


**“AQUI É O MAIS PURO SUCO DE POLÍTICA”: UM CASO DE CATALISAÇÃO DE AGENDA PÚBLICA A RESPEITO DO TRABALHO NO TIKTOK**

**“THIS IS PEAK POLITICS”: A CASE OF PUBLIC AGENDA CATALYSIS AROUND LABOR ON TIKTOK**

**“AQUÍ ESTÁ EL JUGO MÁS PURO DE LA POLÍTICA”: UN CASO DE CATALIZACIÓN DE UNA AGENDA PÚBLICA SOBRE EL TRABAJO EN TIKTOK**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n10-256>

**Data de submissão:** 28/09/2025

**Data de publicação:** 28/10/2025

**Daniel Keller<sup>1</sup>**

Doutorando em Processos e Manifestações Culturais

Instituição: Feevale

E-mail: [danielgk@feevale.br](mailto:danielgk@feevale.br)

**Daniel Ercílio Neres**

Especialista em Marketing Digital

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

E-mail: [daniel.neres@ufrgs.br](mailto:daniel.neres@ufrgs.br)

**Denise Castilhos de Araujo**

Doutora em Comunicação

Instituição: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS)

E-mail: [denisecastilhos@gmail.com](mailto:denisecastilhos@gmail.com)

---

## RESUMO

O artigo analisa o movimento Vida Além do Trabalho (VAT) como fenômeno comunicacional e sociológico, investigando como o TikTok se consolida como território político de resistência à precarização laboral. A partir da Análise de Conteúdo (Bardin, 1977) aplicada às postagens de Rick Azevedo, o estudo evidencia o deslocamento do discurso trabalhista para o ambiente digital, no qual o humor, o afeto e a ironia operam como linguagens de mobilização. Com base em dados institucionais da Fundacentro, CCJ do Senado e TRT3, a pesquisa demonstra que o movimento transcende a viralização e participa da formulação de uma agenda pública sobre o tempo de trabalho e o direito ao descanso. Conclui-se que o TikTok atua como arena de politização afetiva, inaugurando um novo modelo de sindicalismo algorítmico, onde o engajamento digital se transforma em ação coletiva e representação simbólica do trabalho no capitalismo de plataformas.

**Palavras-chave:** TikTok. Sociologia do Trabalho. Precarização. Escala 6x1. Movimento Vida Além do Trabalho (VAT).

## ABSTRACT

The article analyzes the Vida Além do Trabalho (Life Beyond Work, VAT) movement as a communicational and sociological phenomenon, investigating how TikTok has become a political space of resistance to labor precarity. Based on Bardin's (1977) Content Analysis applied to Rick

---

<sup>1</sup> Bolsista PROSUC/CAPES

Azevedo's posts, the study reveals the shift of labor discourse into the digital environment, where humor, affection, and irony function as languages of mobilization. Drawing on institutional data from Fundacentro, the Senate's Constitution and Justice Committee (CCJ), and Brazil's Regional Labor Court (TRT3), the research demonstrates that the movement transcends viralization, contributing to the construction of a public agenda around working time and the right to rest. The article concludes that TikTok operates as a site of affective politicization, inaugurating a new model of algorithmic unionism in which digital engagement becomes collective action and symbolic representation of labor under platform capitalism.

**Keywords:** TikTok. Sociology of Work. Labor Precarity. 6x1 Work Schedule. Vida Além do Trabalho (VAT) Movement.

### **RESUMEN**

Este artículo analiza el movimiento Vida Além do Trabalho (VAT) como fenómeno comunicacional y sociológico, investigando cómo TikTok se consolida como un espacio político de resistencia a la precariedad laboral. Mediante el análisis de contenido (Bardin, 1977) aplicado a las publicaciones de Rick Azevedo, el estudio destaca la transición del discurso laboral al entorno digital, donde el humor, el afecto y la ironía operan como lenguajes de movilización. Con base en datos institucionales de Fundacentro, la CCJ (Comisión de Justicia del Poder Judicial) del Senado y el TRT3 (Tribunal Regional del Trabajo), la investigación demuestra que el movimiento trasciende la viralidad y contribuye a la formulación de una agenda pública sobre el tiempo de trabajo y el derecho al descanso. Concluye que TikTok actúa como un espacio para la politización afectiva, marcando el inicio de un nuevo modelo de sindicalismo algorítmico, donde la interacción digital se transforma en acción colectiva y representación simbólica del trabajo dentro del capitalismo de plataformas.

**Palabras clave:** TikTok. Sociología del Trabajo. Precarización. Escala 6x1. Movimiento Vida Além do Trabalho (IVA).

## 1 INTRODUÇÃO

O trabalho, categoria relevante da vida social moderna, atravessa hoje um processo de esgotamento simbólico e material. A promessa durkheimiana de coesão e pertencimento pela divisão social do trabalho cede espaço a um cenário de precarização, hiperexploração e desfiliação social. O que antes configurava um pacto moral de integração — o emprego estável, o salário regular e o descanso semanal — converteu-se, nas últimas décadas, em uma estrutura de exaustão permanente. A experiência contemporânea do trabalho se caracteriza, assim, pela intensificação do ritmo, pela dissolução das fronteiras entre tempo produtivo e tempo de vida e pela perda de referências coletivas de resistência, gerando uma crise no “organismo social“ (Durkheim, 2004).

No Brasil contemporâneo, essa crise se materializa nas jornadas extenuantes impostas ao setor de serviços, comércio e varejo, regidos majoritariamente pelo regime de escala 6x1 (seis dias de trabalho para um de descanso). A expansão dessa escala, legalmente amparada, reflete a permanência de um modelo produtivo que naturaliza a privação do tempo e o desgaste físico como condições normais da vida laboral. A Nota Técnica nº 286 do DIEESE (2025) inaugura seu texto de setembro observando que “luta pela redução da jornada de trabalho é parte da história da organização da classe trabalhadora no capitalismo” (p. 2), e que o tempo de trabalho permanece como um dos principais campos de disputa entre capital e trabalho, resultando em exaustão física e mental e comprometimento das dimensões sociais e familiares da vida.

Diante desse cenário, emerge em 2023 o movimento Vida Além do Trabalho (VAT), impulsionado por trabalhadores do varejo e amplificado pela circulação no TikTok, plataforma que se consolidou como novo território político de engajamento. Sob a liderança espontânea de Rick Azevedo, o movimento converte a experiência do cansaço em pauta pública e transforma a precarização em linguagem estética. As postagens — vídeos curtos, falas diretas, hashtags e transmissões ao vivo — deslocam o discurso trabalhista das arenas sindicais para os territórios algorítmicos, convertendo o cotidiano em manifestação política e comunicacional.

