

Desafios e perspectivas da escala 5x2 no comércio do Estado do Amazonas.

Challenges and perspectives of the 5x2 work schedule in the retail sector of Amazonas State.

Danielle Tanielle Ferreira Nascimento

Isabely Vasconcelos Soares da Silva

Rossi Karina Guzman Trinidad

Orientadora: Profa. M.Sc. Joziane Mendes do Nascimento

RESUMO

O presente estudo analisa os possíveis impactos da implementação da escala 5x2 no comércio do Estado do Amazonas, em discussão para eventual adoção no ano de 2026. Considera-se que os principais efeitos da mudança incidem sobre o setor comercial, especialmente no que se refere à organização do trabalho e à gestão de recursos humanos. A pesquisa caracteriza-se como exploratória e de abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica, análise de reportagens, exame de projeto de lei e legislação vigente, pesquisa de campo realizada por meio do Google Forms e análise documental de dados institucionais. Os resultados indicam que a transição para a escala 5x2 pode gerar impactos relevantes para os empregadores, tais como aumento dos custos operacionais, necessidade de novas contratações e reorganização das escalas de trabalho. Em contrapartida, observa-se potencial benefício aos trabalhadores, especialmente no que se refere à ampliação do tempo de descanso, lazer e convivência familiar, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. Conclui-se que a adoção da escala 5x2 demanda planejamento e adequação por parte do setor

comercial, podendo resultar em benefícios sociais e produtivos a longo prazo, embora evidencie divergências entre os interesses de empregadores e empregados.

Palavras-chave: Escala 5x2; Comércio; Jornada de Trabalho; Descanso Semanal; Redução de jornada.

ABSTRACT

This study analyzes the potential impacts of implementing the 5x2 work schedule in the retail sector of the State of Amazonas, currently under discussion for potential adoption in 2026. The research focuses on the commercial sector, specifically regarding work organization and human resources management. Using an exploratory qualitative approach, the study is grounded in literature reviews, bill examinations, field research via Google Forms, and institutional data analysis. Results indicate that the transition may lead to increased operational costs and the need for new hires for employers, while providing workers with better quality of life through more rest and family time. The study concludes that the 5x2 schedule requires strategic planning to balance social benefits with commercial productivity, despite the divergent interests between employers and employees.

Keywords: 5x2 Work Schedule; Commerce; Working Hours; Weekly Rest Period; Reduction of Working Hours.

1 INTRODUÇÃO

A jornada de trabalho constitui um dos principais elementos das relações laborais, refletindo diretamente na qualidade de vida e na produtividade dos trabalhadores.

Em 1988, a Constituição Brasileira passou por uma grande estruturação, trazendo várias mudanças, entre elas os direitos trabalhistas, conforme o Art. 7º: “São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social”:
XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho.

A redução da jornada de 48 horas para 44 horas semanais teve como objetivo proporcionar mais dignidade ao trabalhador, melhoria da saúde, bem-estar e aumento da empregabilidade. Conforme a pesquisa realizada pelos economistas Gonzaga, Menezes-Filho e Camargo (2002), a redução da jornada cumpria um papel de melhoria do ganho real por hora

e de proteção do trabalhador, mas falhou no objetivo teórico de impulsionar a geração de novos empregos.

No cenário atual, a redução da jornada de trabalho voltou a ser discutida na Câmara dos Deputados após o movimento Vida Além do Trabalho (VAT), que surgiu em uma rede social por iniciativa do influenciador digital Rick Azevedo, o qual relata sua insatisfação com a rotina da escala 6x1, associando-a a sentimentos de verdadeira escravidão moderna para aqueles que têm sua jornada de trabalho regida por esse modelo (SOUZA, 2025).

Após a repercussão do movimento VAT, foi apresentada pela deputada federal Erika Hilton (PSOL-SP) a PEC 211/19, que visa à redução da jornada de trabalho para 36 horas semanais, com escala 4x3. Posteriormente, iniciou-se a tramitação legislativa com manifestações de parlamentares, entidades empresariais, sindicatos e especialistas. Foram elaborados vários pareceres até que se concretizou o parecer final, estabelecendo a redução da jornada, a adoção da escala 5x2, a implementação gradual, entre outras medidas.

O objetivo principal deste artigo é apresentar os desafios e as perspectivas de empregadores e empregados relacionados às mudanças da escala 6x1 para a escala 5x2 e à redução da jornada de trabalho no comércio do Estado do Amazonas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 – Evolução Histórica em 1988 para a Classe Trabalhadora

No Brasil, a última grande reforma da jornada de trabalho foi estabelecida pela Constituição Federal de 1988. De acordo com o art. 7º, inciso XIII, entre os direitos dos trabalhadores urbanos e rurais está a “duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho” (MARIA RUY; RODRIGUES, 2026).

O empregado não pode ultrapassar 8 (oito) horas diárias de trabalho nem exceder 44 (quarenta e quatro) horas semanais. Isso significa que grande parte da classe trabalhadora cumpre o regime de escala 6x1, ou seja, seis dias de trabalho e um dia de descanso. Essa mudança foi considerada uma conquista para os trabalhadores, cuja jornada semanal era de 48 horas e passou a ser de 44 horas.

Entretanto, muito antes disso, em 1934, o país passou a adotar a jornada de 48 horas semanais, posteriormente reafirmada em 1943 pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), durante a Era Vargas.

2.2 – Um Novo Avanço por Meio da PEC 221/2019

A PEC 221/2019, proposta pelo deputado federal Reginaldo Lopes (PT-MG), prevê a redução da jornada de trabalho para 36 horas semanais, a ser implementada no prazo de 10 (dez) anos.

Já o senador Paulo Paim (PT-RS) apresentou a PEC 148/2015, propondo a redução da jornada de trabalho de 44 para 36 horas semanais. A transição ocorreria gradativamente, com redução imediata para 40 horas semanais e, posteriormente, diminuição de uma hora por ano até atingir o limite de 36 horas semanais.

A PEC 8/2025, de autoria da deputada federal Erika Hilton (PSOL-SP), propõe a redução da jornada de trabalho por meio da adoção da escala 4x3, na qual o empregado trabalha quatro dias por semana e descansa três dias.

Entretanto, é necessário verificar junto às fontes oficiais a situação atual das propostas em tramitação, uma vez que alterações legislativas dependem de aprovação nas diferentes etapas do processo legislativo.

2.3 – Apoiadores e Defensores do Fim da Escala 6x1

A luta pela redução da jornada de trabalho (RJT) vem sendo amplamente debatida na atualidade. Entre os principais defensores da pauta estão as centrais sindicais, como a Central Única dos Trabalhadores (CUT), a Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil (CTB), a Central dos Sindicatos Brasileiros (CSB), a União Geral dos Trabalhadores (UGT) e a Nova Central Sindical de Trabalhadores (NCST). Historicamente, essas entidades atuam na defesa dessa reivindicação no Brasil (MARIA RUY; RODRIGUES, 2026).

Após a repercussão do movimento Vida Além do Trabalho (VAT), criado em 2023 pelo influenciador digital Rick Azevedo, a discussão ganhou maior visibilidade. O movimento surgiu a partir de relatos sobre a rotina exaustiva enfrentada por trabalhadores submetidos à escala 6x1, mobilizando trabalhadores, movimentos sociais e sindicatos.

O debate passou a ocupar espaço relevante no cenário político nacional, especialmente após a apresentação da PEC 8/2025 pela deputada federal Erika Hilton (PSOL-SP), que recebeu apoio de diversas entidades sindicais e de seus representantes.

Em 2025, o movimento sindical também recebeu apoio do ministro do Trabalho e Emprego, Luís Marinho. Em declaração durante evento realizado na Câmara dos Deputados, afirmou: “Na minha opinião pessoal, cabe perfeitamente reduzir a jornada máxima para 40 horas semanais imediatamente” (MARIA RUY; RODRIGUES, 2026).

