

PARA ALÉM DA PRODUTIVIDADE: JORNADA DE TRABALHO 6X1, SAÚDE DO TRABALHADOR E SENTIDO EXISTENCIAL NA SOCIEDADE DO DESEMPENHO

BEYOND PRODUCTIVITY: THE 6X1 WORK SCHEDULE, WORKERS' HEALTH, AND EXISTENTIAL MEANING IN THE ACHIEVEMENT SOCIETY

MÁS ALLÁ DE LA PRODUCTIVIDAD: JORNADA LABORAL 6X1, SALUD DE LOS TRABAJADORES Y SENTIDO EXISTENCIAL EN LA SOCIEDAD DEL RENDIMIENTO

Tales Paulino Guimarães de Sales¹

Gabriela Barbosa Pacheco²

Luana Alves da Silva Maia³

Rodolfo de Melo Nunes⁴

Lucas Wagner Brígido Feitosa⁵

RESUMO: A presente pesquisa teve como objetivo analisar as possíveis repercussões da jornada de trabalho 6x1 sobre a saúde dos trabalhadores e suas relações com a construção de sentido existencial. Trata-se de uma revisão narrativa e exploratória da literatura, fundamentada em 31 referências, incluindo artigos científicos, livros e documentos institucionais, articuladas a perspectivas filosóficas, existenciais e psicanalíticas. A literatura analisada aponta que a organização da jornada pode restringir oportunidades de descanso, lazer e convivência social. A valorização excessiva da produtividade e do desempenho também pode contribuir para experiências de sofrimento psíquico, esgotamento e dificuldades na construção de sentido para além do trabalho. Conclui-se que a discussão sobre a escala 6x1 ultrapassa as dimensões jurídicas e econômicas, envolvendo aspectos subjetivos e existenciais. Destaca-se a importância de condições laborais que favoreçam a saúde, o tempo livre e a realização humana, reconhecendo a complexidade das relações entre trabalho e adoecimento.

Palavras-chave: Jornada de trabalho. Saúde do trabalhador. Sociedade do desempenho. Sentido existencial.

ABSTRACT: This study aimed to analyze the potential implications of the 6x1 work schedule for workers' health and its relationship with the construction of existential meaning. A narrative and exploratory literature review was conducted based on 31 references, including scientific articles, books, and institutional documents, integrating philosophical, existential, and psychoanalytic perspectives. The literature indicates that work schedule arrangements may restrict opportunities for rest, leisure, and social interaction. Excessive emphasis on productivity and performance may also contribute to psychological distress, exhaustion, and difficulties in finding meaning beyond work. The study concludes that the debate surrounding the 6x1 work schedule extends beyond legal and economic considerations, encompassing subjective and existential dimensions. The findings highlight the importance of working conditions that promote health, leisure time, and human fulfillment, while acknowledging the complexity of the relationships between work and illness.

Keywords: Work schedule. Occupational health. Achievement society. Existential meaning.

¹Especialista em Psicologia Fenomenológica Faculdade Iguaçu, FI, Brasil. Professor de Psicologia - Unijaguaripe, Psicólogo - Unijaguaripe.

²Especialista em Logoterapia e Desenvolvimento Humano - IPLLOGO, Brasil. Psicóloga - UniAcademia.

³Centro Universitário Einstein de Limeira.

⁴Doutor em Ciências Médicas - UFC, Professor Adjunto - UNILAB, Farmácia - UFC.

⁵Mestre em Psicologia - UFC, Professor de Psicologia - Unijaguaripe Psicólogo - UFC.

RESUMEN: La presente investigación tuvo como objetivo analizar las posibles repercusiones de la jornada laboral 6x1 sobre la salud de los trabajadores y su relación con la construcción del sentido existencial. Se realizó una revisión narrativa y exploratoria de la literatura, basada en 31 referencias, incluidos artículos científicos, libros y documentos institucionales, integrando perspectivas filosóficas, existenciales y psicoanalíticas. La literatura señala que la organización de la jornada puede limitar las oportunidades de descanso, ocio y convivencia social. La valoración excesiva de la productividad y del rendimiento también puede contribuir al sufrimiento psíquico, agotamiento y dificultades para encontrar sentido más allá del trabajo. Se concluye que el debate sobre la jornada 6x1 trasciende las dimensiones jurídicas y económicas, incorporando aspectos subjetivos y existenciales. Se destaca la importancia de condiciones laborales que favorezcan la salud, el tiempo libre y la realización humana, reconociendo la complejidad de las relaciones entre trabajo y enfermedad.

Palabras clave: Jornada laboral. Salud laboral. Sociedad del rendimiento. Sentido existencial.

1. INTRODUÇÃO

O trabalho constitui uma das dimensões fundamentais da experiência humana, desempenhando papel central tanto na organização das sociedades quanto nos processos de construção da identidade individual e coletiva. Ao longo da história, as atividades laborais passaram por profundas transformações, que modificaram não apenas suas formas de execução, mas também seus significados sociais, culturais e subjetivos (Neves et al., 2018).

Entre os principais marcos dessas transformações, destaca-se a Revolução Industrial, responsável por mudanças significativas nos modos de produção e na organização das relações de trabalho. O processo de industrialização, associado à posterior consolidação de modelos produtivos, como o taylorismo e o fordismo, contribuiu para a intensificação das atividades laborais e o aumento da produtividade. Entretanto, essas transformações também estiveram relacionadas à ampliação das jornadas de trabalho, à precarização das condições laborais e ao surgimento de novas demandas sociais voltadas à proteção e à garantia dos direitos dos trabalhadores (Fontana, 2021; Santos; Araújo, 2012).

No contexto brasileiro, a promulgação da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), em 1943, durante o governo de Getúlio Vargas, representou um importante marco na regulamentação das relações trabalhistas. A legislação estabeleceu garantias relacionadas à remuneração, às condições de trabalho, aos períodos de descanso e à limitação da jornada laboral. Apesar dos avanços conquistados ao longo do século XX, as discussões acerca da organização do tempo de trabalho permanecem relevantes na contemporaneidade, especialmente diante das transformações econômicas, sociais e culturais que continuam influenciando as relações laborais (Ritzel; Coelho, 2023).

Nesse cenário, destaca-se o debate acerca da escala de trabalho 6x1, modalidade caracterizada pela realização de atividades laborais durante seis dias, seguidos de um dia de descanso semanal. Amplamente utilizada em determinados setores da economia brasileira, especialmente no comércio e nos serviços, essa organização da jornada tem suscitado questionamentos sobre suas possíveis repercussões na qualidade de vida, na saúde física e mental e nas oportunidades de descanso, lazer e convivência social dos trabalhadores (Ruiz, 2026).

Entretanto, a discussão acerca da escala 6x1 não se restringe às dimensões jurídica e econômica, uma vez que também envolve aspectos subjetivos e existenciais relacionados à maneira como os indivíduos compreendem o trabalho e atribuem significado às próprias experiências. Nesse sentido, as transformações tecnológicas, sociais e culturais ocorridas na contemporaneidade não apenas modificaram os processos produtivos, mas também influenciaram as formas de reconhecimento, valorização pessoal e construção da identidade. A centralidade atribuída ao desempenho e à produtividade passa, assim, a interferir na relação do sujeito consigo mesmo, com o trabalho e com as demais dimensões de sua existência.

