Nesse caso, os laços sociais são mais importantes. Os participantes indicam ainda que o salário – e que a necessidade de subsistência – motiva para o trabalho. Ou seja, parece que os motivos envolvem mais as necessidades dos humanos, enquanto seres biológicos e sociais, que satisfação com as condições de trabalho. Em relação ao lazer, alguns participantes consideram atividades envolvidas em sua rotina de deslocamento para o trabalho e de exercícios físicos como atividades de lazer, bem como o tempo de ócio para assistir à TV.

O lazer representa uma atividade pessoal, satisfatória e prazerosa na qual o sujeito se desprende de obrigações sociais, profissionais e familiares, estando esse momento afastado de fins lucrativos e utilitaristas (Bacheladenski; Matiello Junior, 2010). Nossa amostra é composta de uma maioria de trabalhadores que não desfrutam de lazer e algumas atividades consideradas pelos sujeitos como lazer revelam um estreitamento do horizonte de expectativas e perspectivas.

4.4. Condições de trabalho, cotidiano e saúde

Dejours (2017) considera que as questões psíquicas estão relacionadas à organização do trabalho, enquanto as questões físicas envolvem as condições de trabalho. Ambos os aspectos aparecem em nossos dados, especialmente quando os trabalhadores listam os fatores que os desmotivam em relação ao trabalho. Acúmulo de funções, sobrecarga, desorganização e relações interpessoais são fatores presentes, bem como a falta de estrutura e de condições de trabalho.

Para Dejours, mesmo diante da exaustão, os trabalhadores buscam estratégias de proteção frente às exigências e pressões organizacionais, de modo a se protegerem dos efeitos negativos da organização do trabalho sobre sua saúde mental, não sendo sujeitos passivos

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

(Dejours, 2017). Nesse sentido, as boas relações no trabalho não foram apenas citadas dentre os fatores motivadores, como houve relato de ação consciente para promover um ambiente mais colaborativo e estreitar os laços entre os trabalhadores. Se, por um lado, o trabalho é relacionado à construção de identidade e ao pertencimento social (Lancman e Ghirardi, 2002), a importância dada à criação de laços e à cooperação horizontal nestes ambientes aparece como forma de lidar com as adversidades do dia a dia, destacando um traço característico dos seres sociais, e também um modo de resistência. Na vida social desses trabalhadores, os laços sociais são inviabilizados de várias formas, centrando-se especialmente na família e/ou em colegas de trabalho, estando a jornada de trabalho relacionada a uma das causas desse estreitamento das possibilidades. Adicionalmente, para alguns, ser migrante é um fator adicional que aparece associado à falta de tempo para estabelecer relações sociais novas.

A organização do trabalho e da vida privada são orgânicas, envolvendo lazer, descanso e atividades sociais sistematizadas, dentre outros fatores (Heller, 2000). Nas entrevistas, os participantes, no geral, relataram preocupação e insatisfação com a falta de tempo. Queixaram-se ao se verem forçados a usar o pouco tempo de folga para a resolução de questões em outras esferas que não a do trabalho, ou reclamaram do tempo insuficiente para as relações familiares e sociais. Os relatos envolveram, por um lado, a tentativa de investir nessas relações, ainda que em pequenas reuniões em casa ou no fazer-se presente na rotina do outro. Por outro, a falta de disposição para as outras esferas da vida emergiu de modo significativo. Adicionalmente, muitos perdem eventos familiares devido à sua escala de trabalho. A restrição do tempo livre e o atravessamento das relações familiares também foram relatados na revisão sistemática conduzida por Melo, et al. (2025) e no trabalho conduzido por Maciel *et al.*, (2025) com trabalhadores da escala 6x1.

