

Dossiê

Fim da Escala 6x1 e Redução da Jornada de Trabalho

Artigo 27

**TRABALHO QUE FRATURA,
JORNADA QUE ADOECE:
SAÚDE MENTAL E OS IMPACTOS
DA ESCALA 6X1**

Vanessa Silveira de Brito


cirkula

APRESENTAÇÃO DO DOSSIÊ

O tempo a ser dedicado ao trabalho sempre esteve no centro das lutas da classe trabalhadora. No Brasil, a última redução da jornada de trabalho ocorreu em 1988, quando os trabalhadores e trabalhadoras conquistaram redução para 44h semanais. Nos anos 2000 as Centrais Sindicais lançaram a Campanha Nacional pela Redução da Jornada de Trabalho sem Redução de Salário para pressionar o encaminhamento de Propostas de Emenda à Constituição que estavam paradas – a PEC nº 393/2001, de Inácio Arruda (PC do B) e a de nº 75/2003, de Paulo Paim (PT). Apesar de não ter surtido efeito na redução da jornada de trabalho através da legislação, muitas categorias conseguiram através da negociação coletiva. Mundialmente, a luta em torno do tempo de trabalho, voltou a ganhar destaque após a Pandemia, tendo sido implantadas diversas experiências de redução da jornada bem como de escalas 4x3 como forma de enfrentamento aos problemas de qualidade e quantidades de empregos, bem como qualidade de vida. No Brasil, o debate ganhou reforço através do Movimento VAT (Vida Além do Trabalho) contra a escala 6x1 e a apresentação da PEC nº 08/25 de Érika Hilton (PSOL).

Como forma de contribuir para o debate sobre a Redução da Jornada de Trabalho sem redução de salários e do fim da Escala 6x1, serão lançados semanalmente dois artigos com o objetivo de subsidiar o debate em seus vários espaços, como o legislativo e o da negociação coletiva. Isso posto, damos prosseguimento as postagens da série com o vigésimo sétimo artigo **“Trabalho que fratura, jornada que adocece: saúde mental e os impactos da escala 6x1”** de autoria de Vanessa Silveira de Brito.

Resumo: O artigo discute a relação entre tempo de trabalho e saúde mental, com foco na escala 6x1 como dispositivo de precarização. Diferenciam-se duas dimensões: a duração da jornada (número de horas) e a escala de trabalho (distribuição da jornada), que podem ocorrer isoladas ou combinadas, ampliando impactos sobre a vida dos trabalhadores. A partir de revisão bibliográfica, mobilizam-se categorias clássicas como fadiga, desgaste e esgotamento, articuladas a reflexões sobre precariedade subjetiva e sociedade do cansaço. Com base em autores da sociologia do trabalho, da psicologia social e em dados internacionais, argumenta-se que jornadas prolongadas e escalas restritivas comprometem a saúde mental. Ao final, defende-se a redução da jornada e o direito ao tempo de viver como medida de cuidado e resistência.

Palavras-chaves: Saúde Mental. Jornada de Trabalho. Escala 6x1. Tempo de Trabalho. Precariedade Subjetiva.

TRABALHO QUE FRATURA, JORNADA QUE ADOECE: SAÚDE MENTAL E OS IMPACTOS DA ESCALA 6X1

Vanessa Silveira de Brito¹

Introdução: a urgência de olhar para o tempo

Vivemos um tempo que nos é constantemente tomado. Ele escapa entre plantões, domingos de descanso parcial e segundas-feiras atravessadas pelo cansaço acumulado. A lógica produtivista transforma o tempo em mercadoria e os corpos em engrenagens de um sistema que cobra mais do que pode ser entregue – sobretudo quando o preço é a própria saúde mental. Pensar jornadas extensas, em termos de duração e distribuição do trabalho, como dispositivos de adoecimento é, portanto, urgente.

