

## **Escala de trabalho 6x1 e seus impactos na saúde mental dos trabalhadores: desafios e consequências psicossociais**

Leandro Moreira Maciel - Logos UNIVERSITY International

Luciara Botelho Moraes Jorge - Centro Universitário São Camilo

Josiane Caldas - Universidade Estadual do Centro-Oeste do Paraná

Lucas Seixas Silveira - UFRRJ

Bruna Karoline de Almeida Santiago - UNIVAG

Oséias Brandão Vieira - Multivix

Ana Claudia Gomes Siqueira - Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera

Marcelo Dias Silva - Faculdade Mauá GO

Rubens Henrique Bormann - CEUCLAR

Ana Paula dos Santos Ramos - UNISUAM

Emanuelle Ribeiro Lisboa Prasto Martins - Universidade Salgado de Oliveira

Ana Paula Sousa Guimarães - Centro Universitário São Lucas

Mônica da Silva Tavares - Universidade Estadual de Londrina

Rayane Carneiro da Silva - Iespes Instituto Esperança de Ensino Superior

---

**Resumo:** O presente artigo tem como objetivo analisar os impactos psicossociais da escala de trabalho 6x1 na saúde mental dos trabalhadores. A pesquisa adotou uma abordagem descritiva com natureza qualitativa, sendo realizada com uma amostra composta por 22 profissionais de diferentes setores que atuam sob esse regime. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas, proporcionando uma análise detalhada das percepções, experiências e sentimentos dos trabalhadores quanto à sobrecarga laboral, estresse, esgotamento emocional e comprometimento da vida pessoal. Os resultados indicaram elevados níveis de fadiga, dificuldade de conciliação entre vida profissional e pessoal e sensação de exaustão contínua. Conclui-se que a escala 6x1, embora comum em muitas atividades, representa um fator de risco à saúde mental e exige ações mitigadoras que considerem o bem-estar dos colaboradores.

**Palavras-chave:** Escala 6x1; Saúde mental; Trabalho.

---

Date of Submission: 12-06-2025

Date of Acceptance: 26-06-2025

---

## **I. Introdução**

A jornada de trabalho é um elemento central na organização das atividades laborais e possui forte influência sobre a qualidade de vida e a saúde mental dos trabalhadores. Com o advento da Revolução Industrial e o avanço das formas de organização do trabalho, surgiram diferentes modelos de escalas laborais, dentre as quais se destaca a escala 6x1 - caracterizada por seis dias consecutivos de trabalho e um único dia de descanso. Esse tipo de regime é bastante comum em setores como comércio, indústria, segurança e serviços gerais, onde há necessidade de operação contínua (Baptista et al., 2025).

Embora o modelo 6x1 atenda à lógica de produtividade e funcionamento ininterrupto das empresas, ele tem sido alvo de discussões e críticas por especialistas da saúde e do trabalho, especialmente no que tange às suas implicações sobre o bem-estar físico e psicológico dos empregados. A escassez de períodos de descanso adequados e a sobrecarga de tarefas acumuladas ao longo da semana têm contribuído para o adoecimento mental de muitos trabalhadores, gerando um cenário preocupante (Bueno; Louzada; Zero, 2024).

A saúde mental no ambiente de trabalho está intimamente ligada às condições laborais oferecidas pelas empresas. Fatores como longas jornadas, metas abusivas, ausência de pausas e falta de reconhecimento são elementos que contribuem para o desgaste emocional. No caso do regime 6x1, os impactos se acentuam devido ao ritmo contínuo de trabalho, que frequentemente impede o trabalhador de se recuperar física e psicologicamente de forma satisfatória (Café; Drummond, 2025).

As consequências da sobrecarga de trabalho não se restringem apenas ao nível individual, mas também afetam o ambiente organizacional como um todo. Ambientes tóxicos, absenteísmo, queda na produtividade e aumento de licenças médicas são apenas alguns dos reflexos observados em instituições que não priorizam a saúde mental de seus colaboradores. Dessa forma, torna-se necessário compreender a amplitude desses impactos para propor alternativas sustentáveis e humanas de organização do trabalho (Oliveira; Glória Júnior, 2025).

