"EU MORO NO TRABALHO E VISITO MINHA CASA": DOS IMPACTOS FÍSICOS, EMOCIONAIS E SOCIAIS DA ESCALA 6X1 NA VIDA DE TRABALHADORES A ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Nelson Máximo Rodrigues Júnior
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-2458-5494
Endereço eletrônico: 202111304@uesb.edu.br

Almiralva Ferraz Gomes
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5440-2115
Endereço eletrônico: almiralva.gomes@uesb.edu.br

Palavras-chave: escala 6x1; jornada de trabalho; saúde do trabalhador; qualidade de vida; administração do trabalho.

INTRODUÇÃO

O trabalho ocupa papel central na organização da vida social e econômica das sociedades contemporâneas. No contexto brasileiro, a jornada semanal de 44 horas, frequentemente organizada na escala 6x1, permanece como uma das formas predominantes de distribuição do tempo de trabalho. Esse modelo determina seis dias consecutivos de atividade laboral para apenas um dia de descanso, sendo amplamente utilizado em setores como comércio, serviços, saúde e indústria. Nos últimos anos, a escala 6x1 tornou-se objeto de intenso debate público, especialmente diante do crescimento de movimentos sociais que defendem a redução da jornada de trabalho e a ampliação do tempo livre dos trabalhadores. O fortalecimento dessas discussões decorre do reconhecimento de que jornadas extensas podem produzir impactos significativos sobre a saúde física e mental, além de comprometer relações familiares, atividades de lazer e a qualidade de vida.

Essas discussões inserem-se nas transformações contemporâneas do mundo do trabalho, marcadas pela intensificação da produtividade e por disputas em torno das condições de trabalho. Nesse contexto, a escala 6x1 expressa contradições do trabalho contemporâneo e

suscita reivindicações por melhores condições de vida e trabalho.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi analisar como trabalhadores e trabalhadoras conquistenses percebem os impactos físicos, emocionais e sociais da escala 6x1 em suas vidas, bem como as estratégias de enfrentamento mobilizadas diante dessa forma de organização do trabalho. O estudo justifica-se pela relevância do debate sobre a organização do tempo de trabalho e seus efeitos sobre a saúde, a qualidade de vida e as relações sociais dos trabalhadores. A pesquisa fundamenta-se em discussões teóricas relacionadas à organização do trabalho no capitalismo contemporâneo, mobilizando contribuições de autores como Marx (2013), Engels (2019), Braverman (1987), Antunes (2018), Marcuse (1969), Dejours (1992) e Han (2020), que discutem temas como exploração do trabalho, intensificação produtiva, alienação, sofrimento psíquico e controle do tempo social.

METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como um estudo teórico-empírico, de natureza descritiva e exploratória, desenvolvido por meio de abordagem qualitativa. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas realizadas com dez trabalhadores residentes em Vitória da Conquista – BA, pertencentes a diferentes segmentos profissionais. As entrevistas abordaram condições de trabalho, saúde física e mental, relações familiares, lazer, expectativas profissionais e estratégias de enfrentamento.

Os dados obtidos foram submetidos à técnica de Análise de Conteúdo, possibilitando a construção de categorias temáticas previamente definidas e categorias emergentes derivadas dos próprios relatos dos participantes. A Análise de Conteúdo permitiu compreender os impactos da jornada e os significados atribuídos pelos trabalhadores às suas experiências e estratégias de enfrentamento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados evidenciam que a escala 6x1 produz impactos profundos nas dimensões física, emocional e social da vida dos trabalhadores entrevistados. Entre os principais efeitos físicos, destacam-se o cansaço crônico, a fadiga e a redução da disposição para atividades extralaborais, evidenciando que o desgaste decorrente da jornada extrapola os limites do espaço laboral e compromete diferentes aspectos da vida cotidiana.

No campo emocional, foram identificados relatos frequentes de estresse, ansiedade, irritabilidade, esgotamento psicológico e sensação de perda de controle sobre o próprio tempo. Muitos participantes perceberam que suas vidas passaram a ser organizadas prioritariamente em função das demandas laborais, restando pouco espaço para o descanso, o lazer e o desenvolvimento de projetos pessoais.

As análises também revelaram prejuízos às relações familiares e sociais. Em muitos casos, o único dia de folga semanal era consumido pela recuperação física e pela realização de tarefas domésticas, restringindo experiências efetivas de descanso e convivência social.