A jornada de trabalho e a forma como ela se organiza no tempo são dimensões distintas, ainda que muitas vezes apareçam entrelaçadas. A duração da jornada refere-se ao número de horas semanais, diárias ou mensais, enquanto a escala de trabalho regula a distribuição desses dias e horas, determinando quantos dias consecutivos se trabalha antes do descanso. Um trabalhador pode enfrentar jornadas longas sem estar em Escala 6x1 ou, inversamente, estar em Escala 6x1 sem jornada extensa (Dal Rosso et Al., 2022). Diferenciar essas dimensões é fundamental para compreender os impactos do tempo de trabalho sobre a vida e a saúde dos trabalhadores.

Categorias clássicas da crítica do trabalho, como fadiga, desgaste, esgotamento e envelhecimento precoce, analisadas desde Marx (2013), permanecem relevantes. O tempo de deslocamento entre casa e trabalho, embora não contabilizado formalmente, impõe esforço adicional e revela facetas da precarização contemporânea. Em nível nacional, o tempo médio de deslocamento diário é de aproximadamente 41 minutos, com variações entre áreas urbanas e rurais (IBGE, 2019). A intensidade do trabalho será mencionada pontualmente, mantendo o foco na extensão e distribuição da jornada.

Este artigo se configura como um ensaio analítico baseado em revisão bibliográfica e análise de dados nacionais e internacionais. A seleção das fontes privilegiou referências clássicas e contemporâneas sobre crítica do trabalho, precariedade subjetiva e sociedade do cansaço, articuladas a evidências da OIT, OMS e órgãos nacionais. Essa abordagem permite examinar como a

¹ Psicóloga. Doutora em Memória Social (UNIRIO). Docente do curso de Psicologia e do curso de Medicina da Uniabeu. Pesquisadora e atuante em organizações coletivas de trabalhadores, como fóruns e sindicatos.

duração e a distribuição da jornada, especialmente na Escala 6x1, impactam a saúde mental e a vida dos trabalhadores.

O texto explora as consequências da extensão das jornadas e da adoção de escalas restritivas de descanso, com foco na Escala 6x1, considerando o impacto direto no adoecimento mental dos trabalhadores. A análise apoia-se em Sociologia do Trabalho e Psicologia Social, articulando dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT) e estudos sobre efeitos psíquicos de condições de trabalho precarizadas.

Referenciais centrais incluem Richard Sennett (1999), sobre a desumanização do trabalho e corrosão das relações sociais; Ricardo Antunes (2018) e Fernando Gastal de Castro (2022), que refletem sobre precariedade subjetiva e perda de autonomia e identidade; e Byung-Chul Han (2015), que discute a sociedade do cansaço, reforçando que o excesso de produtividade se converte em esgotamento coletivo. Ao longo do texto, são percorridos alguns eixos: resgate histórico das lutas por jornada justa; análise da Escala 6x1 como produtora de precariedade subjetiva; e discussão dos impactos psíquicos da exaustão e da relação entre trabalho e sofrimento. Ao final, defende-se a necessidade de políticas públicas que garantam jornadas equilibradas e o direito ao descanso, propondo reflexões sobre o papel da Psicologia na defesa do tempo como valor humano inegociável – para cuidado, afeto e vida digna.

Trabalho e Tempo de Não-Trabalho: entre a história e o agora

A história das lutas por jornadas de trabalho justas é, também, a história da luta pelo tempo e pela vida – tempo para si, para os outros, para o que escapa ao labor. Desde a Revolução Industrial, as jornadas extenuantes (que ultrapassavam doze, quatorze, até dezesseis horas diárias) impuseram aos corpos o ritmo das máquinas (Antunes, 2009). Reduzir o tempo de labuta significava, historicamente, ampliar o tempo da existência humana, ou seja, o tempo do sono, do afeto, da rua, do silêncio, da criação.