A partir dessa problematização, este artigo investiga as relações entre comunicação digital e sociologia do trabalho, tomando o TikTok como território político de resistência à precarização laboral. O estudo situa-se no cruzamento entre os campos da comunicação, da cultura digital e da sociologia, buscando compreender como os trabalhadores e trabalhadoras ressignificam o sentido do trabalho e da resistência, transformando afetos, visualidades e experiências cotidianas em ação coletiva.

Desta forma, o tema central desta investigação é a comunicação nas redes sociais e sociologia do trabalho no TikTok, especificamente a partir da análise do movimento Vida Além do Trabalho (VAT) e as reconfigurações simbólicas e políticas do trabalho na rede social. O trabalho inscreve-se na

tradição dos estudos sobre o trabalho como categoria sociológica, articulada com a emergência das plataformas digitais como arenas políticas de mediação, engajamento e conflito.

O problema que orienta o estudo pode ser formulado da seguinte maneira: Como o TikTok se torna um território político no qual trabalhadores e trabalhadoras ressignificam o sentido do trabalho e da resistência, transformando afetos e experiências em formas de ação coletiva? Essa questão parte do pressuposto de que o ambiente digital não apenas reflete o mundo do trabalho, mas o reconfigura simbolicamente, criando outras gramáticas de mobilização e de pertencimento, diferentes daquelas conhecidas até a disseminação das redes sociais.

O objetivo geral do estudo é o de analisar o TikTok como território político de mobilização trabalhista a partir do movimento Vida Além do Trabalho (VAT), investigando como práticas comunicacionais, afetivas e simbólicas articulam críticas à precarização e produzem novas formas de ação coletiva.

Os objetivos específicos são:

1. Compreender os conceitos de trabalho, precarização e resistência, no contexto brasileiro contemporâneo;
2. Analisar o TikTok como território político, a partir de estéticas e sentidos de comunicação;
3. Identificar estratégias comunicacionais e retóricas que aproximam o discurso do VAT da lógica da comunicação política digital a partir do exame de como o discurso sobre o trabalho é construído nas postagens de Rick Azevedo;
4. Relacionar as narrativas do movimento VAT com processos contemporâneos de precarização e intensificação do trabalho, a partir de dados empíricos;

A pesquisa adota um caráter qualitativo, exploratório e interpretativo, com triangulação entre comunicação digital e sociologia do trabalho. O principal procedimento é a “Análise de Conteúdo” (Bardin, 1977), aplicada a 234 postagens publicadas por Rick Azevedo no TikTok entre 12 e 30 de dezembro de 2023 — período em que o movimento alcançou ampla visibilidade no perfil analisado. O processo analítico foi dividido em três etapas (1) pré-análise (organização do corpus e identificação de unidades de registro, como legendas, hashtags, sons e temas; (2) exploração (categorização das postagens em quatro eixos: denúncia, convocação, pertencimento e afeto); por fim, (3) inferência (interpretação sociológica das categorias à luz dos conceitos de trabalho, ativismo digital e comunicação política).

Como fontes complementares e dados empíricos, foram analisadas reportagens e notas públicas da Fundacentro (2025), da CCJ do Senado Federal (2025), do Tribunal Regional do Trabalho da 3ª

Região (TRT3), da CNN Brasil (2025) e do portal Século Diário (2025), compondo o contexto institucional e empírico das lutas em torno da jornada 6x1. Essa triangulação é reforçada por estudos sobre sindicalismo digital (Friedrich-Ebert-Stiftung, 2020), ativismo em rede (Moraes, 2001) e comunicação política no TikTok (Chagas & Stefano, 2022).

O estudo parte das seguintes hipóteses. (H1) O TikTok opera como território político de nova sociabilidade trabalhista, no qual os afetos e a visibilidade substituem estruturas sindicais tradicionais. (H2) O movimento VAT usa de práticas comunicacionais que se tornam formas de organização coletiva e reivindicação pública. (H3) A análise das postagens revela uma transição do discurso individual de revolta para uma articulação coletiva e institucional, refletida na agenda política sobre a jornada 6x1. (H4) A convergência entre comunicação digital e sociologia do trabalho evidencia que a política contemporânea se desloca dos espaços formais de representação para outros circuitos de visibilidade, como as redes sociais, por exemplo.

O estudo justifica-se por tratar de um fenômeno emergente que articula as dimensões econômica, política e simbólica do trabalho no contexto das redes sociais. A investigação busca contribuir para os debates sobre a reconfiguração das formas de resistência no capitalismo de plataformas, evidenciando que a luta por tempo, descanso e dignidade também é uma luta por visibilidade e representação simbólica. Ao analisar o TikTok como ambiente político, propõe-se compreender como as novas tecnologias da comunicação transformam não apenas os modos de falar do trabalho, mas os modos de existir enquanto classe.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A investigação sobre o movimento *Vida Além do Trabalho (VAT)* exige um referencial teórico capaz de articular duas dimensões interdependentes: a estrutura material do trabalho e a mediação simbólica da comunicação digital. Por um lado, a sociologia do trabalho fornece o aparato conceitual para compreender como as relações produtivas moldam experiências de pertencimento, exclusão e resistência, permitindo ler o trabalho não apenas como categoria econômica, mas como fato social total. Por outro lado, os estudos em comunicação política e cultura digital iluminam os modos pelos quais as tecnologias de mídia transformam o campo das lutas sociais em arenas de visibilidade e disputa simbólica. Assim, o referencial teórico aqui adotado opera na confluência entre trabalho e linguagem, produção e expressão, considerando que as novas formas de resistência emergem tanto das condições concretas de precarização quanto das práticas comunicacionais que as tornam perceptíveis.

O primeiro eixo, “*Trabalho, precarização e resistência*”, retoma os fundamentos clássicos da sociologia do trabalho — de Durkheim a Castel e Antunes — para compreender as transformações das

jornadas e a intensificação contemporânea da exploração laboral. Já o segundo eixo, “*O TikTok como território: estéticas e comunicação política*”, desloca o olhar para o campo das mediações comunicacionais, analisando como as redes digitais — especialmente o TikTok — reconfiguram as estratégias de mobilização e visibilidade da classe trabalhadora. Juntos, esses dois movimentos teóricos permitem compreender o *VAT* como uma forma de ação política, em que o corpo do trabalhador se torna linguagem, e a luta por tempo e dignidade se reinscreve nos circuitos da comunicação digital.

