IX ENCONTRO VIRTUAL DO CONPEDI

DIREITO DO TRABALHO E MEIO AMBIENTE DO TRABALHO II

ELOY PEREIRA LEMOS JUNIOR

ROSANE TERESINHA PORTO

Copyright © 2026 Conselho Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Direito

Todos os direitos reservados e protegidos. Nenhuma parte destes anais poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados sem prévia autorização dos editores.

Diretoria – CONPEDI
Presidente - Profa. Dra. Samyra Haydêe Dal Farra Naspolini - FMU – São Paulo
Diretor Executivo - Prof. Dr. Orides Mezzaroba - UFSC – Santa Catarina
Vice-presidente Norte - Prof. Dr. Jean Carlos Dias - Cesupa – Pará
Vice-presidente Centro-Oeste - Prof. Dr. José Querino Tavares Neto - UFG – Goiás
Vice-presidente Sul - Prof. Dr. Leonel Severo Rocha - Unisinos – Rio Grande do Sul
Vice-presidente Sudeste - Profa. Dra. Rosângela Lunardelli Cavallazzi - UFRJ/PUCRio – Rio de Janeiro
Vice-presidente Nordeste - Prof. Dr. Raymundo Juliano Feitosa - UNICAP - Pernambuco

Representante Discente: Prof. Dr. Abner da Silva Jaques - UPM/UNIGRAN - Mato Grosso do Sul

Conselho Fiscal:
Prof. Dr. José Filomeno de Moraes Filho - UFMA - Maranhão
Prof. Dr. Caio Augusto Souza Lara - SKEMA/ESDHC/UFMG - Minas Gerais
Prof. Dr. Valter Moura do Carmo - UFERSA - Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Fernando Passos – UNIARA - São Paulo
Prof. Dr. Edinilson Donisete Machado - UNIVEM/UENP - São Paulo
Secretarias
Relações Institucionais:
Prof. Dra. Claudia Maria Barbosa - PUCPR - Paraná
Prof. Dr. Heron José de Santana Gordilho - UFBA - Bahia
Profa. Dra. Daniela Marques de Moraes - UNB - Distrito Federal
Comunicação:
Prof. Dr. Robison Tramontina - UNOESC - Santa Catarina
Prof. Dr. Liton Lanes Pilau Sobrinho - UPF/Univali - Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Lucas Gonçalves da Silva - UFS - Sergipe
Relações Internacionais para o Continente Americano:
Prof. Dr. Jerônimo Siqueira Tybusch - UFSM - Rio Grande do sul
Prof. Dr. Paulo Roberto Barbosa Ramos - UFMA - Maranhão
Prof. Dr. Felipe Chiarello de Souza Pinto - UPM – São Paulo
Relações Internacionais para os demais Continentes:
Profa. Dra. Gina Vidal Marcilio Pompeu - UNIFOR - Ceará
Profa. Dra. Sandra Regina Martini - UNIRITTER / UFRGS - Rio Grande do Sul
Profa. Dra. Maria Claudia da Silva Antunes de Souza - UNIVALI – Santa Catarina
Educação Jurídica
Profa. Dra. Viviane Coêlho de Séllos Knoerr - Unicuritiba - PR
Prof. Dr. Rubens Beçak - USP - SP
Profa. Dra. Livia Gaigher Bosio Campello – UFMS – MS
Eventos:
Prof. Dr. Yuri Nathan da Costa Lannes - FDF - São Paulo
Profa. Dra. Norma Sueli Padilha - UFSC - Santa Catarina
Prof. Dr. Juraci Mourão Lopes Filho - UNICHRISTUS - Ceará

Comissão Especial
Prof. Dr. João Marcelo de Lima Assafim - UFRJ - RJ
Profa. Dra. Maria Creusa De Araújo Borges - UFPB - PB
Prof. Dr. Antônio Carlos Diniz Murta - Fumec - MG
Prof. Dr. Rogério Borba - UNIFACVEST - SC

D597

Direito do trabalho e meio ambiente do trabalho II [Recurso eletrônico on-line] organização CONPEDI

Coordenadores: Eloy Pereira Lemos Junior; Rosane Teresinha Porto – Florianópolis: CONPEDI, 2026.

Inclui bibliografia
ISBN: 978-65-5274-611-5
Modo de acesso: www.conpedi.org.br em publicações
Tema: Constituição, Processo e Justiça Social: o papel da jurisdição constitucional na efetivação de direitos

2. Direito do trabalho. 3. Meio ambiente do trabalho. IX Encontro Virtual do CONPEDI (2: 2026: Florianópolis, Brasil).

CDU: 34



Conselho Nacional de Pesquisa
e Pós-Graduação em Direito Florianópolis
Santa Catarina – Brasil
www.conpedi.org.br

IX ENCONTRO VIRTUAL DO CONPEDI

DIREITO DO TRABALHO E MEIO AMBIENTE DO TRABALHO II

Apresentação

É com satisfação que apresentamos os trabalhos reunidos no GT Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho II, do IX Encontro Virtual do CONPEDI. O conjunto de pesquisas aqui selecionadas traduz a vitalidade e a diversidade do pensamento jurídico contemporâneo sobre as transformações do mundo laboral, organizados em seis grandes eixos temáticos.

O primeiro eixo reúne estudos sobre Inteligência Artificial, tecnologia e trabalho digital, examinando a subordinação algorítmica, a discriminação em processos de recrutamento automatizados e os desafios jurídicos da plataformização laboral. O segundo eixo aborda a precarização, a globalização e os impactos da Reforma Trabalhista, incluindo reflexões sobre a escala 6x1, gordofobia e o envelhecimento no contexto uberizante.

O terceiro eixo centra-se na saúde, segurança e meio ambiente do trabalho, tratando dos riscos psicossociais e do dano moral estrutural. O quarto eixo aproxima os direitos trabalhistas dos direitos humanos e da colonialidade. O quinto eixo contempla questões de gênero, raça e inclusão, ao passo que o sexto traz contribuições sobre negociação coletiva em fusões e aquisições, além de perspectiva de direito comparado com Timor-Leste.

A riqueza temática desta coletânea evidencia o compromisso da pesquisa jurídica brasileira com a construção de um direito do trabalho mais justo, inclusivo e adequado aos desafios do século XXI. Desejamos a todas e a todos uma proveitosa leitura.