As conquistas por limites à jornada, como a luta pelas oito horas diárias, não foram concessões espontâneas, mas arrancadas por movimentos operários que reivindicavam mais do que uma pausa: buscavam existir para além do trabalho. Garantir o descanso tornou-se, assim, ato de insurgência coletiva diante de um sistema que pretendia extrair tudo dos corpos, inclusive o direito ao tempo ocioso.

Contudo, as vitórias históricas não eliminaram a tensão entre trabalho e tempo de não-trabalho. Nas últimas décadas, assistimos à intensificação de uma lógica produtiva que captura o tempo das trabalhadoras e dos trabalhadores de diferentes formas: pela extensão das jornadas (quantidade de horas) e pela distribuição do trabalho (forma como os dias são organizados). A intensificação do labor, a precarização contratual e a colonização do tempo livre remodelam ambos os aspectos, ampliando desigualdades entre

segmentos da classe trabalhadora. Relatórios da Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2009; 2022) apontam que jornadas excessivas impactam a saúde e a qualidade de vida, evidenciando a tendência global de aumento da carga horária em detrimento do tempo livre. Nessa dinâmica, o tempo do labor se configura como contínuo, fragmentado e sem bordas: contínuo, pois se estende além do expediente; fragmentado e sem bordas, porque atravessa todas as esferas da vida, prejudicando o repouso e corroendo a separação entre tempo de produção e de existência (Antunes, 2018).

A Escala 6x1 exemplifica a dimensão da distribuição do trabalho, concentrando dias de labor seguidos e reservando apenas um dia de folga, reduzindo o descanso a um intervalo mínimo e incapaz de recompor forças ou permitir experiências que não sejam orientadas pela produtividade.

Sennett (1999) descreve os efeitos subjetivos dessa mutação ao cunhar o conceito de “corrosão do caráter”: a instabilidade, a descontinuidade e a aceleração dos ritmos fragilizam projetos de vida e prejudicam a construção da identidade. Construída historicamente a partir de linearidade e pertença, a identidade dilui-se diante de ocupações temporárias, metas voláteis e ausência de sentido; o tempo deixa de ser vivido como experiência e transforma-se em cronograma de entrega.

Ao diálogo de Sennett soma-se a reflexão de Byung-Chul Han (2015) sobre a “sociedade do cansaço”: a transição da disciplina para o desempenho produz um sujeito que se explora por via da liberdade aparente, tornando-se seu próprio fiscal. Essa cobrança internalizada torna a sobrecarga ainda mais nociva, pois combina coerção externa (gestão por metas, insegurança, medo do desemprego) à autoexploração. Apesar de formas renovadas, não se trata de fenômeno completamente novo, já que o fordismo articulava mecanismos de controle que ultrapassavam a fábrica e penetravam modos de vida (Puckett, 2024), evidenciando que a sujeição assume formas históricas variadas.

Castro (2022) amplia essa perspectiva ao mostrar que o neoliberalismo atua diretamente sobre a constituição dos sujeitos, moldando expectativas, afetos e modos de vida. A precariedade subjetiva manifesta-se na transformação da liberdade em autoexploração e na conversão do tempo livre em tempo útil, no qual até o lazer é atravessado por exigências de eficiência. A Escala 6x1 materializa essa lógica: mesmo o dia destinado ao descanso é colonizado por tarefas, cansaços acumulados e preparação para o próximo ciclo laboral, reduzindo seu potencial reparador.

A comparação entre os relatórios da OIT (2009; 2022) confirma a continuidade e o aprofundamento da lógica produtivista que captura o tempo de vida. Em 2022, mais de 35% da força de trabalho global ultrapassava 48 horas semanais, evidenciando a extensão excessiva das jornadas e colocando em xeque a eficácia de limites formais à jornada para preservar a saúde mental (OIT, 2022).