A escala 6x1, ainda que legalmente permitida pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), levanta questões éticas e sociais. A rigidez da jornada e a limitação de folgas podem comprometer o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, especialmente em uma sociedade que valoriza cada vez mais o bem-estar e a qualidade de vida. O que está em jogo é a dignidade do trabalho humano e a capacidade de o indivíduo manter sua saúde em meio às exigências do mercado. A importância de se discutir o tema também se justifica pelo aumento dos índices de doenças mentais associadas ao trabalho, como a síndrome de burnout, ansiedade generalizada e depressão (Oliveira; Glória Júnior, 2025).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) já reconhece o estresse ocupacional como um dos grandes males do século XXI. Dessa forma, analisar os efeitos do modelo 6x1 é fundamental para compreender como ele pode contribuir ou agravar esse cenário (Baptista et al., 2025). Diante desse contexto, o objetivo desta pesquisa foi analisar os impactos psicossociais da escala de trabalho 6x1 sobre a saúde mental dos trabalhadores, com foco nos desafios enfrentados cotidianamente e nas consequências geradas tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

## **II. Materiais e métodos**

A presente pesquisa adotou uma abordagem qualitativa e descritiva, buscando compreender as experiências subjetivas dos trabalhadores que atuam sob a escala de trabalho 6x1. A metodologia qualitativa foi escolhida por permitir uma investigação mais profunda das percepções e sentimentos dos participantes (Lima et al., 2020; Lima; Domingues Junior; Gomes, 2023; Lima; Domingues Júnior; Silva, 2024; Lima; Domingues Júnior; Silva, 2024; Lima; Silva; Domingues Júnior, 2024), especialmente em relação aos impactos psicossociais vivenciados no ambiente de trabalho. A amostra foi composta por 22 profissionais de diferentes setores econômicos, como comércio varejista, segurança privada, setor de limpeza, atendimento ao público e logística. Os critérios de inclusão envolveram estar há pelo menos seis meses em regime de escala 6x1, ter idade acima de 18 anos e aceitar voluntariamente participar da pesquisa. O grupo foi selecionado por meio de amostragem intencional, com base na disponibilidade dos profissionais e na relevância de suas funções para o tema estudado. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas presencialmente e, em alguns casos, por videochamada, respeitando a conveniência e a segurança dos participantes. As entrevistas seguiram um roteiro com perguntas abertas, que abordavam aspectos como rotina de trabalho, percepção sobre carga horária, impacto na saúde física e mental, relações familiares e satisfação pessoal.

## **III. Resultados e discussões**

Os resultados desta pesquisa revelaram um conjunto robusto de elementos que impactam negativamente a saúde mental dos trabalhadores submetidos à escala 6x1. A análise das entrevistas demonstrou que essa jornada acarreta uma série de consequências psicossociais relevantes, tais como estresse crônico, sensação de aprisionamento, deterioração das relações interpessoais e perda do sentido do trabalho. A seguir, os principais eixos temáticos são discutidos, com base nos relatos dos participantes.

O primeiro aspecto de destaque foi a fadiga física e mental contínua. A maioria dos participantes descreveu uma sensação de cansaço acumulado ao longo da semana, com pouco ou nenhum tempo de recuperação

no único dia de folga. O entrevistado E05 relatou: "A gente acorda cansado, vai dormir cansado e no domingo, que é o dia livre, parece que o corpo pede socorro, mas não dá tempo de descansar. Já é segunda de novo." Essa exaustão recorrente gera impactos na disposição, na concentração e na capacidade de desempenho das funções diárias. Complementando esse relato, a participante E08 destacou o agravamento do esgotamento: "No começo, eu até conseguia fazer algo no meu dia de folga. Agora, só quero ficar deitada. Não vejo mais meu domingo como um dia de lazer, virou um dia de recuperação." Isso indica uma inversão do sentido da folga, que deveria promover lazer e convívio social, mas passa a ser uma tentativa de restabelecimento físico.

Outro ponto amplamente destacado pelos trabalhadores foi o desequilíbrio entre vida profissional e pessoal. A entrevistada E03 comentou: "Perdi o aniversário da minha filha duas vezes. Trabalhei no dia. Foi horrível. Ela chorou, eu chorei... A gente se sente inútil como mãe." Esse tipo de relato ilustra como a jornada extensa interfere diretamente nas relações familiares, gerando sentimentos de culpa e frustração. O trabalhador E14 trouxe um depoimento semelhante: "Meus pais são idosos, e eu quase não os vejo. Sinto que estou perdendo tempo de vida com eles. A vida passa, e eu estou sempre trabalhando." Esses relatos evidenciam um custo social significativo da escala 6x1, especialmente quando as atividades familiares e sociais são constantemente comprometidas. A privação do lazer e do autocuidado também foi uma das consequências mais relatadas.

