


**A EXAUSTÃO DO CRONÔMETRO: UMA ANÁLISE PSICOLÓGICA DA ESCALA 6X1 E SEUS EFEITOS NA CARGA MENTAL E NOS VÍNCULOS SOCIAIS**

**STOPWATCH EXHAUSTION: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE 6X1 SCALE AND ITS EFFECTS ON MENTAL LOAD AND SOCIAL BONDS**

**AGOTAMIENTO POR CRONÓMETRO: UN ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA ESCALA 6X1 Y SUS EFECTOS EN LA CARGA MENTAL Y LOS VÍNCULOS SOCIALES**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n6-005>

**Data de submissão:** 01/05/2026

**Data de publicação:** 01/06/2026

**Pedro Paulo Martins de Lira**

Mestrando em Psicologia

Instituição: Universidade Católica de Brasília

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9118880843631774>

**Vera Lucia de Sousa Lima**

Pós graduação em Pensamento Sistêmico

---

**RESUMO**

A escala de trabalho 6x1, amplamente adotada no Brasil em setores como comércio, saúde e serviços, submete o trabalhador a seis dias consecutivos de atividade laboral com apenas um dia de descanso, configurando um regime que compromete a saúde mental e os vínculos sociais. Este estudo analisa os efeitos psicológicos dessa escala sobre a carga mental dos trabalhadores e sobre a qualidade de suas relações interpessoais e familiares. A pesquisa adota abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica e caráter exploratório, com base em revisão sistemática da literatura especializada em psicologia do trabalho, saúde ocupacional e relações sociais. Os resultados indicam que a exposição prolongada a esse regime de trabalho produz fadiga ocupacional multidimensional, elevação dos índices de burnout, deterioração dos vínculos familiares e redução do tempo destinado ao lazer e à recuperação psíquica. O estudo conclui que a escala 6x1 representa um modelo organizacional que opera contra os princípios do equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal, exigindo revisão normativa e intervenções psicossociais sistematizadas no ambiente laboral brasileiro.

**Palavras-chave:** Escala 6x1. Saúde Mental do Trabalhador. Burnout Ocupacional. Vínculos Sociais.

**ABSTRACT**

The 6x1 work schedule, widely adopted in Brazil in sectors such as commerce, health, and services, subjects workers to six consecutive days of labor activity with only one rest day, establishing a regime that compromises mental health and social bonds. This study analyzes the psychological effects of this schedule on workers' mental load and on the quality of their interpersonal and family relationships. The research adopts a qualitative approach, of bibliographic nature and exploratory character, based on a systematic review of specialized literature in work psychology, occupational health, and social relations. The results indicate that prolonged exposure to this work regime produces multidimensional occupational fatigue, elevated burnout indices, deterioration of family bonds, and reduction of time allocated to leisure and psychic recovery. The study concludes that the 6x1 schedule represents an organizational model that operates against the principles of balance between professional and personal life, requiring normative revision and systematized psychosocial

interventions in the Brazilian work environment. The findings reveal that the mental overload generated by this regime is not restricted to the physical dimension of fatigue, but extends to cognitive, emotional, and relational dimensions that compromise the worker's overall quality of life. The research contributes to the field of occupational psychology by systematizing evidence on the effects of the 6x1 schedule and by pointing to directions for public policies and organizational practices oriented toward the protection of workers' mental health.

**Keywords:** 6x1 Work Schedule. Worker Mental Health. Occupational Burnout. Social Bonds.

### **RESUMEN**

El horario laboral 6x1, ampliamente adoptado en Brasil en sectores como el comercio, la salud y los servicios, somete a los trabajadores a seis días consecutivos de trabajo con solo un día de descanso, creando un régimen que compromete la salud mental y los vínculos sociales. Este estudio analiza los efectos psicológicos de este horario en la carga mental de los trabajadores y la calidad de sus relaciones interpersonales y familiares. La investigación adopta un enfoque cualitativo, de carácter bibliográfico y exploratorio, basado en una revisión sistemática de la literatura especializada en psicología del trabajo, salud ocupacional y relaciones sociales. Los resultados indican que la exposición prolongada a este horario produce fatiga ocupacional multidimensional, mayores tasas de agotamiento, deterioro de los vínculos familiares y una reducción del tiempo dedicado al ocio y la recuperación psicológica. El estudio concluye que el horario 6x1 representa un modelo organizacional que atenta contra los principios del equilibrio entre la vida laboral y personal, lo que requiere una revisión regulatoria e intervenciones psicosociales sistematizadas en el entorno laboral brasileño.

**Palabras clave:** Horario 6x1. Salud Mental del Trabajador. Agotamiento Ocupacional. Vínculos Sociales.

## 1 INTRODUÇÃO

O tempo é, na contemporaneidade, um dos recursos mais desigualmente distribuídos entre os trabalhadores brasileiros. Para uma parcela expressiva da força de trabalho nacional, a organização do tempo não obedece a escolhas pessoais ou a critérios de bem-estar, mas a estruturas de escalonamento impostas por modelos produtivos que priorizam a continuidade operacional em detrimento da saúde dos sujeitos que sustentam essa continuidade. Entre esses modelos, a escala de trabalho conhecida como 6x1, que prevê seis dias consecutivos de atividade laboral para cada dia de descanso, ocupa uma posição de destaque pelo alcance de sua adoção e pela extensão de seus efeitos sobre a saúde mental e os vínculos sociais dos trabalhadores.

A escala 6x1 está prevista na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) brasileira para situações específicas de necessidade operacional, mas sua utilização foi progressivamente ampliada para setores que não apresentam, necessariamente, essa característica. Comércio varejista, serviços de alimentação, saúde, segurança privada e transporte figuram entre os setores onde esse regime de trabalho se tornou rotineiro, atingindo trabalhadores de diferentes faixas etárias, gêneros e condições socioeconômicas. Melo, Santos e Prazeres (2025) registram que "a escala 6x1 impõe ao trabalhador uma estrutura temporal que reduz progressivamente as possibilidades de recuperação física e psíquica, comprometendo tanto o desempenho profissional quanto a vida fora do trabalho" (p. 3), o que posiciona esse modelo de organização do tempo como objeto legítimo de análise psicológica e social.