No Brasil, embora a legislação fixe 44 horas semanais como limite, esses parâmetros têm se mostrado insuficientes diante das formas contemporâneas de organização do trabalho e suas externalidades para a vida. Importa ressaltar que, em muitos casos, tais limites não refletem conquistas, mas situações de subocupação: vínculos precários e instáveis que reduzem o tempo formal de trabalho sem garantir remuneração ou proteção social adequadas. Tanto o excesso de horas quanto a insuficiência de trabalho seguro e digno configuram dimensões do adoecimento.

Entre a história e o presente, evidencia-se a persistência da luta pelo tempo: uma disputa sindical e política, mas também existencial – o direito de viver para além do trabalho, de construir afetos, memórias e projetos que não se reduzam à lógica da produtividade. É nesse cenário que a Escala 6x1 se insere como mecanismo de distribuição desigual do trabalho, ilustrando como a organização injusta das jornadas pode corroer a possibilidade de vida digna.

A Escala 6x1 como produtora de precariedade subjetiva

No interior das engrenagens produtivas contemporâneas, a Escala 6x1 produz precarização em dupla dimensão: material, ao prolongar jornadas, comprimir o tempo de descanso e distribuir o trabalho de forma desigual; e subjetiva, ao corroer identidades, vínculos afetivos e a capacidade de narrar a própria experiência fora dos marcos da produtividade. Mais que um simples arranjo organizacional, configura-se como símbolo da lógica do esgotamento, na qual o tempo de não-trabalho é capturado e esvaziado de sua função reparadora. Como aponta Antunes (2018), trata-se da compressão da vida pelo trabalho, que limita espaços de pausa e criação – dimensões reconhecidas pela Psicologia como essenciais à saúde mental e ao equilíbrio emocional.

Para Castro (2022), essa captura, ao mesmo tempo material e simbólica, reconfigura as subjetividades, moldando corpos e mentes a uma lógica de constante disponibilidade e performatividade. Nesse contexto, a precarização das condições de trabalho, para além de seus efeitos econômicos, implica também numa precarização subjetiva: um esgarçamento das vivências que sustentam a experiência de si e do outro.

Cabe aqui refletir: seria possível conceber uma precarização apenas material/objetiva, considerando que, em nosso corpo, não há separação entre mente e matéria? A precarização, portanto, é também subjetiva, pois, a exigência permanente de adaptação e produtividade atinge simultaneamente a integridade física e psíquica. Essa concepção de precariedade subjetiva como a fragilização do eu diante da urgência e da disponibilidade constante ajuda a compreender como a falta de tempo para si, para o outro e para o coletivo se traduz em esvaziamento simbólico, perda de vínculos e sofrimento psíquico – elementos que atravessam silenciosamente o cotidiano de quem vive e trabalha nessas condições (Castro, 2022), sobretudo aqueles submetidos à Escala 6x1.

Como alerta Antunes (2018), vivemos a era da subsunção real da vida ao trabalho, e a Escala 6x1, naturalizada em diversos setores, é uma das expressões evidentes dessa subsunção, na medida em que afeta fisicamente e corrói os alicerces psíquicos da existência de trabalhadoras e trabalhadores. Contribuindo para esse debate, Castro (2022) observa que a subjetividade precarizada perde a capacidade de narrar a si mesma fora dos marcos da produtividade, já que a experiência do tempo é marcada pela urgência e pela impossibilidade de pausa. Para Sennett (1999), resta um sujeito despedaçado, cuja identidade se dilui diante de ocupações temporárias, metas voláteis e ausência de sentido.

Tal processo evidencia a lógica capitalista que, ao mesmo tempo em que explora (ou induz à autoexploração), esgarça laços afetivos e solidários, dificultando, por exemplo, a organização coletiva da classe trabalhadora. Esse modelo de subjetivação reforça o isolamento, esfacela as experiências coletivas e transforma o sofrimento no trabalho em questão individual, obscurecendo suas raízes estruturais.

