

FORMAÇÃO SINDICAL • VOLUME 7

ESCALA 6 X 1: IMPACTOS E LUTAS NO COMÉRCIO





TACO

EDITORA E DISTRIBUIDORA



FORMAÇÃO SINDICAL • VOLUME 7

ESCALA 6 X 1: IMPACTOS E LUTAS NO COMÉRCIO



Textos: **Maninho Pacheco**
Projeto gráfico e diagramação: **Link Editoração**
Revisão de texto: **Ariani Caetano**
Editora: **Taco Editora e Distribuidora Ltda.**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P116f Pacheco, Maninho.
Formação sindical 7: Escala 6x1: Impactos e lutas no comércio / Maninho Pacheco.
Vitória, ES : Taco Editora e Distribuidora, 2025.
26 p. : il. ; 21 cm.
ISBN 978-65-83229-04-5
1. Sindicatos – Brasil. 2. Escala. I. Título.

CDD – 331.880981

SUMÁRIO

Editorial **7**

O que é a escala 6 x 1 **9**

A escala 6 x 1 e a luta pela redução da jornada **10**

Os desafios das escalas de trabalho **11**

Reduzir a jornada sem reduzir os salários **14**

Outros tipos de escalas possíveis **15**

Linha do tempo da luta pela redução da
Jornada de trabalho no Brasil e no mundo **16**

Tramitação da PEC da escala 6 x 1 **19**

Experiência internacional **20**

Como fortalecer a luta **23**

Conclusão **25**



RODRIGO ROCHA,
PRESIDENTE DO SINDICOMERCIÁRIOS

EDITORIAL

Comerciários e comerciárias,

É com grande satisfação que apresentamos o sétimo volume de nossa Cartilha de Formação Sindical, dedicado ao tema da escala 6 x 1. Esta publicação visa a aprofundar a compreensão sobre essa jornada de trabalho, seus impactos e as lutas sindicais relacionadas a ela. Nosso objetivo é fortalecer a conscientização e a união da categoria na busca por melhores condições laborais.



INTRODUÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO SINDICAL

A Cartilha de Formação Sindical é uma iniciativa fundamental para a conscientização dos trabalhadores do comércio. Neste sétimo volume, abordamos a escala 6 x 1, um regime de trabalho amplamente utilizado no setor. Discutiremos suas implicações, a luta histórica pela redução da jornada sem redução salarial e as perspectivas atuais dessa mobilização.