Essa problemática pode ser analisada à luz do pensamento de Martin Heidegger (2007), para quem a técnica não deve ser compreendida exclusivamente como um conjunto de instrumentos ou recursos tecnológicos, mas também como um modo de desvelamento da realidade. Na perspectiva do filósofo, a técnica moderna estabelece uma forma particular de relação com o mundo, marcada pela tendência à exploração, ao controle e à disponibilidade dos entes. Sob essa lógica, a realidade passa a ser compreendida predominantemente a partir de sua utilidade e de seu potencial produtivo. Tal compreensão permite problematizar a condição do próprio trabalhador, que pode passar a ser percebido, e até mesmo a perceber a si próprio, como um recurso destinado ao atendimento das exigências de eficiência e produtividade.

Nessa perspectiva, o trabalho contemporâneo apresenta uma condição ambivalente. Por um lado, constitui um espaço de expressão das potencialidades humanas, de construção da identidade, de reconhecimento social e de realização pessoal. Por outro, quando subordinado predominantemente às exigências de desempenho e produtividade, pode transformar-se em fonte de sofrimento, esgotamento e restrição das possibilidades de existência para além da atividade laboral. Dessa forma, a busca pelo reconhecimento e pela valorização social pode contribuir para que o indivíduo estabeleça uma relação com o trabalho na qual o descanso, o lazer e a convivência social sejam progressivamente deslocados para uma posição secundária.

Em diálogo com a perspectiva psicanalítica, essa dinâmica pode ser compreendida a partir da busca contínua por satisfação e reconhecimento, cujas possibilidades de realização nem sempre se apresentam de maneira definitiva. Nesse contexto, a atividade produtiva pode assumir uma posição central na vida do sujeito, que passa a investir tempo e energia na tentativa de alcançar uma satisfação constantemente renovada. Conforme destaca Melman (2003, p. 172-173), "O sujeito capitalista, hoje, corre sem parar atrás de um reconhecimento - antes definitivo - público, midiático, nunca definitivamente adquirido". Essa reflexão permite compreender como as exigências de reconhecimento e desempenho podem ultrapassar os limites da atividade profissional, influenciando a maneira como os indivíduos organizam o próprio tempo e atribuem valor às experiências não relacionadas ao trabalho.

A partir dessa compreensão, torna-se necessário problematizar a relação do trabalhador contemporâneo com o ócio, especialmente em uma sociedade na qual a produtividade tende a ocupar uma posição privilegiada na construção da identidade e na percepção de realização pessoal. O ócio, nesse contexto, não deve ser compreendido exclusivamente como ausência de atividade, mas também como uma dimensão da experiência humana que possibilita a reflexão, o desenvolvimento pessoal e a vivência de experiências significativas para além das obrigações produtivas. Entretanto, quando o valor individual passa a ser associado predominantemente à capacidade de produzir, os momentos de descanso e de não produtividade podem ser percebidos como experiências destituídas de finalidade ou legitimidade.

4

Essa discussão encontra aproximações com a perspectiva existencial de Viktor Frankl (1991; 2018), segundo a qual a busca por sentido constitui uma dimensão fundamental da existência humana. Embora o trabalho possa representar uma importante possibilidade de realização de valores e construção de sentidos, ele não constitui a única via pela qual o indivíduo encontra significado para sua existência. Nesse sentido, a redução da experiência laboral a um mecanismo de produção, consumo e satisfação imediata pode favorecer o distanciamento de outras possibilidades de realização existencial, especialmente daquelas relacionadas aos vínculos afetivos, às experiências pessoais e à liberdade de atribuir significado à própria vida.

Diante desse cenário, torna-se pertinente investigar, sob uma perspectiva existencial, a maneira como os trabalhadores contemporâneos compreendem e vivenciam o ócio, considerando as influências da organização das jornadas laborais e das exigências sociais de produtividade e desempenho. No contexto das discussões acerca da escala 6x1, essa reflexão permite ampliar o debate para além das condições objetivas de trabalho, contemplando também

as relações entre tempo livre, reconhecimento, subjetividade e construção de sentido. Assim, compreender o lugar ocupado pelo trabalho e pelo ócio na experiência contemporânea torna-se fundamental para problematizar os limites da centralidade da atividade produtiva e suas possíveis repercussões sobre a existência humana.

2. MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de natureza exploratória e abordagem qualitativa, cujo objetivo consiste em analisar, à luz da produção científica e dos referenciais teóricos selecionados, as possíveis repercussões da jornada de trabalho organizada na escala 6x1 sobre a saúde dos trabalhadores, bem como suas relações com a construção de sentido e a realização existencial no contexto laboral. A revisão narrativa permite reunir, interpretar e discutir conhecimentos provenientes de diferentes fontes, favorecendo uma análise crítica e contextualizada do fenômeno investigado, além de contribuir para o aprofundamento conceitual da temática (Rother, 2007).

O levantamento bibliográfico compreendeu 31 referências, incluindo artigos científicos, livros, documentos institucionais e dados oficiais produzidos por instituições brasileiras e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A seleção das fontes considerou sua pertinência em relação aos objetivos da pesquisa e sua contribuição para a compreensão das dimensões históricas, sociais, psicológicas e existenciais do trabalho. Foram considerados os seguintes termos relacionados à temática investigada: jornada de trabalho; escala 6x1; saúde do trabalhador; saúde mental; sentido no trabalho; significado do trabalho; realização existencial; sociedade de desempenho; precarização do trabalho; psicossomática do trabalho; e gozo no trabalho.

A fundamentação teórico-filosófica foi construída a partir das contribuições de Martin Heidegger, especialmente no que se refere à filosofia da técnica; de Byung-Chul Han, acerca da sociedade do desempenho; e de Viktor Frankl, no que diz respeito à busca de sentido e à realização existencial. Complementarmente, foram incorporadas contribuições da Psicossomática e da Psicanálise, fundamentadas nas formulações de Sigmund Freud, Jacques Lacan, MD Magno e Charles Melman. A articulação desses referenciais buscou ampliar a compreensão das relações entre trabalho, subjetividade, desejo, reconhecimento, identidade e sofrimento psíquico, considerando as exigências de produtividade e desempenho presentes nas relações laborais contemporâneas.

Para a seleção das publicações científicas, foram considerados como critérios de inclusão: disponibilidade gratuita do texto completo; publicação nos idiomas português, inglês ou espanhol; pertinência temática em relação aos objetivos da investigação; e apresentação de discussões ou evidências relacionadas à jornada de trabalho, à saúde do trabalhador e às suas repercussões psicossociais. No caso dos estudos empíricos sobre a organização da jornada laboral, priorizaram-se aqueles desenvolvidos no contexto brasileiro, tendo em vista as particularidades históricas, sociais e legislativas da escala 6x1. As obras de natureza filosófica, psicanalítica e existencial foram selecionadas de acordo com sua relevância conceitual, independentemente do contexto geográfico de origem, considerando sua contribuição para a interpretação do fenômeno investigado.

Foram excluídos os artigos científicos sem acesso gratuito ao texto completo, as publicações que não apresentavam relação direta com os objetivos do estudo e os trabalhos cujos resultados sobre a jornada 6x1 se referiam exclusivamente a contextos histórico-culturais distintos da realidade brasileira, sem possibilidade de contextualização pertinente. Para os referenciais teóricos clássicos, a seleção considerou a relevância das obras e sua contribuição para a discussão dos conceitos centrais da investigação.

O material bibliográfico selecionado foi submetido à leitura crítica e à análise interpretativa, buscando identificar aproximações, divergências e possibilidades de articulação entre as diferentes perspectivas teóricas. A análise considerou tanto os aspectos objetivos da organização do trabalho, incluindo as condições laborais e suas possíveis repercussões sobre a saúde, quanto as dimensões subjetivas relacionadas à produtividade, ao reconhecimento, ao sofrimento psíquico e à construção de sentido. Dessa forma, buscou-se estabelecer um diálogo entre as evidências disponíveis na literatura e os referenciais filosóficos, psicanalíticos e existenciais adotados, respeitando as particularidades conceituais de cada abordagem.