## 2.1 TRABALHO, PRECARIZAÇÃO E RESISTÊNCIA

A sociologia do trabalho nasce da tentativa de compreender como o labor, ao mesmo tempo em que integra os indivíduos à vida social, também os submete a mecanismos de dominação e exclusão. Émile Durkheim (1995) via na divisão social do trabalho um princípio de coesão moral: a especialização das funções seria o que uniria as partes do corpo social, criando interdependência e solidariedade orgânica. Entretanto, a história recente do capitalismo mostra o avesso dessa promessa. O que deveria gerar integração passa a produzir fragmentação, competição e vulnerabilidade.

Nas sociedades industriais e pós-industriais, o trabalho deixou de ser apenas meio de subsistência e se tornou princípio de pertencimento, o eixo pelo qual se mede a utilidade social do indivíduo. Robert Castel (1997) observa que a perda ou a precarização do trabalho equivale à perda de cidadania: o desempregado e o subempregado habitam a “zona de vulnerabilidade”, um espaço liminar entre a integração e a exclusão. O trabalho, portanto, não apenas estrutura a economia, mas define quem conta como parte do mundo social.

Essa vulnerabilidade é reforçada por processos de intensificação das jornadas e desregulamentação dos direitos, fenômenos que caracterizam o contexto contemporâneo descrito pelo DIEESE (2025). Na nota, o DIEESE (2025) reitera o fato de que a jornada de trabalho tem impacto direto na vida pessoal, afetando o tempo disponível para descanso, lazer, convivência familiar, atividades culturais, estudos e cuidados pessoais. Jornadas extensas e intensivas podem gerar exaustão física e mental, aumentar o estresse crônico, reduzir o tempo médio de sono e limitar o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, incluindo um agravamento sob o aspecto de gênero.

O documento (DIEESE, 2025) identifica três dimensões dessa disputa — extensão, distribuição e intensidade — e observa que as transformações técnico-organizacionais (como terceirização, metas e polivalência) aumentam “a cadência do trabalho e o esforço físico, psíquico e mental para realizá-lo”, tornando o trabalho “tenso e intenso”

As reformas trabalhistas de 2017, ainda segundo o DIEESE, ampliaram a capacidade das empresas de modular a jornada de trabalho de acordo com interesses próprios, ao mesmo tempo em

que enfraqueceram a negociação coletiva. Esse cenário compõe o que Antunes (2020) chama de “novo proletariado de serviços”, formado por trabalhadores do varejo, da logística e das plataformas digitais — grupos marcados pela informalidade, pela falta de previsibilidade de descanso e pela intensificação do ritmo produtivo. A desregulamentação das jornadas, lembra o DIEESE, não é apenas questão econômica: ela gera “exaustão física e mental, além de restringir o acesso ao lazer, à cultura, aos estudos e ao convívio familiar” (DIEESE, 2025, p. 2)

Em 2023, segundo dados da RAIS citados na mesma nota, 35,7 milhões de trabalhadores formais foram contratados para jornadas superiores a 40 horas semanais, sendo 74% dos homens e 56% das mulheres submetidos a esse regime. Essa disparidade reflete a desigualdade estrutural de gênero: as mulheres, sobrecarregadas pelo trabalho doméstico e de cuidado, têm sua autonomia financeira comprometida, o que reforça desigualdades e evidencia que o tempo livre também é um direito de igualdade (Ministério do Trabalho apud DIEESE, 2025).

A precarização das condições de trabalho, contudo, não é apenas uma questão material, mas moral e existencial. O Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região (TRT3) (2025) tem reconhecido o chamado “dano existencial” em casos de jornadas exaustivas, apontando que longas horas de trabalho comprometem dimensões fundamentais da vida, como o convívio familiar e a participação social. Essa perspectiva coincide com o alerta do DIEESE (2025) de que a jornada excessiva reduz drasticamente o tempo para descanso, sociabilidade e lazer, transformando o único dia de folga em período de recuperação física e mental. Assim, a reivindicação por dois dias de descanso semanais traduz o direito a existir para além do expediente — uma tentativa de reconstruir o elo entre trabalho e humanidade, rompido pela lógica neoliberal que transforma o tempo em mercadoria.

O fenômeno contemporâneo da precarização pode, então, ser lido à luz de duas forças em conflito: de um lado, a racionalidade econômica que busca otimizar cada minuto do trabalhador; de outro, as forças sociais que reivindicam o direito ao tempo livre, à saúde e ao cuidado. O movimento *Vida Além do Trabalho* insere-se nesse segundo campo, dando forma comunicacional a uma disputa histórica entre capital e tempo, agora reencenada no TikTok. Ao transformar o cansaço em narrativa e o cotidiano em denúncia pública, os trabalhadores reconfiguram a própria ideia de luta de classes, deslocando-a do chão de fábrica para o espaço digital. Nesse sentido, a precarização deixa de ser apenas estatística — ela se torna experiência compartilhada na rede social.

## 2.2 O TIKTOK COMO TERRITÓRIO: ESTÉTICAS E COMUNICAÇÃO POLÍTICA

O TikTok tem se consolidado como um território político de visibilidade e disputa simbólica, onde práticas comunicacionais populares assumem o papel que outrora pertenceu à imprensa sindical,

aos panfletos e aos comícios. Trata-se de um espaço em que o engajamento não se baseia apenas em argumentos, mas em presenças performativas, em gestos e temporalidades sensoriais. O vídeo curto torna-se, aqui, uma forma de enunciação política: ele não apenas mostra o sujeito, mas o fabrica discursivamente como sujeito político. O TikTok vem se confirmando como categoria de análise cultural na medida em que estudos já possibilitam compreender a rede social como uma fonte de dados (Keller & Schemes, 2025). Chagas e Stefano (2022) descrevem a rede como um sistema de estímulo de comportamentos imitativos por meio de trends, duetos e desafios, também reforçam o apelo à cultura pop e ao entretenimento, com forte presença de jovens (40% dos usuários têm entre 16 e 24 anos). Em 2021, o TikTok atingiu 1 bilhão de usuários, cerca de 14% da população mundial e também se destaca por ser o primeiro aplicativo chinês a alcançar um público global, com mais de 3 bilhões de downloads (Chagas & Stefano, 2022).

Na análise de Andrade (2022), o processo de midiaticização do sindicalismo deslocou as lutas trabalhistas para o espaço de conexão em tempo real das redes sociais, inaugurando um regime comunicacional em que o sindicalista também se torna um produtor de conteúdo, portador de repertórios simbólicos próprios das culturas digitais. Esse deslocamento implica uma mudança epistemológica: o ativismo deixa de ser apenas representação e passa a ser ato expressivo, um exercício de corporeidade e presença.