2.4 – Qualidade de Vida e Bem-Estar

A qualidade de vida no trabalho é um fator essencial para o bem-estar dos trabalhadores, influenciando diretamente a saúde física, mental e emocional. Além disso, condições adequadas de trabalho contribuem para o aumento da produtividade, da satisfação profissional e do equilíbrio entre a vida pessoal e laboral.

Nesse contexto, a redução da jornada de trabalho tem sido apontada por diversos estudos como uma medida capaz de favorecer a qualidade de vida dos trabalhadores, proporcionando maior tempo para descanso, convivência familiar, lazer e desenvolvimento pessoal.

3 METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste artigo caracteriza-se como uma pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa e quantitativa, fundamentada em pesquisa bibliográfica, artigos científicos, relatórios, pareceres, dados do SEBRAE, pesquisa de campo e relatos de pessoas que atuam no setor comercial.

A pesquisa de campo teve como objetivo identificar a percepção de empregadores e empregados acerca dos possíveis impactos da implementação da escala 5x2 no comércio do Estado do Amazonas. Para isso, foram elaborados dois formulários por meio da ferramenta Google Forms, sendo um destinado aos empregadores e outro aos empregados, contendo perguntas objetivas e subjetivas.

A coleta de dados foi realizada durante 13 dias, no período de 31 de maio de 2026 a 12 de junho de 2026, de forma presencial e on-line. Participaram da pesquisa profissionais que atuam diretamente no comércio, abrangendo diferentes segmentos e portes empresariais. Ao todo, foram entrevistadas 37 pessoas, sendo 30 empregados e 7 empregadores.

Durante o processo, houve dificuldades na coleta de dados em razão da insegurança apresentada por ambas as partes em fornecer informações e opiniões sobre o tema. O perfil dos participantes empregados abrange jovens a partir de 18 anos até profissionais com mais de seis anos de experiência no setor. Entre os empregadores, participaram gestores de diferentes portes empresariais, como Microempreendedor Individual (MEI), Microempresa (ME), Empresa de Pequeno Porte (EPP) e empresas de médio porte, pertencentes a diversos segmentos, como supermercados, lojas de roupas, entre outros.

Os dados obtidos foram organizados, tabulados e analisados de forma descritiva, possibilitando a identificação das principais tendências, percepções e expectativas dos participantes em relação à possível adoção da escala 5x2. Ressalta-se que os resultados refletem a percepção dos entrevistados e, devido ao tamanho da amostra, não podem ser generalizados para todo o setor comercial do Estado do Amazonas, servindo, contudo, como importante subsídio para a compreensão do tema.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A transição da jornada de trabalho para a escala 5x2 no comércio do Amazonas revela um cenário de divergência entre as classes trabalhadora e empresarial, evidenciando um complexo equilíbrio entre bem-estar social e sustentabilidade econômica.

4.1 Perspectivas e Desafios do Colaborador: Entre a Saúde e a Renda

Para a maioria dos trabalhadores, a escala 5x2 é vista como uma ferramenta essencial para a melhoria da qualidade de vida. Os dados da pesquisa de campo indicam que a jornada 6x1 atual é percebida como **extremamente exaustiva**, com aproximadamente **90% dos participantes** classificando seu nível de cansaço com as notas máximas (4 e 5). Em contrapartida, existe uma discrepância evidente entre os modelos de escala: **100% dos entrevistados que já atuam no regime 5x2 afirmaram não considerar sua jornada cansativa.**

- **Impacto na Qualidade de Vida:** Os principais benefícios esperados pelos trabalhadores são o **aumento do tempo com a família (40,7%)** e a redução do desgaste físico e mental (25,9%). Cerca de **78,6% dos respondentes** afirmaram que utilizariam os dias extras de descanso prioritariamente para o convívio familiar. Além disso, **73,3%**

acreditam que funcionários mais descansados tendem a produzir melhor, sugerindo ganhos de produtividade para as empresas.

- **O Dilema Financeiro e a Resistência:** Apesar da percepção positiva sobre a saúde, surge um obstáculo econômico significativo: **63,3% dos colaboradores temem que a redução da jornada diminua sua renda mensal**. Esse medo é crítico entre os **profissionais comissionados**, como vendedores e atendentes, que associam diretamente o tempo no posto de trabalho ao volume de vendas, resumido no relato: “Se eu trabalho mais, vendo mais e logo recebo mais”. Para esse grupo, a escala 5x2 chega a ser classificada como “desnecessária” se não houver garantias de manutenção dos ganhos variáveis.

4.2 Perspectivas e Desafios do Empregador: Viabilidade e Custos

Pelo olhar patronal, a mudança impõe desafios imediatos de gestão e custos operacionais. Cerca de **42,9% dos gestores** acreditam que a escala 5x2 causaria dificuldades operacionais diretas às suas empresas.

- **Obstáculos Operacionais e Financeiros:** Os maiores desafios apontados pelos empresários amazonenses são a **cobertura de horários (42,9%)** e a manutenção do atendimento ao cliente (28,6%), especialmente em setores de alto fluxo. No aspecto financeiro, a maior preocupação reside na necessidade de **novas contratações (42,9%)**, seguida pelo aumento da folha de pagamento e encargos trabalhistas.

- **Estratégias de Adaptação no Amazonas:** A pesquisa revela que não há uma solução única para mitigar esses impactos. Enquanto empresas de menor porte (**MEI**) e distribuidores consideram o **ajuste nos preços** dos produtos, setores como **supermercados e lojas de roupas** avaliam a **redução do horário de funcionamento** como alternativa para absorver os novos custos.

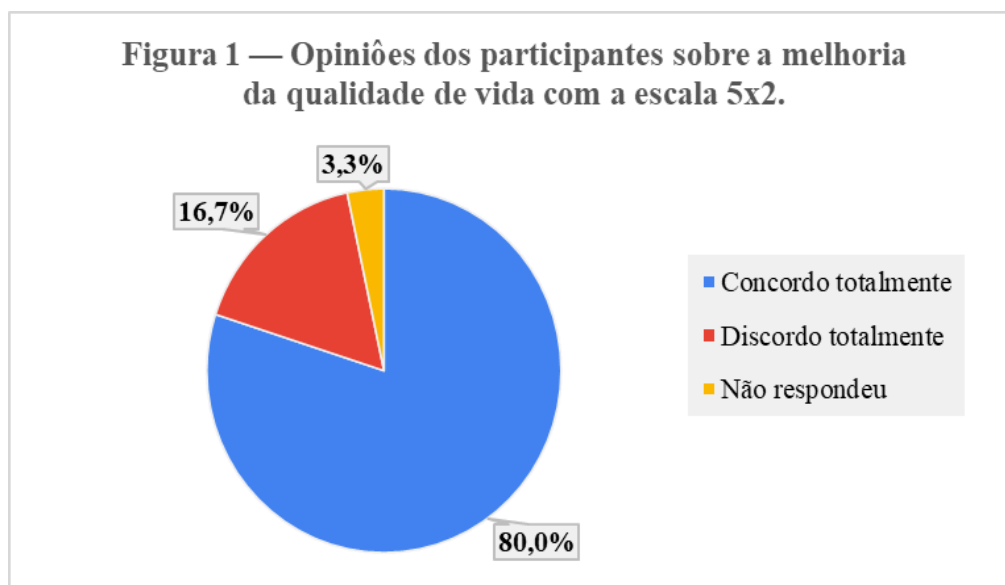
4.3 Síntese do Conflito e Mediação Legislativa

Os resultados demonstram que a implementação da escala 5x2 exige um planejamento rigoroso para harmonizar os interesses conflitantes. Para mitigar os riscos econômicos apontados pelos empregadores, o parecer do Deputado Leo Prates na Câmara dos Deputados sugere uma **implementação gradual** — passando de 44 para 42 horas e, após 12 meses, para 40 horas — permitindo que as empresas planejem investimentos em tecnologia e automação para compensar os custos operacionais. Conclui-se que, embora a mudança promova a **dignidade humana** e a saúde mental, sua viabilidade no comércio do Amazonas depende de