O QUE É A ESCALA 6 X 1

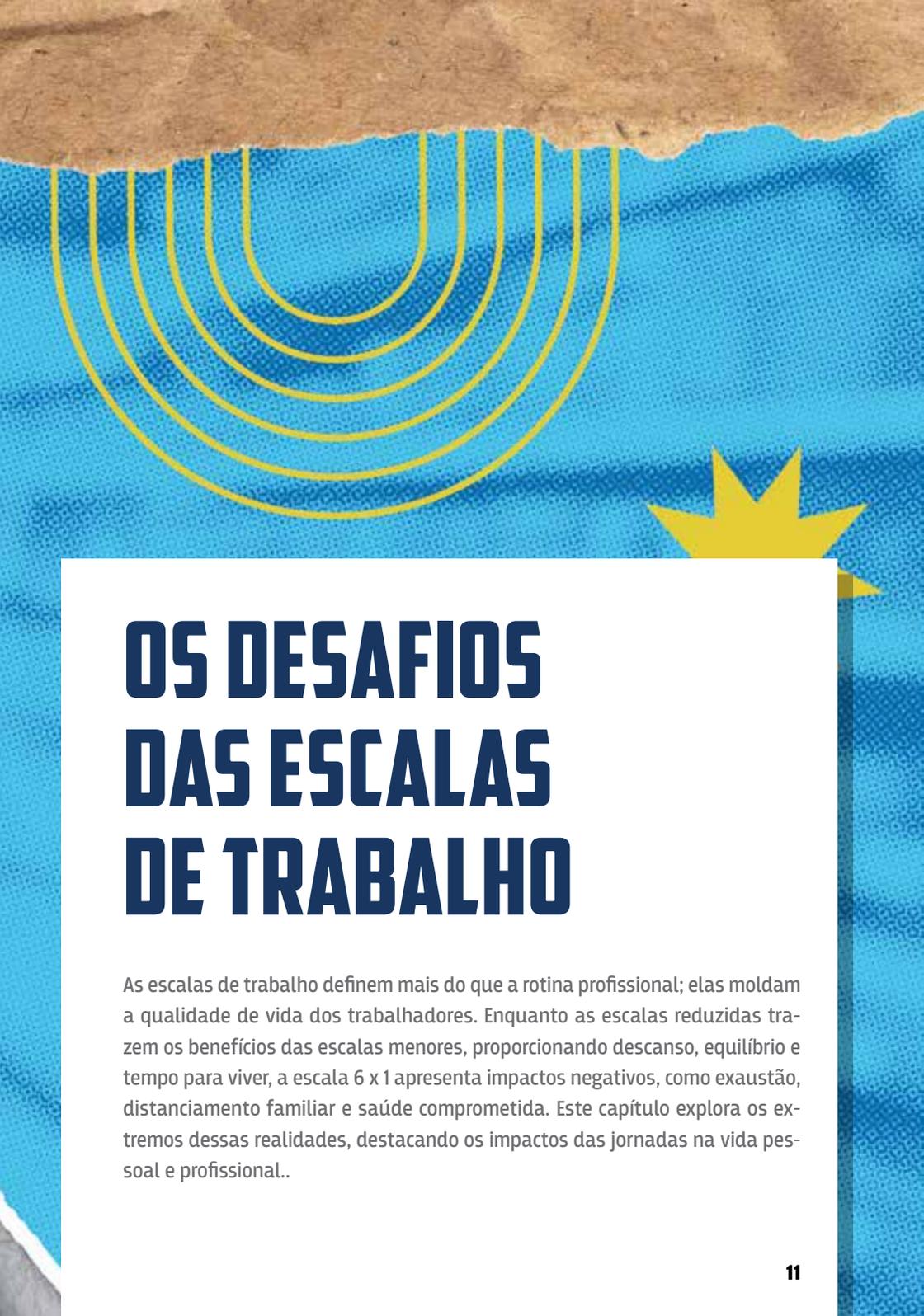
ENTENDENDO A ESCALA 6 X 1

A escala 6 x 1 é um regime de trabalho no qual o empregado labora por seis dias consecutivos, seguido de um dia de descanso remunerado. Esse modelo é comum em setores como comércio, indústria e serviços, permitindo uma carga horária semanal de até 44 horas, conforme a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e a Constituição Federal.

A ESCALA 6 X 1 E A LUTA PELA REDUÇÃO DA JORNADA

A LUTA HISTÓRICA DO SINDICOMERCIÁRIOS

A direção do Sindicomerciários, historicamente, defende a redução da jornada de trabalho sem diminuição salarial, visando a melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores e a promover a geração de empregos. A manutenção da escala 6 x 1 contraria essa bandeira, pois impõe longas jornadas e limita o tempo de descanso e convivência familiar.

The background features a textured blue sky with a yellow sun on the left and a yellow star on the right. The top edge of the page is torn, revealing a brown, paper-like texture.

OS DESAFIOS DAS ESCALAS DE TRABALHO

As escalas de trabalho definem mais do que a rotina profissional; elas moldam a qualidade de vida dos trabalhadores. Enquanto as escalas reduzidas trazem os benefícios das escalas menores, proporcionando descanso, equilíbrio e tempo para viver, a escala 6 x 1 apresenta impactos negativos, como exaustão, distanciamento familiar e saúde comprometida. Este capítulo explora os extremos dessas realidades, destacando os impactos das jornadas na vida pessoal e profissional..



BENEFÍCIOS DAS ESCALAS REDUZIDAS



MAIS TEMPO PARA A VIDA PESSOAL

Escalas reduzidas oferecem mais folgas e permitem que trabalhadores aproveitem momentos de qualidade com a família, amigos e para si mesmos.



SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Dias de descanso adequados reduzem o estresse e a fadiga, promovendo bem-estar físico e mental.



MELHOR EQUILÍBRIO TRABALHO X VIDA

Trabalhar menos dias na semana possibilita planejar atividades fora do ambiente laboral, como estudos, lazer e cuidados pessoais.



PRODUTIVIDADE E MOTIVAÇÃO

Com mais tempo para descanso, os trabalhadores retornam ao trabalho mais motivados e produtivos.



VALORIZAÇÃO DO TRABALHADOR

Escalas reduzidas são reflexo de uma gestão que valoriza o bem-estar de seus colaboradores.