Silva, et al. (2020), numa pesquisa realizada em Portugal, observam que o trabalho atravessa e influencia na dinâmica da família, mas o inverso pouco acontece: de a família atravessar e influenciar na dinâmica do trabalho. Os autores observam que as possíveis práticas de conciliação trabalho-família, que podem incluir semana de trabalho comprimida, horário flexível de trabalho, teletrabalho, suportes e subsídios para o cuidado de idosos e crianças, dentre outras, são pouco usadas pelos trabalhadores portugueses. No Brasil, o avanço da agenda neoliberal vai no sentido contrário: de inviabilizar quaisquer dessas estratégias. Alguns trabalhadores nem consideram ter filhos pela ausência de condições para que essa decisão se torne possível.

Alguns entrevistados relatam experienciar atividades prazerosas e recreativas com maior frequência, ainda que comprometendo o sono e resultando em outras questões de saúde, como ressalta um deles. Dois dos entrevistados, homens, chegam a considerar a prática regular de atividades físicas como lazer, uma vez que percebem os efeitos positivos dessas sobre seus corpos e suas mentes. Outros participantes, ao invés de comprometerem o sono, comprometem a

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

vida social por terem que acordar cedo no dia seguinte para trabalhar. A média no item Alterações do Sono, da EADRT Danos Físicos, tem valor (3,83) indicativo de situação limite, potencializadora do sofrimento no trabalho. A relação entre sono e saúde é bem estabelecida na literatura (Muller; Guimarães, 2007). Cerca de um terço da população mundial apresenta distúrbios do sono. Dentre trabalhadores, o trabalho por turnos; a natureza, as exigências, as condições e a intensidade do trabalho; o desgaste emocional no trabalho; o desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal, bem como o não reconhecimento no trabalho, dentre outros fatores, são associados aos distúrbios de sono (Muller; Guimarães, 2007).

É possível que o avanço neoliberal tenha relação com os valores elevados de Danos Relacionados ao Trabalho. Antunes e Praun (2015) relatam o aumento do número de lesões osteomusculares e transtornos psíquicos no Brasil, num contexto de neoliberalismo e terceirização das atividades. No Brasil, 30% dos trabalhadores desenvolvem a síndrome de *burnout*, sendo o segundo país com mais casos diagnosticados no mundo (Jornal da USP, 2023). No presente estudo, 37,5% dos participantes passaram por tratamento psicológico nos últimos 12 meses e 60% relataram efeitos físicos ou psíquicos decorrentes do trabalho, dentre eles: dores, anemia, hipertensão, infecção, ansiedade, depressão, *burnout*, síndrome do pânico e abuso de drogas. Embora as questões relacionadas ao consumo de fármacos e abuso de drogas não tenham sido o foco do presente trabalho, algumas considerações a respeito se fazem importantes.

Para Han (2017), no contexto neoliberal, os quadros de ansiedade, depressão e outros são resolvidos sem enfrentamento das questões sociais sob a forma de medicalização do mal-estar, de modo a manter o corpo na jornada (Han, 2017). No Brasil, o consumo de drogas psicoativas legalizadas vem aumentando consideravelmente ao longo dos anos (Alvarenga; Dias, 2021; Azevedo *et al.,* 2016). O consumo tem relação, por um lado, com a tentativa de tornar o corpo e a mente mais produtivos e, por outro, com a necessidade de "suportar experiências cotidianas de sofrimento que seriam intoleráveis de outra forma" (Alvarenga; Dias, 2021, p. 1). Tal modo de lidar com os limites do corpo, drogando-o para que se consiga performar na sociedade do desempenho, consiste também em risco e em agravo à saúde do trabalhador. Han (2017) afirma que a sociedade do desempenho produz sentimento de fracasso e depressão. A depressão, neste quadro, é compreendida pelo autor como uma expressão patológica do fracasso do homem em ser ele mesmo enquanto projeto de sucesso, já que está livre em um mundo repleto de oportunidades. Essa liberdade parece, contudo, uma liberdade para se autoexplorar sem alcançar o ideal de sucesso, o que, na maioria das vezes, explicita o fracasso do homem em ser ele mesmo. Adicionalmente, a deterioração dos vínculos é somada à pressão por desempenho. Assim, o *burnout*, para Han, não expressa o si mesmo fatigado, mas a alma consumida (Han, 2017, p. 27).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