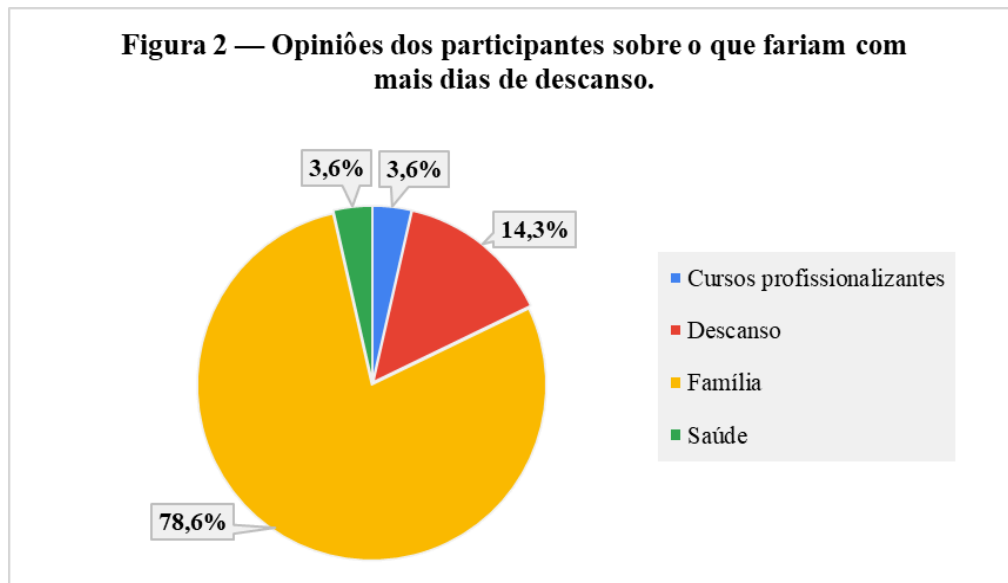
ajustes que protejam tanto a renda do trabalhador comissionado quanto a saúde financeira dos pequenos negócios

Desafios e perspectivas do Colaborador

Para a grande maioria dos trabalhadores entrevistados, a escala 5x2 é percebida como uma ferramenta essencial para a melhoria da qualidade de vida (Fig. 1), tendo em vista que a maior parte deles opera na escala 6x1 e relata que a jornada é extremamente cansativa, gerando desgaste físico e mental. Ao serem questionados: 'O que faria com mais dias de descanso?', 78,6% dos respondentes apontaram que dedicariam mais tempo à família, seguidos de 14,3% que mencionaram o descanso, 3,6% para a saúde e 3,6% que faria cursos profissionalizantes (Fig. 2). Para muitos, a mudança é descrita como um 'sonho quase realizado', pois permitiria um melhor equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

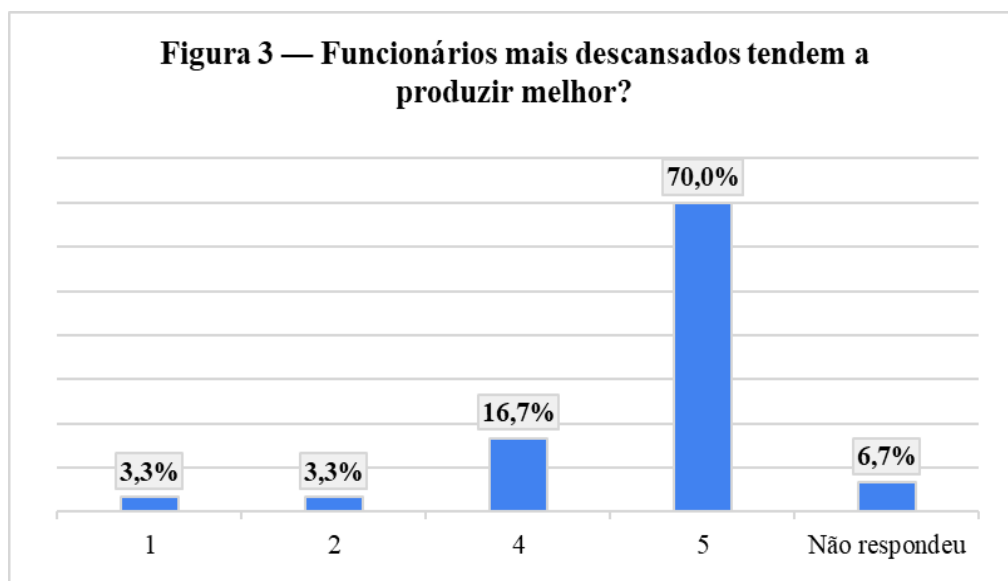


Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

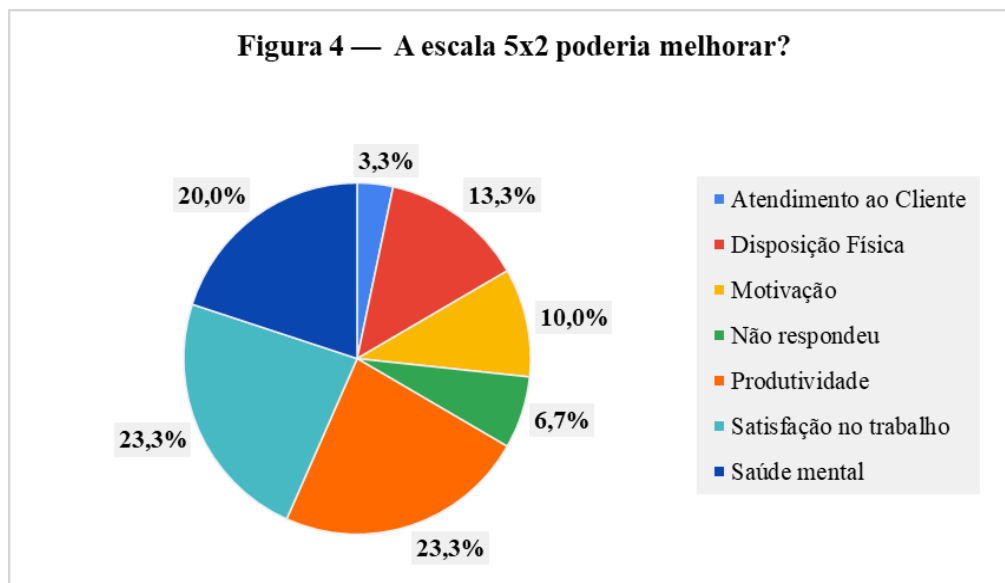


Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

Na entrevista, aproximadamente 86,7% dos participantes atribuíram notas entre 4 e 5 à pergunta: 'Você considera sua jornada de trabalho cansativa?', em uma escala na qual 1 significa 'discordo totalmente' e 5 'concordo totalmente'. A maioria dos entrevistados acredita que funcionários mais descansados tendem a produzir melhor, sendo que 70% deram nota máxima a essa questão (Fig. 3). Nesse sentido, a redução da jornada é vista como uma forma de mitigar o estresse, o cansaço excessivo e as faltas, resultando em maior satisfação no trabalho, produtividade, saúde mental e disposição física (Fig. 4).