IMPACTOS NEGATIVOS DA ESCALA 6 X 1

- ×** **DESGASTE FÍSICO E MENTAL**
Trabalhar seis dias seguidos com apenas um de descanso gera cansaço acumulado e aumento de doenças relacionadas ao trabalho.
- ×** **FALTA DE TEMPO PARA A FAMÍLIA**
Apenas um dia de folga limita os momentos com filhos, cônjuges e familiares, prejudicando os laços afetivos.
- ×** **PREJUÍZO À SAÚDE**
A falta de descanso suficiente impacta negativamente a saúde, aumentando o risco de estresse, ansiedade e outras condições.
- ×** **VIDA SOCIAL RESTRITA**
A rotina intensa da escala 6 x 1 impossibilita que o trabalhador participe de eventos sociais ou dedique-se a atividades de lazer.
- ×** **BAIXA PRODUTIVIDADE E MOTIVAÇÃO**
A exaustão e a rotina sem pausas afetam o desempenho e podem levar à desmotivação no trabalho.
- ×** **IMPEDIMENTO PARA CRESCIMENTO PESSOAL**
O trabalhador tem pouco ou nenhum tempo para investir em capacitação, estudos ou hobbies, limitando seu desenvolvimento pessoal e profissional.

REDUZIR A JORNADA SEM REDUZIR OS SALÁRIOS

UM NOVO MODELO DE TRABALHO

O sindicato defende a implementação de uma jornada de trabalho de quatro dias semanais, sem redução salarial, como forma de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, aumentar a produtividade e fomentar a criação de empregos. Experiências internacionais demonstram que a redução da jornada pode resultar em maior eficiência e satisfação dos empregados.



OUTROS TIPOS DE ESCALAS POSSÍVEIS

A jornada de trabalho tem um impacto profundo na saúde, no bem-estar e na produtividade dos trabalhadores. Modelos alternativos de escalas, como 5x2, 4x3 e 12x36, podem oferecer melhorias significativas na qualidade de vida, desde que sejam aplicados com responsabilidade, respeitando os direitos trabalhistas e negociados de forma justa. Neste tópico, destacamos os benefícios e desafios de cada uma dessas opções.

5X2

A regularidade nas folgas contribui para o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Com dois dias consecutivos de descanso, essa escala melhora a disposição, a produtividade e facilita o planejamento familiar e pessoal.

4X3

Com mais dias de descanso, essa escala promove melhor recuperação física e mental. Experiências internacionais indicam que jornadas reduzidas, sem redução salarial, podem aumentar a eficiência e a satisfação dos trabalhadores.

12X36

Esse modelo, comum em setores de trabalho contínuo, exige acordo sindical por não ser regulamentado diretamente pela CLT. Negociações coletivas são essenciais para garantir os direitos dos empregados.



LINHA DO TEMPO DA LUTA PELA REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL E NO MUNDO

**HISTÓRIA DA REDUÇÃO
DA JORNADA**



SÉCULO XIX

Durante a Revolução Industrial, surgiram as primeiras reivindicações por jornadas menores, motivadas pelas condições extenuantes de trabalho nas fábricas, onde se chegava a trabalhar até 16 horas diárias.



1919

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) adotou a convenção que estabelece a jornada de oito horas diárias e 48 horas semanais como um padrão global para trabalhadores industriais.



1930 (BRASIL)

No governo de Getúlio Vargas, a jornada de oito horas diárias começou a ser implementada em alguns setores industriais, sendo considerada uma grande conquista para os trabalhadores.



1940

A França instituiu a jornada semanal de 40 horas, tornando-se um modelo para outros países.



1988 (BRASIL)

A Constituição Federal de 1988 reduziu a jornada máxima semanal para 44 horas, além de garantir descanso semanal remunerado e estabelecer normas de proteção ao trabalho.



1990-2010 (EXPERIÊNCIAS INTERNACIONAIS)

Países como Alemanha, Dinamarca e Noruega começaram a experimentar jornadas reduzidas com políticas que combinam produtividade e bem-estar dos trabalhadores.

2015 (ISLÂNDIA)

Projetos-piloto de semanas de trabalho de quatro dias foram realizados. Resultados mostraram aumento na produtividade e maior qualidade de vida.