O entrevistado E06 afirmou que "antes da escala 6x1, eu ia à academia três vezes por semana. Hoje, não tenho força nem ânimo. Chego do trabalho e só quero deitar. Minha saúde já não é a mesma." Essa interrupção de hábitos saudáveis contribui para um ciclo de deterioração física e emocional. No tocante ao adoecimento mental, os relatos indicam quadros de ansiedade, depressão e síndrome de burnout. A participante E01 revelou: "Tive crises de pânico antes de ir para o trabalho. Fui afastada por dois meses. Quando voltei, tudo continuava igual." Isso mostra que, sem intervenções organizacionais adequadas, os trabalhadores permanecem expostos aos mesmos fatores de risco. A pressão psicológica contínua também foi relatada.

O entrevistado E09 afirmou: "O chefe quer que a gente produza como máquina. Se você reclama, ouve que está com frescura. Eu já me peguei chorando escondido no banheiro." Esse tipo de cenário revela uma cultura organizacional tóxica, em que a produtividade é priorizada em detrimento do bem-estar. A análise também identificou sentimentos de desvalorização profissional. A entrevistada E12 declarou: "A gente trabalha seis dias na semana e, quando pede uma folga extra, escuta que não tem como. Parece que não somos humanos, somos peças." O relato indica como a gestão inflexível reforça o sentimento de invisibilidade e de falta de reconhecimento.

A maioria dos trabalhadores também relatou a ausência de políticas institucionais de suporte psicológico. O participante E20 explicou: "Na minha empresa, não tem nem quem ouvir nossos problemas. É produção, meta e cobrança. Se você adoce, é substituído. Simples assim." A falta de acolhimento organizacional aumenta o sofrimento psíquico e a percepção de abandono. Foi recorrente entre os participantes o sentimento de aprisionamento ao trabalho por necessidade financeira. O entrevistado E15 disse: "Se eu pudesse, largava isso hoje. Mas tenho aluguel, filho, contas... Não posso me dar esse luxo." Isso revela como a vulnerabilidade socioeconômica atua como um fator de manutenção de jornadas exaustivas, mesmo diante de riscos à saúde.

Outro eixo significativo foi a baixa autoestima e o sentimento de inutilidade. A trabalhadora E17 desabafou: "Sinto que não sou boa o bastante. Não dou conta da casa, do trabalho, dos filhos. Parece que estou falhando em tudo." Esses sentimentos afetam diretamente a autopercepção e podem evoluir para quadros depressivos mais graves. A rotina repetitiva e sem pausas também foi alvo de críticas. O entrevistado E19 relatou: "A gente acorda, trabalha, dorme, repete. Não tem pausa, não tem novidade. Isso vai te matando por dentro." Esse relato reflete o empobrecimento da experiência laboral e sua relação com o esgotamento psíquico.

A percepção de que a escala 6x1 naturaliza o excesso também se fez presente. A participante E13 explicou: "No começo, eu reclamava. Hoje, já nem percebo o quanto estou trabalhando. É como se fosse normal viver exausta." Isso indica uma adaptação nociva ao sofrimento, o que dificulta a identificação de quando é necessário buscar ajuda.

Quanto à insegurança no ambiente de trabalho, muitos relataram medo de represálias. A entrevistada E21 contou: "Tive febre, fui trabalhar. Já vi gente ser demitida por faltar. Então a gente vai, mesmo doente, mesmo mal." Esse comportamento é indicativo de ambientes autoritários e desumanizados. Os entrevistados também relataram um processo de distanciamento social progressivo. A participante E07 afirmou: "Amigos? Não tenho mais tempo. Recuso todos os convites. Chega uma hora que ninguém te chama mais." Esse afastamento voluntário, embora inicialmente funcional, gera isolamento e tristeza.

Quanto à relação com os gestores, os relatos revelam falta de escuta e empatia. O trabalhador E04 declarou: "Quando você fala que está cansado, eles respondem que você não é o único. Isso é cruel. Não querem entender o lado do funcionário." A ausência de uma escuta ativa reforça o ciclo de adoecimento organizacional. Alguns entrevistados sugeriram revisões na jornada de trabalho, defendendo a inclusão de dois dias de descanso por semana e jornadas mais curtas.

A entrevistada E16 afirmou: "Se a empresa reduzisse um dia de trabalho, já melhoraria muito. Um dia só não dá conta de tudo que a gente precisa viver." Finalmente, a maioria dos participantes demonstrou o desejo de

ser visto como ser humano. O entrevistado E13 sintetizou esse anseio: "Eu só queria que alguém dissesse: 'você está bem? precisa de ajuda?'. Às vezes, é isso que falta. Um olhar mais humano." Esse depoimento resume o clamor por reconhecimento, acolhimento e cuidado.