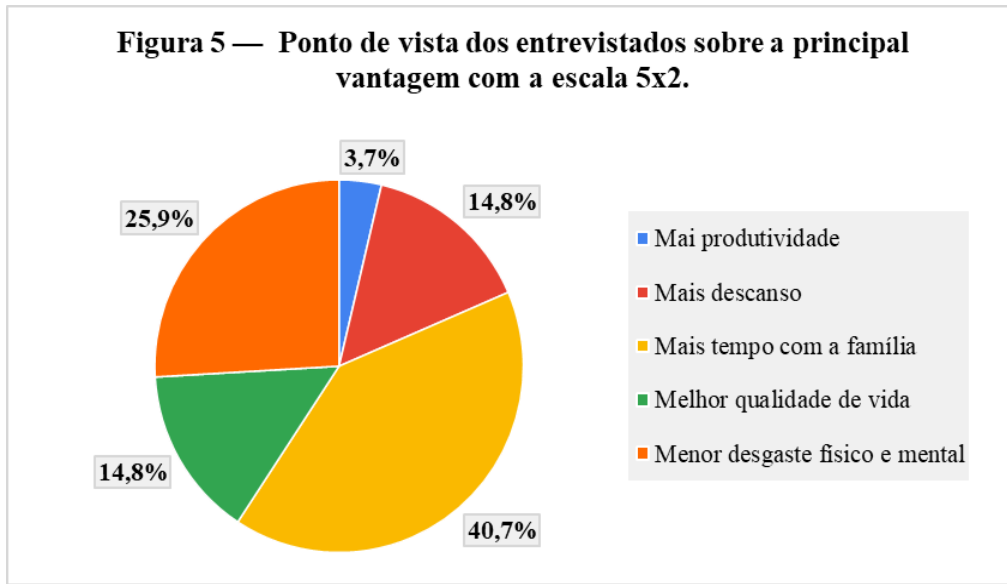
Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

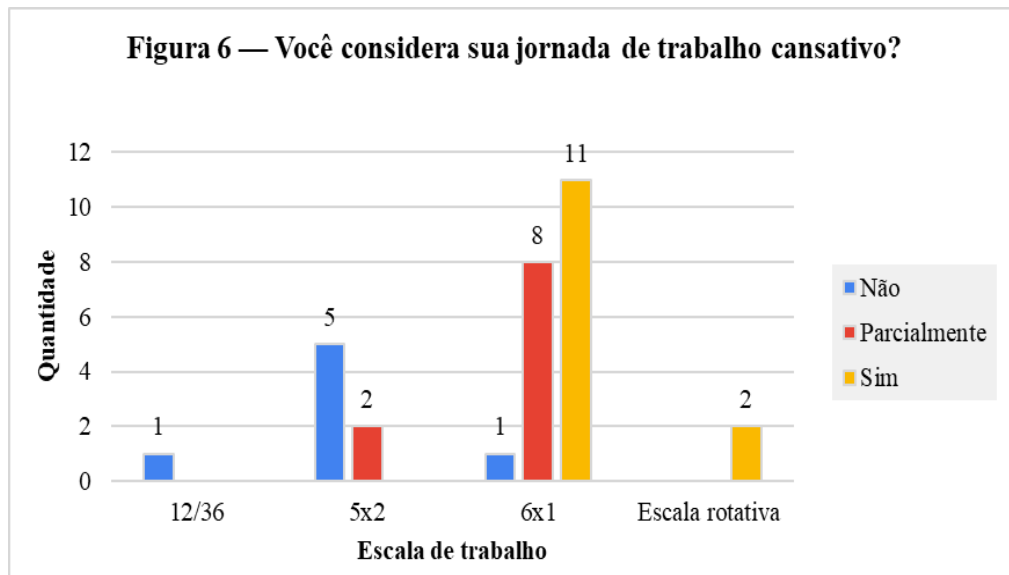
De acordo com Borsari et al. (2024), a principal vantagem da escala 5x2 é devolver ao trabalhador algum controle sobre seu próprio tempo de vida. Já no parecer relatado pelo deputado Leo Prates na Câmara dos Deputados (Brasil, 2026), a principal vantagem dessa escala consiste em promover a dignidade humana e proporcionar melhor qualidade de vida para a classe trabalhadora; o documento também detalha diversos benefícios específicos, como a saúde física e mental, o convívio familiar e social, e o desenvolvimento pessoal e profissional, entre outros.

Conforme os dados obtidos na pesquisa, 40,70% dos respondentes apontaram o aumento do tempo com a família como a principal vantagem da escala 5x2, seguido pela redução do desgaste físico e mental (25,9%). Além disso, fatores como mais descanso e qualidade de vida obtiveram 14,8% cada. Os resultados demonstram que os participantes valorizam os aspectos relacionados à qualidade de vida e ao equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, reforçando a percepção positiva acerca dos benefícios da escala (Fig. 5).



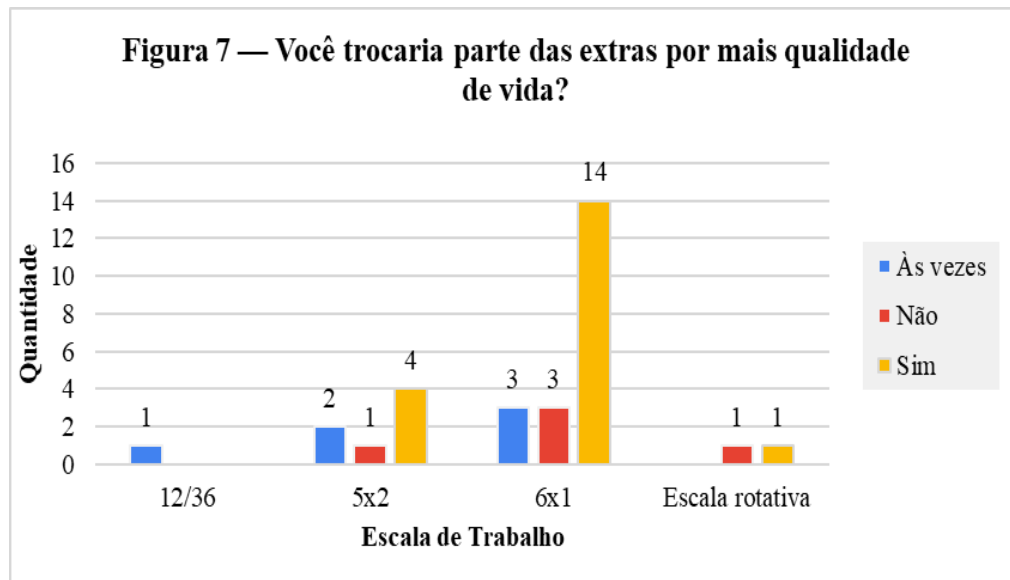
Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

Ao analisar a questão 9, é possível compreender melhor o “custo humano”, pois, ao vincular a pergunta à escala de trabalho atual dos entrevistados, percebe-se uma relação direta entre o cansaço e o modelo de escala adotado. Os dados demonstram que a percepção de cansaço é predominante entre aqueles que operam na escala 6x1, realidade da maioria dos participantes; nesse grupo, os que responderam “Sim” afirmam categoricamente que sua jornada é exaustiva. Em comparação à percepção dos trabalhadores que atuam na escala 5x2, verifica-se uma discrepância evidente, pois todos os respondentes deste último modelo afirmaram não considerar sua jornada cansativa (Fig. 6).



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

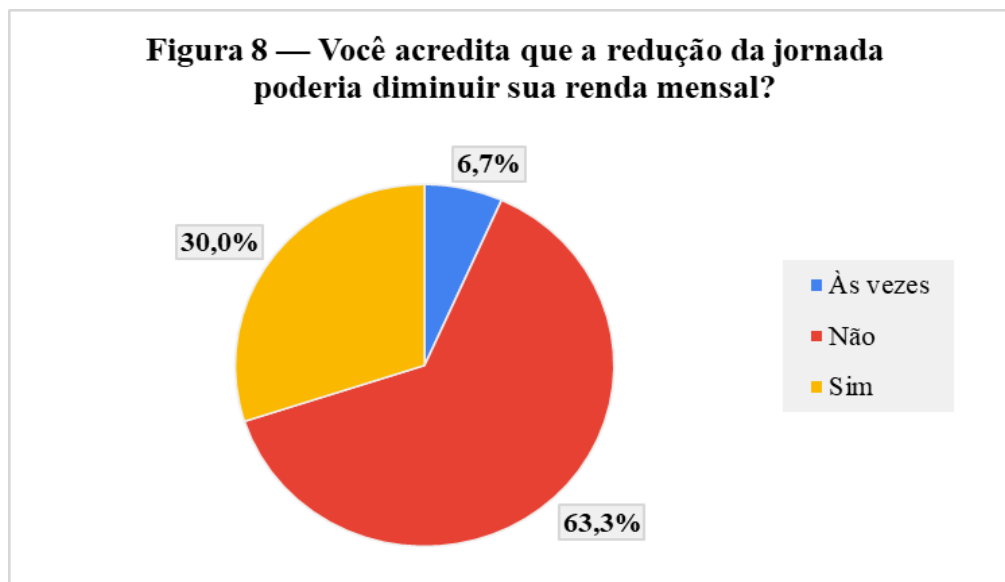
A Figura 7 demonstra uma tendência favorável à troca de parte das horas extras por melhores condições de qualidade de vida. Percebe-se que a maioria dos trabalhadores que responderam “Sim” atua na escala 6x1, o que indica uma forte disposição para abrir mão de ganhos financeiros em troca de mais tempo para a convivência familiar, bem-estar e descanso. Entre os participantes que atuam na escala 5x2, também prevalece a resposta positiva, mas de forma menos expressiva (Fig. 7).