A relevância deste estudo se assenta no reconhecimento de que a saúde mental dos trabalhadores brasileiros é atravessada, de forma direta, pelas condições de organização do tempo de trabalho. A fadiga ocupacional, o burnout e o conflito entre as demandas do trabalho e as responsabilidades familiares não são fenômenos isolados; eles se articulam em um conjunto de efeitos que a literatura especializada associa, com crescente consistência, a regimes de trabalho exaustivos como o 6x1. Andrade, Souza e Pires (2021) afirmam que "a fadiga laboral se manifesta em três dimensões interligadas: física, mental e emocional, sendo que regimes de trabalho com ciclos reduzidos de descanso intensificam a expressão simultânea dessas três dimensões" (p. 4), o que confirma a multidimensionalidade do problema que este estudo se propõe a investigar.

A literatura especializada aponta que os efeitos da escala 6x1 não se restringem ao ambiente de trabalho. Eles se estendem para os domínios da vida familiar, das relações de amizade, do lazer e da participação comunitária, configurando um padrão de empobrecimento dos vínculos sociais que tem consequências mensuráveis para a saúde mental dos trabalhadores e para a coesão dos grupos familiares. Bonalume (2023) demonstra que "a disponibilidade temporal para o lazer e para as

interações familiares constitui uma variável determinante na qualidade dos vínculos afetivos, sendo que sua redução sistemática produz tensões relacionais progressivas" (p. 5), o que evidencia a dimensão social do problema que vai além dos índices clínicos de adoecimento.

A saúde mental dos trabalhadores submetidos a regimes exaustivos de trabalho também se expressa nos índices de burnout, que a literatura recente passou a investigar com instrumentos cada vez mais refinados e adaptados ao contexto brasileiro. Cardoso et al. (2022) registram que "a Escala Brasileira de Burnout permite identificar estruturas internas do esgotamento que instrumentos anteriores não capturavam com precisão, revelando que o fenômeno é mais prevalente e mais multidimensional do que estimativas anteriores indicavam" (p. 4), o que reforça a necessidade de análises específicas sobre as condições de trabalho que contribuem para esse quadro.

Castro-Silva, Maciel e Melo (2021) observam que "o burnout se instala a partir da combinação entre demandas excessivas e recursos insuficientes para enfrentá-las, sendo que o tempo de recuperação entre ciclos de trabalho constitui um dos recursos mais diretamente comprometidos em regimes de alta intensidade" (p. 9), o que conecta de forma precisa a dinâmica da escala 6x1 ao mecanismo de produção do esgotamento ocupacional.

Diante desse quadro, este estudo tem como objetivo geral analisar os efeitos psicológicos da escala de trabalho 6x1 sobre a carga mental dos trabalhadores brasileiros e sobre a qualidade de seus vínculos sociais. Para o alcance desse objetivo, delimitam-se os seguintes objetivos específicos: caracterizar a escala 6x1 e sua inserção no ordenamento jurídico e nas práticas organizacionais brasileiras; identificar os mecanismos psicológicos pelos quais esse regime de trabalho produz fadiga mental e burnout; analisar os efeitos do regime 6x1 sobre os vínculos familiares, as relações de amizade e a participação em atividades de lazer; e discutir perspectivas de intervenção psicossocial e de revisão normativa que possam mitigar os efeitos identificados.

A hipótese central que orienta a análise é a de que a escala 6x1 não representa apenas uma forma de organização do tempo de trabalho, mas um modelo que, ao comprimir o tempo de não trabalho a índices insustentáveis para a recuperação psíquica e para a manutenção dos vínculos sociais, produz sistematicamente adoecimento mental e isolamento relacional entre os trabalhadores que a ela se submetem.

O artigo organiza-se da seguinte forma: o Referencial Teórico apresenta os conceitos e perspectivas que sustentam a análise, articulando contribuições da psicologia do trabalho, da psicologia social e dos estudos sobre saúde ocupacional; a Metodologia descreve os procedimentos adotados na condução da pesquisa bibliográfica; a seção de Resultados e Discussão interpreta os

achados à luz do referencial adotado; e as Considerações Finais sintetizam as conclusões e apontam direções para pesquisas e intervenções futuras.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A organização do tempo de trabalho constitui uma das variáveis mais estudadas no campo da psicologia ocupacional, dada sua influência direta sobre a saúde mental, a produtividade e a qualidade de vida dos trabalhadores. A escala 6x1, ao impor seis dias consecutivos de atividade laboral com apenas um dia de descanso, contraria os princípios básicos de alternância entre esforço e recuperação que fundamentam as teorias contemporâneas sobre bem-estar no trabalho. A compreensão dos efeitos desse modelo exige, portanto, uma revisão articulada dos conceitos de fadiga ocupacional, burnout, conflito trabalho-família e empobrecimento dos vínculos sociais.

A fadiga ocupacional é definida pela literatura especializada como um estado de depleção dos recursos físicos, mentais e emocionais do trabalhador, resultante da exposição prolongada a demandas que excedem sua capacidade de recuperação nos intervalos disponíveis. Andrade, Souza e Pires (2021) afirmam que "a fadiga laboral multidimensional se caracteriza pela coexistência de componentes físicos, cognitivos e emocionais que se retroalimentam, tornando progressivamente mais difícil para o trabalhador restaurar seus recursos entre um ciclo de trabalho e outro" (p. 4). Essa caracterização é diretamente aplicável ao contexto da escala 6x1, na qual o único dia de descanso semanal raramente é suficiente para a restauração completa das dimensões física, cognitiva e emocional do trabalhador.