#### IV. Conclusão

A presente pesquisa evidenciou que a escala de trabalho 6x1 representa um desafio significativo para a saúde mental dos trabalhadores. A sobrecarga, a ausência de tempo adequado para descanso, o distanciamento social e a desvalorização profissional contribuem diretamente para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e esgotamento emocional. Os relatos dos 22 participantes revelam um cenário preocupante, onde o modelo de jornada, embora legalmente previsto, tem provocado consequências psicossociais intensas. A dificuldade de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, associada à pressão por resultados, reforça um ambiente de trabalho hostil ao bem-estar. É imprescindível que as organizações repensem suas práticas de gestão de pessoas e adotem medidas que priorizem a saúde de seus colaboradores. Políticas de apoio psicológico, programas de qualidade de vida no trabalho e revisão dos modelos de jornada devem ser consideradas como estratégias de prevenção. Conclui-se que o regime 6x1, da forma como é aplicado atualmente, precisa ser revisitado, considerando-se não apenas a produtividade, mas, sobretudo, a dignidade e a saúde dos trabalhadores. O investimento em ambientes laborais saudáveis é essencial para garantir o desenvolvimento humano e organizacional de forma equilibrada e sustentável.

#### Referências

- [1]. BAPTISTA, T. A.; PAULA, F. S. de; VILLAR, G. F. G.; GOMES, L. G. A ideologia do trabalho: uma análise crítica do PTPA e a formação ética da juventude trabalhadora. *REVISTA DELOS*, [S. l.], v. 18, n. 66, p. e4628, 2025.
- [2]. BUENO, Amanda Janini; LOUZADA, Bianca Engre; ZERO, Julye Paola Bonvechio; et. al. Efeitos da jornada de trabalho excessiva na saúde e vida pessoal dos colaboradores: como o RH impacta nesse aspecto. 2024. Trabalho de conclusão de Conclusão de Curso, 2024.
- [3]. CAFÉ, Antônio Eduardo Oliveira Damascena; DRUMMOND, Ana Thaís Kerner. A COMOÇÃO NAS REDES SOCIAIS SOBRE A REPRESENTAÇÃO DE PARLAMENTARES ACERCA DAS DISCUSSÕES SOBRE O FIM DA ESCALA DE TRABALHO 6X1, EM NOVEMBRO DE 2024, REMEDIADA PELO MODELO ELEITORAL/LEGISLATIVO PROPOSTO POR DAVID VAN REYBROUCK. *Derecho y Cambio Social*, [S. l.], v. 22, n. 79, p. e100, 2025.
- [4]. LIMA, L. A. O. et al. Quality of life at work in a ready care unit in Brazil during the covid-19 pandemic. *International Journal of Research -GRANTHAALAYAH*, [S. l.], v. 8, n. 9, p. 318–327, 2020. DOI: <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i9.2020.1243>
- [5]. LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JUNIOR, GOMES, O. V. O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. *Boletim de Conjuntura Boca*, 2023. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>
- [6]. Lima, L. A. O., Domingues Júnior, P. L., & Silva, L. L. (2024). Estresse ocupacional em período pandêmico e as relações existentes com os acidentes laborais: estudo de caso em uma indústria alimentícia. *RGO - Revista Gestão Organizacional*, 17(1), 34-47. <http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v17i1.7484>.
- [7]. LIMA, L. A. O.; DOMINGUES, P. L.; SILVA, R. T. . Applicability of the Servqual Scale for Analyzing the Perceived Quality of Public Health Services during the Covid-19 Pandemic in the Municipality of Três Rios/RJ, Brazil. *International Journal of Managerial Studies and Research (IJMSR)*, v. 12, p. 17-18, 2024. <https://doi.org/10.20431/2349-0349.1208003>
- [8]. LIMA, L. A. O.; SILVA, L. L.; DOMINGUES JÚNIOR, P. L. Qualidade de Vida no Trabalho segundo as percepções dos funcionários públicos de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). *REVISTA DE CARREIRAS E PESSOAS*, v. 14, p. 346-359, 2024. <https://doi.org/10.23925/recape.v14i2.60020>
- [9]. OLIVEIRA, D. de A.; GLÓRIA JÚNIOR, I. Os Desafios da Gestão da TI no Regime de Escala de Trabalho Efeitos da Escala 6x1 no Suporte Técnico: Effects of the 6x1 Scale on Technical Support. *Journal of Technology & Information*, [S. l.], v. 5, n. 2, 2025.