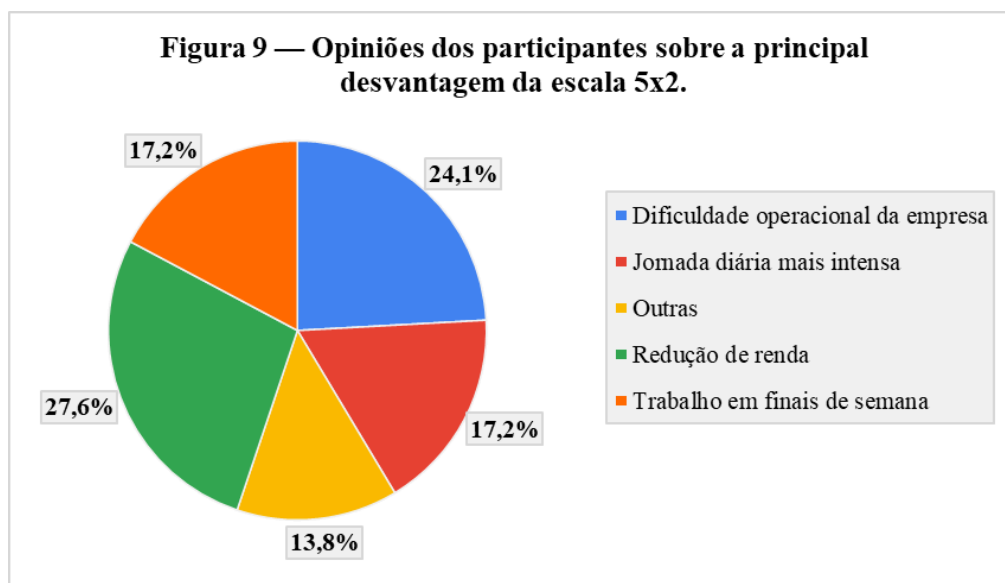
Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

Embora a transição para uma jornada de 40 horas semanais no comércio seja vista como um avanço para a saúde e a qualidade de vida, os dados revelam um dilema financeiro; o medo da perda de poder aquisitivo é o maior obstáculo para a aceitação plena da nova jornada por parte da classe trabalhadora. Para uma parcela dos entrevistados, a viabilidade da escala 5x2 está diretamente condicionada à manutenção da renda atual. Ao serem questionados se a redução da jornada poderia diminuir a renda, 63,3% responderam que “Sim” e 6,7% marcaram “Às vezes” (Fig. 8); nota-se, portanto, a existência de um receio quanto à redução da remuneração mensal. No levantamento sobre a maior desvantagem da escala 5x2, a 'redução de renda' foi a opção mais selecionada pelos colaboradores (27,6%), seguida de

“dificuldade operacional na empresa” (24,1%), “jornada diária mais intensa” e “trabalho em finais de semana”, ambos empatados com 17,2% (Fig. 9).



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

Um dos relatos mais contundentes obtidos na pesquisa afirma que a diminuição da renda “impossibilitaria a melhoria” da vida do trabalhador, indicando que o ganho de tempo não compensaria a perda financeira para quem trabalha no limite orçamentário. Isso demonstra a existência de uma barreira à melhoria de vida: a falta de uma renda digna, capaz de suprir todas as necessidades do trabalhador.

Durante a coleta de dados, o dilema financeiro atingiu seu ápice entre os profissionais que dependem de comissões, como vendedores e atendentes de televendas. Para esse grupo, menos tempo no posto de trabalho é interpretado como menos oportunidade de venda. Um colaborador sintetizou essa visão ao afirmar: “Se eu trabalho mais, vendo mais e logo recebo mais”. Um trabalhador do setor de acessórios para celular chegou a classificar a escala 5x2 como “Desnecessária”, sugerindo que, em vez de redução de jornada, a empresa deveria “Aumentar minha comissão”, evidenciando que, entre o grupo dos colaboradores entrevistados, existe uma resistência à escala 5x2, principalmente por parte dos comissionados.

Entre as respostas obtidas na pesquisa, um colaborador foi enfático ao afirmar que, para quem trabalha com vendas, a escala 5x2 é vista como uma ferramenta de “Redução de ganhos”. Embora a escala 5x2 seja percebida como algo positivo para a classe trabalhadora — pois, com menos tempo na empresa, há mais disponibilidade para a família, cuidados com a saúde e lazer — há quem prefira a escala 6x1, principalmente quem possui renda variável. Conforme um dos relatos: “Como vou ter qualidade de vida e lazer sem dinheiro?”

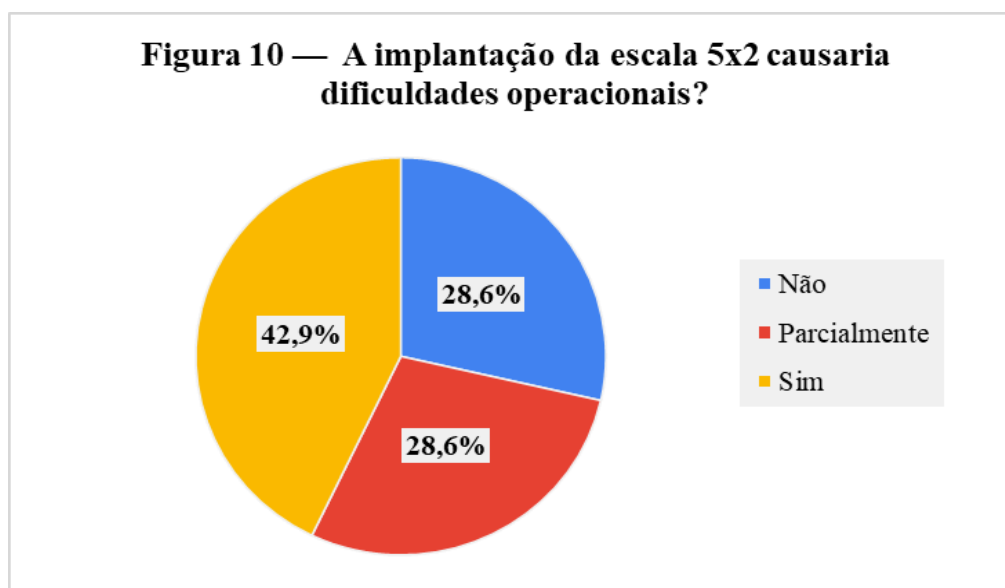
Desafios e perspectivas do Empregador

A redução da jornada de trabalho no Brasil tem gerado diversos debates na classe patronal. Conforme o parecer relatado pelo deputado Leo Prates na Câmara dos Deputados (BRASIL, 2026), a transição para a escala 5x2 representa um equilíbrio entre ganhos de eficiência e desafios de custos operacionais para os empregadores. O relatório aponta como principais vantagens o aumento da produtividade e da lucratividade, a redução de custos com saúde e absenteísmo, a retenção de talentos e a flexibilidade operacional; por outro lado, o documento registra preocupações do setor quanto ao aumento do custo do trabalho por hora, à pressão inflacionária e às dificuldades em setores contínuos, como agronegócio, saúde e logística.