Segundo o autor (Andrade, 2022), a midiaticização do sindicalismo é um processo no qual as entidades sindicais passam a ser influenciadas e transformadas pela onipresença dos meios de comunicação. Esse fenômeno vai além do uso instrumental das mídias, alterando a estrutura, o funcionamento e a atuação dos sindicatos. A midiaticização envolve a adoção de novas tecnologias de comunicação, a profissionalização da comunicação sindical e a integração de diferentes mídias, como redes sociais, aplicativos e plataformas digitais, nos processos de interação com as categorias e a sociedade. Tal processo resulta na virtualização das atividades sindicais, na onipresença das mídias no cotidiano das entidades e na adaptação às normas, linguagens e especificidades impostas pelos meios de comunicação. Rick Azevedo, perfil analisado neste trabalho, ao filmar a si mesmo e articular discursos sobre dignidade e cansaço, converte o cotidiano do trabalhador em uma cena política. O que se comunica, mais do que a denúncia, é a condição de estar à beira do limite — o corpo como índice de luta.

Essa lógica coincide com a noção de “cidadania em rede” proposta por Dênis de Moraes (2001), que se refere à utilização de redes digitais, especialmente a Internet, como um espaço para promover a participação cidadã, a defesa de direitos e a mobilização social. Trata-se de um modelo de ação coletiva que conecta indivíduos e organizações em torno de causas comuns, como educação, saúde,



direitos humanos, meio ambiente, entre outros. Essa forma de cidadania se caracteriza pela descentralização, interatividade e pela capacidade de superar barreiras geográficas e temporais, permitindo a troca de informações, a articulação de ações e a disseminação de ideias de forma ampla e democrática. No contexto das redes sociais, as organizações e movimentos sociais podem criar redes horizontais, sem hierarquias rígidas, que facilitam a comunicação e a cooperação entre diferentes atores. Essas redes possibilitam a realização de campanhas, fóruns, debates e outras atividades que fortalecem a sociedade civil e promovem valores éticos e democráticos. Assim, a cidadania em rede contribui para a construção de uma esfera pública mais plural e participativa. Desta forma, a cidadania deixa de ser delegada e passa a ser agente de informação — uma performance social em que o trabalhador ganha certo protagonismo de sua própria narrativa.

A estética do TikTok se estrutura por tempos curtos, repetições e gestos, compondo uma política da atenção que privilegia o corpo, o olhar e a voz como material de expressão. No movimento *Vida Além do Trabalho*, essa estética não tem caráter ornamental, mas operativo: é através dela que se enuncia o cansaço, a urgência e o desejo de transformação. O plano fechado, a fala direta e a intensidade do olhar substituem o discurso técnico da pauta trabalhista por uma poética da sobrevivência.

O pesquisador Viktor Chagas e Luiza Stefano (2022), em seus estudos sobre *Estratégias de uso do TikTok por políticos*, observam que a plataforma se estrutura como ambiente de subjetividades públicas”, no qual o engajamento se dá pela identificação estética, pela copresença e pela circulação afetiva. A respeito da abordagem das performances de políticos no TikTok (Chagas & Stefano, 2022), percebe-se o privilégio de conteúdos curtos, dinâmicos e visualmente atrativos e fazem isso através de vídeos curtos, linguagem com uso de memes, paródias e trends, em estilo informal e descontraído. A comunicação política no TikTok tem benefícios aos modelos de comunicação off-line, uma vez que oportunizam respostas a comentários, desafios, conteúdos de respostas e diálogo constante com os usuários e seguidores.

A respeito das diferenças de abordagem e estéticas entre ideologias, os políticos progressistas geralmente priorizam mensagens políticas e educativas, enquanto políticos mais à direita tendem a adotar a mistura de abordagens políticas com conteúdos de entretenimento e humor (Chagas & Stefano, 2022). No entanto, a humanização é a tônica para gerar uma imagem que, ainda que política, seja acessível, com enfoques de aspectos pessoais e cotidianos (Chagas & Stefano, 2022).

A estética da comunicação política no TikTok é marcada pela informalidade, criatividade e adaptação às dinâmicas da plataforma, com diferenças significativas entre os espectros ideológicos na forma de abordagem e engajamento. A ideia de subjetividade pública explica por que o VAT alcança

tamanho impacto: o trabalhador precarizado, filmando a si mesmo, participa de um ritual de visibilidade política, transformando a própria imagem em testemunho. O movimento *Vida Além do Trabalho* mostra que o campo do trabalho — historicamente regido por narrativas racionais e estatísticas — pode também ser compreendido como um campo sensível. A estética, nesses vídeos, não busca adornar o discurso, mas corporificá-lo: ela é o modo como o trabalhador comunica sua existência e sua recusa à redução da vida à sua escala de trabalho.

### 3 METODOLOGIA

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa e interpretativa, orientada pelo método da Análise de Conteúdo conforme delineado por Laurence Bardin (1977). Tal escolha fundamenta-se na possibilidade de apreender significados latentes nas produções discursivas e simbólicas que circulam nas redes digitais. Como destaca Bardin (1977), a análise de conteúdo possibilita a obtenção de indicadores, quantitativos ou não, que permitam inferências sobre as condições de produção e recepção das mensagens. No caso deste estudo, as mensagens são os vídeos, legendas, hashtags e interações publicados no perfil do criador Rick Azevedo, considerado nesta pesquisa como articulador central do movimento *Vida Além do Trabalho (VAT)* no TikTok<sup>2</sup>.

A opção pela análise de conteúdo parte do reconhecimento de que a plataforma TikTok opera como território político e discursivo. Conforme argumenta Dênis de Moraes (2001), as redes sociais são como ferramentas para a promoção da cidadania e mobilização social. Segundo o autor (Moraes, 2001), as redes sociais são espaços de encontro que promovem a defesa de identidades culturais, valores éticos e a democratização da esfera pública. Elas permitem a articulação de reações e propostas em uma velocidade e dimensão compatíveis com as demandas sociais, além de possibilitar a formação de comunidades virtuais que reforçam a sociabilidade política e praticam uma ética baseada no diálogo, cooperação e participação.

O corpus de pesquisa é composto por 234 postagens publicadas entre 12 de setembro de 2023 e 22 de dezembro de 2023 no perfil de Rick Azevedo no TikTok, período em que o movimento VAT alcançou visibilidade nacional, saindo de zero publicações a respeito do VAT no perfil analisado até a abordagem quase integral desta pauta<sup>3</sup>. As postagens foram coletadas, tabuladas e sistematizadas a partir de variáveis de engajamento (número de comentários, curtidas, compartilhamentos e salvamentos), além de informações qualitativas (legenda, pauta e duração). Os vídeos que tratam

<sup>2</sup> Inclusive, Rick Azevedo foi eleito como vereador da cidade do Rio de Janeiro, pelo Partido Socialismo e Liberdade (PSOL) no ano de 2024 tendo sido parlamentar mais votado do pleito, com quase 30 mil votos.