No que tange às atividades de vida diária, os trabalhadores entrevistados se alimentam em casa, na rua, no trabalho ou levam marmita. Dos que cozinham, a maioria é mulher. Os mais jovens e que moram com os pais parecem se ocupar menos das atividades domésticas. Os homens também relatam realizar tarefas relacionadas ao cuidado com a casa e à reprodução da vida, mas, na maioria dos relatos, o trabalho doméstico recai com mais intensidade sobre as mulheres. Galheigo (2003) relembra que classe, gênero e idade, dentre outros marcadores, influenciam nas formas de cotidianidade, que assumem diferentes conformações e significados, sendo as atividades desempenhadas pelos sujeitos atravessadas por esses marcadores. Além disso, o autocuidado é bastante comprometido. O cuidado com a saúde, no âmbito da prevenção de doenças e da promoção da saúde, é relegado a segundo plano. Mesmo quando doentes, os trabalhadores evitam faltar ao trabalho, e muitos só procuram atendimento quando o quadro se agrava ou é agudo. Esses dados são corroborados por Maciel *et al.,* (2025), que ressaltam o medo relacionado à perda do emprego em decorrência de faltas, ainda que justificadas.

Para a lógica neoliberal, a forma empresa deve se expandir para todas as esferas da vida dos sujeitos (Cabanas; Illouz, 2022; Safatle, 2016), buscando explicar a relação do sujeito consigo e com os outros como uma relação utilitária, a ser administrada de forma racional e eficiente. Assim, cuidar da saúde, ainda que no pouco tempo existente, é uma obrigação do indivíduo racional. Sob esse prisma, o indivíduo deve usar o pouco tempo – e cada vez mais diminuto – com qualidade, cuidando de si e de suas relações, dispondo do seu tempo de forma utilitária, o que seria racional. Esse tipo de solução está inserido no horizonte estreito, sem possibilidades de mudanças, que culpa o indivíduo por tudo, inclusive pela inação no cansaço.

5. LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Algumas limitações do estudo precisam ser pontuadas. Primeiramente, o tempo de coleta, de cerca de um mês, resultou em uma amostra relativamente pequena. Nas entrevistas, observa-se que alguns elementos foram enunciados por apenas um participante, o que demonstra que não houve saturação nesse sentido. Há também uma baixa representatividade regional e de marcadores sociodemográficos, o que não permitiu a análise inferencial envolvendo tais marcadores. Nos resultados, buscou-se apresentar, junto aos valores brutos, expostos nas tabelas, os valores percentuais. Os valores relativos informam a magnitude das diferenças em termos de análise de frequência, o que é importante. Contudo, a possibilidade de maior incerteza em amostras pequenas torna prudente considerar os resultados com cautela. Adicionalmente, a forma de captação de voluntários, majoritariamente pelas redes sociais e por meio do Movimento VAT, pode ter introduzido um viés de seleção relevante.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

6. CONSIDERAÇÕES

Os participantes submetidos à jornada de trabalho na escala 6x1 apresentaram desequilíbrio no cotidiano em favor do trabalho, com prejuízos importantes nas demais esferas da vida e com comprometimentos físicos, psíquicos e sociais relacionados ao trabalho. A análise conjunta de informações quantitativas e qualitativas se mostrou importante para a melhor compreensão dos dados. Os voluntários que participaram da entrevista em profundidade julgam, sem exceção, a escala 6x1 muito cansativa. Esse esgotamento atravessa suas relações familiares e sociais. Dejours (1992) compreende que os efeitos do trabalho vão além do sujeito laboral, atingindo os membros da família e suas relações. A seguir, serão abordadas algumas questões que sobressaíram nos relatos, sendo estas também corroboradas pelo estudo de Maciel *et al.,* (2025).