Para mitigar os riscos econômicos, o parecer propõe uma implementação gradual da jornada: a carga horária passaria de 44 para 42 horas semanais 60 dias após a promulgação da Emenda Constitucional e, após 12 meses transcorridos do primeiro marco, a jornada seria de 40 horas. Esse escalonamento permitiria às empresas o planejamento de investimentos em tecnologia e automação para absorver os novos custos operacionais. Com base nos dados coletados junto a gestores de diversos segmentos no Amazonas — como supermercados,

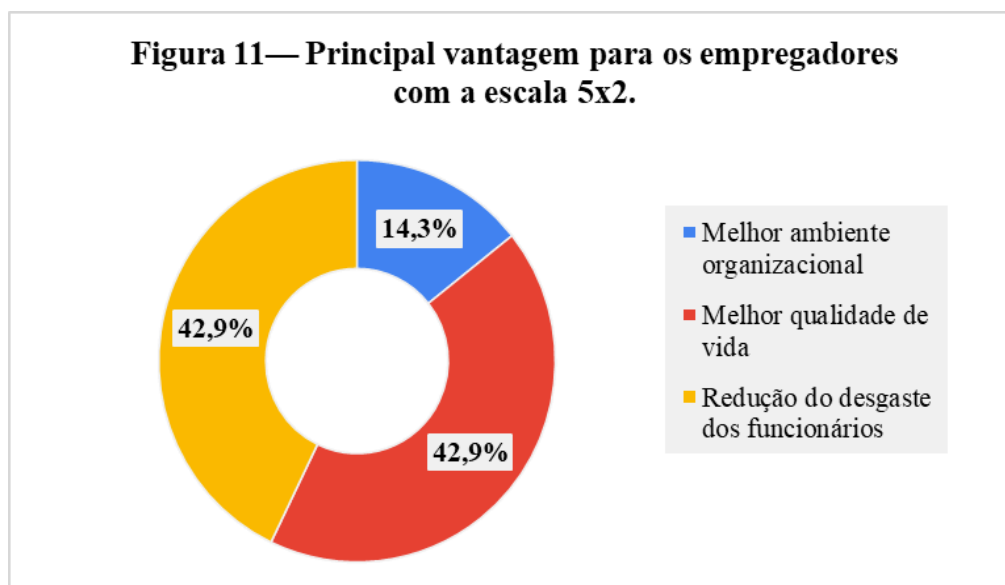
distribuidores e lojas de vestuário —, a transição para a escala 5x2 revela um cenário de conflito entre o bem-estar do trabalhador e a sustentabilidade econômica. Ao serem questionados se a nova escala causaria dificuldades operacionais, 42,9% dos empresários responderam que "sim", enquanto 28,6% indicaram que as dificuldades seriam "parciais" e outros 28,6% responderam que "não".

Apesar dos desafios logísticos, a principal vantagem da escala 5x2, segundo os empregadores, reside na preservação do colaborador. Os participantes destacam que a mudança reduziria o desgaste dos funcionários e elevaria a qualidade de vida, conforme ilustrado na Figura 11. Contudo, alguns gestores reforçam que, embora a visão para o empregado seja positiva, o impacto no custo econômico continua sendo o maior gerador de preocupação no comércio do Amazonas.



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

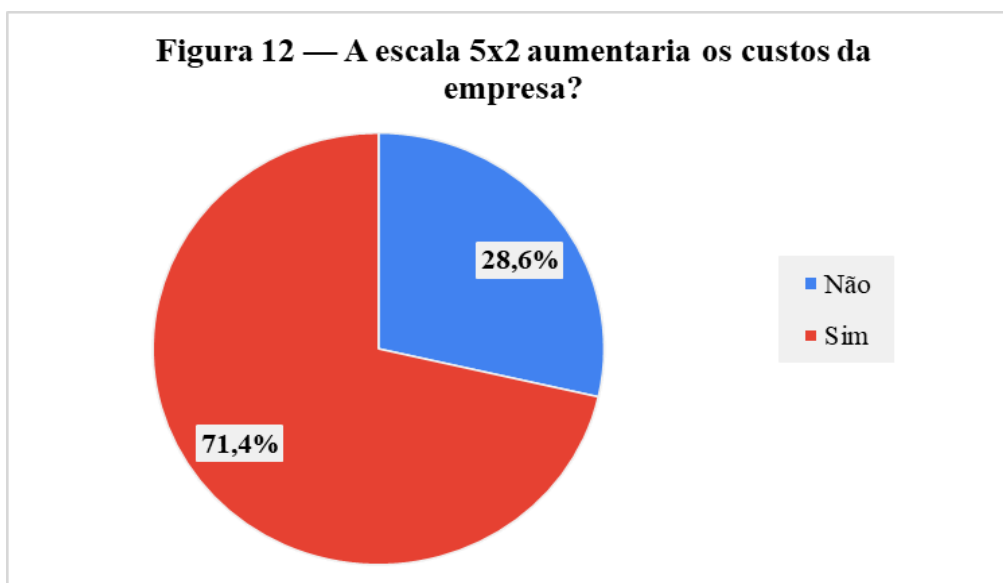
Figura 11— Principal vantagem para os empregadores com a escala 5x2.



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

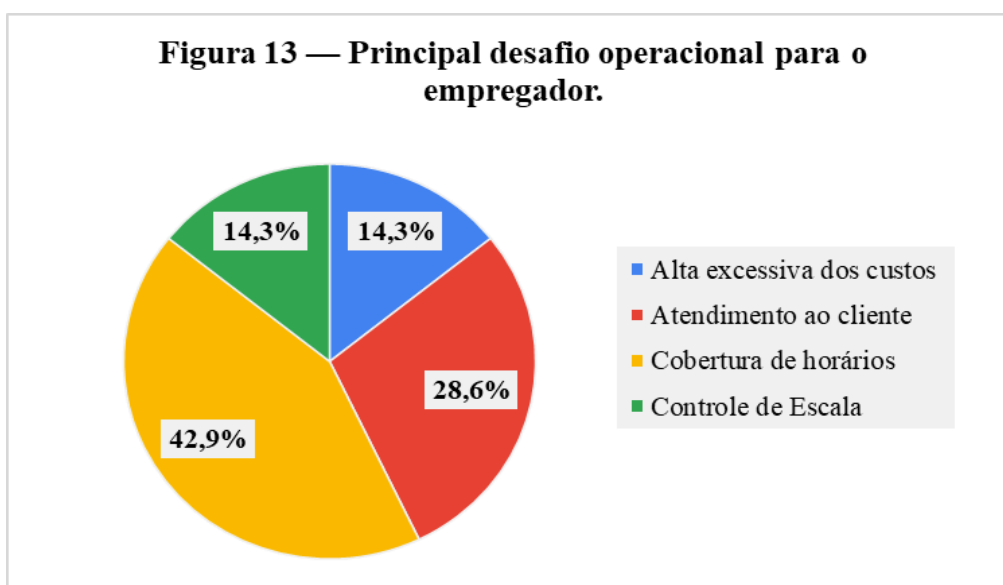
Embora alguns gestores reconheçam que a redução da jornada pode impactar positivamente o bem-estar dos empregados, eles ressaltam o expressivo impacto no custo econômico, sendo este o fator de maior preocupação para o setor comercial do Amazonas. Nesse contexto, a maioria dos empregadores indica que a adoção da escala 5x2 elevaria as despesas operacionais (Fig. 12). Os principais desafios citados incluem a cobertura de horários (42,9%) e a manutenção do atendimento ao cliente (28,6%), uma vez que seria necessário suprir turnos vagos, especialmente em segmentos que operam em períodos extensos, como o comércio (Fig. 13).

Figura 12 — A escala 5x2 aumentaria os custos da empresa?