<sup>3</sup> Após este período, Rick Azevedo divulgou um perfil oficial do movimento *Vida Além do Trabalho*, no qual seriam tratados temas a respeito dos regimes de escala de trabalho no Brasil e possibilitando maior amplitude de pautas no seu perfil.

explicitamente do tema da jornada 6x1 e da mobilização política em torno da redução da carga de trabalho foram incluídos no corpus final.

O processo de análise seguiu as três fases propostas por Bardin:

1. Pré-análise – leitura flutuante do material, definição das unidades de registro (legendas, falas, sons e hashtags) e das unidades de contexto (situação de postagem e tipo de engajamento).
2. Exploração do material – codificação e categorização das ocorrências discursivas, com base em quatro eixos temáticos emergentes: denúncia individual, convocação coletiva, afirmação política e afeto insurgente.
3. Tratamento e interpretação – inferência dos sentidos sociopolíticos, relacionando as categorias encontradas às dinâmicas contemporâneas do trabalho e da comunicação política digital.

A análise empírica foi complementada por dados documentais e institucionais provenientes de fontes oficiais, como a Fundacentro (2025), o Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região (TRT-3), o G1 e o Século Diário, que abordam o debate público sobre a jornada 6x1, a saúde laboral e a tramitação da proposta de lei para dois dias de descanso semanal. Esses documentos foram mobilizados não como contraste, mas como dimensão ampliada do discurso social que se manifesta paralelamente às práticas digitais. Assim, os dados do TikTok são interpretados em diálogo com os desdobramentos políticos e jurídicos do movimento, permitindo uma triangulação entre comunicação, sociologia do trabalho e esfera pública institucional.

## 4 COLETA E ANÁLISE

### 4.1 PADRÕES DISCURSIVOS E TRANSFORMAÇÃO NARRATIVA

A análise das postagens do perfil de Rick Azevedo, principal articulador do movimento *Vida Além do Trabalho (VAT)*, revela a existência de uma sequência discursiva evolutiva, marcada por diferentes formas de enunciação e mobilização. Entre os dias 12 de setembro de 2023 a 22 de dezembro de 2023, o conjunto de vídeos observados evidencia três grandes fases narrativas que estruturam o processo de emergência e consolidação do movimento nas redes: denúncia individual, chamado à luta e organização coletiva.

Na Fase 1, predomina o tom de ironia e indignação. O discurso se ancora na crítica cotidiana à precarização do trabalho, com postagens que utilizam o humor e o exagero como dispositivos de denúncia. Expressões como “*Existe mico maior do que trabalhar 30 dias?*” ou “*Vergonha é ganhar salário-mínimo pra trabalhar 10h/dia*” expressam um sentimento de exaustão coletiva, mas apresentado sob a forma de comicidade crítica. A ironia funciona aqui como mecanismo de

identificação social, produzindo engajamento espontâneo entre trabalhadores que compartilham a experiência da jornada 6x1 e, ao mesmo tempo, ressentem-se da sua naturalização. Conforme observa Bardin (1977), a análise temática das comunicações permite revelar as “zonas de sentido implícitas” que atravessam o discurso. No caso do VAT, essa zona é o mal-estar cotidiano com a exploração normalizada.

A Fase 2 marca a transição entre o humor e a ação política. O tom das postagens torna-se mais urgente e convocatório, com expressões como “*Revolução trabalhista urgentemente*” e “*Vamos para a rua!*”. Nessa etapa, o conteúdo deixa de operar apenas como catarse individual e assume caráter de chamamento coletivo. O aumento brusco nas curtidas e nos comentários sinaliza uma intensificação afetiva: o público não apenas consome o conteúdo, mas passa a mobilizá-lo como dispositivo de pertencimento. A lógica comunicacional do TikTok — baseada em sons, duetos e repostagens — transforma o discurso do criador em ato replicável, permitindo que diferentes sujeitos reencenem a indignação como gesto político. Segundo Moraes (2001), as redes digitais tendem a converter fluxos comunicacionais em práticas de ação coletiva, o que se confirma empiricamente nesta fase do movimento.

Por fim, a Fase 3, consolida o movimento em sua dimensão organizativa. O tom das postagens passa a enfatizar engajamento político e institucional, articulando-se em torno de abaixo-assinados, transmissões ao vivo, hashtags coordenadas e menções a lideranças parlamentares. As legendas evocam expressões de solidariedade e coletividade — “*Orgulho de vocês!*”, “*Estamos sendo ouvidos!*” —, indicando uma mudança de eixo: do protesto individual à autoafirmação de uma comunidade política. O discurso moral e propositivo substitui o cômico e o reativo.

A progressão discursiva observada — da denúncia à organização — revela o TikTok como arena de sindicalismo, onde o afeto e o humor desempenham papel mobilizador análogo ao das antigas lideranças sindicais. Nesse território, a política se manifesta não pela institucionalidade, mas pela circulação emocional, transformando experiências individuais de exploração em capital coletivo de resistência. Conforme argumenta Chagas e Stefano (2022), a força política do TikTok reside justamente na sua capacidade de converter entretenimento em engajamento. Assim, o movimento VAT exemplifica uma forma emergente de ação trabalhista e comunicacional: um ativismo popular que se constrói na fronteira entre a performance e a revolta.

Essa estrutura trifásica de enunciação — ironia, urgência e organização — indica que o discurso digital não é estático, mas processual e cumulativo. Ele avança conforme o engajamento se amplia, reconfigurando o próprio sentido da luta trabalhista. Em vez de um manifesto escrito ou de um sindicato formal, o que se tem é uma teia de microdiscursos afetivos, orquestrados por algoritmos, que

performam a coletividade em tempo real. O TikTok confirma-se não apenas como meio de expressão do movimento, mas como espaço político onde a consciência de classe é performada, midiaticizada e compartilhada.

#### 4.2 CRUZAMENTO COM DADOS EMPÍRICOS INSTITUCIONAIS

Os padrões discursivos observados nas postagens do movimento *Vida Além do Trabalho (VAT)* encontram ressonância direta em dados e eventos do campo institucional, revelando que o fenômeno digital não se limita à esfera da representação simbólica. A circulação e a força de mobilização do VAT, impulsionadas pelo TikTok, coincidem com um momento em que as discussões sobre a jornada de trabalho e o direito ao descanso ganham destaque nas agendas pública, legislativa e jurídica brasileiras. Essa convergência indica que as manifestações afetivas e performáticas do movimento não apenas refletem o mal-estar social, mas participam ativamente da construção de um novo imaginário político do trabalho.

