



Coluna Saber
por Ana Machado



Ana Machado é mestra em educação pela Universidade Stanford, especialista em psicossociologia da juventude e políticas públicas pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FEPS) e bacharel em marketing pela Universidade de São Paulo (USP)

Menos dias, mais trabalho?

O que realmente está em jogo no fim da escala 6x1

Por que a redução da jornada só será um avanço se vier acompanhada de mudanças estruturais

A proposta de acabar com a escala 6x1 e reduzir a jornada semanal para 36 horas, distribuídas em quatro dias, foi rapidamente celebrada como um avanço civilizatório. A narrativa é sedutora: menos dias de trabalho significaram automaticamente mais qualidade de vida, mais tempo livre e trabalhadores mais saudáveis. Mas a equação entre tempo e bem-estar é mais complexa do que parece — e, se mal conduzida, a mudança pode produzir exatamente o efeito contrário ao prometido.

O primeiro ponto que o debate público tende a ignorar é que “o trabalhador” não é uma categoria homogênea. A redução da jornada impacta de forma radicalmente distinta em diferentes perfis profissionais. Para trabalhadores em funções administrativas, criativas e de gestão, a transição para uma semana mais curta pode significar mais autonomia, melhor organização do tempo e maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Já para trabalhadores operacionais, do comércio, da logística, da saúde e dos serviços essenciais, o cenário é outro: a demanda não diminui, o serviço precisa continuar funcionando, e a tendência é que a redução formal da jornada seja compensada por turnos mais intensos, acúmulo de funções ou aumento de contratos precários.

Nesse contexto, há um risco real de se criar uma assimetria: uma elite profissional com semanas de quatro dias e um grande contingente de trabalhadores vivendo jornadas regulamente longas, apenas redistribuídas sob

outra lógica contratual. A desigualdade deixa de ser apenas salarial e passa a ser, também, temporal.

Outro problema é imaginar que reduzir horas, por si só, aumenta produtividade. Experiências internacionais bem-sucedidas de semanas mais curtas não se basearam apenas na diminuição da carga horária, mas em transformações profundas na organização do trabalho: redesenho de processos, uso inteligente de tecnologia, eliminação de tarefas redundantes, metas baseadas em entrega e não em presença. Sem isso, a tendência é concentrar o mesmo volume de trabalho em menos

tempo — produzindo jornadas mais densas, maior pressão psicológica e novos tipos de adoecimento.

Se a PEC avançar sem uma agenda complementar, corre-se o risco de trocar o cansaço físico pelo esgotamento mental. Menos dias não significam, necessariamente, menos trabalho — apenas trabalho mais comprimido.

Para que a mudança se converta em ganho real de qualidade de vida, e não apenas em símbolo político, algumas medidas precisam caminhar junto. A primeira é investimento sério em produtividade, especialmente

para micro e pequenas empresas, que concentram grande parte dos empregos no país e operam com margens estreitas. Sem apoio tecnológico, capacitação e redesenho de processos, a redução da jornada vira aumento de custo, não ganho sistêmico.

A segunda é fortalecer a negociação coletiva por setor. Diferentes atividades demandam arranjos distintos. Uma regra única, aplicada de forma homogênea, ignora a diversidade do mercado de trabalho brasileiro e tende a gerar distorções.

A terceira é repensar o próprio conceito de desempenho. Enquanto

produtividade continuar sendo medida por horas disponíveis, e não por valor gerado, qualquer redução de jornada será percebida como perda — e não como reconfiguração inteligente do trabalho.

No fim, o debate sobre a escala 6x1 não é apenas sobre trabalhar menos dias. É sobre decidir se queremos um país que reorganiza o trabalho para produzir melhor, ou apenas rearranja o calendário sem tocar na lógica que produz cansaço, desigualdade e baixa eficiência. Sem mudanças estruturais, o risco é alto: menos dias no contrato, mais trabalho na prática.