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

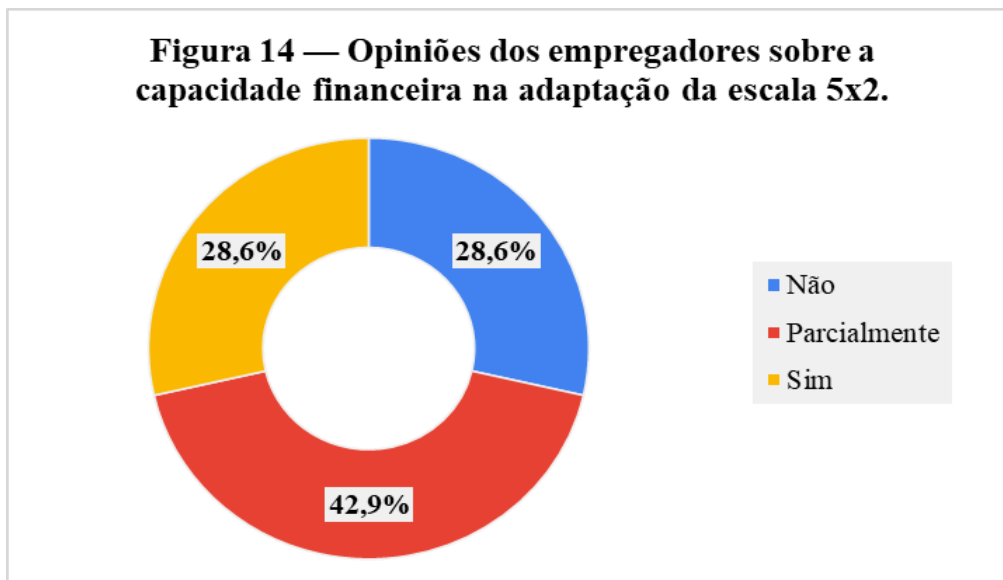
Figura 13 — Principal desafio operacional para o empregador.



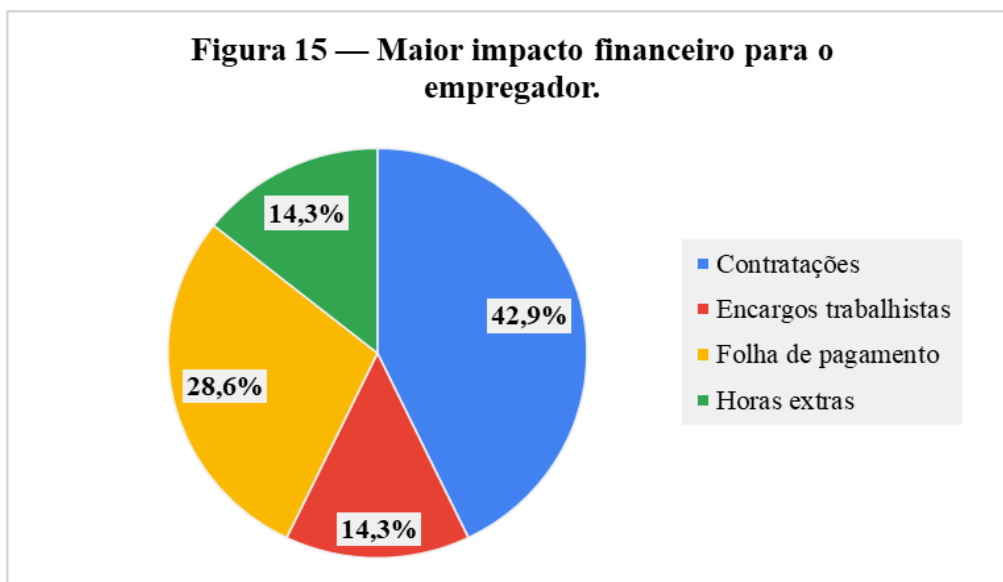
Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

Ao serem questionados se as empresas teriam capacidade financeira para se adaptarem à escala 5x2, a maioria dos gestores respondeu 'parcialmente' (Fig. 14). Os dados evidenciam que boa parte dos empresários reconhece a existência de limitações financeiras, mas acredita que a mudança poderia ser viável mediante planejamento ou reestruturação de custos. Conforme a Figura 15, o maior impacto financeiro para as organizações residiria nas novas contratações (42,9%), seguidas pela folha de pagamento (28,6%) e pelos encargos trabalhistas (14,3%), visto que o custo para contratar e manter um colaborador é elevado (Fig. 15). Vale

ressaltar que esse investimento transcende o valor do salário nominal, pois inclui despesas com processos seletivos, treinamentos, uniformes, vale-alimentação, vale-transporte, desoneração da folha, férias, 13º salário, FGTS e INSS patronal, entre outros encargos."



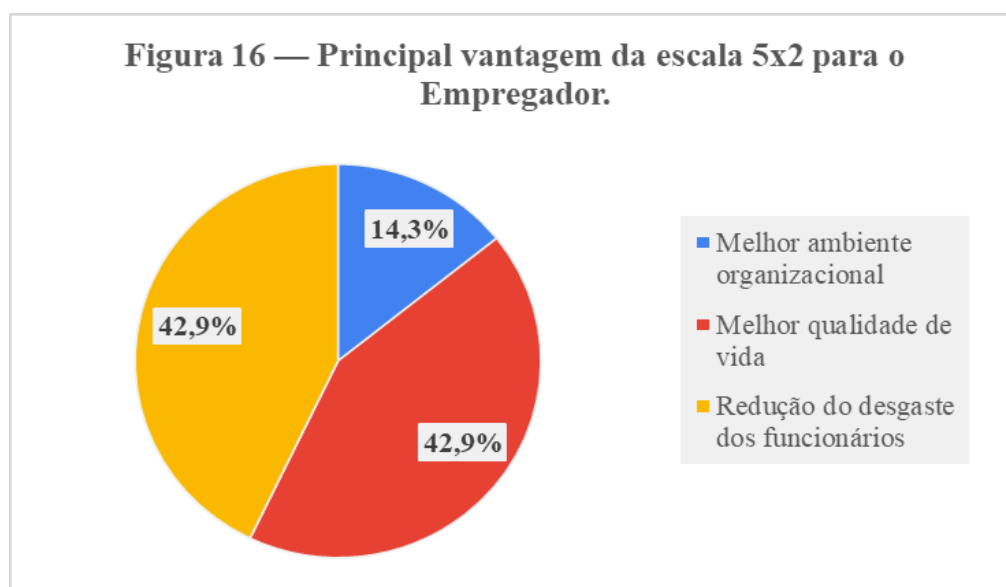
Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

Ao investigar os empecilhos à implementação da jornada 5x2, a vigésima segunda questão do formulário mapeou as principais desvantagens percebidas pelos gestores. Enquanto as vantagens foram associadas ao capital humano (Fig. 16), as respostas a este quesito revelam

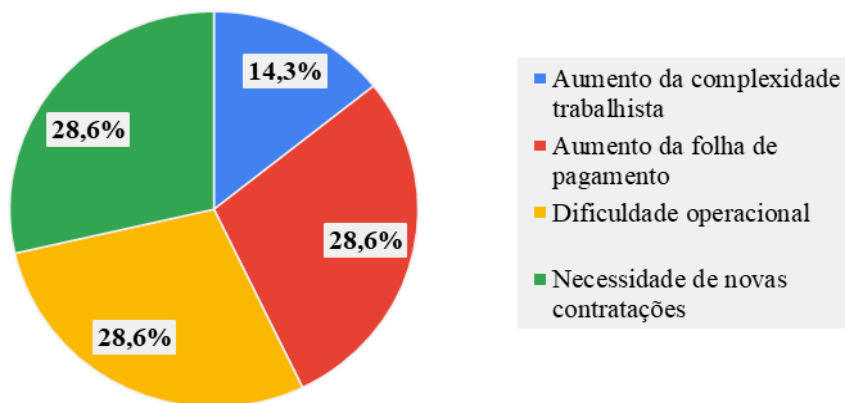
uma preocupação predominante com a sustentabilidade econômica e a logística operacional. Esse item do questionário foi elaborado para expor as vulnerabilidades financeiras das empresas diante de uma mudança na escala de trabalho. Os dados coletados indicam que a principal desvantagem reside na necessidade de novas contratações e na elevação imediata dos encargos trabalhistas, o que poderia comprometer a viabilidade do negócio no cenário atual. Evidencia-se, também, uma dificuldade operacional significativa no que tange ao controle de escala e à manutenção do atendimento ao cliente em setores de alto fluxo (Fig. 16)