Para organizar a discussão, o estudo foi estruturado em cinco eixos temáticos: (1) evolução histórica da jornada de trabalho; (2) debate sobre a redução da jornada laboral no contexto da escala 6x1; (3) o problema da técnica no mercado de trabalho contemporâneo; (4) a crise de sentido no contexto laboral; e (5) gozo, exigências de desempenho e adoecimento: contribuições da psicossomática para a compreensão do trabalho contemporâneo. Essa organização buscou proporcionar uma análise progressiva do fenômeno, articulando suas dimensões históricas e sociais às questões subjetivas e existenciais que permeiam as experiências dos trabalhadores

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 A EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA JORNADA DE TRABALHO

As primeiras manifestações do trabalho humano remontam ao período Paleolítico, quando a produção de instrumentos, armas e ferramentas representava uma forma de transformação da realidade orientada às necessidades de sobrevivência. Posteriormente, durante o período Neolítico, o desenvolvimento da agricultura, a domesticação de animais e a especialização das atividades humanas contribuíram para o estabelecimento de novas formas de organização social e produtiva, tornando progressivamente mais complexas as relações entre os indivíduos e o trabalho (Fontana, 2021).

Ao longo desse processo histórico, a Revolução Industrial constituiu um marco fundamental na transformação das relações laborais, especialmente em razão da mecanização da produção, da intensificação das atividades produtivas e da reorganização das estruturas econômicas e sociais. A introdução das máquinas e a consolidação da produção em larga escala favoreceram o aumento da produtividade, mas também estiveram associadas à ampliação das jornadas de trabalho e à manutenção de condições laborais precárias. Nesse cenário, a exploração da força de trabalho, associada à insuficiência de mecanismos de proteção social, evidenciava uma organização produtiva orientada prioritariamente à acumulação de capital (Fontana, 2021).

Diante dessas condições, a questão social adquiriu maior visibilidade, impulsionada pela organização da classe trabalhadora e pela crescente conscientização coletiva acerca das desigualdades e das condições de exploração decorrentes da expansão do capitalismo industrial (Santos, 2012). No Brasil, a industrialização ocorreu de maneira mais tardia em comparação ao contexto europeu, intensificando-se nas primeiras décadas do século XX. Esse período foi marcado pelo crescimento urbano, pelo aprofundamento das desigualdades sociais e pela predominância de condições laborais frequentemente caracterizadas por baixos salários, ambientes insalubres e jornadas que podiam alcançar entre 12 e 15 horas diárias (Santos, 2012).

Nesse contexto, a mobilização dos trabalhadores, por meio da organização sindical e dos movimentos operários, desempenhou papel relevante na reivindicação de direitos e na transformação das relações de trabalho. Influenciados por diferentes correntes políticas e ideológicas, entre elas o socialismo, o anarquismo e o anarco-sindicalismo, esses movimentos

passaram a reivindicar a redução das jornadas laborais, melhores condições de trabalho e o reconhecimento de direitos sociais e políticos. Assim, as conquistas trabalhistas devem ser compreendidas como resultados de processos históricos marcados por disputas coletivas em torno da dignidade humana, da proteção social e da melhoria das condições de vida da população trabalhadora (Santos, 2012).

A evolução da jornada laboral, portanto, não pode ser compreendida exclusivamente como consequência do desenvolvimento econômico ou tecnológico, uma vez que também expressa transformações políticas e sociais decorrentes das relações entre capital e trabalho. A regulamentação da duração das atividades profissionais e a ampliação dos direitos trabalhistas resultaram de reivindicações coletivas e de mudanças na compreensão social acerca dos limites da exploração da força de trabalho.

Entretanto, apesar dos avanços historicamente conquistados, a organização do tempo de trabalho permanece como uma questão central nas sociedades contemporâneas. A intensificação dos processos produtivos, a flexibilização das relações laborais e a incorporação de novas tecnologias às atividades profissionais contribuem para a redefinição das exigências impostas aos trabalhadores. Sob essa perspectiva, a discussão acerca da duração das jornadas ultrapassa os aspectos estritamente econômicos e jurídicos, envolvendo também questões relacionadas à saúde, à qualidade de vida e às possibilidades de realização pessoal e social. Em diálogo com Han (2022), essas transformações podem ser compreendidas no âmbito de uma sociedade marcada pela valorização crescente do desempenho e da produtividade, na qual as exigências laborais tendem a ultrapassar os limites tradicionais do espaço de trabalho.

3.2 A DISCUSSÃO SOBRE A REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO NA ESCALA 6X1

A organização da jornada de trabalho constitui uma das questões centrais das discussões contemporâneas acerca das condições laborais e da qualidade de vida dos trabalhadores brasileiros. Nesse contexto, a escala 6x1, caracterizada pela realização de atividades profissionais durante seis dias, seguidos de um dia de descanso semanal, passou a ocupar posição de destaque no debate público, especialmente em razão de suas possíveis repercussões sobre a saúde física e mental, o tempo livre e as relações sociais.

Historicamente, a Constituição Federal de 1988 estabeleceu, em seu artigo 7º, inciso

XIII, a duração normal do trabalho não superior a oito horas diárias e 44 horas semanais, ressalvadas as possibilidades de compensação de horários e redução da jornada mediante negociação coletiva. Nesse regime, a carga horária semanal poderia ser distribuída em diferentes escalas, incluindo a modalidade 6x1, frequentemente associada à distribuição de 44 horas em seis dias de trabalho, com um dia de repouso semanal remunerado (Brasil, 1988).

Em março de 2026, levantamento apresentado pelo Ministério do Trabalho e Emprego, com base em informações do eSocial, indicou que aproximadamente 33,2% dos vínculos analisados estavam organizados na escala 6x1. Esse percentual evidencia a representatividade dessa modalidade na organização do trabalho brasileiro e a relevância de investigar suas possíveis implicações sobre a saúde e as condições de vida dos trabalhadores (Brasil, 2026).

A discussão adquiriu novos contornos com a promulgação da Emenda Constitucional nº 141, de 16 de outubro de 2026, que estabeleceu a redução progressiva da jornada máxima semanal para 40 horas e a ampliação do repouso semanal remunerado para dois dias, sem redução salarial. A implementação foi prevista de maneira gradual, com redução inicial para 42 horas semanais após dois meses da publicação da emenda e posterior adequação ao limite de 40 horas. Desse modo, o debate sobre a escala 6x1 passou a envolver também os desafios relacionados à transição entre diferentes modelos de organização laboral e às possíveis repercussões dessas mudanças sobre trabalhadores e empregadores (Brasil, 2026).

Entre as principais questões relacionadas à escala 6x1, destaca-se a limitação do tempo disponível para o descanso, o lazer, a convivência familiar e as atividades de autocuidado. A concentração das atividades profissionais ao longo de seis dias pode contribuir para que o período de folga seja predominantemente utilizado na recuperação física e mental decorrente das exigências do trabalho, restringindo as oportunidades de participação em experiências sociais, culturais e recreativas. Essa compreensão dialoga com as reflexões de Antunes (2022), que problematiza as formas contemporâneas de organização laboral e seus efeitos sobre a vida cotidiana dos trabalhadores.