2020 (PANDEMIA DE COVID-19)

A discussão sobre jornadas reduzidas ganhou novo impulso globalmente, com empresas e governos analisando modelos mais flexíveis para aumentar a eficiência e melhorar a saúde mental dos trabalhadores.

2024 (BRASIL)

A tramitação da PEC sobre a escala 6 x 1 e redução da jornada semanal para 36 horas foi retomada, com amplo debate entre sindicatos, empresas e o Congresso Nacional.

TRAMITAÇÃO DA PEC DA ESCALA 6 X 1

O DEBATE NO CONGRESSO NACIONAL

A Proposta de Emenda Constitucional (PEC) que visa a extinguir a escala 6 x 1 e a reduzir a jornada semanal para 36 horas está em fase de coleta de assinaturas na Câmara dos Deputados. Até o momento, a PEC já conta com 231 assinaturas, ultrapassando o mínimo necessário de 171 para iniciar sua tramitação.

DEPUTADOS FEDERAIS DA BANCADA CAPIXABA

QUEM APOIA E QUEM NÃO APOIA



Deputados que assinaram:

- Jack Rocha (PT)
- Helder Salomão (PT)



Deputados que não assinaram:

- Evair Vieira de Melo (PP)
- Felipe Rigoni (União Brasil)
- Gilson Daniel (Podemos)
- Josias Da Vitória (PP)
- Lauriete (PSC)
- Neucimar Fraga (PSD)



EXPERIÊNCIA INTERNACIONAL

O QUE O MUNDO TEM A ENSINAR

Diversos países têm adotado jornadas de trabalho mais curtas, com resultados positivos tanto para os trabalhadores quanto para as empresas:



ISLÂNDIA

Projetos-piloto de semanas de trabalho de quatro dias mostraram aumento na produtividade e maior bem-estar dos trabalhadores.



ESPAÑA

Experimentos em algumas regiões buscam reduzir a jornada semanal para quatro dias, com resultados preliminares indicando maior satisfação dos empregados.



ALEMANHA

Jornada média semanal de 37 horas, combinada com alta produtividade e políticas de bem-estar social.



FRANÇA

Jornada semanal de 35 horas estabelecida por lei desde os anos 2000, sendo uma referência mundial para a redução da carga horária.

Essas experiências demonstram que jornadas reduzidas não apenas beneficiam os trabalhadores, mas também aumentam a eficiência organizacional.

JORNADA DOS COMERCIÁRIOS EM OUTROS PAÍSES: COMPARAÇÃO INTERNACIONAL

As jornadas de trabalho para comerciários variam amplamente no mundo. Aqui estão alguns exemplos:



REINO UNIDO

A jornada média semanal é de 37 horas, com flexibilidade contratual.



JAPÃO

Embora historicamente marcado por longas jornadas, o país tem implementado políticas para limitar a carga horária, visando a reduzir casos de “karoshi” (morte por excesso de trabalho).



ESTADOS UNIDOS

Jornadas flexíveis são comuns no comércio, com uma média de 40 horas semanais para trabalhadores em tempo integral.



CANADÁ

Comerciários têm uma jornada média de 36 horas semanais, beneficiados por leis trabalhistas que garantem flexibilidade e descanso remunerado.

Esses exemplos mostram que jornadas menores são viáveis e resultam em melhores condições de vida.



COMO FORTALECER A LUTA

UNINDO FORÇAS COM O SINDICOMERCIÁRIOS

A direção do Sindicomercários tem sido uma aliada fundamental na luta pela redução da jornada de trabalho sem redução salarial e pelo fim da escala 6 x 1. Aqui estão algumas ações concretas para impulsionar essa luta:

PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ASSEMBLEIAS SINDICAIS

Fortalecer as decisões coletivas e demonstrar unidade diante das reivindicações.

AMPLIAÇÃO DA CONSCIENTIZAÇÃO

Informar a categoria sobre os impactos negativos da escala 6 x 1 e os benefícios de jornadas reduzidas, usando materiais como esta cartilha e campanhas nas redes sociais.

PRESSÃO SOBRE PARLAMENTARES

Mobilizar para que deputados federais e senadores apoiem a PEC que propõe mudanças na escala 6 x 1.

PARCERIAS ESTRATÉGICAS

Trabalhar em conjunto com outras categorias impactadas por escalas extenuantes para ampliar o alcance da luta.

