**Não temos nada a perder, a não ser nossas correntes**

Adilson Araújo

Presidente da Central dos Trabalhadores e das Trabalhadoras do Brasil - CTB

Marcio Ayer

Presidente do Sindicato dos Comerciários do Rio de Janeiro – SECRJ

Eusébio Luís Neto

Presidente da Federação Nacional dos Empregados em Postos de Serviços de Combustíveis e Derivados de Petróleo - FENEPOSPETRO

Vítor Duque

Presidente do Sindicato dos Trabalhadores nas empresas de Saneamento Básico e Meio Ambiente do Rio de Janeiro e Região – SINTSAMA-RJ

Maria Aparecida Evaristo

Diretora do Sindicato dos Empregados em Postos de Serviços de Combustíveis e Derivados de Petróleo do Estado do Rio de Janeiro – SINPOSPETRO-RJ

Telmo de Oliveira

Diretor do Sindicato dos Trabalhadores no comércio de Nova Iguaçu e Região – SINDCONIR

Marco Aurélio Ribeiro

Diretor do Sindicato dos Comerciários de Resende – SEC Resende, Itatiaia e Porto Real

Ezequiel Siqueira

Diretor do Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Magé

O tempo de trabalho configura-se, por excelência, como o epicentro da histórica e contínua luta entre capital e trabalho. Desde a Revolução Industrial, a disputa pela regulação e redução da jornada laboral tem sido um dos motores das tensões sociais e da organização política da classe trabalhadora. A incessante busca do capital por maximizar lucros — especialmente por meio da ampliação do que Karl Marx denominou “tempo de trabalho excedente” — esbarra na resistência de trabalhadores e trabalhadoras que almejam condições de vida dignas e a livre fruição do tempo para além da labuta (Marx, 2013 [1867]).

A redução da jornada de trabalho jamais foi uma concessão espontânea do capital, mas sim resultado de uma luta multissecular, marcada por greves, manifestações e pressão política. A história do movimento operário global está intrinsicamente ligada à reivindicação por menos horas de trabalho, como forma de preservar a saúde física e mental, garantir tempo para formação, convívio familiar, lazer e participação na vida social e política (Thompson, 1998).

O 1º de Maio simboliza essa resistência. A data rememora os mártires de Chicago, trabalhadores brutalmente reprimidos em 1886 por exigirem a jornada de oito horas. Seus líderes foram presos, condenados e assassinados, revelando o caráter violento do Estado burguês diante das demandas populares. Mais do que uma data comemorativa, o 1º de Maio é um lembrete constante da exploração capitalista e da necessidade de organização coletiva por direitos fundamentais — entre eles, a redução da jornada de trabalho.

No contexto brasileiro contemporâneo, a luta pelo fim da escala 6X1 assume centralidade estratégica. Essa escala, que impõe seis dias consecutivos de trabalho com apenas uma folga semanal, intensifica a exploração da força de trabalho, gerando impactos severos na saúde, no bem-estar e nas relações sociais. Exaustão física e mental, dificuldade de conciliar trabalho com a vida familiar e restrição ao descanso e lazer são algumas das consequências desse regime.

A pesquisa nacional realizada com 3.775 trabalhadores em 394 municípios brasileiros revelou que 27% dos trabalhadores apresentaram atestados médicos no último mês e 21% relataram atrasos ao trabalho — dados que evidenciam o esgotamento gerado por essa jornada (Observatório do Estado Social Brasileiro, 2025). A pesquisa também mostra que 33% gastam mais de uma hora e meia no deslocamento casa-trabalho, sendo que muitos ultrapassam 30 km por dia apenas na ida. A fadiga começa no trajeto e se prolonga ao longo da jornada, minando a saúde e o convívio familiar.

Estudos indicam que 70% dos trabalhadores no Brasil enfrentam estresse ocupacional e cerca de 30% já apresentam sintomas da síndrome de burnout (Assunção & Oliveira, 2009). Jornadas extensas, metas abusivas e o desequilíbrio entre vida pessoal e profissional transformam a classe trabalhadora em uma massa adoecida, com reflexos na produtividade e no tecido social.

Além disso, a escala 6X1 é mais comum entre os jovens de 18 a 24 anos, predominantemente negros e periféricos, especialmente no comércio varejista, tal é o exemplo dos supermercados e call centers. Entre os operadores de caixa pretos, 89,7% são mulheres, evidenciando o recorte racial e de gênero do “roubo de tempo” promovido por essa lógica produtiva. Isso escancara o caráter estruturalmente desigual da escala 6X1, reforçando a urgência de seu enfrentamento.

Para o movimento sindical, a bandeira do fim da escala 6X1 representa uma oportunidade estratégica para:

1. Unificar trabalhadores de diversas categorias em torno de uma pauta comum.
2. Reafirmar o papel dos sindicatos como defensores dos direitos e da dignidade do trabalho.
3. Ampliar a capacidade de mobilização e pressão política.
4. Avançar no processo civilizatório das relações sociais de produção e reprodução da vida.

Contrariando os argumentos patronais, a experiência histórica demonstra que a ampliação do tempo livre não reduz a produtividade e nem o desenvolvimento econômico. Ao contrário, estimula o consumo, o emprego em setores de lazer e cultura, e contribui para uma sociedade mais saudável, educada e politicamente ativa.

Com a ascensão da inteligência artificial e o aumento das doenças ocupacionais, o debate sobre a redução da jornada assume novas dimensões. Iniciativas como os planos-piloto da Semana de Quatro Dias, implementados com sucesso na Islândia e em outros países, demonstram melhorias significativas em saúde mental, produtividade e qualidade de vida (Autonomy, 2022).

Além disso, os ganhos de produtividade proporcionados pelas tecnologias digitais reduzem o tempo necessário para a produção de bens e serviços, criando as condições objetivas para jornadas menores sem redução salarial. Isso amplia o emprego e fortalece o desenvolvimento humano e social.

A luta pela redução da jornada para 36 horas semanais e pelo fim da escala 6X1 no Brasil conecta-se a uma tradição histórica de enfrentamento à exploração. Sua concretização significaria um salto qualitativo nas condições de vida da classe trabalhadora e na construção de uma sociedade mais justa.

Contudo, esse projeto esbarra na resistência do empresariado e na correlação de forças desfavorável no Congresso Nacional. Superar esses obstáculos exigirá um novo ciclo de mobilização e unidade da classe trabalhadora — este é, hoje, o nosso maior desafio. Parafraseando Marx (1848), os trabalhadores da escala 6X1 não têm nada a perder na luta contra essa jornada extenuante, a não ser suas próprias correntes. Vamos juntos!

**Referências:**

Assunção, Ada Ávila; Oliveira, Dália Romero de Almeida. “Trabalho e sofrimento mental: o nexo com a organização do trabalho”. Ciência & Saúde Coletiva, vol. 14, supl. 1, 2009.

Autonomy. The Four Day Week: Trials and Results. London, 2022.

Marx, Karl. O Manifesto Comunista. São Paulo: Boitempo, 2000 [1848].

Marx, Karl. O capital: crítica da economia política – Livro I. São Paulo: Boitempo, 2013 [1867].

Observatório do Estado Social Brasileiro. O que esconde a escala 6X1 – roubo de tempo e cotidiano dos trabalhadores precarizados. Goiânia, Editora dos Autores, 2025.

Thompson, E. P. Tempo, disciplina e capitalismo. In: Costumes em comum. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.