No campo da saúde, a Organização Mundial da Saúde reconhece que o bem-estar psíquico é influenciado pela interação entre fatores individuais, sociais, econômicos e ambientais, entre os quais se destacam as condições de trabalho (OMS, 2022). Nessa perspectiva, a duração das jornadas, a intensidade das atividades profissionais, as condições organizacionais e as oportunidades de recuperação física e psicológica constituem elementos relevantes para a compreensão da saúde da população trabalhadora.

Rodrigues (2026) aponta possíveis associações entre a permanência prolongada em jornadas organizadas na escala 6x1 e manifestações de sofrimento psíquico, incluindo estresse, ansiedade e sintomas depressivos. Segundo o autor, a limitação do tempo destinado ao descanso e à convivência social pode representar um fator relevante na compreensão dessas manifestações. Entretanto, tais repercussões devem ser analisadas considerando a interação entre diferentes aspectos das condições laborais, não sendo possível atribuir exclusivamente à escala de trabalho a ocorrência de alterações na saúde mental.

A discussão também pode ser ampliada a partir das contribuições de Byung-Chul Han (2022), para quem as sociedades contemporâneas são marcadas pela intensificação das exigências de desempenho e pela incorporação da lógica produtiva a diferentes dimensões da existência. Na denominada sociedade do desempenho, os mecanismos tradicionais de coerção passam a coexistir com formas de autogerenciamento e autoexploração, nas quais o indivíduo incorpora as exigências produtivas como responsabilidades pessoais. Sob essa perspectiva, a limitação do tempo destinado ao descanso pode ser compreendida não apenas como uma questão relacionada à distribuição da jornada, mas também como expressão de uma organização social que atribui centralidade à produtividade.

De maneira complementar, Antunes (2020) destaca que as transformações recentes no mundo do trabalho têm sido acompanhadas por processos de precarização, flexibilização das relações laborais e intensificação das exigências produtivas. Essas mudanças repercutem sobre as condições de vida dos trabalhadores e podem comprometer as possibilidades de descanso, convivência social e realização de atividades não relacionadas ao trabalho.

Assim, a discussão acerca da escala 6x1 deve ser compreendida como parte de uma problemática mais ampla, que envolve a organização social do tempo, os direitos trabalhistas e as condições necessárias à preservação da saúde e da qualidade de vida. Para além da redução quantitativa das horas trabalhadas, torna-se relevante investigar como os indivíduos vivenciam o tempo disponível fora do ambiente laboral e quais significados atribuem ao descanso, ao ócio e às experiências que não estão diretamente vinculadas à produtividade.

3.3 O PROBLEMA DA TÉCNICA NO MERCADO DE TRABALHO CONTEMPORÂNEO

A compreensão da técnica constitui um elemento relevante para a análise das transformações nas relações entre o ser humano e o trabalho. Embora frequentemente associada

ao desenvolvimento científico e tecnológico característico da modernidade, a técnica acompanha a experiência humana desde suas primeiras formas de organização. Nesse sentido, sua existência não se restringe à utilização de máquinas ou dispositivos tecnológicos, mas envolve a capacidade humana de transformar a realidade e produzir instrumentos destinados à realização de determinadas atividades (Cordeiro, 2014).

Entretanto, a problemática filosófica da técnica não se limita à identificação de seus instrumentos ou aplicações práticas, direcionando-se também à compreensão da maneira como ela estabelece determinadas formas de relação entre o ser humano e o mundo. Em sua reflexão sobre a técnica moderna, Heidegger (2007) argumenta que sua essência não deve ser reduzida à dimensão instrumental, uma vez que ela também representa um modo específico de desvelamento da realidade.

Na perspectiva heideggeriana, a técnica pode ser compreendida a partir de sua relação com o desvelamento, isto é, com o processo pelo qual algo se torna manifesto. Entretanto, na modernidade, esse processo assume características particulares, relacionadas à exploração, ao controle e à disponibilidade da natureza. Diferentemente de uma compreensão da produção associada ao trazer à presença, a técnica moderna tende a estabelecer uma relação com a realidade orientada à extração, à organização e à maximização da utilidade dos recursos disponíveis (Heidegger, 2007).

Nesse contexto, estabelece-se uma tensão entre a compreensão da técnica como possibilidade de desvelamento e sua interpretação predominantemente instrumental, baseada na relação entre meios e fins. Quando reduzida à obtenção de resultados, a atividade técnica passa a ser avaliada principalmente por sua capacidade de produzir efeitos previamente determinados. Tal compreensão favorece uma relação com o mundo na qual a eficiência e a utilidade assumem posição central, podendo restringir outras possibilidades de experiência e compreensão da realidade (Cordeiro, 2014).

Ao discutir a causalidade, Heidegger (2007) recupera a compreensão filosófica das diferentes formas de participação na produção de algo, incluindo a *causa finalis*, relacionada à finalidade. Essa reflexão permite questionar a redução da técnica à mera instrumentalidade, uma vez que seu significado não se esgota nos resultados obtidos ou na finalidade prática de determinada atividade. Dessa forma, a crítica heideggeriana não se direciona simplesmente à existência dos instrumentos tecnológicos, mas à maneira como a técnica moderna condiciona a compreensão e a relação do ser humano com o mundo.

Quando essa problemática é aproximada das relações contemporâneas de trabalho, torna-se possível estabelecer um diálogo com o conceito de sociedade do desempenho, desenvolvido por Byung-Chul Han (2022). Segundo o autor, as transformações características do capitalismo contemporâneo contribuíram para a passagem de uma sociedade predominantemente disciplinar para uma organização social marcada pela valorização do desempenho, da iniciativa individual e da produtividade.

Enquanto a sociedade disciplinar se caracteriza por mecanismos de vigilância, controle e imposição de normas, a sociedade do desempenho opera por meio da valorização da capacidade individual de produzir e superar limites. Nesse contexto, o sujeito deixa de ser compreendido exclusivamente como alguém submetido às determinações externas e passa a perceber a si mesmo como responsável pela gestão e pela ampliação contínua de suas potencialidades. A exigência de desempenho, portanto, não se apresenta apenas como uma imposição institucional, mas também como uma demanda progressivamente incorporada pelo próprio indivíduo (Almeida, 2021; Han, 2022).

Entretanto, essa aparente ampliação da autonomia pode produzir novas formas de subordinação às exigências produtivas. O trabalhador passa a assumir simultaneamente as posições de responsável e executor de seu próprio desempenho, estabelecendo metas, cobrando resultados e avaliando continuamente sua capacidade de realização. Nesse processo, a liberdade individual pode ser convertida em uma exigência permanente de aperfeiçoamento e produtividade, favorecendo manifestações de autocobrança e autoexploração (Almeida, 2021).

É nesse ponto que a crítica heideggeriana da técnica encontra possibilidades de diálogo com as reflexões de Han. Ao compreender a realidade predominantemente a partir de sua utilidade, a lógica instrumental pode alcançar também o próprio ser humano, que passa a ser avaliado segundo sua capacidade de produzir, inovar e gerar resultados. O trabalhador, nessa perspectiva, corre o risco de ser reduzido à condição de recurso produtivo, enquanto suas necessidades subjetivas, relacionais e existenciais são deslocadas para uma posição secundária.

Tal processo pode ser interpretado como uma forma de instrumentalização das capacidades humanas, na qual o valor atribuído ao indivíduo passa a depender predominantemente de seu desempenho. Sob essa lógica, o trabalho deixa de ser compreendido apenas como uma possibilidade de realização e expressão das potencialidades individuais e passa a assumir a condição de exigência contínua, orientada à manutenção da produtividade e ao atendimento das demandas do mercado (Heidegger, 2007; Han, 2022).