A primeira é a falta de tempo para organizar e vivenciar com qualidade as diversas esferas da vida. Uma folga semanal – ou quatro folgas num mês, como enfatizaram alguns entrevistados – é insuficiente para o cuidado com a casa e consigo; para o lazer e para o envolvimento nas relações substantivas, seja com a família nuclear ou ampliada; ou com conhecidos, colegas e amigos; e insuficiente também para as interações rotineiras no espaço público. A segunda questão é a indisposição do corpo e da mente. A referência à diminuição da potência do corpo e da mente aparece em todos os relatos. Essa diminuição decorre de relações que entristecem, refreando a potência do ser desejante em agir (Spinoza, 2019). Em um dos casos, o entrevistado relata que para conseguir lidar com a rotina recorre à religião. A maioria dos entrevistados se ressente da falta de tempo para encontros e relações, incluindo com a família nuclear. Alguns se culpam por não ter disposição física e psíquica, o que configura um cenário de esgotamento (Han, 2017).

Danos Sociais Graves e a insatisfação com o trabalho foram fatores associados. Houve associação também entre maior frequência de atividades de lazer e avaliação positiva em Danos Psicológicos; e entre maior frequência de lazer e a menor frequência de avaliação crítica na EADRT Danos Psicológicos, sinalizando a relevância do lazer para a promoção da saúde do trabalhador. No entanto, uma análise cuidadosa dos dados relacionados às associações indica também a necessidade de aumento do tamanho amostral e sugere a necessidade de investigação da forma como questões filosóficas e existenciais importantes nas comunidades humanas se relacionam com os diferentes modos de pensar, sentir e agir dos sujeitos na sociedade neoliberal.

O cotidiano, sendo o centro da práxis, é *locus* de aprendizado, de apreensão de valores, sentimentos e modos de vida (Heller, 2000; Galheigo, 2003). As mudanças socioeconômicas liberalizantes foram acompanhadas de mudanças ideológicas importantes. A sociedade do desempenho pensa o trabalho e influencia o trabalhador de forma diferente (Safatle, 2016; Han, 2017). As ações e as subjetividades dos sujeitos, marcadas pelo seu próprio contexto e tempo

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

histórico, operam num sistema retroalimentado no qual o sujeito transforma a si mesmo no processo, o que, por sua vez, põe em movimento a mudança coletiva. Por isso, a forma de organização, os comportamentos individuais e coletivos e as produções e atividades podem mudar. Assim, ainda que o desejo e as motivações dos indivíduos lhes sejam próprias, o humano enquanto ser genérico se expressa. Dessa forma, à medida que a estrutura influencia o cotidiano das pessoas, as ações dessas se relacionam à forma como são afetadas (Heller, 2000; Galheigo, 2003). É nesse contexto de precarização do trabalho que o desabafo de um trabalhador é percebido por vários outros como seus próprios, num processo de identificação potente, que faz emergir o movimento pelo fim da escala 6x1. Desse modo, a histórica pauta da redução da jornada de trabalho retorna no Brasil com grande apoio popular em meio a retrocessos importantes nos direitos trabalhistas, que atingem, entre outros, a renda, a estabilidade e a extensão da jornada.

As questões levantadas e os achados deste trabalho são relevantes para o campo da Terapia Ocupacional, seja enquanto levantamento dos atravessamentos que prejudicam o cotidiano do trabalhador e que causam desequilíbrio ocupacional, seja enquanto movimento para buscar compreender o complexo entrelaçamento entre neoliberalismo, laço social, cotidiano, sofrimento social, enfrentamento e resistência. Apesar das limitações do estudo, considera-se que as entrevistas enriqueceram os resultados obtidos através do formulário, permitindo compreender o contexto no qual os números se apresentam e trilhar caminhos de análise mais complexos e mais potentes.