Eloy Pereira Lemos Junior

ENTRE O ESGOTAMENTO E O DIREITO: OS IMPACTOS DA ESCALA 6X1 NA PSICOLOGIA E NO DIREITO TRABALHISTA BRASILEIRO

BETWEEN EXHAUSTION AND THE LAW: THE IMPACTS OF THE 6X1 WORK SCHEDULE ON PSYCHOLOGY AND BRAZILIAN LABOR LAW

Júlia de Paula Faria [1]
Alice Carmel Marinho Coelho [2]

Resumo

A sociedade atual é profundamente marcada por uma lógica de desempenho e produtividade que, paradoxalmente, conduz o indivíduo ao esgotamento físico e mental. É nesse contexto que o presente artigo se insere, analisando as aproximações entre a filosofia social de Byung-Chul Han, presente na obra Sociedade do Cansaço, e as condições de trabalho impostas pela escala 6x1 no Brasil. A intersecção entre a crítica filosófica à cultura do desempenho e a realidade jurídico-laboral de trabalhadores submetidos a jornadas extensas, com apenas um dia de descanso semanal, traduz com clareza as ideias de Han. Afinal, quais os efeitos dessa prática na saúde psíquica do trabalhador brasileiro? Parte-se da hipótese de que, embora a Consolidação das Leis do Trabalho e a Constituição Federal de 1988 estabeleçam garantias fundamentais ao trabalhador, a escala 6x1 persiste de forma amplamente disseminada, tornando imprescindível investigar seus reais impactos sobre a saúde mental. Do ponto de vista metodológico, a pesquisa adota abordagem qualitativa e interdisciplinar, articulando filosofia, sociologia, psicologia e direito. O percurso privilegia a leitura crítica de Han em diálogo com a legislação trabalhista brasileira, a doutrina jurídica e a respeito das condições de trabalho no país. Em sede conclusiva, constatou-se que o aumento do tempo laboral gera impactos psicológicos extremos e nocivos em ambas as esferas da vida do trabalhador, sendo necessárias alterações substanciais na qualidade do tempo de trabalho e de descanso.

Palavras-chave: Sociedade do cansaço, Direito trabalhista, Saúde mental, escala 6x1

Abstract/Resumen/Résumé

performance culture and the legal-labor reality of workers subjected to extensive working hours, with only one day of weekly rest, clearly reflects Han's ideas. After all, what are the effects of this practice on the psychological health of Brazilian workers? The hypothesis put forward is that, although the Consolidation of Labor Laws and the Federal Constitution of 1988 establish fundamental guarantees for workers, the 6x1 shift schedule persists in a widespread manner, making it essential to investigate its real impacts on mental health. From a methodological standpoint, the research adopts a qualitative and interdisciplinary approach, drawing on philosophy, sociology, psychology, and law. The methodological path prioritizes a critical reading of Han in dialogue with Brazilian labor legislation, legal doctrine, and available data on working conditions in the country. In conclusion, it was found that the increase in working hours generates extreme and harmful psychological impacts on both spheres of workers' lives, making substantial changes to the quality of working time and rest time both necessary and urgent.

Keywords/Palabras-claves/Mots-clés: The burnout society, Consolidation of labor laws, Mental health, 6x1 work schedule

INTRODUÇÃO

A sociedade atual tem sido marcada por um fenômeno cada vez mais presente e preocupante: o cansaço[1] em prol da produtividade. Sobrecarregados, tanto no aspecto físico quanto no mental, os indivíduos sentem-se constantemente pressionados e esgotados. Mesmo em uma sociedade marca pelo desenvolvimento tecnológico, a exaustão generalizada se torna uma realidade frequente em muitas realidades, sobretudo, na realidade dos empregados que vivenciam longas jornadas de trabalho diante da necessidade econômica.

Em atenção à obra "Sociedade do Cansaço" de Han (2019), essa possui uma importante contribuição para a compreensão desse fenômeno da exaustão e da produtividade, uma vez que a sociedade contemporânea está imersa em uma realidade na qual a busca pela eficiência gera um acúmulo excessivo, à mente humana, de tarefas e responsabilidades a partir da autoexploração. E essa lógica frenética de autodisciplina e autogerenciamento gera um estado de pressão constante ao indivíduo, levando-o não apenas ao cansaço físico, mas também ao colapso mental e à perda de vitalidade.

Já no âmbito do direito trabalhista, essa análise adquire ainda mais relevância na atualidade, afinal, é no ato de trabalhar que a sociedade do cansaço se manifesta de maneira mais intensa. Em atenção à realidade da classe trabalhadora brasileira, esta enfrenta realidades desafiadoras pois, mesmo com a legislação trabalhista regulamentando as relações trabalhistas, direitos e obrigações do empregado e empregador, a dinâmica de trabalho atual, principalmente no que tange às horas trabalhadas em uma escala como a 6x1, ainda é um grande desafio a ser trilhado.

Essa pesquisa em por objetivo investigar as aproximações fáticas entre a tese presente na obra “sociedade do cansaço” de Han (2019), o direito trabalhista brasileiro, em atenção aos prováveis impactos psicológicos das longas jornadas de trabalho aos indivíduos, para que, ao final, seja constatado a viabilidade ou não de uma alteração nos regimes laborais brasileiros.

Para alcançar esse objetivo, este estudo adotará uma abordagem metodológica interdisciplinar, qualitativa, combinando elementos da psicologia, sociologia, e do próprio direito. Confirme afirmam Gil (2019) e Minayo (2009), pesquisas voltadas à análise de

[1] O esgotamento devido ao estresse no trabalho atingiu o seu ponto mais alto, reportado por 42% da força de trabalho, de acordo com o último relatório Future Forum Pulse, que ouviu mais de 10 mil trabalhadores no mundo todo.

fenômenos sociais complexos exigem a articulação entre teoria e método. Assim, nesse sentido, o fenômeno investigado não pode ser reduzido a variáveis mensuráveis ou dados estatísticos isolados, mas deve ser interpretado em sua densidade simbólica e institucional, a partir da leitura crítica da obra de Han em atenção ao direito pátrio.

Por fim, espera-se como resultado deste estudo, entender quais são os impactos psicológicos de uma labor excessivo, como pode ser feita sua aproximação com a teoria de que vivemos em uma sociedade do desempenho, e, por fim, quais a possibilidades e rumos que a legislação brasileira pode ou tem tomado para que a proteção do trabalhador seja, de fato, assegurada.

1 SOCIEDADE DISCIPLINAR X SOCIEDADE DO DESEMPENHO

Com relação à evolução de uma sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho, entende-se que, embora as mudanças nos paradigmas ocorram a partir de uma sedimentação histórica gradual de práticas, saberes e instituições e, embora a sociedade disciplinar já existisse muito antes da sua criação terminológica, pode-se delinear melhor sua trajetória a partir do final do século XVII e meados do século XVIII, no contexto europeu ocidental (Foucault, 2023, p.290).