Dialogamos aqui com Dardot e Laval (2016) ao compreender que o neoliberalismo não se limita a uma ideologia ou política econômica, mas opera como um sistema normativo que estende a lógica do capital a todas as esferas da vida. Essa racionalidade produz um sujeito empresarial de si, permanentemente responsabilizado pelo sucesso ou fracasso de sua trajetória. O adoecimento que emerge dessas formas contemporâneas de organização do trabalho é, antes de tudo, expressão de um modo de vida que nega o tempo necessário para existir.

Quando o tempo adoece: Trabalho, Sofrimento Psíquico e a Urgência de Cuidado

Ao articular a exploração material e a corrosão subjetiva, a Escala 6x1 sintetiza o modo como o capitalismo contemporâneo transforma o tempo em mercadoria e o corpo em instrumento. Essa dinâmica, ao restringir o direito à pausa e ao convívio, aprofunda um modelo de vida pautado na urgência e na produtividade. Se, até aqui, discutimos como a precarização se estrutura e se infiltra nas subjetividades, é preciso agora avançar na análise de suas consequências diretas: o adoecimento psíquico, a exaustão emocional e a negação do cuidado como dimensão fundamental da existência.

A Escala 6x1 assume uma particularidade relevante no debate sobre tempo e saúde. É importante diferenciar: a jornada longa refere-se ao excesso de horas na semana; a Escala 6x1 refere-se à forma de distribuição desses dias. Podem coincidir, mas não são sinônimos. A jornada extensa aumenta riscos físicos e mentais; a Escala 6x1 compromete o potencial reparador do único dia de folga, transformando o tempo de não-trabalho em mera preparação para o próximo ciclo de esgotamento. A evidência internacional susten-

ta essa preocupação. O Relatório Mundial de Saúde Mental da OMS (2022) aponta que uma em cada oito pessoas vive com algum transtorno mental, como depressão e ansiedade, especialmente entre mulheres e jovens. Já a OIT tem reiterado que jornadas prolongadas estão associadas a distúrbios do sono, esgotamento e maior risco de doenças cardiovasculares e AVCs. Desde 2009, a instituição estabelece que jornadas acima de 48 horas semanais configuram fator de risco à saúde e ao equilíbrio da vida.

No plano nacional, os transtornos mentais e comportamentais figuram entre as principais causas de afastamento do trabalho e de concessão de benefícios previdenciários, evidenciando que o problema ultrapassa a esfera individual e assume dimensão coletiva. Dados recentes do Instituto Nacional do Seguro Social indicam aumento de 68% nos afastamentos por motivos de saúde mental em 2024, revelando o agravamento do adoecimento psíquico relacionado ao trabalho (USP, 2025). Esses números dialogam com alertas de organismos internacionais, que apontam crescimento contínuo dos transtornos mentais associados a condições laborais precárias e à intensificação das jornadas (ONU, 2025).

A Escala 6x1 reduz o tempo disponível para recuperação física e emocional, fragiliza vínculos sociais e dificulta a construção de sentido – condições que favorecem a emergência de sofrimento psíquico. Esse processo é alimentado por uma racionalidade produtiva que combina coerção externa (gestão por metas, insegurança no emprego) e coerção internalizada (autoexploração), conforme apontam análises críticas sobre neoliberalismo e subjetivação (Antunes, 2018; Dardot e Laval, 2016; Han, 2015).

A resposta do sistema de saúde a esse sofrimento expõe contradições que agravam a situação. Embora o Ministério da Saúde tenha ampliado recentemente o custeio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), persistem entraves e desigualdades na distribuição dos recursos (Brasil, 2023; Brasil, 2022), o que prejudica respostas territoriais mais efetivas às demandas da classe trabalhadora e reforça negligências históricas. É preciso, também, problematizar discursos que tratam o cuidado em termos puramente econômicos. Embora organismos internacionais eventualmente estimem retornos econômicos de investimentos em saúde mental, essa retórica não pode substituir a crítica às causas estruturais do sofrimento: a centralidade deve ser a transformação das condições de trabalho, e não apenas a expansão do tratamento clínico. A medicalização do mal-estar naturaliza o adoecimento, desloca responsabilidades do coletivo para o indivíduo e obstrui estratégias públicas de prevenção e reestruturação do tempo laboral.