Consequentemente, o sujeito pode incorporar essas exigências como parâmetros de avaliação pessoal, estabelecendo uma relação com o trabalho marcada pela necessidade constante de demonstrar eficiência e alcançar reconhecimento. A dificuldade de corresponder às expectativas produtivas pode favorecer sentimentos de insuficiência, frustração e autorrecriação, inclusive durante os períodos destinados ao descanso. Assim, o tempo livre, que poderia representar uma oportunidade de recuperação e reflexão, também passa a ser atravessado pelas exigências sociais de desempenho (Han, 2022).

Essa problemática adquire relevância particular quando relacionada à organização das jornadas laborais. A escala 6x1, ao concentrar as atividades profissionais em seis dias da semana, pode limitar as oportunidades de descanso e de participação em experiências não vinculadas ao trabalho. Entretanto, para além da duração objetiva da jornada, torna-se necessário considerar a maneira como o indivíduo compreende e utiliza o tempo disponível, especialmente quando a produtividade se estabelece como um dos principais referenciais de valorização pessoal.

Nesse sentido, a discussão sobre a jornada 6x1 ultrapassa suas dimensões jurídica e econômica, podendo ser interpretada também como expressão de características presentes no espírito da época contemporânea, ou *Zeitgeist*. A centralidade atribuída à produtividade, associada à valorização do desempenho individual, pode contribuir para que o sujeito organize sua existência prioritariamente em função das exigências laborais, restringindo as possibilidades de contemplação, convivência e reflexão sobre si mesmo.

Essa compreensão permite estabelecer uma aproximação com as reflexões de Viktor Frankl (1991; 2018), para quem a realização humana está relacionada à descoberta e à concretização de sentidos que não se restringem às atividades produtivas. Embora o trabalho possa constituir uma importante possibilidade de realização existencial, sua transformação em referência exclusiva de valorização pessoal pode limitar o reconhecimento de outras experiências significativas. Dessa forma, a ausência de oportunidades para vivenciar dimensões da existência para além do trabalho pode favorecer questionamentos acerca do sentido atribuído à própria vida, aproximando-se, em determinadas circunstâncias, da problemática do vazio existencial discutida por Frankl.

3.4 A QUESTÃO DA CRISE DE SENTIDO NO CONTEXTO LABORAL

A compreensão da crise de sentido na contemporaneidade exige considerar as transformações históricas, sociais e culturais que influenciaram as formas de organização da

vida humana. Nessa perspectiva, Rodrigues, Pereira e Silva (2025) destacam a importância de movimentos ocorridos entre os séculos XIV e XVIII, como o Renascimento, o Humanismo, a Reforma Protestante e o Iluminismo, para a constituição de novas formas de compreensão do indivíduo e de sua relação com o mundo. Segundo os autores, essas transformações contribuíram para o deslocamento de referenciais tradicionais de organização da existência, ampliando as possibilidades de autonomia, mas também produzindo novas experiências de insegurança e desorientação.

Ao discutirem as repercussões dessas mudanças sobre a condição humana, Rodrigues, Pereira e Silva (2025, p. 65) afirmam:

O progresso científico apoiado na racionalidade, laicidade e autonomia, rompeu com a Igreja e seus dogmas e, ao mesmo tempo que libertou o homem, também o isolou. O advento do capitalismo industrial e da sociedade de consumo acentuou essa condição, transformando o indivíduo em peça produtiva e o desejo em motor econômico.

Essa interpretação permite compreender que o desenvolvimento da racionalidade moderna, embora tenha ampliado as possibilidades de autonomia individual, também contribuiu para a transformação das referências simbólicas e culturais por meio das quais os sujeitos atribuem significado às suas experiências. Entretanto, tais mudanças não devem ser compreendidas de maneira exclusivamente negativa, uma vez que também possibilitaram novas formas de liberdade, reconhecimento e construção da identidade.

Em perspectiva semelhante, Giddens (2002) destaca que a modernidade amplia as possibilidades de escolha e de construção reflexiva da identidade, mas também intensifica determinadas experiências de insegurança e instabilidade. A redução da influência das tradições sobre as trajetórias individuais exige que os sujeitos assumam maior responsabilidade pela organização de suas próprias vidas, construindo continuamente suas referências pessoais e sociais. Nesse contexto, a autonomia pode coexistir com sentimentos de incerteza e angústia diante das múltiplas possibilidades e exigências presentes na vida contemporânea.

A discussão sobre a construção de sentido também encontra fundamento nas contribuições de Viktor Frankl (1991), especialmente por meio do conceito de vazio existencial. Na perspectiva do autor, esse fenômeno está relacionado à experiência de ausência ou insuficiência de sentido percebido na própria existência, podendo manifestar-se por sentimentos de vazio, desorientação e falta de propósito. Entretanto, a busca por sentido não se restringe à satisfação de necessidades imediatas ou à obtenção de reconhecimento externo,

envolvendo a capacidade de reconhecer valores e possibilidades de realização nas diferentes circunstâncias da vida.

Em uma sociedade marcada pelo consumismo, pelo individualismo e pela valorização da produtividade, a busca por satisfação pode assumir características predominantemente imediatistas, favorecendo a substituição de experiências significativas por formas transitórias de prazer e reconhecimento. Sob essa perspectiva, a centralidade atribuída ao consumo e ao desempenho pode dificultar a construção de vínculos e projetos existenciais que ultrapassem os resultados materiais ou profissionais (Frankl, 1991; Lipovetsky, 2005).

Essa problemática torna-se particularmente relevante quando relacionada às exigências sociais de autorrealização e aperfeiçoamento contínuo. Na denominada sociedade do desempenho, o indivíduo é incentivado a ampliar permanentemente suas capacidades, estabelecer novas metas e superar os próprios limites. Entretanto, a manutenção dessa exigência pode transformar a busca por realização em uma experiência de autocobrança e insuficiência, sobretudo quando os resultados alcançados deixam de produzir satisfação duradoura (Han, 2022).

Nesse cenário, as relações interpessoais também podem ser influenciadas por critérios de utilidade, competitividade e valorização individual. A tendência de avaliar a si mesmo e aos outros a partir de atributos socialmente valorizados pode favorecer formas de instrumentalização das relações humanas, comprometendo experiências de reconhecimento mútuo e pertencimento. Assim, a busca por autorrealização, quando desvinculada da dimensão relacional da existência, pode contribuir para sentimentos de isolamento e esgotamento psicológico (Lipovetsky, 2005; Han, 2022).

Rodrigues, Pereira e Silva (2025) também destacam que a contemporaneidade é caracterizada pela valorização da multitarefa, da rapidez e da disponibilidade permanente, enquanto atividades relacionadas à contemplação e ao ócio tendem a ser percebidas como improdutivas. Dessa forma, a necessidade constante de produzir e demonstrar eficiência pode limitar as possibilidades de reflexão sobre a própria existência. A liberdade individual, nesse contexto, pode assumir características paradoxais, uma vez que o sujeito, embora aparentemente autônomo, permanece subordinado às exigências de desempenho que incorpora à sua rotina.

Essa dinâmica também pode ser analisada à luz das contribuições de Rosa (2019), para quem a aceleração constitui uma característica central da modernidade. O aumento da

velocidade das transformações tecnológicas, sociais e culturais modifica a maneira como os indivíduos organizam o tempo e estabelecem relações com o mundo. Em diálogo com essa perspectiva, Han (2022) destaca que a multiplicidade de estímulos, a sobrecarga informacional e a intensificação das demandas produtivas podem contribuir para a fragmentação da atenção e para o enfraquecimento das experiências de contemplação e reflexão.

