

Terça-Feira, 23 de Junho de 2026

PEC que reduz jornada de trabalho para 36 horas semanais ganha força nas redes sociais

Fim da escala 6x1: proposta de Erika Hilton quer viabilizar semana de 4 dias de trabalho

O Globo

Mais do que pôr fim à jornada de trabalho 6x1, com apenas uma folga na semana, a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) que a deputada federal Erika Hilton (PT-SP) quer emplacar no Congresso reduziria o limite de horas semanais trabalhadas no Brasil, a fim de permitir o modelo de quatro dias de trabalho.

Na proposição de PEC, a parlamentar defende que o país deveria não só acabar com o modelo em que o trabalhador folga apenas um dia na semana, do 6x1, como também adotar a “jornada de trabalho de 4 dias na semana”, ou seja, o desenho 4x3.

O texto, para ser discutido na Câmara e no Senado, precisa do apoio de ao menos 171 parlamentares, já que se trata de uma mudança na Constituição. Até sexta-feira, 71 nomes tinham endossado a proposta. Neste domingo, de acordo com a equipe da psolista, o número subiu para pouco mais 100, isso em meio à popularização do tema nas redes sociais e à pressão sobre deputados.

O que diz o desenho inicial da PEC

A definição da carga horária atual está estabelecida no artigo 7º da Constituição Federal. Lá, fica assegurado ao trabalhador o direito de ter um expediente “não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais”.

Na proposta inicial de Erika protocolada em 1º de maio deste ano, que ganhou força nas redes nos últimos dias, o objetivo é reduzir esse limite para 36 horas semanais, sem alteração na carga máxima diária de oito horas.

Para a deputada, é possível trabalhar com a margem de 36 horas semanais, mas o número tem o objetivo principal de iniciar o debate “para que o parlamento busque uma análise do que é melhor, levando em consideração a vida da classe trabalhadora”.

— Por enquanto tenho conversado mais com pares, mas, a partir da semana que vem, vamos levá-lo (o texto) para uma arena maior. Mas sabemos que, independentemente da mesa diretora (da Câmara e do Senado, que muda no ano que vem), essa é uma pauta que enfrentará inúmeras resistências.

Ao propor a mudança, a deputada encabeçou a bandeira do Movimento Vida Além do Trabalho (VAT), que ganhou força nas redes sociais no ano passado. Seu fundador, Rick Azevedo acabou eleito neste ano como vereador mais votado do Psol.

A proposta de Erika enfatiza que a redução da carga horária semanal deveria ocorrer sem diminuição salarial. Esse ponto é essencial para “preservação do poder de compra e a estabilidade econômica dos trabalhadores, essenciais para o sustento de suas famílias e para a dinamização da economia como um todo”.

Quais são os argumentos

O texto argumenta que a redução da jornada melhoraria a qualidade de vida dos trabalhadores e geraria ganhos de produtividade. A deputada cita resultados de programas pilotos com o modelo — que implica redução da carga horária e manutenção do salário.

No Reino Unido, estudo do ano passado com 2,9 mil pessoas que passaram a trabalhar no regime 4x3 indicou que 39% se sentiam menos estressados com a mudança de jornada e 71% reduziram sintomas de burnout. Para empresas, ganhos passaram pela redução da rotatividade dos funcionários e um pequeno incremento na receita (1,4%), em comparação com os mesmos períodos anteriores, quando a jornada era mais extensa.