Nesse período, foi observado um novo mecanismo de poder, que permitiu a "extração dos corpos tempo e trabalho mais que bens e riqueza" (Foucault, 2023, p.291), (Foucault, 2010, p.31-32). Nele, houve uma profunda transformação na tecnologia do poder, uma vez que o poder soberano[2], que operava pelo direito de morte, pelo suplício público e pelo espetáculo punitivo, se desloca, a partir da tentativa de racionalizar o espaço social, para um poder disciplinar, que opera pela administração da vida, pela vigilância contínua e pela normalização dos corpos (Foucault, 2014), alheio, portanto, à forma da soberania (Foucault, 2010, p.32).

No século XIX, houve de fato o apogeu da sociedade disciplinar, momento em que foi formada uma rede coerente e totalizante, que acompanhava e passava pelo indivíduo do nascimento à morte, se materializando através das instituições como família, escola, exército,

[2] Sabe-se que o poder, em Foucault, se exerce, nos séculos XIX e XX, através da heterogeneidade entre um direito público da soberania e de uma "mecânica polimorfa da disciplina" (Foucault, 2010, p.33). Contudo, não constitui escopo do presente trabalho o aprofundamento exaustivo da teoria foucaultiana em sua integralidade, cabendo ao capítulo ora desenvolvido tão somente estabelecer os pressupostos teóricos necessários à compreensão do problema central desta pesquisa, a sociedade do desempenho em Byung-Chul Han.

fábrica, hospitais e até mesmo as prisões, tendo em vista que o poder se exerce em rede (Foucault, 2023, p. 284).

Assim afirmou Foucault (2023, p. 291):

> Esse novo tipo de poder, que não pode mais ser transcrito nos termos da soberania, é uma das grandes invenções da sociedade burguesa. Ele foi um instrumento fundamental para a constituição do capitalismo industrial e do tipo de sociedade que lhe é correspondente; esse poder não soberano, alheio à forma da soberania, é o poder disciplinar.

Com relação ao funcionamento do poder em rede, cumpre destacar que, "não só os indivíduos circulam, mas estão sempre em posição de ser submetidos a esse poder e também de exercê-lo" (Foucault, 2010, p.26). Portanto, o poder aqui analisado não se aplica aos indivíduos, pois estes constituem um efeito dele e por eles transita (Foucault, 2010, p.26-27). Com relação aos indivíduos (Foucault, 2010, p.26-28):

> Jamais eles são o alvo inerte ou consentidor do poder, são sempre seus intermediários. Em outras palavras, o poder transita pelos indivíduos, não se aplica a eles. (...) O indivíduo é um efeito do poder e é, ao mesmo tempo, na mesma medida em que é um efeito seu, seu intermediário: o poder transita pelo indivíduo que ele constituiu.

Embora Foucault tenha diagnosticado com precisão a lógica disciplinar como tecnologia de poder característica da modernidade, Han (2019) observa que, a partir da segunda metade do século XX, esse paradigma entra em colapso funcional. Afinal, a sociedade disciplinar de Foucault não mais coincide com a realidade fática da sociedade atual, visto que, para além das instituições como prisões e hospitais, há uma sociedade de escritórios, bancos, aeroportos e shopping centers (Han, 2019, p.15). E, com isso, a sociedade do século XXI não pode ser estudada a partir da concepção de uma sociedade disciplinar, mas uma sociedade do desempenho. Além do mais, Han afirma que (2019, p.09-10):

> O desaparecimento da alteridade significa que vivemos numa época pobre de negatividades. É bem verdade que os adoecimentos neuronais do século XXI seguem, por seu turno, sua dialética, não a dialética da negatividade, mas a da positividade. São estados patológicos devidos a um exagero de positividade.

Portanto, enquanto a sociedade disciplinar é uma sociedade da negatividade, pautada a partir de coerção dos indivíduos, a sociedade do desempenho, "no lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação" (Han, 2019, p.15). Assim, vinculada à ideia contrária da sociedade disciplinar, a sociedade do desempenho se vale da

positividade. E, assim, enquanto a sociedade disciplinar gera “loucos e delinquentes, a sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados” (Han, 2019, p.16).

Contudo, sabe-se que no início do século XIX, com a dominância burguesa, quanto mais forças de trabalho eram exercidas, melhor seria o funcionamento do sistema de produção capitalista (Foucault, 2010, p.28). Com isso, a sociedade de desempenho não suprime a violência, ela a interioriza, ao contrário dos fatos explorados por Foucault (2010, p.28-37). Portanto, com relação ao poder exercido pela burguesia, aqui, e os indivíduos se autoexploram voluntariamente, acreditando estarem exercendo sua liberdade. Han nomeia esse fato de violência neuronal, e suas manifestações clínicas são a depressão, o *burnout* e o transtorno de déficit de atenção, doenças que não são marcadas pela repressão, mas sim pelo do excesso de positividade.

Destarte, há, na sociedade atual, a chamada de sociedade do desempenho, um excesso de positividade, em contraste à negatividade observada na sociedade disciplinar. E, por essa razão, há o cansaço e esgotamento excessivo dos indivíduos. (Han, 2019, p.43), afinal “o sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo” (Han, 2019, p.18-19).

Historicamente, na antiguidade clássica, Aristóteles defendia a ideia de o homem não nasceu para o trabalho, afinal, quem o faz não é, de todo modo, livre. E, justamente a partir do fato deste indivíduo não gozar de sua plena liberdade, este não conseguiria, por conseguinte, usufruir da vida contemplativa. Portando, o ato de trabalhar, além de ser malvisto neste período, somente eram de fato livres os poetas, os políticos e os filósofos (Han, 2019, p.70).

Em consonância, Han (2019, p. 57) também recupera o diagnóstico nietzschiano, segundo o qual a entrega compulsiva ao trabalho intenso, ao novo e ao efêmero não expressaria uma afirmação genuína da vida, mas, ao contrário, revelaria uma incapacidade do sujeito de suportar a si mesmo; sendo a operosidade frenética, em última instância, uma forma de fuga e de esquecimento de si mesmo, sintoma de uma interioridade esvaziada, incapaz tanto da espera quanto do repouso (Nietzsche, 1968, p. 52).

No entanto, ao contrário do pensamento clássico e em dissonância ao pensamento nietzschiano, a sociedade do século XXI se comporta a partir do excesso da elevação do desempenho, levando aos indivíduos ao fardo da alma. (Han, 2019, p.43-44). Portanto, seguindo essa lógica, na sociedade do desempenho, o sujeito pós-moderno se autoexplora, a

partir da autocoação, até que, diante de toda sua positividade e flexibilidade, se exaure por completo. (Han, 2019, p.58). Assim confirma Han (2019, p.60-61):

> O sujeito de desempenho pós-moderno não está submisso a ninguém. Propriamente falando, não é mais sujeito, uma vez que esse conceito se caracteriza pela submissão (*subject to, sujet à, sujeito a*). Ele se positiva, liberta-se para um projeto. A mudança de sujeito para o projeto, porém, não suprime as coações. Em lugar da coação estranha, surge a autocoação, que se apresenta como liberdade. Essa evolução está estreitamente ligada com as relações de produção capitalistas. (...) A sociedade de desempenho é uma sociedade de autoexploração. O sujeito de desempenho explora a si mesmo, até consumir-se completamente (*burnout*).