Esses achados dialogam com as reflexões de Marcuse (1969) e Han (2020), ao evidenciarem que o trabalho ultrapassa os limites do ambiente laboral e passa a ocupar também o tempo destinado à vida privada, reduzindo as possibilidades de autonomia dos trabalhadores sobre o próprio tempo.

A pesquisa também identificou diferenças entre homens e mulheres. As trabalhadoras entrevistadas, principalmente as mães solo, relataram impactos mais intensos decorrentes da dupla jornada, caracterizada pela combinação entre trabalho remunerado e responsabilidades domésticas. Além da sobrecarga física, surgiram relatos relacionados à exaustão emocional e à dificuldade de conciliar as múltiplas demandas socialmente atribuídas às mulheres. Entre os homens, observou-se maior tendência à naturalização da rotina laboral e à aceitação da escala 6x1 como uma condição inevitável da vida profissional. Tal resultado sugere a influência de construções culturais relacionadas aos papéis de gênero e às expectativas sociais sobre o trabalho masculino, contribuindo para a reprodução dessa forma de organização do trabalho.

Também emergiram estratégias de enfrentamento utilizadas pelos trabalhadores para lidar com os efeitos da jornada. Entre elas, destacam-se o apoio familiar, a religiosidade, mecanismos psicológicos de adaptação e o reconhecimento da importância da organização coletiva dos trabalhadores como instrumento de reivindicação por melhores condições de trabalho. Observou-se, entretanto, que essas estratégias atuam predominantemente na redução dos impactos cotidianos da jornada, sem modificar as condições estruturais que produzem o desgaste físico e emocional.

Os resultados dialogam diretamente com autores da sociologia, como Antunes (2018), ao evidenciarem a intensificação das formas contemporâneas de exploração laboral e com Dejours (1992), ao demonstrarem que o sofrimento relacionado ao trabalho não decorre

apenas da carga física, mas também da forma como a organização do trabalho interfere na subjetividade dos indivíduos. A pesquisa reforça então a compreensão de que a jornada 6x1 compromete não apenas a saúde dos trabalhadores, mas também suas possibilidades de convivência social, exercício da cidadania e construção de uma vida equilibrada.

CONCLUSÕES

A pesquisa permitiu compreender que a escala 6x1 exerce influência significativa sobre a qualidade de vida dos trabalhadores de Vitória da Conquista – BA. Os relatos evidenciam que esse modelo de organização do trabalho restringe o tempo disponível para descanso, lazer, convivência familiar e desenvolvimento pessoal, produzindo consequências que ultrapassam os limites do ambiente profissional.

Os resultados demonstram que os impactos da jornada não se distribuem de maneira homogênea, sendo mais intensos entre mulheres que acumulam responsabilidades domésticas e profissionais e que o sofrimento relacionado ao trabalho tende a ser naturalizado. Embora os trabalhadores mobilizem estratégias como apoio familiar, religiosidade, adaptação individual e organização coletiva, essas iniciativas amenizam os efeitos cotidianos da jornada, mas não modificam as condições estruturais que produzem a sobrecarga, indicando a necessidade de políticas públicas e práticas organizacionais voltadas à promoção de condições de trabalho mais equilibradas.

O presente estudo contribui então para o debate acadêmico na área de Administração, especialmente nos campos da Gestão de Pessoas e das Relações de Trabalho, ao evidenciar a necessidade de modelos organizacionais mais humanizados e sustentáveis. Ao mesmo tempo, dialoga com as discussões contemporâneas sobre transformações do mundo do trabalho e as formas de resistência diante da intensificação das exigências produtivas, reforçando a importância de repensar a organização do tempo de trabalho como condição para a construção de ambientes laborais mais saudáveis, democráticos e compatíveis com as demandas da sociedade contemporânea.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão:** o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho:** estudo de psicopatologia do trabalho. Tradução: Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

ENGELS, Friedrich. **A origem da família, da propriedade privada e do Estado: 1884**. Tradução de Leandro Konder. São Paulo: Boitempo, 2019.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade do cansaço.** Tradução de Enio Paulo Giachini. 2. ed. Lisboa: Relógio D'Água, 2020.

MARCUSE, Herbert. O **homem unidimensional:** a ideologia da sociedade industrial desenvolvida. Tradução de Giasone Rebuá. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1969.

MARX, Karl. **O capital: crítica da economia política.** Livro I: 1866. Tradução de Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2013.

MARX, Karl; ENGELS, Friedrich. **Manifesto do Partido Comunista**: 1848. Tradução de Nélio Schneider. São Paulo: Boitempo, 2010.