AGRADECIMENTOS: Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ) pelo apoio financeiro.

DECLARAÇÃO: As autoras declaram que não existem conflitos de interesses financeiros ou não financeiros a serem divulgados.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, R.; DIAS, M. K. Epidemia de drogas psiquiátricas: tipologias de uso na sociedade do cansaço. **Psicologia & Sociedade**, n. 33, e235950, 2021. Disponível em: www.scielo.br/j/psoc/a/dGQxFtnrJ4cdrwvDzMnpwjc/?format=pdf&lang=pt.

ANTUNES, R.; PRAUN, L. A sociedade dos adoecimentos no trabalho. **Serviço Social & Sociedade**, n. 123, p. 407-427, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sssoc/a/cbc3JDzDvxTqK6SDTQzJJLP/?format=pdf

ARRETCHE, M. Democracia e redução da desigualdade econômica no Brasil: a inclusão dos outsiders. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 33, n. 96, e339613, 2018.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

AZEVEDO, A. J. P. de; ARAÚJO, A. A. de; FERREIRA, M. A. F. Consumo de ansiolíticos benzodiazepínicos: uma correlação entre dados do SNGPC e indicadores sociodemográficos nas capitais brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 1, p. 83-90, 2016. Disponível em: https://www.scielosp.org/pdf/csc/2016.v21n1/83-90/pt

BACHELADENSKI, M. S.; MATIELLO JÚNIOR, E. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 5, p. 2569–2579, 2010.

BAHIA. Secretaria da Saúde do Estado. Superintendência de Vigilância e Proteção da Saúde. Diretoria de Vigilância e Atenção à Saúde do Trabalhador. Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador. **Protocolo de atenção à saúde mental e trabalho**. Salvador: DIVAST, 2014. Disponível em: https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2017/08/ProtocoloSaudeMentalTrabalho_WEB_FINAL_2014.pdf

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 4. ed. São Paulo: Edições 70, 2020.

BERARDI, F. **Depois do futuro**. São Paulo: Ubu Editora, 2019.

BRASIL. Câmara dos Deputados. Departamento de Taquigrafia, Revisão e Redação**. 2ª Sessão Legislativa Ordinária da 57ª Legislatura, 193ª Sessão, Sessão Deliberativa Extraordinária (Semipresencial).** Brasília, DF, 12 nov. 2024. Disponível em: https://www.camara.leg.br/internet/escriba/escriba.asp?codSileg=74846

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Classificação Brasileira de Ocupações (CBO)**. Brasília, DF, 2002. Disponível em: https://cbo.mte.gov.br/cbosite/pages/home.jsf

CABANAS, E.; ILLOUZ, E. **Happycracia**: fabricando cidadãos felizes. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

CÂMARA DOS DEPUTADOS. **PEC que acaba com a escala de trabalho 6x1 é protocolada na Câmara**. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 25 fev. 2025. Disponível em: https://www.camara.leg.br/noticias/1136400-pec-que-acaba-com-a-escala-de-trabalho-6x1-e-protocolada-na-camara/. Acesso em: 2 ago. 2025.

CÂMARA DOS DEPUTADOS. **Proposta de Emenda à Constituição nº 8, de 2025**. Dá nova redação ao inciso XIII, do artigo 7º da Constituição Federal para dispor sobre a redução da jornada de trabalho para quatro dias por semana no Brasil. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 25 fev. 2025. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2485341

CAMPOS, A. G. **Breve histórico das mudanças na regulação do trabalho no Brasil**. Rio de Janeiro: Ipea, 2015. (Texto para Discussão, n. 2024).

CARVALHO, S. S. de. **Uma visão geral sobre a reforma trabalhista**. Rio de Janeiro: Ipea, 2017. (Texto para Discussão, n. 2322).