Assim, "o sujeito do desempenho se realiza na morte. Realizar-se e autodestruir-se, aqui, coincidem" (Han, 2019, p.52), uma vez que, a partir da livre coação, proveniente de um sistema positivo, com o intuito de sempre maximizar seu desempenho, ele se autoexplora, se tornando o explorado e o explorador ao mesmo tempo, ou em outras palavras: "o senhor e o escravo". E, de certo modo, o sujeito de desempenho se torna o soberano de si mesmo (Han, 2019, p.63).

Contudo, o sujeito de desempenho se torna, simultaneamente, soberano e escravo de si mesmo, exaurindo-se até a sua autodestruição (Han, 2019, p.63), o pensamento de Agamben (2007) oferece uma chave interpretativa complementar à essa ideia. A partir da retomada da figura do *homo sacer*[3] é evidente que há, na estrutura do poder soberano, uma zona de indistinção entre a vida qualificada politicamente, a *bios*, e a vida nua, meramente biológica, a *zoé* (Agamben, 2007, p.10-20).

Ao transpor essa lógica para o contexto pós-moderno, o sujeito de desempenho habita, de forma cada vez mais acentuada, essa zona liminar, pois, o ser dotado formalmente de direitos e liberdades, se vê, na prática, reduzido à sua dimensão puramente produtiva e biológica, exposto a uma violência que, por ser difusa e autoinfligida, permanece invisível aos instrumentos tradicionais de proteção jurídica e política. E, com isso, "mais desnuda que a vida do *homo sacer* é a vida de hoje" (Han, 2019 p.28).

[3] Aquele que pode ser morto sem que tal ato configure sacrifício ou homicídio juridicamente punível, Agamben (2010). Afirma Han (2019, p. 61-62): "*Homo sacer* é originalmente alguém que é excluído da sociedade por causa de alguma transgressão. É possível matá-lo sem que ele seja punido. O soberano dispõe do poder absoluto de suspender as ordens jurídicas vigentes. Ele incorpora o poder legislativo, que mantém uma relação com esse fora da ordem do direito. Assim, o soberano não precisa ter direito para impor o direito. Na medida em que ele suspende a ordem do direito, o estado de exceção acaba produzindo um espaço desprovido de direito onde ele pode intervir de forma absoluta em cada indivíduo. A produção da vida desnuda do *homo sacer* é o desempenho originário da soberania. Sua vida está e é desnuda porque ele está fora da ordem do direito e assim pode ser morto a qualquer momento".

Nesse sentido, Han (2019, p. 27-28) radicaliza o diagnóstico agambeniano ao sustentar que, na sociedade pós-moderna do desempenho, a redução à vida nua não constitui condição exclusiva dos marginalizados ou daqueles em situações de exceção, como foi enunciado por Agamben (2007), mas se estende, de forma indistinta, à totalidade dos sujeitos, de modo que todos, independentemente de sua posição social, assumem a condição de *homines sacri*.

Todavia, há uma distinção estrutural fundamental entre as duas figuras, enquanto o *Homo sacer* agambeniano emerge de um estado de exceção fundado na lógica da negatividade, isto é, na exclusão, na proibição e na suspensão do direito, os *homines sacri* da sociedade de desempenho são produzidos por um estado de positividade, no qual a autoexploração, a hiperatividade e o imperativo ilimitado do rendimento operam como mecanismos de esvaziamento da vida (Han, 2019, p. 63).

Nesse sentido, a autoexploração revela-se mecanismo de dominação substancialmente mais eficiente do que a exploração exercida por um agente externo, precisamente porque se encontra indissociavelmente atrelada à percepção subjetiva de liberdade. Ora, o sujeito não se reconhece como explorado, mas como realizado. Esse paradoxo se manifesta de forma sintomática no próprio curso do *burnout;* seu estágio inaugural não é o colapso, mas a euforia, na medida em que o indivíduo se lança compulsivamente ao trabalho com a convicção de estar afirmando sua liberdade (Han, 2019, p. 52).

O desenlace desse processo, contudo, é a autodestruição, de modo que “realizar-se e autodestruir-se, aqui, coincidem" (2019, p. 68-69). Sendo, portanto, extremamente importante entender como esse paradigma da sociedade do desempenho se manifesta na realidade brasileira. Afinal, ainda que o ordenamento jurídico brasileiro confira ao trabalhador um conjunto robusto de proteções formais, subsistem lacunas regulatórias de considerável relevância, entre as quais se destaca a ausência de vedação expressa à escala 6x1 e a consequente necessidade de se examinar os impactos que essa modalidade de jornada impõe à saúde e à subjetividade do trabalhador.

2 A SOCIEDADE DA CANSAÇO NA ATUAL CONCEPÇÃO JURÍDICA DAS REGULAMENTAÇÕES TRABALHISTAS NO BRASIL

Ao transportar o diagnóstico da sociedade do desempenho para a realidade do trabalhador brasileiro, e em especial para aquele submetido à escala 6x1, evidencia-se uma

distância estrutural significativa entre o modelo teórico de Han e as condições concretas em que a autoexploração se processa no Brasil. Aqui, o trabalhador também se autocoage e se permite ser explorado, mas o faz não primariamente por interiorizar o imperativo da performance, e sim por necessidade econômica, em um contexto em que a ausência de regulamentação adequada das jornadas extensas lhe retira, na prática, qualquer margem real de escolha.

Nesse sentido, a aproximação entre a sociedade do desempenho e a realidade jurídico-laboral brasileira exige, antes de tudo, o reconhecimento de seus encontros e desencontros teóricos. Na sociedade do desempenho, o sujeito é um empreendedor de si mesmo que se lança ao trabalho compulsivamente, movido por um "*Yes, we can*" que o conduz ao esgotamento sem que nenhuma figura externa o obrigue a tanto (Han, 2019, p. 15-18). Trata-se de uma subjetividade que habita os espaços do escritório, do trabalho intelectual e criativo; uma subjetividade para a qual a liberdade é o próprio instrumento de dominação.

No entanto, o trabalhador brasileiro, em escala 6x1, por sua vez, é em sua maioria um trabalhador do comércio, da alimentação, do varejo, da assistência e que, diante da ausência de alternativas econômicas, se submetem a condições de trabalho extenuantes não como ato de autoafirmação, mas como imperativo de sobrevivência (Antunes, 2018, p. 20). Afinal, de acordo com Antunes (2018, p.30) “bilhões de homens e mulheres dependem de forma exclusiva do trabalho para sobreviver e encontram, cada vez mais, situações instáveis, precárias, ou vivenciam diretamente o flagelo do desemprego”.