As repercussões dessas transformações tornam-se particularmente evidentes no ambiente laboral, no qual as exigências de competitividade, adaptação e produtividade influenciam as relações entre trabalhadores e organizações. Costa, Castro e Ruas (2025) destacam que as mudanças nos modos de produção também repercutem sobre os vínculos estabelecidos no contexto profissional, favorecendo relações mais transitórias e experiências de instabilidade. Nesse cenário, a intensificação das cobranças, a ampliação das metas e a insegurança relacionada à permanência no emprego podem contribuir para a transformação do trabalho em fonte de sofrimento e insatisfação.

De maneira complementar, Silva, Humildes e Nunes (2025) apontam que fatores como jornadas prolongadas, condições laborais precárias, baixa remuneração e insuficiência de reconhecimento profissional podem comprometer a qualidade de vida dos trabalhadores. Segundo os autores, a valorização excessiva da competitividade e da alta performance pode contribuir para a naturalização do cansaço e do sofrimento emocional, interpretados, em determinadas organizações, como manifestações de dedicação e comprometimento profissional.

A incorporação de tecnologias digitais às atividades profissionais também acrescenta novas dimensões a essa problemática. Embora esses recursos possibilitem maior agilidade e flexibilidade na realização de tarefas, sua utilização pode favorecer a ampliação da disponibilidade do trabalhador para além dos limites convencionais da jornada. A hiperconectividade, caracterizada pela manutenção frequente de vínculos com as demandas profissionais por meio de dispositivos digitais, pode dificultar a separação entre trabalho e vida pessoal, comprometendo as oportunidades de repouso, lazer e recuperação física e emocional (Silva, Humildes e Nunes, 2025).

Nesse contexto, o esgotamento profissional não deve ser compreendido exclusivamente como consequência de características individuais, mas também a partir das condições sociais e organizacionais nas quais o trabalho é desenvolvido. Costa, Castro e Ruas (2025) destacam que determinadas organizações apresentam uma distância significativa entre os discursos

institucionais de valorização da saúde emocional e a efetiva implementação de medidas voltadas à prevenção do sofrimento psíquico. Essa contradição pode favorecer a invisibilidade das experiências de adoecimento e a manutenção de condições laborais desfavoráveis.

Por outro lado, Silva, Humildes e Nunes (2025) ressaltam a importância da implementação de políticas organizacionais que considerem a promoção da saúde, o reconhecimento profissional e a melhoria das condições de trabalho. Nessa perspectiva, a adaptação às transformações tecnológicas e econômicas não deve ocorrer exclusivamente em função do aumento da produtividade, mas também mediante estratégias que valorizem a dimensão humana das relações laborais.

Diante dessas considerações, a crise de sentido no contexto do trabalho pode ser compreendida como um fenômeno complexo, relacionado à interação entre fatores históricos, culturais, econômicos, sociais e subjetivos. A valorização excessiva do desempenho, a intensificação das exigências produtivas e a redução das oportunidades de reflexão podem favorecer experiências de esgotamento e insatisfação, sobretudo quando o indivíduo encontra dificuldades para reconhecer possibilidades de realização fora da esfera profissional.

Essa discussão adquire relevância no contexto das jornadas organizadas na escala 6x1, uma vez que a distribuição do tempo de trabalho pode influenciar as oportunidades de participação em experiências pessoais, familiares e sociais. Entretanto, a construção de sentido não depende exclusivamente da quantidade de tempo livre disponível, envolvendo também a maneira como o sujeito compreende sua existência e atribui significado às diferentes atividades que realiza. Assim, a reflexão sobre a jornada laboral deve considerar tanto as condições objetivas de trabalho quanto as possibilidades subjetivas de realização humana, reconhecendo que o sentido da existência não se limita à produtividade ou ao reconhecimento profissional (Frankl, 1991; 2018).

3.5 GOZO, EXIGÊNCIA E ADOECIMENTO: A PSICOSSOMÁTICA DO TRABALHO CONTEMPORÂNEO

A compreensão das relações entre trabalho, sofrimento psíquico e adoecimento exige considerar a complexidade das interações entre os processos corporais, psicológicos e sociais. Nesse sentido, a Psicossomática constitui um campo relevante para a análise das manifestações de sofrimento que atravessam a experiência humana, especialmente por problematizar concepções que estabelecem uma separação rígida entre corpo e mente. Conforme Mello-Filho

(2010, p. 29), “Psicossomática, em síntese, é uma ideologia sobre a saúde, o adoecer e sobre as práticas de Saúde, é um campo de pesquisas sobre estes fatos e, ao mesmo tempo, uma prática - a prática de uma Medicina integral.”

Essa compreensão fundamenta-se na perspectiva de que os processos de saúde e adoecimento não podem ser analisados exclusivamente a partir de manifestações orgânicas isoladas, uma vez que também envolvem dimensões emocionais, relacionais e sociais. Historicamente, essa concepção encontra aproximações com perspectivas médicas que valorizavam a observação integral do indivíduo, como aquelas tradicionalmente associadas ao pensamento hipocrático (Beauchesne, 1989).

No desenvolvimento histórico da Psicossomática, destacam-se também as contribuições de Johann Christian Heinroth, cuja formulação enfatizou a relação entre os processos corporais e psíquicos. Ao discutir essa perspectiva, Beauchesne (1989, p. 29) apresenta a seguinte interpretação:

Com efeito, os processos psicológicos desenrolar-se-iam em três níveis: um inferior, o das forças instintivas, do magnetismo; um nível de consciência (Bewusstsein), o do Ich, do Eu, em que predominaria a inteligência e a autoconsciência; e um nível superior, o da consciência moral (Gewissen). A consciência desenvolvida a partir do Eu permitiria superar o nível egocêntrico, e essa forma superior, elemento divino, podia ser chamada de Über uns (supernós).

Essas formulações contribuíram historicamente para o desenvolvimento de perspectivas que buscavam compreender o adoecimento a partir de uma concepção mais ampla do indivíduo. Nesse percurso, também se destacam as contribuições de Georg Groddeck, especialmente por suas reflexões acerca das relações entre manifestações corporais e processos inconscientes. Segundo Beauchesne (1989), suas formulações acerca do *das Es*, posteriormente relacionado ao conceito de Isso ou Id, exerceram influência sobre discussões desenvolvidas no campo psicanalítico.

A aproximação entre Psicossomática e Psicanálise permite ampliar a compreensão das relações entre as experiências subjetivas e o corpo. Na teoria freudiana, o conceito de pulsão (*Trieb*) ocupa posição fundamental, sendo apresentado como uma noção situada na fronteira entre o somático e o psíquico. Nesse sentido, a pulsão expressa uma exigência de trabalho imposta ao aparelho psíquico em decorrência de sua vinculação com o corporal, evidenciando a complexidade das relações entre os processos orgânicos e a vida psíquica (Freud, 1946 [1915]).

Essa compreensão também encontra aproximações com as formulações de Christophe

Dejours acerca das relações entre o corpo biológico e o corpo erótico. Conforme discutido por Cerchiari (2000), a constituição do corpo erótico envolve um processo de subversão libidinal do corpo biológico, caracterizado por transformações que não eliminam completamente as tensões entre essas dimensões. Sob essa perspectiva, as experiências de sofrimento e adoecimento podem ser analisadas considerando a articulação entre a organização corporal, os investimentos psíquicos e as condições nas quais o sujeito desenvolve suas atividades.

