

JORNADA 6x1:

**CHEGA DE VIVER SÓ
PARA TRABALHAR!**



SECRETARIA-GERAL

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

Trabalhador e trabalhadora do **Brasil**

Este material foi feito para você, que sente na pele o peso de trabalhar 44h semanais. Muitas vezes em escala 6x1, essa rotina exaustiva limita seu direito fundamental ao descanso e ao lazer.

As informações aqui não são “conversa fiada”. Elas vêm da “Nota Técnica nº 123 do Ipea” (2026), um estudo sério do governo federal sobre a realidade brasileira. O estudo analisa os efeitos de reduzir a jornada de 44h para 40h semanais, permitindo a adoção da escala 5x2.

**CONFIRA O ESTUDO
COMPLETO PELO
QR CODE.**





Quem trabalha **44 horas** por semana?



No Brasil, cerca de 20 milhões de pessoas possuem jornada de 44 horas semanais. Isso representa 74% de todos os empregos formais. Embora faltem dados mais específicos sobre a escala 6x1, sabemos que ela é muito representativa.

São trabalhadores do comércio e serviços, como limpeza e segurança. É quem atende no balcão ou limpa o shopping, mas, pela carga horária elevada, perde o direito de conviver com a família e ver os filhos crescerem. A escala 6x1 é uma barreira invisível que impede o trabalhador de estudar e buscar uma vida melhor.



Renda, Gênero e Raça

A jornada de 44h é a realidade de 90,9% dos trabalhadores com baixa escolaridade. É a parte do povo que ganha em média dois salários-mínimos e enfrenta funções desgastantes.

A situação é ainda mais pesada para as mulheres devido à “dupla jornada”. O estudo indica que reduzir a jornada ajuda a combater a “pobreza de tempo”, permitindo que mulheres e trabalhadores negros — que ocupam as funções mais pesadas — tenham chances reais de qualificação.



A raça e o gênero
não podem ditar
nosso cansaço!



Saúde é um direito: o fim do esgotamento

Trabalhar seis dias para descansar apenas um adoece. Com o aumento de 800% nos casos de burnout, a exaustão virou uma crise. O Ipea reforça que jornadas menores resultam na "redução da fadiga e do absenteísmo".



Trabalhador doente produz menos e gasta mais com remédios. A redução para 40h garante a recuperação necessária para o corpo e a mente, diminuindo erros e acidentes. Um trabalhador descansado custa menos para o sistema de saúde e tem mais disposição para a vida.



Trabalhar para viver, não viver para trabalhar!

A verdade sobre os custos e a economia

Dizem que “vai tudo quebrar”, mas o Ipea prova que o impacto é pequeno: no setor atacadista, o custo subiria apenas entre 0,5% e 0,9%.



As empresas brasileiras hoje são muito mais produtivas do que no passado graças à tecnologia. O que o estudo propõe é uma repartição justa da produtividade: parte do lucro vindo das máquinas deve retornar ao trabalhador em forma de tempo e saúde, sem ameaçar o negócio.





O emprego e o salário mínimo

O medo do desemprego é infundado. O Ipea afirma que a redução pode ser “neutra para o emprego”, podendo inclusive gerar mais vagas. Olhe para o Salário Mínimo: tivemos aumentos reais de 70% em décadas passadas e o emprego continuou batendo recordes.

AUMENTO REAL DE

70%

EM DÉCADAS
PASSADAS



EMPREGO CONTINUOU
BATENDO RECORDES



Melhorar a vida de quem trabalha não quebra empresas; pelo contrário, coloca mais dinheiro no bolso do trabalhador para consumir no comércio do bairro. Quando o trabalhador tem tempo e dinheiro, a economia gira para todos, não só para os grandes.



Ganhos para **TODOS** os trabalhadores

A mudança não ajuda só quem faz 6x1. Quem já está na escala 5x2 também ganha: serão 4 horas a menos na semana. Isso significa reduzir a carga diária.

O acesso a dados reais, como os da Nota Técnica nº 123, é a melhor defesa contra fake news que tentam espalhar medo. A ciência econômica está do lado do bem-estar social, provando que um povo descansado é a base de um país desenvolvido.





Vantagens reais da redução

Acabar com a escala 6x1 e reduzir a jornada para 40h traz melhorias provadas:



Menos Desigualdade:

Reparte melhor a riqueza produzida.



Saúde Mental:

Previne o colapso e o burnout.



Eficiência:

Trabalhadores descansados são mais atentos e focados.



Vida Familiar:

Pais e mães presentes na educação dos filhos.



O patrão consegue pagar

O estudo destaca que o aumento no valor da hora é totalmente absorvível. As empresas brasileiras têm margens para garantir a “melhor repartição da produtividade”.



Um país justo não pode basear sua economia no esgotamento humano.

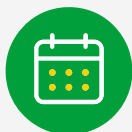
Reduzir a jornada é um ajuste que países desenvolvidos já fizeram com sucesso, mantendo suas empresas fortes e competitivas.



Segurança no trecho e na vida



Um trabalhador que dorme bem corre menores riscos de acidentes de trabalho e no trajeto. A redução da jornada é um investimento na preservação da vida.



Lição de 1988:
Naquela época, saindo de uma década perdida e com inflação alta, baixamos de 48h para 44h. Se deu certo com o Brasil em crise, hoje temos a obrigação de dar o próximo passo. Nossa força move o mundo.



Merecemos descanso, saúde e felicidade!





Qual é a proposta do Governo do Brasil?



Redução da jornada para **40h** semanais;



Escala de trabalho 5x2 (com os dias de folga preferencialmente aos sábados e domingos);



Sem redução de salário.