A aproximação com a teoria de Han (2019), no entanto, não é menos real. O mecanismo da autocoação, isto é, a internalização da obrigação de produzir como se fosse uma decisão livre, opera também no trabalhador brasileiro, ainda que sob condições materiais distintas. Assim, ao se sujeitar à escala 6x1, sem reivindicar os direitos que formalmente lhe são assegurados, o trabalhador reproduz, em certa medida, a lógica do sujeito de desempenho haniano, afinal, ele se torna, simultaneamente, o explorado e o agente de sua própria exploração (Han, 2019, p. 63).

A diferença estrutural reside no fato de que, enquanto no modelo de Han a autocoação é produto de uma cultura do desempenho que o indivíduo absorve como ideal, no contexto brasileiro do exercício da escala 6x1 ela é também alimentada pela precariedade objetiva, pela insegurança do emprego e pela ausência de redes robustas de proteção social que conferem ao trabalhador real poder de recusa.

É nesse ponto que a figura do *animal laborans*, tal como articulada por Arendt (1981) e retomada criticamente por Han (2019), ganha contornos especialmente iluminadores. Ora, para Arendt (2007, p. 94-101), o *animal laborans* é o ser humano reduzido à sua dimensão biológica e reprodutiva, aquele cuja existência se organiza inteiramente em torno do ciclo trabalhar-consumir-descansar-trabalhar, sem acesso à esfera da ação política ou da obra durável. Ou seja, uma vida que não produz mundo, mas apenas se mantém. Han (2019, p. 26) atualiza essa figura ao observar que o *animal laborans* pós-moderno não se dissolveu anonimamente no processo produtivo, como descreveu Arendt, mas se individualizou em um sujeito hiperativo e hiper neurótico que se autoexplora sob a ilusão de liberdade. O resultado prático, contudo, é o mesmo: a vida é inteiramente capturada pela lógica da produção, e o único repouso permitido é aquele que serve para recomeçar a trabalhar.

O trabalhador brasileiro em escala 6x1 encarna, de forma concreta e cotidiana, essa condição de *animal laborans*. Seis dias de trabalho e um único dia de descanso não são apenas uma questão quantitativa de horas; eles configuram uma estrutura temporal que impõe a absorção quase total da existência pelo trabalho, restando ao dia de folga apenas a função de reposição mínima da força de trabalho para que o ciclo se reinicie.

Nesse sentido, o distanciamento do modelo haniano reside precisamente aqui, ora, enquanto o sujeito de desempenho de Han é levado ao esgotamento pela ilusão de que pode e deve dar mais de si, o *animal laborans* no contexto brasileiro chega ao mesmo esgotamento por uma rota distinta, não pela euforia da performance, mas pela ausência de alternativa real, pelo peso da necessidade que o conduz a aceitar o inaceitável e a internalizar, progressivamente, essa aceitação como normalidade.

A figura do *homo sacer* de Agamben (2007), já articulada no capítulo anterior deste trabalho, adquire, nesse contexto, uma dimensão jurídica ainda mais interessante. Afinal, a situação do trabalhador brasileiro em escala 6x1 traduz com precisão esse paradoxo da inclusão e da exclusão, aqui, o indivíduo é formalmente titular de um robusto arcabouço de direitos trabalhistas, consagrados tanto na Constituição Federal de 1988 quanto na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), mas vê esses direitos esvaziados na prática pela própria organização do trabalho a qual é submetido.

Nesse sentido, a Constituição Federal de 1988, em seu artigo 7º, incisos XIII e XV, garante ao trabalhador a duração normal do trabalho não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, bem como o repouso semanal remunerado, preferencialmente aos domingos

(Brasil, 1988). Sabe-se que a CLT, por sua vez, disciplina em seus artigos 59 a 74 os limites de jornada, as horas extraordinárias e os intervalos interjornadas, e em seu artigo 67 assegura o descanso semanal de vinte e quatro horas consecutivas (Brasil, 1943).

Portanto, à primeira vista, pode-se verificar que o ordenamento jurídico brasileiro oferece ao trabalhador um escudo protetivo relevante. Contudo, a escala 6x1 não está prevista expressamente na legislação trabalhista brasileira como modalidade legalmente autorizada, mas tampouco há proibição explícita que inviabilize sua adoção em setores específicos mediante norma coletiva.

Esse vazio regulatório é justamente um dos traços mais expressivos do paradoxo do *homo sacer* no contexto trabalhista brasileiro. A vida do trabalhador fica capturada em uma zona de indistinção jurídica, na qual o direito ao descanso existe formalmente, mas sua substância é progressivamente esvaziada pela tolerância prática de um regime de trabalho que impõe uma jornada de seis dias consecutivos. Assim, a prerrogativa constitucional de repouso semanal preferencialmente aos domingos convive, na prática, com trabalhadores que raramente gozam de um domingo livre frente ao real descanso e tempo para si.

É nesse contexto que a Proposta de Emenda à Constituição n° 148, de 2015, conhecida como PEC da escala 4x3. Essa proposta emergiu como marco de debate sobre os limites da jornada de trabalho no Brasil, com o objetivo de alterar o inciso XIII do artigo 7º da Constituição Federal para limitar a jornada a quatro dias de trabalho por semana, com três dias de descanso, proibindo expressamente a escala 6x1.

Embora ainda pendente de aprovação no momento de elaboração desta pesquisa[4], a discussão em torno da proposta trouxe consigo importantes ponderações a serem feitas, para os trabalhadores, a redução de 44 horas semanais para 36 horas aumentará a qualidade de seu tempo livre e de descanso. No entanto, a redução da jornada, para os empregadores, demandará grandes ajustes, como a contratação de mais funcionários e o aumento dos custos operacionais. Assim, o impacto da implementação da PEC da escala 4x3 não impacta somente uma classe, mas toda a economia brasileira, visto que empregado e empregador deverão se ajustar aos novos moldes de labor.

[4] No tempo de elaboração deste artigo, sua última movimentação foi no dia 15/12/2025, em que foi recebida a Emenda nº4, do Senador Rogério Marinho e outros Senadores.