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DO COMÉRCIO DE BENS, SERVIÇOS E TURISMO (CNC). **Relatório de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (PEIC)**. Rio de Janeiro: CNC, 2024. Disponível em: https://portal-bucket.azureedge.net/wp-content/2024/05/Relatorio_Peic_abr24.pdf

DEJOURS, C. **A banalização da injustiça social**. 7. ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2006.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. ampliada. São Paulo: Cortez; Oboré, 1992.

DEJOURS, C. **Psicodinâmica do trabalho**: casos clínicos. São Paulo: Cortez, 2017.

GALHEIGO, S. M. O cotidiano na terapia ocupacional: cultura, subjetividade e contexto histórico-social. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 14, n. 3, p. 104-109, 2003.

GALHEIGO, S. M. **Terapia ocupacional:** a produção do conhecimento e o cotidiano da prática sob o poder disciplinar – em busca de um depoimento coletivo. 1988. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1988.

HAN, B.-C. **A sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

HELLER, A. **O cotidiano e a história**. 6. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2000.

LANCMAN, S.; GHIRARDI, M. I. G. Pensando novas práticas em terapia ocupacional, saúde e trabalho. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 13, n. 2, p. 44-50, 2002.

MACIEL, L. M. *et al.* Escala de trabalho 6x1 e seus impactos na saúde mental dos trabalhadores: desafios e consequências psicossociais. **IOSR Journal of Business and Management**, v. 27, n. 6, ser. 14, p. 01-04, jun. 2025.

MELO, R. L. de; SANTOS, S. S. da; PRAZERES, H. T. dos. Impactos da escala de trabalho 6x1 na qualidade de vida e dinâmicas sociais no Brasil. **Revista FT Ciências Sociais Aplicadas**, v. 29, ed. 147, jun. 2025.

MENDES, A. M.; FERREIRA, M. C.; CRUZ, R. M. Inventário sobre Trabalho e Riscos de Adoecimento – ITRA. *In:* MENDES, A. M. (org.). **Psicodinâmica do trabalho**: teoria, método e pesquisas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007. p. 111-126.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 24, n. 4, p. 519-528, 2007.

OTTONI, B. Quem são, e onde estão, os trabalhadores da escala 6x1? **Conjuntura Econômica**, Rio de Janeiro, p. 36–38, jan. 2025.

PINHEIRO, J. W.; MENEZES, E. M.; LEONE, E. L. Reflexões sobre a jornada de trabalho no Brasil: possibilidades e implicações do fim da escala 6x1. **Ciência & Tecnologia: Fatec Nilo De Stéfani**, v. 17, n. 1, e17109, 2025.

PONDÉ, M. P.; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. **Revista de Ciências Médicas**, v. 12, n. 2, p. 163-172, 2003. Disponível em: https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/1268

SAFATLE, V. **O circuito dos afetos**: corpos políticos, desamparo e o fim do indivíduo. 2. ed. rev. Belo Horizonte: Autêntica, 2016.

SALLES, M. M.; MATSUKURA, T. S. Estudo de revisão sistemática sobre o uso do conceito de cotidiano no campo da Terapia Ocupacional na literatura de língua inglesa. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 23, n. 1, p. 197–210, 2015.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

SANTOS, Y. L. dos. **Racismo brasileiro**: uma história da formação do país. São Paulo, SP: Todavia, 2022.

SILVA, I. S.; GONÇALVES, E.; COSTA, D. Conflito trabalho-família: contributos para a sua caracterização e gestão. **Revista E-Psi**, v. 9, n. 3, p. 56-78, 2020.

SILVA, O. P. Síndrome de *burnout* acomete 30% dos trabalhadores brasileiros. **Jornal da USP no Ar – 1ª edição.** Universidade de São Paulo, Rádio USP, 30 out. 2023.

SPINOZA, B. de. **Ética**. Tradução: Tomaz Tadeu. Belo Horizonte: Autêntica, 2019.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.