No campo psicanalítico, a compreensão do sofrimento humano também envolve o reconhecimento dos conflitos que atravessam a constituição subjetiva. Ao discutir as relações entre Psicanálise e concepções de mundo, Assoun (1990) destaca as particularidades epistemológicas desse campo, especialmente sua resistência à formulação de explicações totalizantes sobre a experiência humana. Nesse sentido, a Psicanálise não se propõe a estabelecer uma visão de mundo única e definitiva, mas oferece instrumentos conceituais para a investigação dos processos inconscientes e das formas pelas quais o sujeito estabelece relações consigo mesmo e com a realidade.

Essa perspectiva permite compreender que as experiências de sofrimento não apresentam significados universais ou interpretações previamente determinadas. A singularidade da constituição subjetiva exige considerar a maneira como cada indivíduo se relaciona com seus desejos, conflitos e formas de satisfação. Nesse contexto, Pommier (1989, p. 137) destaca a possibilidade de constituição de um “espaço ético” no processo analítico, que favoreça o reposicionamento do sujeito diante de seus sintomas e de suas experiências de sofrimento.

Quando essa discussão é aproximada do contexto laboral, torna-se possível problematizar as formas pelas quais o trabalho participa da constituição subjetiva e das experiências de satisfação e sofrimento. Embora frequentemente associado à dignidade, à realização e ao reconhecimento social, o trabalho também pode envolver exigências e conflitos que ultrapassam suas dimensões econômicas e organizacionais.

Nesse sentido, MD Magno (2010 [2004], p. 53) apresenta uma reflexão crítica acerca da idealização social do trabalho:

o trabalho danifica o homem. Foi a burguesia quem criou a ideia de que ele dignifica o homem - só que ela preferia não trabalhar e apenas pegar os lucros. Por isso, com toda razão, o trabalho é considerado uma condenação. Não há como fugir dele, o máximo que podemos é fugir de certos tipos de trabalho. Quando podemos. O trabalho é incessante e ingente na

máquina pulsional.

A reflexão proposta por Magno permite questionar a naturalização do trabalho como fonte necessariamente positiva de realização humana. Embora a atividade laboral possa oferecer possibilidades de reconhecimento, pertencimento e satisfação, ela também envolve exigências que podem produzir sofrimento e desgaste. Dessa forma, torna-se necessário reconhecer a ambivalência presente nessa relação, evitando tanto a idealização do trabalho quanto sua compreensão exclusivamente como experiência de exploração.

Essa ambivalência também pode ser analisada a partir do conceito psicanalítico de gozo, cuja compreensão ultrapassa a noção cotidiana de prazer. Na perspectiva psicanalítica, o gozo envolve uma relação complexa entre satisfação pulsional, repetição e sofrimento, não se restringindo às experiências conscientemente percebidas como agradáveis. Ao discutir essa problemática, Magno (2009 [1986-1987], p. 396) propõe a expressão “solução econômica do masoquismo”, enfatizando, em sua elaboração teórica, determinadas formas pelas quais a satisfação pulsional pode encontrar expressão em experiências que também envolvem sofrimento.

Em diálogo com essa perspectiva, Lacan (2008 [1972-1973], p. 11) afirma que o gozo serve “para nada”, formulação que problematiza sua redução a uma finalidade utilitária. Tal compreensão permite distinguir a lógica da satisfação pulsional daquela orientada exclusivamente à obtenção de resultados objetivos, ampliando as possibilidades de interpretação das relações estabelecidas entre o sujeito, suas exigências e suas experiências de sofrimento.

No contexto do trabalho contemporâneo, essa discussão permite considerar que a manutenção de determinadas relações laborais pode envolver não apenas necessidades econômicas e imposições institucionais, mas também investimentos subjetivos relacionados ao reconhecimento, à identidade e às formas singulares de satisfação. Assim, a permanência em condições de elevada exigência produtiva não deve ser interpretada exclusivamente como resultado de decisões conscientes ou de fatores externos, uma vez que também pode envolver conflitos e processos psíquicos complexos.

Entretanto, é necessário reconhecer que a existência de investimentos subjetivos no trabalho não elimina as condições materiais e sociais que estruturam as relações laborais. A precarização, a necessidade de subsistência, a insegurança econômica e a desigualdade de oportunidades constituem elementos fundamentais para a compreensão das possibilidades

concretas de escolha dos trabalhadores. Dessa forma, a análise psicanalítica não deve ser utilizada para individualizar a responsabilidade pelo sofrimento produzido em condições objetivamente desfavoráveis de trabalho.

Essa problemática encontra aproximações com as reflexões de Charles Melman (2003), especialmente no que se refere às transformações contemporâneas das formas de satisfação e reconhecimento. Ao discutir a condição do sujeito na sociedade atual, o autor problematiza a valorização crescente da satisfação imediata e o enfraquecimento de determinados referenciais simbólicos de organização da experiência humana.

Sob essa perspectiva, o trabalho pode assumir uma posição ambivalente, constituindo simultaneamente uma possibilidade de realização e um espaço de manutenção de exigências que produzem sofrimento. A busca contínua por reconhecimento e desempenho pode favorecer relações nas quais o indivíduo mantém elevado investimento subjetivo na atividade laboral, mesmo diante de experiências de desgaste físico e psíquico.

A aproximação entre essas reflexões e a Psicossomática permite problematizar a maneira como as exigências contemporâneas de produtividade atravessam a experiência corporal e subjetiva do trabalhador. Entretanto, o sofrimento psíquico e as manifestações orgânicas de adoecimento não devem ser compreendidos a partir de relações causais simplificadas, uma vez que os processos de saúde e doença envolvem fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais.

No contexto das jornadas organizadas na escala 6x1, essa perspectiva amplia as possibilidades de análise das relações entre tempo de trabalho, descanso e sofrimento. A limitação das oportunidades de recuperação física e psicológica pode coexistir com exigências subjetivas de desempenho e reconhecimento, produzindo experiências complexas que não se explicam exclusivamente pela quantidade de horas trabalhadas.

Nesse sentido, a discussão acerca da redução da jornada laboral também pode ser compreendida como uma oportunidade de problematizar as formas contemporâneas de relação entre sujeito e trabalho. Para além da reorganização objetiva do tempo, torna-se necessário considerar as condições que possibilitam ao trabalhador vivenciar o descanso, o ócio e as relações sociais sem que essas experiências sejam continuamente subordinadas às exigências produtivas.

Assim, o diálogo entre Psicossomática, Psicanálise e estudos sobre a organização do trabalho contribui para uma compreensão ampliada das experiências de sofrimento no contexto

laboral. Essa perspectiva permite reconhecer que a promoção da saúde do trabalhador envolve não apenas a prevenção de agravos físicos e psíquicos, mas também a construção de condições sociais e organizacionais que favoreçam o reconhecimento da subjetividade, a preservação do tempo livre e a possibilidade de realização existencial para além das exigências de produtividade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão permitiu compreender que as concepções acerca do trabalho e de seus significados passaram por transformações ao longo da história, acompanhando as mudanças nas estruturas sociais, econômicas e produtivas. Nesse processo, a organização das jornadas laborais também foi modificada, refletindo diferentes formas de compreender a produtividade, o valor atribuído ao trabalho e sua centralidade na existência humana. Na contemporaneidade, a transição de uma sociedade predominantemente disciplinar para uma sociedade do desempenho constitui um elemento relevante para a compreensão das relações laborais, caracterizadas pela intensificação das exigências produtivas e pela incorporação de mecanismos de autocobrança que ultrapassam os limites do ambiente profissional.