No entanto, embora os impactos descritos impliquem em toda a economia nacional, os efeitos dessa implementação, aqui analisados, tendem a serem mais benéficos ao empregado e ao empregador. Visto que, com o aumento do descanso de qualidade do trabalhador, sua produtividade também aumenta. Fato esse corroborado em entrevista à Agência Brasil, em que o economista português Pedro Gomes[5] afirmou que (León, 2026):

> A semana de trabalho de quatro dias é uma prática de gestão legítima e viável, que proporciona benefícios operacionais às empresas, como melhor ambiente de trabalho, redução do absentismo [faltas] e aumento da atratividade no mercado de trabalho. (...) Há muito alarmismo econômico contra a redução da jornada de trabalho. Qualquer redução, em qualquer país que eu vou, dizem exatamente o mesmo: que é impossível reduzir, que vai aumentar os custos para a empresa. É um passo que já foi feito há 100 anos nos EUA e, portanto, está mais do que na hora do Brasil, e os outros países da América Latina, façam essa passagem para as 40 horas

Nesse sentido, os dados empíricos colhidos por Gomes em Portugal oferecem substrato concreto ao argumento. Das 41 empresas analisadas que adotaram voluntariamente a escala 4x3, 52% decidiram manter a jornada reduzida de forma permanente, e mais de 90% relataram ausência de custos financeiros adicionais decorrentes da mudança, com 86% registrando crescimento de receita em relação ao ano anterior (Gomes, 2022).

Esses números, para além de contrariar o argumento do custo proibitivo, revelam que a reorganização do tempo de trabalho, tende ao aumento da eficiência operacional. Já no contexto brasileiro, o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) chegou a uma conclusão parecida ao estimar que, nos setores de maior concentração de trabalhadores celetistas, como a indústria e o comércio, o impacto da redução da jornada sobre o custo operacional das empresas seria inferior a 1% (Brasil, 2026).

Diante dessa ideia, o que se evidencia é que a discussão sobre a PEC da escala 4x3 transcende os limites do debate trabalhista clássico entre capital e trabalho. Ela toca, simultaneamente, na estrutura econômica, na saúde pública, na coerência do ordenamento jurídico e na própria subjetividade do trabalhador brasileiro.

A autocoação, aqui mediada pela necessidade, leva o empregado a aceitar e até defender condições de trabalho que o adoecem, é o sinal mais expressivo de que a exploração, no Brasil

[5] Professor da Universidade de Londres e autor do livro "Sexta-feira é o novo sábado". Disponível em: https://spbancarios.com.br/04/2026/quintou-economista-defende-que-escala-4x3-e-viavel-e-pode-salvar-economia. Acesso em 30 abril de 2026.

contemporâneo, opera em múltiplas camadas, seja pela coerção econômica objetiva, do vazio regulatório que a sustenta ou pela incorporação subjetiva que a naturaliza.

Portanto, regular a jornada não é, nesse sentido, apenas garantir horas de descanso; é devolver ao trabalhador a possibilidade de existir fora da lógica do desempenho, de ser, nas palavras de Arendt (1981), não apenas um *animal laborans* preso ao ciclo incessante da produção, mas um sujeito capaz de ação, de obra e de vida política.

3 O MAPEAMENTO SUBJETIVO DA EXAUSTÃO: PATOLOGIAS E RISCOS PSICOSSOCIAIS DO EXCESSO DA POSITIVIDADE

Sob o viés da psicologia, o modelo permitido pela escala 6x1 não deve ser interpretado como uma dificuldade individual de adaptação, mas como uma exposição estrutural a riscos psicossociais definidos pela Organização Internacional do Trabalho (OIT, 1986) como fatores que emergem da interação entre as condições do ambiente laboral e as características, necessidades e condições de vida do trabalhador, sendo suscetíveis de causar danos à saúde, ao rendimento e à satisfação no trabalho.

Esse entendimento foi aprofundado pelo Modelo Demanda-Controle de Karasek (1979), segundo o qual o risco de adoecimento é especialmente elevado quando se combinam altas exigências psicológicas e baixo controle do trabalhador sobre suas próprias atividades (Vieira; Santos, 2024). Assim, a partir da comprovação de que os impactos de um alto índice de trabalho, como definido nas jornadas 6x1, interferem diretamente na saúde mental do indivíduo, não são contingências singulares, mas consequências estruturais de uma organização do trabalho que produz riscos psicossociais documentados.

Essa modalidade laboral[6] priva o sujeito da "potência negativa", conceito que Han desenvolve a partir de Heidegger (Han, 2019, p.70) para designar a capacidade humana de interromper o fluxo produtivo, o poder de parar, de recusar, de simplesmente não fazer. Ao suprimir esse espaço de recusa, a escala 6x1 não apenas esgota o corpo, ela coloniza a

[6] A modalidade laboral discutida neste artigo é a escala 6x1, regime de jornada de trabalho em que o trabalhador labora por seis dias consecutivos e possui apenas um dia de descanso semanal. Embora se apresente como uma simples divisão cronológica de horas, sua teorização crítica revela um dispositivo de precarização subjetiva que captura a totalidade da existência do trabalhador: o único dia de folga é frequentemente colonizado pela necessidade de recuperação física mínima para o ciclo seguinte, impedindo o ócio contemplativo, o convívio social e qualquer forma de florescimento subjetivo. Trata-se, em suma, de um estado de exceção normalizado no qual a necessidade econômica se sobrepõe à dignidade e à saúde mental do sujeito (Brito, 2025; Han, 2019).

subjetividade do trabalhador, eliminando a pausa necessária para que o sujeito possa existir para além da lógica da produtividade. Afinal, essa modalidade laboral se constitui como um mecanismo de precarização subjetiva que captura a totalidade da existência do trabalhador.

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como fenômeno ocupacional de natureza laboral, a síndrome do *burnout* resulta desse estresse crônico no trabalho não gerenciado adequadamente e caracteriza-se por três dimensões: exaustão ou esgotamento de energia; distanciamento mental, negativismo ou cinismo em relação ao trabalho; e redução da eficácia profissional (OMS, 2022). Cumpre destacar que o que torna o indivíduo doente não é o excesso de responsabilidade e iniciativa em si, mas o imperativo do desempenho como novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho. O *burnout* não expressa o si-mesmo esgotado, mas antes a alma consumida (Han, 2019, p.17).

O sujeito do desempenho tenta continuamente superar seus próprios limites até o colapso não por coerção externa, mas por força de uma autoexigência internalizada que se apresenta como autonomia. Paradoxalmente, o primeiro sintoma do *burnout* não é o esgotamento, mas a euforia. O indivíduo se lança compulsivamente ao trabalho na convicção de estar afirmando sua liberdade, até que finalmente quebra (Han, 2019; Firmo; Belmino, 2024).

Assim, no contexto da escala 6x1, as três dimensões do *burnout* se alimentam cronicamente; o trabalhador não dispõe de tempo suficiente entre os ciclos de trabalho para interromper o processo de deterioração psíquica, e o *burnout* não é apenas cansaço físico é a expressão do colapso de uma subjetividade capturada por um sistema que não admite a pausa (Brito, 2025; Han, 2019).

