



NEWS Notícias sem rodeios

Terça-Feira, 16 de Dezembro de 2025

Fim da escala 6x1: Vantagens e desvantagens

GISELLE SAGGIN

Giselle Saggin

A escala 6x1 é aquela em que o trabalhador trabalha seis dias seguidos e descansa apenas um. Esse sistema é comum em várias áreas, como comércio e serviços essenciais, especialmente em shoppings, hospitais e farmácias. Mas, vem sendo criticado por causa dos impactos no bem-estar do trabalhador, que não teria um descanso ideal e tempo de qualidade com sua família.

O debate sobre a escala 6x1 ganhou força nas redes sociais por conta da PEC da deputada Erika Hilton (PSOL-SP) que propõe o fim da escala e a adoção de uma jornada de 36 horas semanais, com a divisão em quatro dias

A ideia desse artigo é expor os prós e contras do fim da escala 6x1, abordando os efeitos para empregadores e empregados.

Vantagens do fim da escala 6x.

Qualidade de vida dos trabalhadores

Com a abolição da escala 6x1, os trabalhadores poderiam contar com folgas mais distribuídas ao longo da semana ou com finais de semana livres em alternância, melhorando seu descanso e recuperação física e mental. Isso também favoreceria o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, essencial para a saúde mental.

Redução de fadiga e aumento de produtividade

Estudos demonstram que jornadas contínuas e longas causam exaustão, afetando a produtividade. Uma escala que permita mais dias de folga ou mais pausas ao longo da semana poderia reduzir esses efeitos, potencializando a eficiência e o rendimento dos funcionários no horário de trabalho.

Melhoria na saúde dos trabalhadores

A redução do estresse e do desgaste físico associados à escala 6x1 beneficiaria a saúde dos trabalhadores a longo prazo. Condições relacionadas ao trabalho contínuo, como problemas cardíacos, depressão e distúrbios do sono, poderiam ser mitigadas com uma rotina menos intensa.

Benefícios para as famílias e o convívio social

A mudança permitiria que trabalhadores passassem mais tempo com suas famílias e participassem de atividades sociais, promovendo um bem-estar emocional. Para muitos, a escala 6x1 impede uma vida social ativa, o que pode prejudicar o apoio familiar e a satisfação pessoal.

Desvantagens do fim da escala 6x1

Impacto financeiro para empresas

A abolição da escala 6x1 exigiria ajustes significativos nas rotinas das empresas, possivelmente aumentando os custos com contratações ou pagamento de horas extras. Para setores que operam continuamente, como o varejo e a indústria, a necessidade de mais pessoal poderia representar uma carga financeira considerável.

Dificuldades na manutenção de serviços essenciais

Para empresas que funcionam 24 horas, a escala 6x1 facilita a manutenção das operações. Mudanças nesse regime podem criar dificuldades em garantir cobertura constante, o que poderia impactar a qualidade do serviço, especialmente em hospitais, segurança e transporte.

Possível aumento de desigualdades no trabalho

Muitos trabalhadores preferem a escala 6x1 devido ao pagamento de adicionais nos fins de semana, como horas extras ou adicional noturno. O fim da escala poderia resultar em menos oportunidades de ganhos adicionais, o que seria uma desvantagem para aqueles que dependem desses complementos salariais para manter sua renda.

Desafios na adaptação de escalas alternativas

A criação de uma nova escala, que substitua a 6x1, traria desafios operacionais e logísticos, exigindo uma reorganização significativa. Setores com grande número de trabalhadores ou estruturas complexas de turnos teriam dificuldades na adaptação, o que poderia afetar temporariamente a produtividade e os níveis de serviço.

O debate sobre o fim da escala 6x1 é complexo e envolve uma análise cuidadosa dos impactos tanto para empregadores quanto para empregados. Enquanto a mudança poderia trazer melhorias substanciais na qualidade de vida dos trabalhadores, sua implementação apresentaria desafios operacionais e financeiros consideráveis para as empresas. A possível abolição da escala 6x1 levanta questões importantes sobre o futuro das relações de trabalho e o papel das empresas na promoção de ambientes mais saudáveis e equilibrados para seus colaboradores.

Giselle Saggin é especialista em direito do trabalhador e vice-presidente da Comissão Jovem Advocacia de Mato Grosso, da Associação Brasileira de Advocacia (ABA). [@gisellesaggin](https://www.instagram.com/gisellesaggin)