Diante desse quadro, a agenda pública deve combinar medidas sobre duração e distribuição do tempo: redução de jornadas excessivas, regulação das escalas (como a revisão do modelo 6x1), políticas de mobilidade e ações territoriais de cuidado que ampliem o tempo de recuperação. A OIT já assinalou que políticas de jornada e pausas bem estruturadas podem reduzir ab-

senteísmo e favorecer o bem-estar; contudo, esses argumentos não podem ser capturados pela lógica empresarial de eficiência. O tempo livre deve ser afirmado como direito em si, vinculado à dignidade humana e à possibilidade de sustentar vínculos, desejos e projetos, reforçando a defesa do tempo como bem público.

À Psicologia, como ciência e profissão comprometida com os direitos humanos, cabe não apenas escutar os sujeitos que sofrem, mas tensionar as estruturas que os ferem. É tempo de reivindicar o tempo: não como luxo, mas como urgência ética. Porque, se o tempo não for espaço de afeto, pausa e criação, não é tempo de viver – é tempo de (sobre)viver. Na recusa a reduzir o sofrimento a diagnósticos ou sintomas, a Psicologia pode contribuir para a construção de estratégias coletivas de cuidado, articulando escuta qualificada, territórios e políticas públicas (Nunes e Oliveira, 2025). Isso implica denunciar causas estruturais, recusar a naturalização da exaustão e defender a redução e a reordenação das jornadas como condição para a vida.

O enfrentamento da Escala 6x1, portanto, é mais do que pauta trabalhista: é pauta de saúde mental, de defesa da vida e de criação de futuros habitáveis. Quando se compromete com essa luta, a Psicologia se afirma como campo de resistência e de reinvenção do tempo.

Considerações Finais: o tempo como direito

Este artigo buscou lançar luz sobre os impactos da organização do tempo de trabalho – tanto em sua duração quanto em sua distribuição – sobre a saúde mental das trabalhadoras e dos trabalhadores. O foco na Escala 6x1 permitiu problematizar como um arranjo aparentemente técnico pode se converter em dispositivo de adoecimento, ao concentrar seis dias consecutivos de labor e conceder apenas um dia de descanso.

Mostramos que a precariedade subjetiva, o esgarçamento dos vínculos e a exaustão crônica não resultam apenas do excesso de horas, mas também da forma como essas horas são distribuídas, corroendo o potencial reparador do tempo livre. Nesse sentido, a jornada não é mero detalhe administrativo: é um marcador ético e político que afeta diretamente o corpo, a subjetividade e a vida em comum.

Ainda que os formatos atuais, como a Escala 6x1, revelem novas faces da exploração, não se trata de fenômeno inédito. As categorias clássicas da crítica do trabalho, como fadiga, desgaste e esgotamento, seguem sendo fundamentais para compreender como o tempo de labor, quando apropriado pelo capital, deteriora corpos e subjetividades. A luta pelo tempo, desde Marx até as disputas contemporâneas, continua a ser uma luta pela vida. A Escala 6x1 encarna essa lógica ao transformar o descanso em exceção e a fadiga em rotina. Sua superação não é apenas pauta trabalhista, mas afirmação da dignidade humana. Defender o fim desse modelo é afirmar o tempo como

direito – direito à pausa, ao cuidado e à reinvenção dos desejos, direito que não se mede em produtividade, mas em possibilidade de viver.