Destarte, nesse regime, a pessoa humana é gradualmente reduzida ao seu valor de mercado. Afinal, toda sua vida é transformada num valor puramente comercial e produtivo (Han, 2019, p.64). Diferente do sofrimento causado pela proibição externa própria da sociedade disciplinar, a depressão da sociedade do desempenho é vivida como falha pessoal, o que a torna ainda mais devastadora, pois retira do sujeito qualquer referência externa à qual atribui a causa do próprio adoecimento. A base clínica da psicodinâmica do trabalho esclarece que o trabalho só promove saúde quando permite a sublimação e o reconhecimento (Dejours, 1999, p. 27).

O adoecimento psicossomático representa, por sua vez, o colapso da fronteira artificial entre o corpo e mente, revelando que a separação cartesiana é um reducionismo perigoso, o psiquismo é constituído na relação direta com a corporeidade (Macêdo, 2016, p. 270). Na

sociedade do desempenho, quando a palavra perde sua função de mediação e o sujeito não consegue mais simbolizar sua angústia, o sofrimento psíquico é desviado diretamente para o corpo, manifestando-se em estados em que o indivíduo opera mecanicamente, mas com o mundo afetivo bloqueado (Macêdo, 2016, p. 80).

Os sintomas psicossomáticos emergem como um grito do organismo, úlceras, hipertensão, dores musculares crônicas, insônia e distúrbios digestivos são as marcas físicas de uma subjetividade consumida por um sistema que não admite a interrupção (Brasil, 2001, p. 191; Firmo; Belmino, 2024, p. 268). Portanto, o sofrimento psíquico reduz o limiar da dor, agravando os quadros de Lesões por Esforços Repetitivos (LER/DORT), onde o corpo expressa o que a mente não consegue mais processar (Brasil, 2001, p. 441; Dejours, 1992, p. 52).

Com relação aos distúrbios do sono, estes representam uma fratura biológica profunda imposta pela escala 6x1, desregulando o ritmo circadiano do trabalhador e comprometendo ciclos naturais de recuperação orgânica (Moreno; Fischer; Menna-Barreto, 1997, p. 239). A privação de sono não é um desconforto passageiro, mas um fator de risco documentado para o declínio cognitivo, episódios depressivos e ansiedade generalizada (TAG) (Who; Ilo, 2022). O sujeito passa a habitar um estado de vigília maquínica (Crary, 2016), mantendo o trabalho na cabeça mesmo ao tentar dormir, o que impede o repouso qualitativo essencial à saúde psíquica e física.

Já a depressão surge como o adoecimento característico desse sujeito do desempenho. Ela irrompe quando o indivíduo não consegue mais corresponder ao ideal de performance que ele mesmo internalizou, gerando uma autoacusação destrutiva vivida como falha pessoal, o que a torna ainda mais devastadora, pois retira qualquer referência externa à qual atribuir a causa do próprio sofrimento (Han, 2019, p.53).

Ora, as causas do adoecimento residem nos riscos psicossociais, definidos tecnicamente como a interação nociva entre a organização do trabalho marcada por alta demanda e baixo controle e a subjetividade do trabalhador (OIT, 1986; Vieira; Santos, 2024). Esses riscos incluem jornadas exaustivas, metas inatingíveis, ausência de reconhecimento e supressão da autonomia, todos presentes de forma sistemática na escala 6x1 (Brasil, 2025, p. 06). Diante desse quadro, é fundamental consolidar o entendimento de que os danos descritos não são expressões de fragilidade individual, mas consequências de uma exposição estrutural a condições de trabalho nocivas.

CONCLUSÃO

Em relação aos danos psicológicos existentes diante das consequências psicológicas da alta carga de trabalho, estas evoluem para além do *burnout*. Ora, o adoecimento proveniente de um alto volume de trabalho progride em outras direções igualmente graves.

Pode-se afirmar que a depressão surge nesse cenário como o adoecimento de uma sociedade que sofre sob o excesso de positividade, ela irrompe quando o sujeito de desempenho chega ao "não-mais-poder-poder" (Han, 2019, p.18) o colapso daquele que acreditava que nada era impossível e se descobre incapaz (Han, 2019, p. 30). Esse não-mais-poder leva a uma autocoação destrutiva e a uma guerra contra si mesmo, tornando o depressivo o inválido de uma batalha internalizada que ele mesmo travou (Han, 2019, p. 30).

Portanto, na escala 6x1, o sofrimento torna-se patogênico quando a relação entre o trabalhador e a organização está bloqueada, o sujeito usa o máximo de suas faculdades, mas não encontra saída criativa nem reconhecimento por seu esforço (Dejours, 1992, p. 52). O bloqueio da inteligência prática e a pressão por metas inatingíveis conduzem ao sofrimento ético, situação em que o trabalhador é forçado a trair seus próprios valores em nome de uma produtividade que o desumaniza (Merlo, 2016, p. 206).

Esse sofrimento ético é, em última análise, a expressão psicológica da falha do ordenamento jurídico em reconhecer que jornadas exaustivas constituem uma forma de violência, e não uma "escolha" do empregado. Sem uma intervenção psicológica adequada, o risco é a progressão para patologias do isolamento total, em que o trabalhador passa a viver em um "cansaço solitário" que destrói qualquer sentido de comunidade (Han, 2019; Merlo, 2016, p. 204).

Diante disso, o trabalhador frequentemente não habita seu tempo livre, ele o passa antecipando as pressões do retorno iminente, gerando um cansaço que o isola de sua vida social e afetiva (Antunes, 2018, p. 20). Portanto, “a própria pausa se conserva implícita no tempo de trabalho. Ela serve apenas para nos recuperar do trabalho, para poder continuar funcionando” (Han, 2019 p.67). Assim, a impossibilidade de desconexão mental faz com que o tempo de não-trabalho seja capturado pela lógica da produção, esvaziando sua função reparadora e corroendo progressivamente a identidade do trabalhador (Sennett, 1999, p. 15).

A magnitude dos danos aos indivíduos é global; estima-se que jornadas longas e estresse laboral causem mais de 745 mil mortes anuais por AVC e isquemia do coração, e que os riscos psicossociais estejam associados a mais de 840 mil mortes por ano, principalmente por doenças cardiovasculares e suicídio (OMS; OIT, 2021; OIT, 2026).

Nesse contexto, seis dias de entrega total seguidos de um único dia que, na prática, o sistema já reservou para a reposição mínima da força de trabalho expressa de forma clara o conceito de "vida nua" agambeniano (2007). Afinal, o trabalhador submetido à escala 6x1 habita uma zona liminar em que, embora formalmente detentor de direitos, vê sua existência reduzida à dimensão puramente biológica e produtiva a *zoé*, a vida nua, desprovida da *bíos,* da vida qualificada politicamente e socialmente.

No entanto, diferentemente do *homo sacer*, cuja exclusão é juridicamente explícita, o trabalhador em escala 6x1 permanece dentro do ordenamento formal, mas é nessa aparente inclusão que reside o paradoxo, o direito reconhece o descanso, mas a estrutura econômica o esvazia de conteúdo existencial.