MOBILIZAÇÕES E ATOS PÚBLICOS

Organizar manifestações pacíficas que chamem a atenção da sociedade e da mídia para a causa.

CAMPANHAS JUNTO À CUT NACIONAL

Reforçar o alinhamento com a CUT nacional para maior visibilidade e articulação em âmbito federal.

Unir esforços e manter a mobilização ativa são passos fundamentais para alcançar vitórias importantes na luta contra a escala 6 x 1, construindo um futuro mais justo e digno para os trabalhadores e trabalhadoras do comércio.



CONCLUSÃO

CONSTRUINDO UM FUTURO MELHOR

Caros comerciários,

O tema da escala 6 x 1 não é apenas uma questão de organização do trabalho, mas uma pauta central na luta por dignidade, saúde e qualidade de vida. Como vimos ao longo desta cartilha, a história das conquistas trabalhistas é marcada por organização, união e resistência.

A luta pela redução da jornada de trabalho, sem redução de salários, é uma continuidade desse legado. Estamos falando de um futuro no qual a produtividade esteja aliada ao bem-estar e à justiça social, promovendo não só melhores condições para os trabalhadores, mas também um impacto positivo para toda a sociedade.

Convidamos cada um de vocês a se engajar nessa luta, participando das ações do Sindicomerciários, Fetrats, Contracs e CUT. Juntos, somos mais fortes e capazes de transformar desafios em conquistas. Que este material os inspire e motive a construir um futuro mais justo para todos os trabalhadores do comércio.

Seguimos firmes na luta!



DEPOIMENTO DA DEPUTADA JACK ROCHA (PT-ES)

“



A luta pela redução da jornada de trabalho sem redução de salários é uma bandeira histórica da classe trabalhadora. A escala 6 x 1, tão presente no comércio, impõe desafios que afetam a saúde, a convivência familiar e os direitos dos trabalhadores. Esta cartilha é uma ferramenta essencial para conscientizar, organizar e mobilizar nossa categoria. Como deputada federal, sigo empenhada em defender a tramitação da PEC da escala 6 x 1 e trabalhar para construir um futuro mais justo, com condições dignas para todos. Seguiremos firmes na luta por uma jornada que respeite a vida e valorize o trabalhador!

”

Novo App do **sindicomerciários** > seu sindicato na palma da mão!

Agora ficou ainda mais fácil se sindicalizar e acompanhar todas as conquistas que fazem a diferença no seu dia a dia. Baixe o app e faça parte da mudança com apenas alguns cliques!

> Acesse a loja de aplicativos

Se você utiliza um iPhone, abra a App Store.



Se utiliza um Android, abra a Play Store.

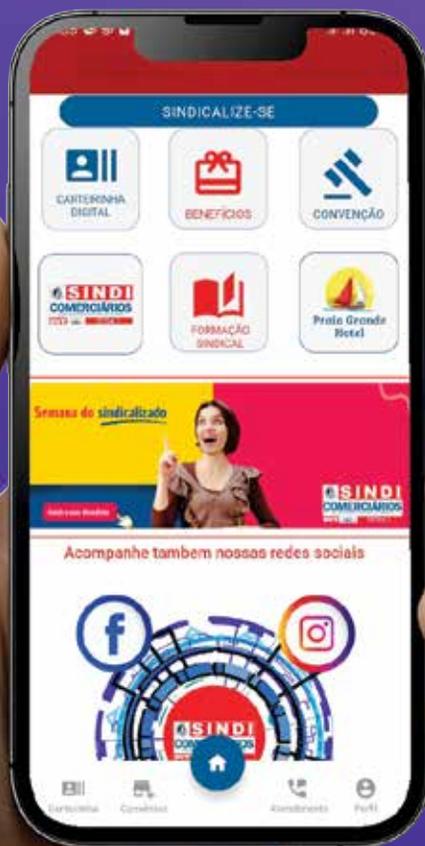


> Baixe o aplicativo

> Faça o cadastro

> Carteira digital

Após o cadastro, clique no ícone Carteira Digital e acesse o documento de forma prática e rápida. Caso não seja sindicalizado, solicite sua filiação.



ISBN: 978-65-83229-04-5

CUT



9 786583 229045



SINDI
COMERCIÁRIOS
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

CUT



FETRACS

Siga nossas redes sociais



Praia Grande Hotel



@sindicomerciarior.es



/Sindicomerciarior