Em julho de 2025, a Fundacentro publicou nota técnica alertando que o fim da escala 6x1 e a redução da jornada semanal não poderiam ocorrer de forma dissociada da melhoria das condições de trabalho e da proteção à saúde física e mental dos trabalhadores. O órgão (Fundacentro, 2025) enfatizou que a redução do tempo de trabalho, se acompanhada de intensificação das tarefas, apenas deslocaria o eixo do sofrimento, mantendo o corpo exaurido sob novas métricas de produtividade. Essa advertência ecoa as denúncias presentes na Fase 1 das postagens analisadas, em que o cansaço e a desumanização aparecem como temas centrais. A ironia e o deboche do TikTok traduzem, em linguagem popular e audiovisual, o mesmo diagnóstico técnico exposto pela Fundacentro: a vida submetida à lógica da exaustão é um problema social, não uma escolha individual.

No plano político-institucional, a Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) do Senado Federal iniciou, em outubro de 2025, o debate sobre uma proposta que prevê dois dias de descanso semanal obrigatório (G1, 2025). O avanço dessa pauta no Legislativo coincide com o ápice da Fase 3 das postagens — a fase de organização coletiva, marcada por lives, hashtags e convocatórias. Essa sincronia temporal sugere que o TikTok pode ter funcionado como catalisador de agenda pública, deslocando o discurso sobre a jornada 6x1 do campo das queixas privadas para o campo da deliberação política. O movimento, portanto, atua como mediador simbólico entre o trabalho vivido e o trabalho legislado, fazendo do espaço digital um canal de pressão social e visibilidade institucional.

O jornal *Século Diário* (Friedrich, 2025) noticiou, no mesmo período, a articulação de um plebiscito popular pelo fim da escala 6x1, conduzido por organizações sindicais e coletivos de trabalhadores, muitos dos quais declararam ter conhecido o movimento VAT através das redes sociais.

Esse dado reforça a hipótese de que o TikTok está sendo incorporado como instrumento de “sindicalismo 4.0”, conceito já explorado pela Friedrich-Ebert-Stiftung (2020) em estudo sobre as transformações das práticas sindicais argentinas diante das Tecnologias da Informação e Comunicação. Esse conceito reflete a adaptação das organizações sindicais às transformações tecnológicas e sociais da era digital, destacando a necessidade de integrar as novas ferramentas digitais às práticas tradicionais. O “Sindicato 4.0” (Friedrich-Ebert-Stiftung, 2020) busca capitalizar o potencial das tecnologias de comunicação para melhorar a comunicação, a gestão interna, a identificação com os trabalhadores e a solidariedade entre eles. Além disso, propõe novas formas de liderança que sejam receptivas às demandas das juventudes, das identidades femininas e das dissidências, equilibrando essas necessidades com as dos trabalhadores mais velhos. Assim como sindicatos argentinos passaram a usar as redes para substituir reuniões presenciais por transmissões digitais, o movimento VAT opera como uma nova gramática de mobilização coletiva, na qual *hashtags* e vídeos curtos desempenham funções semelhantes às das antigas assembleias.

O cruzamento dos dados também revela uma tensão estrutural entre as demandas sociais e o discurso econômico dominante. Em entrevista veiculada pela CNN Brasil (2025), posicionamentos contrários à proposta de redução da jornada argumentaram que

*há uma tendência de aumento de custos, sobretudo em atividades que exigem mão de obra contínua. A redução da jornada, sem diminuição proporcional dos salários, obriga à contratação de mais empregados ou ao pagamento mais frequente de horas extras (CNN Brasil, 2025, s.p.).*

Essa retórica ecoa a lógica produtivista criticada nas postagens analisadas. A oposição entre o discurso institucional e o discurso popular digital explicita a disputa simbólica pelo valor do trabalho: de um lado, a racionalidade econômica que reduz o trabalhador à variável de custo; de outro, a racionalidade social que reivindica o tempo como direito de existência.

Por sua vez, a Justiça do Trabalho tem reconhecido o dano existencial como consequência das jornadas exaustivas. Decisões recentes do Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região (TRT3) (2025) estabeleceram precedentes para a reparação de trabalhadores que perderam convívio familiar e social em razão do excesso de horas. Essa dimensão jurídica se alinha à dimensão moral observada na Fase 3 das postagens: o apelo por “vida além do trabalho” não é mera metáfora, mas reivindicação de cidadania ontológica — o direito de existir fora do ciclo produtivo.

Ao articular as manifestações digitais com os marcos institucionais, percebe-se que o TikTok atua como dispositivo de retroalimentação política. O movimento VAT se inscreve em uma cadeia comunicacional que conecta o trabalhador comum, o legislador, o sindicato e o judiciário em torno de

um mesmo campo semântico — o do tempo e da dignidade. Assim, o ambiente algorítmico não é um ruído periférico da política, mas um vetor de disputa epistemológica e normativa: quem define o que é “trabalho digno” e qual vida cabe dentro da semana laboral?

O cruzamento empírico, portanto, confirma as hipóteses deste estudo. O TikTok, enquanto território político, permite que a experiência subjetiva da precarização ganhe forma pública e coletiva, rearticulando a fronteira entre cultura, economia e política. O movimento *Vida Além do Trabalho* não apenas comenta a realidade; ele participa da produção social do real, tensionando as estruturas da legislação e da representação sindical tradicional. Nessa tessitura, o humor, o afeto e a denúncia se transformam em formas contemporâneas de ação trabalhista, nas quais o sindicato é um feed, e o comício, um dueto.

#### 4.3 DISCUSSÃO GERAL

A convergência entre as narrativas digitais e os dados institucionais confirma que o movimento Vida Além do Trabalho (VAT) não pode ser compreendido apenas como uma tendência viral, mas como um fenômeno sociopolítico enraizado nas transformações contemporâneas do trabalho e da comunicação. A articulação entre indignação e engajamento demonstra que o TikTok opera como espaço de mediação entre o sofrimento individual e a consciência coletiva, transformando afetos dispersos em um repertório político compartilhado.

Ao observar o percurso discursivo de Rick Azevedo — da ironia inicial à organização coletiva — percebe-se uma dinâmica de politização incremental, na qual o conteúdo digital funciona como catalisador de mobilização. O TikTok, nesse contexto, emerge como um lugar de recomposição simbólica do vínculo social, onde o pertencimento é construído por meio de performances e afetos, e não por estruturas sindicais ou partidárias tradicionais.