Sob a perspectiva filosófica, a análise evidenciou que as transformações na compreensão da técnica contribuíram para a problematização da relação entre o trabalhador e sua atividade laboral. Enquanto a técnica pode ser compreendida como uma possibilidade de desvelamento da realidade e expressão das potencialidades humanas, sua instrumentalização no contexto produtivo contemporâneo favorece uma lógica orientada prioritariamente à eficiência e à obtenção de resultados. Nesse cenário, o próprio trabalhador pode passar a ser percebido como um recurso produtivo, subordinando suas experiências e necessidades subjetivas às exigências do mercado. Essa condição permite refletir sobre os limites de uma organização social na qual o desempenho tende a ocupar posição central na construção da identidade e do reconhecimento individual.

Na perspectiva existencial, observou-se que a valorização excessiva da produtividade, associada ao consumismo e à busca contínua por reconhecimento, pode restringir as possibilidades de construção de sentido para além do trabalho. A redução das experiências humanas à obtenção de resultados e à satisfação imediata pode favorecer sentimentos de insuficiência, insatisfação e esvaziamento existencial. De maneira complementar, as contribuições da Psicossomática e da Psicanálise possibilitaram compreender a complexidade

das relações entre exigência, satisfação, sofrimento psíquico e adoecimento, destacando que o investimento subjetivo na atividade laboral pode coexistir com experiências de desgaste físico e emocional.

Nesse contexto, a discussão acerca da escala 6x1 ultrapassa as dimensões jurídica e econômica, alcançando questões relacionadas à saúde, à subjetividade e às possibilidades de realização existencial dos trabalhadores. A limitação do tempo destinado ao descanso, ao lazer e à convivência social pode representar um obstáculo à vivência de experiências significativas para além das obrigações profissionais. Entretanto, reconhece-se que as repercussões dessa organização laboral devem ser compreendidas a partir da interação entre diferentes fatores sociais, econômicos, organizacionais e individuais, não sendo possível estabelecer relações causais diretas exclusivamente com base nas interpretações teóricas apresentadas.

Conclui-se, portanto, que a reflexão sobre a organização das jornadas de trabalho deve contemplar não apenas a distribuição quantitativa do tempo laboral, mas também as condições que possibilitam ao indivíduo reconhecer-se para além de sua capacidade produtiva. A valorização do descanso, do ócio e das experiências não vinculadas ao desempenho constitui uma dimensão relevante para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Assim, torna-se necessário ampliar as discussões e investigações acerca das relações entre jornada de trabalho, sofrimento psíquico e construção de sentido, contribuindo para o desenvolvimento de práticas e políticas laborais que reconheçam a integralidade da experiência humana e a importância da preservação da saúde dos trabalhadores.

REFERENCIAS

ALMEIDA AP. A “sociedade do desempenho” na perspectiva de Byung-Chul Han: sobre a possibilidade de uma aproximação com Immanuel Kant a partir das noções de “autonomia” e “liberdade”. *Intuitio*. 2021;14(2). doi: 10.15448/1983-4012.2021.2.35848.

ASSOUN PL. *Le freudisme*. Paris: PUF; 1990.

BEAUCHESNE H. *História da Psicopatologia*. São Paulo: Martins Fontes; 1989.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Estudo inédito sobre os vínculos de trabalho e a escala 6x1 no Brasil: análise de dados do eSocial. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego; 2026. Apresentado na Câmara dos Deputados em março de 2026.

CERCHIARI EAN. *Psicossomática: um estudo histórico e epistemológico*. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2000;20(4):64-79.

CORDEIRO RC. Heidegger e a técnica moderna como perigo e como salvação. *Aufklärung*:

REVISTA de Filosofia. 2014;1(1):157-174. Available from:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=471547046008>.

COSTA EM, Freitas EBM, Santos Junior CR. Burnout e exaustão laboral na jornada 6x1: reflexos na saúde do trabalhador. *Revista Tópicos*. 2026;4(33):1-19.

COSTA ETC, Castro GB, Ruas SFG. Pressão, esgotamento e silêncio: o burnout como reflexo do ambiente de trabalho atual. *Revista Brasileira de Estudos Jurídicos*. 2025;20:110-121.

FONTANA CP. A evolução do trabalho: da pré-história até ao teletrabalho. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. 2021;7(7):1155-1168. doi: 10.51891/rease.v7i7.1759.

FRANKL VE. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes; 1991.

FRANKL VE. Psicoterapia para todos: uma psicoterapia coletiva para contrapor-se à neurose coletiva. 3. ed. Petrópolis: Vozes; 2018.

FREUD S. Triebe und Tribschicksale (1915). In: Freud S. *Gesammelte Werke, chronologisch geordnet, zehnter Band: Werke aus den Jahren 1913-1917*. London: Imago Publishing Co.; 1946.

GIDDENS A. Modernidade e identidade. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 2002.

HAN BC. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes; 2022.

Heidegger M. A questão da técnica. *Scientiae Studia*. 2007;5(3):375-398.

LACAN J. Seminário, livro 20: mais, ainda (1972-1973). 3. ed. Rio de Janeiro: Zahar; 2008.

LIMA LYC, et al. Tendências e implicações da redução da jornada de trabalho no Brasil: uma perspectiva histórica, social e jurídica. 2023.

LIPOVETSKY G. A era do vazio: ensaios sobre o individualismo contemporâneo. São Paulo: Manole; 2005.

MAGNO MD. Economia fundamental: metamorfoses da pulsão: falatório 2004. Rio de Janeiro: Novamente; 2010.

MAGNO MD. O sexo dos anjos: seminários 1986/1987. 2. ed. Rio de Janeiro: Novamente; 2009.

MELLO-Filho J. Psicossomática hoje. 2. ed. Porto Alegre: Artmed; 2010.

MELMAN C. O homem sem gravidade: gozar a qualquer preço. Entrevistas por Jean-Pierre Lebrun. Rio de Janeiro: Companhia de Freud; 2003.

NEVES DR, et al. Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. *Cadernos EBAPE.BR*. 2018;16(2):318-330.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. Saúde mental: fortalecendo nossa resposta. 2022. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

POMMIER G. Freud apolítico? Porto Alegre: Artes Médicas; 1989.

RITZEL GS, Coelho PVN. História do direito do trabalho no Brasil e a formação da CLT: perspectivas para o espaço laboral contemporâneo. *Revista do Tribunal Superior do Trabalho*. 2023;89(4):21-38. doi: 10.70405/rtst.v89i4.19.

RODRIGUES FS, Lunkes GHS, Santos TM. Impactos da escala de trabalho 6x1 na saúde mental dos trabalhadores brasileiros. *Revista Tópicos*. 2026;4(32):1-22.

RODRIGUES WS, Pereira ER, Silva RMCRA. Da razão ao vazio: a crise de sentido na sociedade líquida e de consumo. *Revista Pró-UniverSUS*. 2025;16(4):64-70. doi: 10.21727/rpu.16i4.5831.

ROSA H. Aceleração: a transformação das estruturas temporais na modernidade. São Paulo: Unesp; 2019.

ROTHER ET. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2007;20(2):5-6.

RUIZ RC, et al. A saúde do trabalhador e a redução da jornada de trabalho com o fim da escala 6x1: avançar ou regredir? *PEGADA - A Revista da Geografia do Trabalho*. 2026;27(1):23-38. doi: 10.33026/jx8phc25.

SANTOS VO, Araújo JM. A precarização do trabalho: da Revolução Industrial ao neoliberalismo. *Colloquium Humanarum*. 2012;7(1):21-31.

SILVA EP, Humildes PCS, Nunes FGS. Esgotamento profissional no trabalho on-line e sua influência na automedicação. *Graduação em Movimento – Ciências da Saúde*. 2025;3(3):104-114.