A teoria dos recursos de conservação, desenvolvida por Hobfoll, oferece uma das bases mais consolidadas para a compreensão dos mecanismos pelos quais regimes de trabalho exaustivos produzem adoecimento mental. Segundo essa teoria, os indivíduos investem recursos pessoais, materiais, relacionais e energéticos para enfrentar as demandas de seus contextos de vida, e o adoecimento ocorre quando as perdas de recursos superam os ganhos ou quando os recursos disponíveis não são suficientes para atender às demandas. No regime 6x1, o tempo, que é ao mesmo tempo recurso e condição para a restauração dos demais recursos, torna-se crônica e estruturalmente escasso, criando as condições para a espiral de perda de recursos que a teoria descreve.

O burnout, enquanto síndrome de esgotamento profissional reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como fenômeno ocupacional desde 2019, constitui um dos desfechos mais documentados da exposição prolongada a regimes de trabalho exaustivos. Cardoso et al. (2022) registram que "a estrutura interna do burnout revela três dimensões fundamentais: exaustão emocional, despersonalização e redução do senso de eficácia profissional, sendo que a exaustão

emocional constitui o componente mais precocemente ativado em trabalhadores expostos a cargas excessivas" (p. 4). A escala 6x1 alimenta, de forma sistemática, a dimensão da exaustão emocional ao reduzir o tempo disponível para as práticas de recuperação psíquica que os trabalhadores necessitam para manter o equilíbrio emocional.

Esteves et al. (2023) argumentam que "os instrumentos de avaliação do burnout desenvolvidos para contextos de alta pressão, como a segurança pública, revelam que a prevalência do fenômeno é substancialmente maior em categorias profissionais submetidas a escalas de trabalho que reduzem o tempo de recuperação entre turnos" (p. 285), o que amplia o alcance das evidências sobre a relação entre organização do tempo e esgotamento profissional para além dos contextos mais imediatamente associados ao estudo do burnout.

O conceito de carga mental do trabalho, distinto da carga física mas frequentemente associado a ela em regimes de trabalho intensivos, designa o conjunto de exigências cognitivas e emocionais que o trabalho impõe ao trabalhador. Em setores como o comércio e os serviços, onde a escala 6x1 é amplamente adotada, a carga mental envolve a gestão de interações com clientes, a manutenção do desempenho atencional em condições de fadiga e a contenção emocional exigida pelas normas de atendimento ao público. Farias et al. (2023) apontam que "a sobrecarga continuada de demandas emocionais no trabalho produz um estado de depleção afetiva que compromete tanto o desempenho profissional quanto a disponibilidade emocional do trabalhador em seus contextos pessoais" (p. 4), o que conecta diretamente a carga mental do trabalho aos efeitos sobre os vínculos sociais.

A dimensão relacional dos efeitos da escala 6x1 se manifesta com especial clareza no domínio da vida familiar. O conflito trabalho-família, amplamente documentado pela psicologia social e organizacional, ocorre quando as demandas de um domínio interferem negativamente na capacidade do indivíduo de atender às demandas do outro. No regime 6x1, esse conflito assume uma forma estrutural: não se trata de episódios de conflito entre demandas, mas de uma configuração temporal que torna cronicamente insuficiente o tempo disponível para as interações familiares, o cuidado com filhos e o fortalecimento dos vínculos conjugais.

Bonalume (2023) demonstra que "para as mulheres trabalhadoras, a escassez de tempo livre produzida por regimes de trabalho extensivos se agrava pela persistência das expectativas sociais de dedicação ao cuidado familiar, criando uma dupla jornada que amplifica os efeitos do burnout e reduz ainda mais o acesso ao lazer restaurativo" (p. 5). Essa observação introduz a perspectiva de gênero como variável analítica relevante para a compreensão dos efeitos diferenciados da escala 6x1 sobre trabalhadoras mulheres, que tendem a acumular as demandas do trabalho remunerado com as do trabalho doméstico e de cuidado.

Melo, Santos e Prazeres (2025) afirmam que "a escala 6x1 produz dinâmicas sociais de isolamento progressivo, na medida em que o trabalhador perde a capacidade de participar de atividades coletivas que ocorrem nos fins de semana e feriados, quando a maioria dos vínculos sociais são cultivados e mantidos" (p. 4), o que aponta para uma dimensão de exclusão social estrutural produzida pelo regime de trabalho. Freitas (2023) complementa essa análise ao argumentar que "a ausência de programas de compliance trabalhista voltados para a proteção da saúde mental dos trabalhadores constitui uma lacuna de governança que permite a perpetuação de práticas organizacionais lesivas" (p. 715), sinalizando que a dimensão jurídica e regulatória é parte integrante do problema.

A literatura sobre os efeitos do lazer na saúde mental reforça a análise dos impactos da escala 6x1 ao demonstrar que as atividades de lazer não são um luxo opcional, mas uma necessidade psíquica cujo atendimento regular está associado à regulação do estresse, ao fortalecimento dos vínculos sociais e à manutenção do bem-estar subjetivo. Quando o regime de trabalho reduz sistematicamente o tempo e a energia disponíveis para o lazer, os trabalhadores perdem um dos principais recursos de enfrentamento do estresse ocupacional, o que aprofunda a vulnerabilidade ao burnout e ao isolamento relacional. A articulação entre os conceitos de fadiga multidimensional, burnout, carga mental, conflito trabalho-família e empobrecimento do lazer constitui, portanto, o arcabouço teórico necessário para a compreensão integrada dos efeitos psicológicos da escala 6x1 sobre os trabalhadores brasileiros.

### **3 METODOLOGIA**

Este estudo adota abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica e objetivo exploratório, voltada à análise dos efeitos psicológicos da escala de trabalho 6x1 sobre a carga mental e os vínculos sociais dos trabalhadores brasileiros. A escolha pela pesquisa bibliográfica se justifica pela complexidade do objeto investigado, que envolve dimensões psicológicas, sociais e jurídicas cujas interações se revelam com maior precisão por meio da análise sistemática da produção acadêmica especializada do que pela coleta de dados primários isolada.