Sob a ótica da sociologia do trabalho, o movimento VAT representa a atualização de uma disputa histórica: a definição do valor social do tempo. Em um cenário de intensificação da produtividade, conectividade permanente e dissolução das fronteiras entre vida e trabalho, a reivindicação por “vida além do trabalho” adquire sentido ético e político. A comunicação digital, longe de trivializar esse debate, reconfigura a arena da luta por direitos, deslocando-a das fábricas e sindicatos para os fluxos de algoritmos e hashtags. O humor, nesse contexto, atua como forma de resistência e de elaboração simbólica da opressão — uma “linguagem da fadiga” convertida em energia política.

Do ponto de vista da comunicação e cultura digital, o TikTok se consolida como território político no sentido proposto por Viktor Chagas e Luiza Stefano (2022): um ambiente no qual o

entretenimento e a política se fundem em performances híbridas de engajamento. As métricas de visualizações e curtidas funcionam como indicadores de legitimidade simbólica, convertendo cada gesto, dublagem ou frase de indignação em ato político quantificável. A retórica no período analisado no perfil de Rick Azevedo — marcada pela ironia, pela urgência e pela coletividade — demonstra que os algoritmos se tornaram mediadores da esfera pública.

Essa constatação dialoga diretamente com a leitura de Dênis de Moraes (2001) sobre o ativismo digital como forma de democratização da esfera pública. Moraes identifica que as redes ampliam as possibilidades de ação coletiva ao criar canais horizontais de expressão e solidariedade. O VAT se insere precisamente nesse paradigma: um movimento horizontal, sem liderança central, mas com alto poder de contágio simbólico. O que antes seria um protesto localizado ganha escala nacional por meio da repetição e da replicabilidade próprias da cultura digital.

A essa altura, o conceito de “sindicalismo 4.0” se revela útil para nomear o fenômeno. Inspirado nas conclusões da Friedrich-Ebert-Stiftung (2020) sobre a adoção de tecnologias de comunicação por organizações sindicais argentinas, o termo descreve uma forma emergente de organização laboral em que os processos de mobilização e representação se dão em sistemas digitais, mediados por plataformas e dados. No caso do VAT, a militância acontece dentro do feed: curtidas, postagens e *hashtags* substituem panfletos, assembleias e piquetes. A luta pelo descanso e pela dignidade se expressa na linguagem do algoritmo — curta, replicável, sensorial.

Essa nova ecologia política do trabalho não está isenta de tensões. A lógica algorítmica de visibilidade impõe uma economia afetiva que privilegia o espetáculo, podendo diluir o conteúdo político na estética do engajamento. No entanto, o VAT mostra que essa captura não é total: há potência política na viralização, na medida em que ela torna visível o que estava oculto — o corpo cansado, a fala interrompida, a vida reduzida a expediente. O TikTok, nesse sentido, um laboratório de reinvenção do político, onde o comum é reconstruído por meio da linguagem audiovisual cotidiana.

A aproximação entre comunicação e sociologia do trabalho, proposta neste estudo, permite compreender que o fenômeno do VAT é tanto uma forma de expressão quanto uma forma de resistência. Ele evidencia que a política contemporânea se faz também no domínio dos algoritmos, onde o engajamento é medido por visualizações, mas o conteúdo é sustentado por experiências concretas de desigualdade. O movimento *Vida Além do Trabalho* é, assim, uma expressão contundente da subjetividade política do trabalhador pós-industrial: precário, conectado, exausto — e, ainda assim, capaz de transformar o cansaço em discurso coletivo.

Em suma, a análise dos padrões discursivos, aliada ao cruzamento com os dados empíricos institucionais, revela um fenômeno que ultrapassa a lógica da rede social e adentra o campo da



sociologia crítica. O TikTok se mostra como território de disputa simbólica sobre o tempo e o valor do trabalho, onde os sujeitos constroem sentido para suas experiências de precarização e reorganizam, à sua maneira, o ideal de justiça social. Ao reivindicar uma “vida além do trabalho”, os participantes do movimento não apenas denunciam a sobrecarga laboral — eles enunciam uma nova gramática política, tecida entre a precarização individual e coletiva.

## 5 CONCLUSÃO

O movimento *Vida Além do Trabalho (VAT)* demonstra que o conflito entre tempo produtivo e tempo de vida, que acompanha o capitalismo desde suas origens, não desapareceu — apenas migrou para o ambiente digital. No feed do TikTok, a luta por dignidade se transforma em narrativa visual, remixada e performática. O que antes era palavra de ordem em um comício, hoje se traduz em dublagem, humor e ironia. Essa transmutação não diminui a força política do gesto; ao contrário, revela novas formas de resistência e organização no interior da cultura algorítmica.

A análise das postagens de Rick Azevedo evidencia um processo de politização incremental, em que o riso se converte em revolta e a revolta em mobilização. O percurso discursivo — da denúncia individual à organização coletiva — espelha uma transformação mais ampla: a emergência de um sindicalismo algorítmico, que rearticula as lutas trabalhistas à lógica da visibilidade e da conectividade. Nesse sentido, o TikTok se apresenta como espaço de reterritorialização da política, onde a disputa por engajamento é também disputa por sentido, e o algoritmo se torna mediador das contradições sociais.

O cruzamento com os dados empíricos e institucionais — relatórios da Fundacentro, debates legislativos da CCJ, decisões do TRT3 — confirma que as demandas expressas nas redes não são ruído, mas expressão sintomática de uma crise real do modelo de trabalho contemporâneo. A precarização, a intensificação das jornadas e o colapso da fronteira entre vida e emprego são temas que transbordam as fronteiras do discurso digital, alcançando o direito, a política e a economia. O VAT, portanto, atua como interface simbólica entre o cotidiano dos trabalhadores e as instâncias formais de poder, traduzindo desigualdades em linguagem acessível, viral e afetiva.

Do ponto de vista teórico, este estudo confirma que as hipóteses formuladas se sustentam empiricamente: (1) o TikTok funciona como território político de sociabilidade trabalhista, capaz de substituir estruturas sindicais tradicionais por dinâmicas de engajamento afetivo; (2) o movimento VAT expressa um novo sindicalismo 4.0, em que a mobilização é articulada por meio de repertórios estéticos e comunicacionais; (3) a estética do vídeo curto traduz simbolicamente a precarização, tornando-a compartilhável e politizável; (4) há uma clara passagem do discurso individual de revolta para a ação coletiva, com reflexos no debate público sobre a jornada 6x1; e (5) a convergência entre comunicação

digital e sociologia do trabalho evidencia o deslocamento da política para os circuitos digitais, onde a subjetividade do trabalhador torna-se campo de disputa e performance social e cultural.

