



**FIM DA  
ESCALA**

**6X1!**

## **UMA LUTA POR MAIS VIDA ALÉM DO TRABALHO**

A mobilização pelo fim da escala 6x1 ganha força em todo o país e coloca no centro do debate um tema essencial: qualidade de vida para a classe trabalhadora.

A proposta de adoção da jornada 5x2 representa mais tempo com a família, mais saúde e mais dignidade.

**Entenda os impactos, os benefícios e o que está em jogo.**

# TRABALHAR PARA VIVER, NÃO VIVER PARA TRABALHAR



O debate sobre o fim da escala 6x1 deixou de ser uma pauta isolada e passou a ocupar o centro das discussões sobre direitos trabalhistas no Brasil. A jornada exaustiva, que impõe seis dias consecutivos de trabalho para apenas um de descanso, tem sido cada vez mais questionada por trabalhadores, sindicatos e especialistas.

Mais do que uma questão de carga horária, trata-se de um modelo que impacta diretamente a saúde física, mental e social da classe trabalhadora.

## O QUE ESTÁ EM JOGO

A escala 6x1 não é apenas cansativa — ela limita o tempo de vida fora do trabalho. Com apenas um dia de descanso, muitas vezes usado para tarefas domésticas e recuperação física, o trabalhador não consegue usufruir plenamente de lazer, convivência familiar ou autocuidado.

Entre os principais problemas apontados estão:

- Exaustão física constante
- Aumento de quadros de ansiedade e estresse
- Redução da produtividade a médio e longo prazo
- Dificuldade de conciliar trabalho e vida pessoal



# POR QUE A ESCALA 5x2 MUDA TUDO



A adoção da escala 5x2 representa mais do que um dia a menos de trabalho — é uma mudança estrutural na qualidade de vida.

Com dois dias de descanso consecutivos, o trabalhador passa a ter:

- Recuperação física mais eficiente**  
O corpo precisa de tempo real para se recompor. Dois dias fazem diferença.
- Saúde mental preservada**  
Mais tempo para descanso reduz níveis de estresse e esgotamento.
- Convívio familiar e social**  
Permite presença ativa na vida familiar — algo essencial e frequentemente negligenciado.
- Mais produtividade**  
Trabalhadores descansados produzem mais e melhor.



## UMA TENDÊNCIA GLOBAL

A discussão sobre redução de jornada não é exclusiva do Brasil. Diversos países vêm testando ou adotando modelos com menos dias de trabalho, com resultados positivos tanto para trabalhadores quanto para empresas. A lógica é simples: qualidade substituindo quantidade.

## O PAPEL DO MOVIMENTO SINDICAL

O avanço dessa pauta passa diretamente pela mobilização coletiva. É o movimento sindical que tem impulsionado o debate, pressionando por mudanças que coloquem o trabalhador no centro das decisões.

O SECOR reforça que essa luta não é apenas por melhores condições de trabalho — é por dignidade. Reduzir a jornada é reconhecer que o trabalhador não é apenas força produtiva, mas um sujeito com direito à vida, ao descanso e ao bem-estar.

## MAIS TEMPO, MAIS VIDA

Discutir o fim da escala 6x1 é discutir o tipo de sociedade que queremos construir. Uma sociedade onde o trabalho não sufoque a existência, mas permita que ela aconteça.

## LUCIANO LEITE

(Presidente  
do SECOR)



## O tempo do trabalhador precisa ser respeitado

A luta pelo fim da escala 6x1 é, antes de tudo, uma luta por respeito. Não podemos naturalizar jornadas que esgotam o trabalhador e comprometem sua saúde e sua vida pessoal. Defender a escala 5x2 é defender equilíbrio. É entender que

ninguém pode viver apenas para trabalhar. O trabalhador precisa de tempo para sua família, para sua saúde e para si mesmo. O SECOR seguirá firme nessa pauta, porque acreditamos que trabalho digno também significa tempo digno.

## GUILHERME BOULOS

(Ministro da Secretaria-Geral  
da Presidência)



Fabio Rodrigues-Pozzebom/ Agência Brasi

## Reduzir a jornada é avançar como sociedade

O debate sobre a jornada de trabalho precisa acompanhar as transformações do mundo. Não faz sentido manter modelos ultrapassados que penalizam o trabalhador e não refletem os avanços da sociedade.

A redução da jornada, com a adoção da escala 5x2, é um passo importante para promover mais qualidade de vida, saúde e justiça social. Trabalhar é fundamental — mas viver com dignidade é inegociável.

## Mobilização comerciária fortalece debate sobre jornada de trabalho

Com as eleições se aproximando em outubro, o debate sobre o fim da escala 6x1 ganha ainda mais relevância no cenário político. A proposta, que já tramita no Congresso Nacional, passa a ser também um tema de posicionamento público de candidatos e lideranças.

Para o movimento sindical, este é um momento estratégico. A mobilização da categoria comerciária se torna fundamental para pres-

signar por avanços concretos e garantir que a pauta da redução da jornada esteja entre as prioridades do país.

Mais do que acompanhar a tramitação da proposta, é hora de fortalecer a participação ativa dos trabalhadores, cobrando compromissos e posicionamentos claros em defesa do modelo 5x2.

O período eleitoral, nesse contexto, se consolida como uma oportunidade decisiva para transformar a reivindicação em conquista.