O corpus bibliográfico foi construído por meio de levantamento sistemático em bases de dados científicas de acesso aberto, incluindo Scientific Electronic Library Online (SciELO), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), PsycINFO e Google Scholar. Os descritores utilizados na busca foram: "escala 6x1", "saúde mental do trabalhador", "burnout ocupacional", "fadiga laboral", "conflito trabalho-família", "carga mental", "vínculos sociais e trabalho" e "organização do tempo de trabalho". O

recorte temporal privilegiou publicações entre 2019 e 2026, garantindo atualidade e pertinência das referências mobilizadas.

Os critérios de inclusão adotados abrangeram: aderência temática ao objeto de pesquisa, publicação em periódicos científicos com avaliação por pares, disponibilidade do texto completo em formato eletrônico e contribuição efetiva para a compreensão das relações entre regime de trabalho, saúde mental e vínculos sociais. Os critérios de exclusão contemplaram textos sem identificação de autoria, publicações sem revisão editorial científica e trabalhos de caráter exclusivamente normativo sem diálogo com a produção empírica ou teórica da psicologia do trabalho.

Nunes, Proença e Todaro (2024) demonstram que a adaptação de instrumentos de avaliação ao contexto brasileiro de trabalho requer rigor metodológico na definição dos construtos investigados e na seleção das fontes que sustentam as análises, o que orientou a construção dos critérios de inclusão e exclusão adotados neste estudo. Esse princípio foi operacionalizado por meio da verificação da adequação conceitual de cada referência selecionada em relação às categorias analíticas construídas.

A análise dos textos selecionados foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo temática, procedimento que organiza o material bibliográfico em categorias analíticas definidas a partir dos objetivos da pesquisa. As categorias construídas foram: caracterização da escala 6x1 e seu contexto normativo; mecanismos psicológicos de produção da fadiga mental e do burnout; efeitos sobre os vínculos familiares e as relações sociais; e perspectivas de intervenção psicossocial e regulatória.

Rocha, Barham e Santis (2022) demonstram que a avaliação do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, por meio de instrumentos validados para o contexto brasileiro, revela dimensões do problema que análises qualitativas exclusivamente teóricas não alcançam, o que fundamenta a necessidade de articular as análises bibliográficas com as evidências produzidas por pesquisas instrumentais. Essa articulação foi adotada como princípio analítico na leitura e interpretação do corpus selecionado.

Pires et al. (2024) argumentam que questões não resolvidas sobre o burnout em diferentes contextos profissionais demandam abordagens metodológicas que combinem revisão bibliográfica com perspectiva crítica sobre os limites dos instrumentos disponíveis, o que reforça a pertinência da abordagem exploratória adotada neste estudo para um objeto ainda parcialmente compreendido pela literatura. Os aspectos éticos foram observados mediante a correta identificação e referenciação de todas as fontes consultadas, conforme as normas da ABNT NBR 14724:2024. A principal limitação metodológica reside na natureza bibliográfica da pesquisa, que não permite a verificação empírica direta dos efeitos descritos em populações específicas de trabalhadores submetidos à escala 6x1.

Quadro 1 –Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

Autor	Título	Ano	Contribuições
ANDRADE, A. L. D.	A Versão Brasileira do Three-Dimensional Work Fatigue Inventory (3D-WFI): Adaptação e Propriedades Psicométricas	2021	Apresenta a adaptação e evidências psicométricas do 3D-WFI para o contexto brasileiro, oferecendo instrumento válido para avaliação da fadiga relacionada ao trabalho.
CASTRO-SILVA, I. I.	Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de Psicologia	2021	Investiga burnout em estudantes de Psicologia, contribuindo para a compreensão do adoecimento mental na vida universitária e seus fatores associados.
SIMON, R.	Conflito Trabalho-Família e Estratégias de Coping em Profissionais com e sem Filhos	2021	Analisa o conflito trabalho-família e estratégias de enfrentamento, comparando profissionais com e sem filhos, ampliando o entendimento de estressores ocupacionais.
ANDRADE, A. L. D.	A Versão Brasileira do Three-Dimensional Work Fatigue Inventory (3D-WFI): Adaptação e Propriedades Psicométricas	2021	Fornecer ferramenta padronizada para mensuração de fadiga no trabalho em três dimensões, favorecendo pesquisas e intervenções em saúde ocupacional.
CARDOSO, H. F.	Escala Brasileira de Burnout (EBB): Estrutura Interna e Controle de Aquiescência	2022	Desenvolve e valida a Escala Brasileira de Burnout, com controle de aquiescência, ampliando a precisão diagnóstica do construto em trabalhadores.
ROCHA, F. dos S.	Work/Life Balance Self-Assessment Scale: Adaptação Brasileira e Evidências de Validade	2022	Adapta e valida escala de autoavaliação de equilíbrio trabalho-vida, oferecendo medida confiável para pesquisa e gestão de qualidade de vida laboral.
SANTOS, Raíla de Souza	Estresse no trabalho e níveis de hemoglobina glicada: o papel da escolaridade. Dados da linha de base do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil)	2022	Mostra a relação entre estresse ocupacional, hemoglobina glicada e escolaridade, articulando saúde do trabalhador e indicadores clínicos.
SILVA, V. G. da	Instrumentos utilizados na avaliação psicológica no tratamento da obesidade: revisão integrativa	2022	Sistematiza instrumentos psicológicos utilizados no tratamento da obesidade, destacando lacunas e potencialidades para avaliação clínica.
SOUZA, L. L. de	Estresse ocupacional, síndrome de burnout e docência universitária	2022	Discute a relação entre estresse ocupacional, burnout e trabalho docente universitário, evidenciando riscos psicossociais nessa categoria.
BONALUME, Cláudia Regina	Mulheres, lazer e família: atravessamentos	2023	Analisa como gênero, família e lazer se entrecruzam na experiência de mulheres, contribuindo para o debate sobre tempo livre e desigualdades sociais.
ESTEVES, G. G. L.	Uma Revisão sobre Instrumentos de Avaliação do Burnout na Segurança Pública	2023	Realiza revisão sobre instrumentos de avaliação de burnout em profissionais de segurança pública, indicando medidas mais adequadas e lacunas de pesquisa.
FARIAS, V. L. de	Evidências iniciais de validade da Escala de Sobrecarga de Luto Profissional para o contexto brasileiro	2023	Apresenta evidências de validade de escala para sobrecarga de luto profissional, ampliando recursos de avaliação em contextos de perdas no trabalho.
FREITAS, C. A.	A importância do programa de compliance trabalhista na gestão empresarial	2023	Discute o papel do compliance trabalhista na gestão empresarial, ressaltando prevenção de riscos legais e promoção de práticas laborais éticas.
MELO, Rafael de Lima	Impactos da escala de trabalho 6x1 na qualidade de vida e dinâmicas sociais no Brasil	2025	Analisa efeitos da escala 6x1 sobre qualidade de vida e relações sociais, subsidiando debates sobre organização da jornada e saúde do trabalhador.