Esses resultados dialogam diretamente com os objetivos gerais e específicos delineados na pesquisa: compreender o TikTok como território político, examinar as narrativas do VAT, identificar suas estratégias comunicacionais e discutir sua inserção no campo da sociologia do trabalho. Todos esses eixos convergem para a hipótese central deste artigo: de que o TikTok constitui hoje um espaço de elaboração política e sensível da experiência laboral, capaz de reconfigurar as fronteiras entre o trabalho, o tempo e a cidadania.

Ao mesmo tempo, o estudo revela o caráter ambivalente da comunicação digital. Se por um lado o TikTok possibilita a amplificação de vozes subalternas e a criação de comunidades de solidariedade, por outro ele reproduz as lógicas de exposição e monetização típicas do capitalismo de plataforma. A política, ao se tornar conteúdo, corre o risco de ser absorvida pela estética do entretenimento. No entanto, essa contradição é justamente o espaço de potência: é na fricção entre o engajamento e a mercantilização que emerge uma nova gramática política, baseada na performance.

A partir da articulação entre comunicação e sociologia do trabalho, este estudo aponta que o TikTok deve ser compreendido não apenas como meio, mas como ambiente político no qual se configuram novas formas de consciência social. O “Vida Além do Trabalho” não nasce nas fábricas nem nas assembleias — nasce nos comentários, nos compartilhamentos e nos vídeos curtos que condensam frustração, apelo e esperança. O movimento converte a fadiga cotidiana em repertório de mobilização e devolve à esfera pública uma pergunta antiga, agora formulada em linguagem audiovisual: que tipo de vida é possível quando todo o tempo é capturado pelo trabalho?

Em última instância, o VAT não é apenas um protesto contra a escala 6x1; é uma afirmação ética da vida diante do colapso da produtividade. Ao reivindicar descanso, tempo livre e saúde mental, o movimento reintroduz na política contemporânea o tema da existência comum — não como abstração filosófica, mas como urgência social. Sua força reside justamente em transformar o individual em manifesto.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Jhone. A midiatização do sindicalismo no Brasil: das portas de fábrica às conexões em rede. *Revista Brasileira de Estudos de Comunicação*, v. 45, n. 2, p. 189-212, 2022.
- ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.
- ANTUNES, Ricardo. Trabalho e resistência no capitalismo digital. São Paulo: Boitempo, 2020.
- AZEVEDO, Rick. Perfil no TikTok: @rickazevedo. Publicações entre 12 de setembro de 2023 a 22 de dezembro de 2023.
- BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BRASIL DE FATO. Escala 6x1 vai reduzir desigualdade de gênero, diz coordenadora nacional do Vida Além do Trabalho. São Paulo, 13 abr. 2025. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br>. Acesso em: 18 out. 2025.
- CASTEL, Robert. A dinâmica dos processos de marginalização: da vulnerabilidade à desfiliação. *Caderno CRH*, Salvador, n. 26/27, p. 19-40, jan./dez. 1997.
- CHAGAS, Viktor; STEFANO, Luiza. Estratégias de uso do TikTok por políticos: performatividade e cultura digital na disputa por visibilidade. In: *Anais do XLV Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação (INTERCOM)*, João Pessoa, 2022. São Paulo: Intercom, 2022.
- CNN BRASIL. Fim da escala 6x1: o que pode mudar para empregados e empregadores. São Paulo, [s. d.]. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/politica/fim-da-escala-6x1-o-que-pode-mudar-para-empregados-e-empregadores/>. Acesso em: 19 out. 2025.
- DIEESE. Tempo de trabalho e tempo de descanso: uma luta histórica. Nota Técnica n. 286. São Paulo: DIEESE, 2025.
- DURKHEI M, Émil. Divisão do trabalho social. 2ª ed; São Paulo: Martins Fontes.
- FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO (FUNDACENTRO). Fim da escala 6x1 e redução da jornada não podem gerar trabalho intensificado. São Paulo, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro>. Acesso em: 18 out. 2025.
- FRIEDRICH, Mariah. “Movimentos lançam plebiscito e preparam mobilização pelo fim da escala 6×1”. *Século Diário*, Vitória, 12 abr. 2025. Disponível em: <https://www.seculodiario.com.br/direitos/movimentos-lancam-plebiscito-e-preparam-mobilizacao-pelo-fim-da-escala-6x1/>. Acesso em: 19 out. 2025.
- G1. Fim da escala 6×1: CCJ do Senado dá primeiro passo e inicia discussão de proposta que obriga dois dias de descanso na semana. 8 out. 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/politica/noticia/2025/10/08/fim-da-escala-6x1-ccj-do-senado-da-primeiro-passo-e-inicia-discussao-de-proposta-que-obriga-dois-dias-de-descanso-na-semana.ghtml>. Acesso em: 19 out. 2025.

KELLER, Daniel; SCHEMES, Claudia. Quiet luxury no TikTok: reflexões antropológicas sobre parecer rico. *Áltera*, João Pessoa, Número 19, 2025.

MORAES, Dênis de. O ativismo digital e a democratização da comunicação. *Revista Comunicação & Política*, v. 9, n. 1, p. 7-28, 2001. Rio de Janeiro: UERJ.

SÉCULO DIÁRIO. Movimentos lançam plebiscito e preparam mobilização pelo fim da escala 6x1. Vitória, 2025. Disponível em: <https://www.seculodiario.com.br>. Acesso em: 18 out. 2025.

SENADO FEDERAL (CCJ). CCJ inicia discussão sobre proposta que amplia o descanso semanal para dois dias. Brasília, 2025. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br>. Acesso em: 18 out. 2025.

TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 3ª REGIÃO (TRT3). Justiça do Trabalho reconhece dano existencial em casos de trabalhadores submetidos a jornadas exaustivas. Belo Horizonte, 2025. Disponível em: <https://portal.trt3.jus.br>. Acesso em: 18 out. 2025.

TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 3ª REGIÃO (TRT3). Justiça do Trabalho reconhece dano existencial em casos de trabalhadores submetidos a jornadas exaustivas. Belo Horizonte, 04 abr. 2023. Disponível em: <https://portal.trt3.jus.br/internet/conheca-o-trt/comunicacao/noticias-juridicas/justica-do-trabalho-reconhece-dano-existencial-em-casos-de-trabalhadores-submetidos-a-jornadas-exaustivas>. Acesso em: 19 out. 2025.