O risco existencial mais grave é a transformação do sujeito em uma "máquina de desempenho", funcionando sem atrito e sem questionamentos, onde a identidade passa a ser medida exclusivamente por resultados quantitativos, levando a uma alienação profunda da própria subjetividade (Han, 2019; Firmo; Belmino, 2024, p. 268).

Em suma, o tempo deixa de ser vivido como experiência para ser apenas um intervalo funcional entre jornadas (Brito, 2025). Assim, a clínica do trabalho e a psicologia devem atuar para restabelecer a capacidade de contemplação e reconhecimento, retirando o sujeito da autoexploração por meio de espaços de escuta que permitam a ressignificação do desejo e a reconstrução dos vínculos (Mendes, 2016, p. 113; Merlo, 2016, p. 214).

Com o advento da proposta de redução da jornada de trabalho para a escala 4x3 (Emenda à Constituição n° 148, de 2015), vislumbra-se uma alternativa concreta para a mitigação dos danos à saúde do trabalhador brasileiro aqui analisados. Embora, até a data de publicação do presente estudo, a referida proposta ainda não tenha sido implementada, sua aprovação representaria um avanço normativo significativo no enfrentamento dos efeitos psicossociais decorrentes das jornadas excessivas, entre os quais se destaca a síndrome de *burnout.* Assim, a efetivação dessa medida não esgota, por si só, a complexidade do problema, mas sinaliza o reconhecimento, por parte do ordenamento jurídico, de que o tempo de descanso não é

concessão, mas direito fundamental cuja proteção é indissociável da dignidade da pessoa humana.

Com isso, deve, a lei, atuar como garantia estrutural do direito ao descanso digno do trabalhador. Afinal, o tempo vazio não é apenas um "não-trabalho", é uma garantia fundamental à saúde mental, inseparável da dignidade da pessoa humana consagrada na Constituição Federal de 1988. E é nessa lacuna política que a psicologia e o direito devem se encontrar. Ora, a redução da jornada não é apenas uma reforma técnica ou econômica, é uma necessidade ética de restituir ao trabalhador o tempo de não-trabalho como condição de existência psíquica saudável e de vida política plena, pois superar a violência neuronal exige resgatar o elemento contemplativo e garantir que o trabalho não consuma a vida, mas seja fonte de prazer, sentido e manutenção do desejo (Han, 2023; Dejours, 1999, p. 27).

Por fim, assim como em “A metamorfose” de Kafka, os trabalhadores pós-modernos enfrentam a cada dia suas transformações em seres monstruosos. E, embora já metamorfoseados, os empregadores ainda batem à porta, esperando que os desempenhos de seus funcionários permaneçam intactos, mesmo diante de todos os males psíquicos que o trabalho em demasia causa ao ser. Afinal, mesmo exauridos, dentro de uma realidade em que se encontram presos, diante da própria necessidade econômica, os “Gregors Samsas[7]” do século XXI, diferentemente da narrativa kafkiana, não se fecham em seus quartos, são postos para fora, diante da necessidade, para trabalharem, mesmo sem terem condições para tal, prisioneiros da própria ideia de liberdade.

[7] Gregor Samsa, personagem principal de “A Metamorfose” de Kafka.

REFERÊNCIAS

AGAMBEN, Giorgio. **Homo Sacer:** o poder soberano e a vida nua I. 2ª reimpressão. Belo Horizonte: UFMG. 2007.

ARENDT, H. Vita activa oder Vom tätigen Leben. Munique, 1981.

BENJAMIN, Walter. O narrador: considerações sobre a obra de Nikolai Leskov. In: BENJAMIN, Walter**. Obras escolhidas:** magia e técnica, arte e política: ensaios sobre literatura e história da cultura. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 1987. p. 204–205.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho:** manual de procedimentos para os serviços de saúde. Organização: Elizabeth Costa Dias. Brasília: Ministério da Saúde; OPAS, 2001. (Série A: Normas e Manuais Técnicos, n. 114).

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. **Redução da jornada de trabalho teria custo similar ao de reajustes históricos do salário mínimo, aponta Ipea**. Brasília, 10 fev. 2026. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/acompanhe-a-secom/noticias/2026/02/reducao-da-jornada-de-trabalho-teria-custo-similar-ao-de-reajustes-historicos-do-salario-minimo-aponta-ipea. Acesso em: 10 abril 2026.

BRITO, Vanessa Silveira de. Trabalho que fratura, jornada que adoece: saúde mental e os impactos da escala 6x1. In: CESIT (org.). **Dossiê fim da escala 6x1 e redução da jornada de trabalho.** Instituto Humanitas Unisinos, fev. 2026. Disponível em: https://www.ihu.unisinos.br/662727.

CRARY, Jonathan. *24/7:* capitalismo tardio e os fins do sono. São Paulo: Ubu, 2016.

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

_____. **A banalização da injustiça social**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 1999.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: Nascimento da prisão.** 42ª ed. São Paulo: Editora Vozes, 2014.

_____. **Microfísica do Poder.** 15ªed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2023.

_____.**Em defesa da sociedade.** 2ªed. São Paulo: WMF, 2010.

GOMES, Pedro. **Sexta-feira é o novo sábado**: como uma semana de trabalho de quatro dias poderá salvar a economia. Portugal: Relógio D'Água, 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Editora Vozes. Edição do Kindle, 2019.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2009.

MORENO, Cláudia Roberta de Castro; FISCHER, Frida Marina; MENNA-BARRETO, Luiz. Aplicações da cronobiologia. In: MARQUES, Nelson; MENNA-BARRETO, Luiz (org.). **Cronobiologia:** princípios e aplicações. São Paulo: EDUSP; Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 1997. p. 239-254.

NIETZSCHE, F. **Also sprach Zarathustra**: Ein Buch für alle und keinen (1883-1885). In: COLLI, G. & MONTINARI, M. (eds.). **Nietzsche Werke**: Kritische Gesamtausgabe. Seção 6ª, vol. 1, Berlim, 1968, p. 52.

_____ **Menschliches, Allzumenschliches I**: Kritische Gesamtausgabe, 4ª seção, vol. 2. Berlim, 1967, p. 236.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Internacional de Doenças — 11ª Revisão (CID-11)**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: https://icd.who.int/en. Acesso em 25 março 2026.

VIEIRA, Carlos Eduardo Carrusca; SANTOS, Nayara Cristina Teixeira. Fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho: uma análise contemporânea. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional,** v. 49, p. edsmsubj1, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2317-6369/35222pt2024v49edsmsubj1.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **Mental health at work:** policy brief. Genebra: WHO; ILO, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240057944. Acesso em 11 abril 2026.