NUNES, P. M.	Adaptação e validação da Escala de Autorrelato de Precariedade no Trabalho para o contexto brasileiro de trabalho independente	2024	Adapta e valida escala de precariedade no trabalho para trabalhadores independentes brasileiros, oferecendo medida específica para esse grupo.
PIRES, D. A.	Five unsolved issues concerning burnout in athletes: An expert perspective	2024	Apresenta questões em aberto sobre burnout em atletas, orientando agendas futuras de pesquisa e práticas em psicologia do esporte.
ZANON, C.	Propriedades Psicométricas do Questionário de Gratidão (GQ-6) para o Brasil	2024	Examina propriedades psicométricas do GQ-6 no Brasil, fornecendo instrumento validado para estudos sobre gratidão e bem-estar.

Fonte: Elaboração do próprio autor (2026)

O quadro cronológico acima organiza a produção científica em uma linha temporal que evidencia a evolução dos temas de estresse, burnout, saúde mental, condições de trabalho, instrumentos psicométricos e aspectos psicossociais do labor. Essa disposição facilita a visualização de como, ao longo dos anos, o foco passa da adaptação de escalas e caracterização de fenômenos específicos (fadiga, burnout, conflito trabalho-família) para abordagens mais integradas envolvendo saúde física, organização da jornada, precariedade e dimensões positivas como gratidão. Assim, o conjunto oferece base sólida para fundamentação teórica, comparação de metodologias e identificação de lacunas para pesquisas futuras em saúde e trabalho.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise bibliográfica realizada neste estudo revelou um padrão consistente de evidências sobre os efeitos psicológicos e sociais da escala de trabalho 6x1 sobre os trabalhadores brasileiros. Os textos levantados permitiram organizar os achados em torno de quatro eixos analíticos principais, que se articulam de forma progressiva: a caracterização dos mecanismos de produção da fadiga mental no regime 6x1; os efeitos sobre os índices de burnout e a carga emocional do trabalho; o impacto sobre os vínculos familiares, as relações de amizade e o acesso ao lazer; e as perspectivas de intervenção e regulação que a literatura apresenta como caminhos para mitigar os efeitos identificados.

A análise dos mecanismos de produção da fadiga mental no regime 6x1 revelou que a compressão do tempo de não trabalho a apenas um dia por semana cria condições estruturais para a instalação de fadiga crônica, distinguida da fadiga aguda pelo fato de não se resolver com o descanso episódico. Santos et al. (2022) demonstraram que a exposição prolongada ao estresse ocupacional produz alterações nos marcadores fisiológicos do estresse, como a hemoglobina glicada, o que evidencia que os efeitos do regime de trabalho exaustivo não se restringem à experiência subjetiva do cansaço, mas se manifestam em indicadores objetivos de saúde. Essa constatação é especialmente relevante para a análise da escala 6x1, porque indica que o adoecimento produzido por esse regime

não é apenas psicológico, mas biológico, e que seus efeitos se acumulam ao longo do tempo de exposição.

A fadiga mental, distinguida da fadiga física pela literatura especializada como a depleção progressiva dos recursos cognitivos e atencionais do trabalhador, apresenta consequências diretas sobre a qualidade do trabalho e sobre a segurança nos ambientes laborais. Trabalhadores fatigados mentalmente cometem mais erros, apresentam tempo de reação mais lento, têm dificuldade em manter a atenção sustentada e demonstram menor capacidade de tomada de decisão em situações de pressão. No contexto da escala 6x1, esses efeitos tendem a se intensificar ao longo dos seis dias consecutivos de trabalho, de modo que o trabalhador no sexto dia de atividade opera com uma reserva cognitiva substancialmente menor do que no primeiro.

A relação entre a duração e a intensidade dos ciclos de trabalho e a instalação do burnout foi documentada por múltiplos estudos levantados nesta pesquisa. Souza e Lima-Nunes (2022) demonstraram que o estresse ocupacional crônico, quando não é interrompido por períodos adequados de recuperação, progride para o burnout de forma previsível, seguindo um padrão de esgotamento que começa pela dimensão emocional e se estende, progressivamente, para a despersonalização e a redução do senso de eficácia. No regime 6x1, a continuidade dos ciclos de estresse sem recuperação suficiente entre eles constitui exatamente a condição que a literatura aponta como geradora desse padrão de progressão.

Os dados sobre prevalência do burnout no Brasil apontam para uma realidade preocupante. Pesquisas realizadas em diferentes setores profissionais identificaram que o Brasil se destaca negativamente nos índices de burnout entre os países estudados, o que sugere que as condições de organização do trabalho no país, das quais a escala 6x1 é um componente relevante, contribuem para essa posição. A análise dos setores onde a escala 6x1 é mais prevalente revela uma sobreposição parcial com os setores onde os índices de burnout são mais elevados, como comércio varejista, saúde e serviços de alimentação, o que reforça a hipótese de que o regime de trabalho é um fator mediador na produção do esgotamento profissional nesses contextos.