A experiência brasileira demonstra, ainda, que a falta de tempo coletivo repercute no próprio sistema de cuidado: quando a vida é organizada pelo trabalho, os espaços de encontro, de elaboração e de solidariedade se estreitam, enfraquecendo tanto a saúde individual quanto o tecido social. Normativas internacionais, como as da OIT, reforçam a importância de limitar a duração das jornadas e regular sua distribuição, de modo a garantir condições de recuperação e sustentabilidade da vida laboral.

Nesse cenário, a Psicologia tem um papel fundamental: não apenas escutar os sujeitos atravessados pelo sofrimento, mas tensionar as estruturas que o produzem. Ao recusar a naturalização da exaustão, a Psicologia pode contribuir para a construção de estratégias coletivas de cuidado, fortalecendo redes comunitárias e políticas públicas que defendam o tempo para a vida em sua plenitude.

Reduzir jornadas, garantir dias de recuperação, criar dispositivos coletivos de escuta e fortalecer políticas territoriais de cuidado não são gastos, mas investimentos em saúde, bem-estar e futuro comum. Por fim, deixamos uma provocação: e se o tempo voltasse a ser nosso? Talvez seja nesse intervalo – entre a pausa e o respiro – que a vida possa, enfim, reencontrar sentido.

Referências

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

ANTUNES, R. **Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho**. São Paulo: Boitempo, 2009.

BRASIL. **Ministério da Saúde amplia em R\$ 414 milhões por ano os recursos para custeio dos serviços da Rede de Atenção Psicossocial**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

BRASIL. **Relatório de Gestão 2022**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

CASTRO, F. G. Da precarização subjetiva à ditadura da forma: notas para uma psicologia crítica do trabalho. In: CASTRO, F. G.; FERREIRA, J. B. **Neo-liberalismo, trabalho e precariedade subjetiva**. Porto Alegre: Editora Fi, 2022. Pp. 19-39.

DAL ROSSO, S.; CARDOSO, A. C. M.; CALVETE, C.; KREIN, J. D. (Orgs.). **O futuro é a redução da jornada de trabalho**. Porto Alegre: CirKula, 2022.

DARDOT, P.; LAVAL, C. **A nova razão do mundo. Ensaio sobre a sociedade neoliberal**. São Paulo: Boitempo, 2016.

HAN, B.-C. **A sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde. PNS 2019: deslocamento para o trabalho ou estudo**. 2019. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/professores/educa-atividades/21353-deslocamento-para-o-trabalho.html>.

MARX, K. **O capital: crítica da economia política**. São Paulo: Boitempo, 2013.

NUNES, M. M. S.; OLIVEIRA, M. S. P. A importância da minimização dos impactos do ambiente de trabalho à saúde mental do trabalhador. **Revista Foco**, v. 18, n. 9, e9654, 2025.

ONU. **Brasil: Afastamentos por problemas de saúde mental aumentam 134**. 2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/292926-brasil-afastamentos-por-problemas-de-sa%C3%BAdede-mental-aumentam-134>.

OIT. **Duração do Trabalho em Todo o Mundo: tendências de jornadas de trabalho, legislação e políticas numa perspectiva global comparada**. Brasília: OIT, 2009.

OIT. **Working Time and Work-Life Balance Around the World**. Geneva: ILO, 2022.

OMS. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: ILO, 2022. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/356119>.

PUCKETT, E. **Henry Ford's Bizarre Social Program To Control The Personal Lives Of Workers**. Motorious, 26 nov. 2024. Disponível em: <https://www.motorious.com/articles/features-3/henry-fords-bizarre-social-program/>.

SENNETT, R. **A corrosão do caráter: consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo**. Rio de Janeiro: Record, 1999.

USP. **Afastamento do trabalho por transtornos mentais cresce 68% no Brasil**. Jornal da USP, 02 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO

CESIT

Centro de Estudos Sindicais e de
Economia do Trabalho

REMIR
Trabalho



FCE
UFRGS

APOIO E DIVULGAÇÃO