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

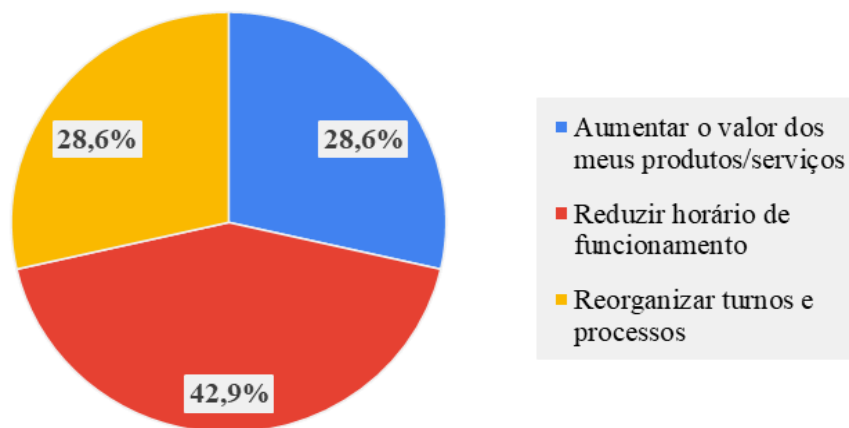
A pergunta 13, extraída do formulário de impacto comercial do SEBRAE (2026), indaga: 'O que você pensa em fazer para reduzir o impacto com a jornada 5x2?'. A análise dessa questão revela que não há uma solução única para a mitigação dos impactos da escala 5x2. Enquanto empresas grandes ou mais estruturadas buscam a reorganização interna, as empresas menores ou com margens mais estreitas recorrem ao ajuste de preços ou à limitação do atendimento, conforme demonstrado na Figura 17. Pode-se afirmar que, entre as empresas que planejam aumentar o valor de seus produtos e serviços, estão os MEIs e as empresas do ramo atacadista e distribuidor; por outro lado, setores como supermercados, lojas de roupas e acessórios para celular consideram a redução do horário de funcionamento."

Figura 17 — Principal desvantagem da escala 5x2 para o empregador.



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

Figura 18 — O que você pensa em fazer para reduzir o impacto com a jornada 5x2?



Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos dados da pesquisa de campo (2026).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo analisou a perspectiva de melhoria na qualidade de vida dos empregados frente à escala 5x2, evidenciando que este modelo é percebido como mais benéfico por proporcionar descanso, lazer e, prioritariamente, maior tempo de convívio familiar, conforme apontado por 78,6% dos respondentes. A pesquisa demonstrou que a jornada 6x1 atual é considerada extremamente cansativa por cerca de 86,7% dos

colaboradores, o que justifica a forte aceitação de uma nova jornada que priorize a saúde mental e a disposição física. Contudo, a análise revelou que o entusiasmo dos trabalhadores é mediado por um "dilema financeiro": o receio de que a redução da carga horária resulte em perda de poder aquisitivo, uma preocupação central para 63,3% da amostra e, especialmente, para os profissionais comissionados.

Paralelamente, os empregadores enxergam dificuldades econômicas e operacionais significativas no comércio amazonense, destacando o aumento dos custos com a folha de pagamento e encargos, além da complexidade na cobertura de horários e manutenção do atendimento ao cliente. Portanto, conclui-se que a transição para a escala 5x2 no Amazonas não é apenas uma mudança administrativa, mas um processo de reestruturação que exige equilíbrio. Para que a melhoria na qualidade de vida não comprometa a viabilidade dos negócios, o estudo sugere a adoção de estratégias como a implementação gradual, permitindo que as empresas planejem investimentos em tecnologia e automação para absorver os novos custos operacionais.

Por fim, reconhece-se como limitação o tamanho da amostra coletada. Sugere-se que estudos futuros ampliem o escopo da pesquisa e avaliem os impactos reais da nova jornada de trabalho após sua eventual implementação e consolidação no mercado local, monitorando tanto os níveis de produtividade empresarial quanto a manutenção da renda e do bem-estar dos trabalhadores do setor terciário.

REFERÊNCIAS

SOUSA, Marlus Venícios Pereira e. O fim da escala 6x1: A luta em busca de uma jornada de trabalho onde se possa viver e não apenas sobreviver. 2025. Monografia (Bacharelado em Ciências Sociais) – Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2025.

RODRIGUES, Fernanda Settecerze; LUNKES, Gabriel Henrique Silva; SANTOS, Tayllan Marciano dos. Impactos da escala de trabalho 6x1 na saúde mental dos trabalhadores brasileiros. **Revista Tópicos**, [S. l.], 21 abr. 2026. DOI: 10.70773/revistatopicos/776758833. Disponível em:

<https://revistatopicos.com.br/artigos/impactos-da-escala-de-trabalho-6x1-nasaude-mental-dos-trabalhadores-brasileiros>. Acesso em: 09 jun. 2026.

BORSARI, Pietro; SCAPINI, Ezequiela; KREIN, José Dari; MANZANO, Marcelo. **Jornada de trabalho na escala 6x1**: a insustentabilidade dos argumentos econômicos e uma agenda a favor dos trabalhadores e das trabalhadoras. Campinas: CESIT/UNICAMP, 2024.

BRASIL. Câmara dos Deputados. Comissão Especial destinada a proferir parecer à Proposta de Emenda à Constituição nº 221, de 2019. **Parecer à Proposta de Emenda à Constituição nº 221, de 2019**. Relator: Deputado Leo Prates. Brasília: Câmara dos Deputados, 25 maio 2026

GONZAGA, Gustavo M.; MENEZES FILHO, Naércio Aquino; CAMARGO, José Márcio. **Os Efeitos da Redução da Jornada de Trabalho de 48 para 44 Horas Semanais em 1988**. Revista Brasileira de Economia (RBE), Rio de Janeiro, v. 57, n. 2, p. 369-400, abr./jun. 2003.

SENADO NOTÍCIAS. De volta à pauta legislativa, jornada de trabalho causou embates na Constituinte. **Senado Federal**, 2024. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/especiais/arquivo-s/de-volta-a-pauta-legislativa-jornada-de-trabalho-causou-embates-na-constituente>. Acesso em: 10 jun. 2026.

SEBRAE. **Pesquisa Pulso dos Pequenos Negócios – 12ª edição: Principais Resultados**. Brasília: SEBRAE, 2026.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 19 maio. 2026.

BRASIL. Congresso Nacional. Câmara dos Deputados. **Projeto de Lei nº 67, de 2025**. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho e a Lei nº 12.790, de 14 de março de 2013,

para estabelecer que a duração normal do trabalho não poderá exceder quarenta horas semanais e para garantir ao menos dois dias semanais de repouso remunerado aos trabalhadores. A autoria:

Deputada Daiana Santos. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2025.

Para a PEC 8/2025 (Erika Hilton): BRASIL. Congresso Nacional. Câmara dos Deputados. **Proposta de Emenda à Constituição nº 8, de 2025.** Dá nova redação ao inciso XIII, do artigo 7º da Constituição Federal para dispor sobre a redução da jornada de trabalho para quatro dias por semana no Brasil. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2025.

Para a PEC 221/2019 (Reginaldo Lopes): BRASIL. Congresso Nacional. Câmara dos Deputados. **Proposta de Emenda à Constituição nº 221, de 2019.** Altera o Art. 7º inciso XII da Constituição Federal, reduzindo a jornada de trabalho a 36 horas semanais em 10 anos. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2019.

RUY, Carolina Maria; RODRIGUES, Theófilo. **Redução da jornada de trabalho e o fim da escala 6x1.** São Paulo: Fundação Maurício Grabois, 27 fevereiro 2026. (Nota Técnica).