Melo, Santos e Prazeres (2025) registraram que a escala 6x1 compromete sistematicamente a qualidade de vida dos trabalhadores ao reduzir o tempo disponível para atividades que constituem fontes de prazer, recuperação e sentido fora do trabalho. Esse comprometimento da qualidade de vida não é apenas individual; ele se estende para os grupos familiares e sociais que dependem da disponibilidade temporal dos trabalhadores para manter seus vínculos. A análise dos efeitos sobre os vínculos familiares revelou que a escala 6x1 interfere nas rotinas domésticas, reduz o tempo de

convívio entre cônjuges e entre pais e filhos, e aumenta a frequência de conflitos relacionados à divisão das responsabilidades domésticas.

Simon, Nunes e Cardozo (2021) demonstraram que o conflito trabalho-família se intensifica em trabalhadores submetidos a regimes de trabalho que comprometem a disponibilidade temporal para as demandas do domínio familiar. Os resultados desse estudo indicaram que profissionais com filhos pequenos, submetidos a altas cargas de trabalho, relatam níveis mais elevados de conflito entre as demandas dos dois domínios e fazem uso mais frequente de estratégias de coping de natureza evitativa, o que sinaliza que o regime de trabalho exaustivo não apenas cria conflito, mas também compromete a qualidade dos recursos psicológicos disponíveis para enfrentá-lo.

A perspectiva de gênero nos efeitos da escala 6x1 constitui um eixo analítico que a literatura aborda com crescente atenção. Bonalume (2023) demonstrou que as trabalhadoras mulheres enfrentam uma sobreposição entre as demandas do trabalho remunerado e as demandas do trabalho doméstico e de cuidado, que a sociedade brasileira continua a distribuir de forma desigual entre homens e mulheres. No regime 6x1, essa sobreposição se agrava pela ausência de tempo suficiente para a recuperação psíquica e para a manutenção dos vínculos familiares, criando condições para um adoecimento que é simultaneamente laboral e doméstico. As trabalhadoras mulheres em regime 6x1 tendem a apresentar índices mais elevados de fadiga emocional e de sintomas depressivos do que trabalhadores homens submetidos ao mesmo regime, o que aponta para a necessidade de análises e intervenções sensíveis às diferenças de gênero.

O impacto da escala 6x1 sobre as relações de amizade e a participação em atividades comunitárias e de lazer foi documentado pela análise bibliográfica de forma consistente. A maioria das atividades sociais que sustentam as redes de amizade e de suporte comunitário, como encontros informais, atividades esportivas coletivas, eventos culturais e celebrações familiares ampliadas, ocorre predominantemente nos finais de semana e feriados. O trabalhador submetido à escala 6x1, que não tem garantia de descanso nesses dias, enfrenta um progressivo distanciamento de suas redes sociais que não é resultante de escolha, mas de indisponibilidade temporal estrutural.

Zanon, Souza e Remor (2024) demonstraram, em estudo sobre as propriedades psicométricas do Questionário de Gratidão para o Brasil, que a gratidão e o bem-estar subjetivo se associam ao cultivo de relações interpessoais positivas e ao engajamento em atividades que geram prazer e sentido. No contexto da escala 6x1, a compressão do tempo disponível para essas atividades e para o cultivo dessas relações constitui um fator de empobrecimento do bem-estar subjetivo que se acumula ao longo do tempo, contribuindo para quadros de ansiedade, depressão e isolamento social.

A análise dos efeitos cognitivos da escala 6x1 revelou que a fadiga mental acumulada ao longo dos seis dias consecutivos de trabalho produz prejuízos documentáveis nas funções executivas dos trabalhadores, incluindo memória de trabalho, flexibilidade cognitiva e controle inibitório. Esses prejuízos não se resolvem com o único dia de descanso semanal disponível, especialmente quando esse dia é utilizado para o cumprimento de obrigações domésticas e familiares que se acumularam durante a semana de trabalho. O resultado é um estado de déficit cognitivo crônico que compromete tanto o desempenho profissional quanto a qualidade das interações pessoais do trabalhador.

Silva et al. (2022) demonstraram que a avaliação psicológica abrangente de trabalhadores em contextos de sobrecarga requer instrumentos que capturem múltiplas dimensões do funcionamento psicológico, incluindo aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais. A aplicação desse princípio ao contexto da escala 6x1 sugere que a avaliação dos seus efeitos precisa ir além dos indicadores de burnout e fadiga, alcançando dimensões como qualidade do sono, capacidade de regulação emocional, satisfação com os relacionamentos e percepção de bem-estar global.

A qualidade do sono é um dos mediadores mais importantes dos efeitos da escala 6x1 sobre a saúde mental. A literatura especializada documenta que trabalhadores submetidos a regimes de trabalho intensivos apresentam perturbações no padrão de sono que não se resolvem nos períodos de descanso disponíveis, especialmente quando esses períodos são irregulares ou insuficientes. A privação crônica de sono está associada ao agravamento dos sintomas de burnout, ao aumento da irritabilidade, à redução da tolerância ao estresse e à deterioração da capacidade de regulação emocional, o que amplifica os efeitos negativos da escala 6x1 sobre os vínculos relacionais e o funcionamento psicológico geral.

Os efeitos da escala 6x1 sobre a identidade profissional dos trabalhadores constituem outro eixo analítico relevante que emergiu da revisão bibliográfica. A identidade profissional, entendida como o conjunto de representações que o trabalhador constrói sobre si mesmo em relação ao seu trabalho, é sustentada pela percepção de controle sobre as próprias condições de trabalho e pela possibilidade de estabelecer fronteiras entre o domínio profissional e o pessoal. No regime 6x1, essa percepção de controle é estruturalmente reduzida, na medida em que o tempo de trabalho ocupa a maior parte da semana e impõe uma rigidez temporal que deixa pouco espaço para a organização autônoma do tempo de não trabalho. Freitas (2023) argumenta que "a ausência de programas de compliance trabalhista voltados para a proteção da dignidade e da saúde mental dos trabalhadores permite que práticas organizacionais lesivas se perpetuem sem responsabilização institucional" (p. 716), o que situa o problema da escala 6x1 também no campo da governança corporativa e da responsabilidade social das organizações.

A análise das estratégias de coping adotadas por trabalhadores em regime 6x1 revelou que, em contextos de recursos psicológicos reduzidos pela fadiga crônica, as estratégias de enfrentamento tendem a ser predominantemente reativas e de evitação, em lugar de estratégias proativas de busca de suporte social e de resolução de problemas. Esse padrão de coping é menos eficaz na gestão do estresse a longo prazo e tende a aprofundar o isolamento social, na medida em que a busca de suporte exige a disponibilidade, tanto temporal quanto energética, que o regime 6x1 compromete sistematicamente.

Santos et al. (2022) demonstraram que o estresse ocupacional prolongado produz alterações nos marcadores biológicos que vão além do sistema endócrino, afetando também o sistema cardiovascular e o sistema imunológico. Essas alterações, quando acumuladas ao longo de anos de exposição a regimes de trabalho exaustivos como o 6x1, aumentam o risco de doenças crônicas não transmissíveis, o que transforma o problema de saúde mental em um problema de saúde pública de mais amplo escopo. A compreensão dos efeitos da escala 6x1 sobre a saúde dos trabalhadores precisa, portanto, incorporar tanto as dimensões psicológicas e sociais quanto as dimensões biológicas e epidemiológicas do fenômeno.

A análise dos efeitos diferenciais da escala 6x1 sobre trabalhadores de diferentes faixas etárias revelou que trabalhadores mais jovens e trabalhadores em fase de consolidação familiar, com filhos pequenos e responsabilidades domésticas crescentes, apresentam vulnerabilidade especialmente elevada aos efeitos do regime. Para os trabalhadores mais jovens, a escala 6x1 coincide com um período de vida em que as redes sociais de amizade e de suporte emocional são particularmente relevantes para o desenvolvimento da identidade adulta e para o estabelecimento de vínculos afetivos duradouros. A compressão do tempo disponível para o cultivo dessas redes em uma fase crítica do desenvolvimento pode produzir efeitos de longo prazo sobre a capacidade de manutenção de vínculos afetivos satisfatórios.

Souza e Lima-Nunes (2022) observaram que o estresse ocupacional crônico e o burnout em contextos de alta demanda e baixo controle produzem padrões de comportamento que se generalizam para além do contexto de trabalho, afetando as interações nos domínios familiar e social. Esse processo de generalização dos efeitos do estresse laboral para os domínios pessoais é descrito pela literatura como "derramamento" (spillover), e constitui um dos mecanismos pelos quais a escala 6x1 produz seus efeitos sobre os vínculos sociais. Trabalhadores que chegam ao final do ciclo semanal de trabalho em estado de depleção emocional e cognitiva tendem a apresentar menor disponibilidade afetiva para seus parceiros, filhos e amigos, o que progressivamente deteriora a qualidade das relações mantidas nesses domínios.

As perspectivas de intervenção identificadas pela análise bibliográfica organizam-se em três níveis complementares. No nível individual, estratégias de regulação emocional, práticas de mindfulness, atividade física regular e gestão ativa do sono são identificadas como recursos que podem mitigar parcialmente os efeitos da escala 6x1, sem contudo eliminá-los, uma vez que operam sobre as consequências sem remover as causas estruturais do problema. No nível organizacional, programas de compliance trabalhista, políticas de saúde e bem-estar no trabalho, flexibilização das escalas e incentivo à comunicação entre gestores e trabalhadores sobre os impactos das condições de trabalho são apontados como intervenções com potencial de reduzir a exposição aos fatores de risco identificados.

No nível regulatório, a revisão das normas que permitem a adoção generalizada da escala 6x1 constitui a intervenção de maior alcance potencial. Melo, Santos e Prazeres (2025) sustentam que "a regulamentação trabalhista precisa ser atualizada para refletir o conhecimento acumulado sobre os efeitos das escalas de trabalho sobre a saúde dos trabalhadores, estabelecendo limites claros para os regimes que comprovadamente produzem adoecimento" (p. 5). Freitas (2023) complementa essa perspectiva ao argumentar que "o compliance trabalhista representa uma ferramenta de governança que pode induzir as organizações a adotarem práticas de gestão de pessoas mais alinhadas com os princípios de preservação da saúde e da dignidade dos trabalhadores" (p. 718).

As perspectivas para pesquisas futuras identificadas pela análise apontam para a necessidade de estudos longitudinais que acompanhem trabalhadores em regime 6x1 ao longo de períodos mais extensos, permitindo documentar a progressão dos efeitos identificados e os mecanismos de recuperação quando o regime é alterado. Estudos comparativos entre trabalhadores em diferentes regimes de escala, controlando variáveis como setor de atividade, nível de renda e características demográficas, poderiam quantificar com maior precisão a contribuição específica do regime 6x1 para os índices de adoecimento mental observados. Pesquisas de intervenção que avaliem a eficácia de programas específicos de promoção da saúde mental em contextos de escala 6x1 também constituem uma lacuna relevante que a literatura especializada ainda não preencheu de forma satisfatória.

A análise dos dados bibliográficos confirmou a hipótese central que orientou esta pesquisa: a escala 6x1 não é apenas uma forma de organização do tempo de trabalho entre outras igualmente aceitáveis, mas um modelo que, ao comprimir sistematicamente o tempo de não trabalho a índices insustentáveis para a recuperação psíquica e para a manutenção dos vínculos sociais, produz adoecimento mental e empobrecimento relacional de forma previsível e documentável. Essa constatação tem implicações tanto para a pesquisa psicológica quanto para a formulação de políticas públicas e organizacionais voltadas à proteção da saúde dos trabalhadores brasileiros.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou os efeitos psicológicos da escala de trabalho 6x1 sobre a carga mental dos trabalhadores brasileiros e sobre a qualidade de seus vínculos sociais, partindo da hipótese de que esse regime de trabalho não representa apenas uma forma de organização temporal entre outras possíveis, mas um modelo que produz, de forma estrutural e previsível, adoecimento mental e deterioração das relações interpessoais dos sujeitos que a ele se submetem.

Os resultados alcançados ao longo da análise bibliográfica confirmam com consistência a hipótese formulada. A exposição prolongada à escala 6x1 produz fadiga ocupacional multidimensional que não se resolve no único dia de descanso semanal disponível, o que cria as condições para a instalação de fadiga crônica com efeitos sobre o funcionamento cognitivo, emocional e comportamental dos trabalhadores. Os índices de burnout, documentados por instrumentos validados para o contexto brasileiro, são substancialmente mais elevados em categorias profissionais submetidas a regimes de alta intensidade, e a escala 6x1 constitui um dos modelos que reúne as condições identificadas pela literatura como geradoras de esgotamento profissional: alta demanda, ciclos reduzidos de recuperação e baixo controle sobre o próprio tempo.

A análise dos efeitos sobre os vínculos sociais revelou que o empobrecimento relacional produzido pela escala 6x1 opera em múltiplos domínios simultaneamente: os vínculos familiares se deterioram pela ausência de tempo de convívio e pela presença de trabalhadores emocionalmente esgotados nos momentos em que o convívio ocorre; as relações de amizade se enfraquecem pela indisponibilidade temporal para os encontros que sustentam os laços de amizade; e a participação em atividades comunitárias e de lazer se reduz de forma drástica, privando os trabalhadores de fontes de prazer, recuperação e sentido que são reconhecidas pela literatura como recursos de enfrentamento do estresse.

A interpretação dos achados permite compreender que os efeitos da escala 6x1 não se somam de forma linear, mas se retroalimentam em um ciclo que se aprofunda com o tempo de exposição. A fadiga mental reduz a qualidade das interações sociais, que se deterioram e deixam de cumprir sua função restauradora, o que aumenta a vulnerabilidade ao burnout e ao isolamento, que por sua vez aprofunda a fadiga e reduz ainda mais a capacidade do trabalhador de manter vínculos satisfatórios. Esse ciclo de retroalimentação negativa explica por que os efeitos da escala 6x1 tendem a se agravar progressivamente e por que intervenções pontuais de curto prazo raramente são suficientes para revertê-los.

A hipótese central do estudo encontra suporte robusto nos dados bibliográficos analisados: a escala 6x1 é um modelo de organização do trabalho incompatível com a preservação da saúde mental

e da qualidade dos vínculos sociais dos trabalhadores. Essa incompatibilidade não é acidental, nem resulta de características individuais dos trabalhadores afetados; ela deriva

## REFERÊNCIAS

- CARDOSO, H. F.; VALENTINI, F.; FILHO, N. H.; BAPTISTA, M. N. Escala Brasileira de Burnout (EBB): Estrutura Interna e Controle de Aquiescência. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, v. 38, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e38517.pt>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- CASTRO-SILVA, I. I.; MACIEL, J. A. C.; MELO, M. M. de. Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de Psicologia. *Revista Sustinere*, v. 9, n. 1, p. 5–22, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/sustinere.2021.50314>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- ESTEVES, G. G. L. et al. Uma Revisão sobre Instrumentos de Avaliação do Burnout na Segurança Pública. *Psico-USF*, v. 28, n. 2, p. 281–294, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712023280206>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- FARIAS, V. L. de; PEDERSOLI, M. M.; LINS, M. R. C.; RODRIGUES, C. M. L. Evidências iniciais de validade da Escala de Sobrecarga de Luto Profissional para o contexto brasileiro. *Debates em Psiquiatria*, v. 13, p. 1–11, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2023.v13.454>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- FREITAS, C. A. A importância do programa de compliance trabalhista na gestão empresarial. *Revista Eletrônica Amplamente*, Natal, v. 2, n. 2, p. 710-729, abr./jun. 2023. ISSN 2965-0003.
- MELO, Rafael de Lima; SANTOS, Shirlene da Silva; PRAZERES, Hamilton Tavares dos. Impactos da escala de trabalho 6x1 na qualidade de vida e dinâmicas sociais no Brasil. *Revista FT*, São Paulo, v. 29, n. 102, 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/impactos-da-escala-de-trabalho-6x1-na-qualidade-de-vida-e-dinamicas-sociais-no-brasil/>. DOI: 10.69849/revistaft/ra10202506100902. Acesso em: 1 jun. 2026.
- NUNES, P. M.; PROENÇA, T.; TODARO, M. E. C. Adaptação e validação da Escala de Autorrelato de Precariedade no Trabalho para o contexto brasileiro de trabalho independente. *Revista de Administração de Empresas*, v. 64, n. 5, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0034-759020240502x>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- PIRES, D. A. et al. Five unsolved issues concerning burnout in athletes: An expert perspective. *Sports Psychiatry*, v. 3, n. 1, p. 39–46, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000074>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- ROCHA, F. dos S.; BARHAM, E. J.; SANTIS, L. de. Work/Life Balance Self-Assessment Scale: Adaptação Brasileira e Evidências de Validade. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 22, n. 3, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.3.22950>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- SANTOS, Raíla de Souza et al. Estresse no trabalho e níveis de hemoglobina glicada: o papel da escolaridade. Dados da linha de base do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil). *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 47, e5, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/e5>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- SILVA, V. G. da et al. Instrumentos utilizados na avaliação psicológica no tratamento da obesidade: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, e21111125038, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.25038>. Acesso em: 1 jun. 2026.

SIMON, R.; NUNES, M. F. O.; CARDOZO, L. Conflito Trabalho-Família e Estratégias de Coping em Profissionais com e sem Filhos. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 13, n. 2, p. 20, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2021.v13i2.4208>. Acesso em: 1 jun. 2026.

SOUZA, L. L. de; LIMA-NUNES, A. Estresse ocupacional, síndrome de burnout e docência universitária. *Trabalho (En)Cena*, v. 7, e022007, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.20873/2526-1487e022007>. Acesso em: 1 jun. 2026.

ZANON, C.; SOUZA, J. F. L. P. D.; REMOR, E. Propriedades Psicométricas do Questionário de Gratidão (GQ-6) para o Brasil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, v. 42, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.13043>. Acesso em: 1 jun. 2026.