

E agora, o trabalho?

Uma curadoria do Instituto Lavoro

REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO: O TEMPO COMO DIREITO

Há muito tempo o relógio deixou de ser apenas um instrumento de medição: tornou-se símbolo da forma como a vida é organizada — e também controlada — sob a lógica do trabalho. Mas se se começássemos a pensar o tempo não como mercadoria, e sim como direito?

Nesta edição da Curadoria “E agora, o trabalho?”, colocamos a jornada de trabalho no centro do debate. A partir de experiências internacionais, estudos técnicos e vozes do movimento sindical, refletimos sobre os caminhos e os desafios para a construção de um modelo de trabalho mais justo, sustentável e humano.

A redução da jornada não é apenas uma reivindicação histórica dos trabalhadores: é também uma proposta concreta de enfrentamento ao desemprego, de promoção da saúde mental e física, de combate às desigualdades de gênero e de valorização do tempo livre — esse bem tão escasso quanto precioso.

Convidamos você a mergulhar nas leituras, filmes, reportagens e dados reunidos nesta edição. Que possamos juntos imaginar — e construir — um futuro em que trabalhar menos signifique viver melhor.

Boa leitura!

Antonio Megale
Fernanda Giorgi
João Victor Soares
Lais Servulo
Arthur Miguel

LIVROS



A Jornada de Trabalho e o “Reino da Liberdade”

2021

Olivier Besancenot, Michael Löwy

Este livro aborda a luta histórica pela redução da jornada de trabalho, destacando a importância dessa conquista para a liberdade dos trabalhadores.

🔗 [Disponível para compra](#)



O Futuro é a Redução da Jornada de Trabalho

CESIT/IE/UNICAMP

Coletânea de artigos que defendem a redução da jornada de trabalho como eixo estratégico para o desenvolvimento sustentável, com foco na saúde, equidade de gênero e produtividade.

🔗 [Leia aqui!](#)



Jornada de trabalho e direitos fundamentais

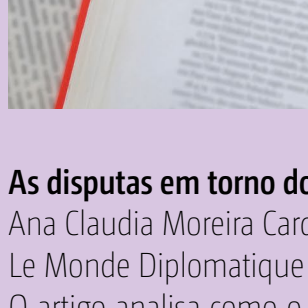
2016

Bruno Klippel

Dialética

Este livro analisa a evolução histórica do direito do trabalho à luz dos direitos fundamentais, destacando como a restrição da jornada de trabalho contribui para a efetivação do direito à saúde do trabalhador e reflete o princípio da dignidade da pessoa humana.

🔗 [Disponível para compra](#)



Os impactos do excesso da jornada de trabalho na saúde do trabalhador

Editora Dialética

Livro-investigação que denuncia os efeitos da flexibilização da jornada sobre a saúde, discutindo se a prática se aproxima da escravidão contemporânea.

🔗 [Disponível para compra](#)

ARTIGOS

As disputas em torno do tempo e da vida

Ana Claudia Moreira Cardoso

Le Monde Diplomatique Brasil

O artigo analisa como o tempo de trabalho e o de não trabalho estão no centro das disputas entre capital e trabalho. Destaca a importância de considerar não apenas a duração da jornada, mas também sua distribuição e intensidade.

🔗 [Clique aqui!](#)

Condições de trabalho de enfermagem e adoecimento: motivos para a redução da jornada de trabalho para 30 horas

Vanda Elisa Andres Felli

Universidade de São Paulo (USP)

Dissertação de Mestrado

O trabalho investiga como a redução da jornada de trabalho pode ser um instrumento para a modernização das relações laborais no Brasil. A pesquisa aborda aspectos históricos, econômicos e jurídicos, propondo que a diminuição do tempo de trabalho é compatível com o aumento de produtividade e o respeito aos direitos sociais.

🔗 [Clique aqui!](#)

Pessoal ocupado e jornada de trabalho: uma releitura da evolução da produtividade no Brasil

Fernando de Holanda Barbosa Filho, Samuel de Abreu Pessôa

Revista Brasileira de Economia

Esse artigo recalcula a evolução da produtividade do trabalho e da produtividade total dos Fatores (PTF) no Brasil entre os anos de 1982 e 2012 usando uma série de horas trabalhadas em vez da série de pessoal ocupado.

🔗 [Clique aqui!](#)

Os efeitos da redução da jornada de trabalho de 48 para 44 horas semanais em 198

Revista Brasileira de Economia

12/11/2024

O objetivo deste artigo é estudar os efeitos da redução de jornada prescrita pela Constituição de 1988, de 48 para 44 horas por semana, sobre o mercado de trabalho no Brasil.

🔗 [Clique aqui!](#)

DOCUMENTOS TÉCNICOS

Relatório da OIT – Working Time and Work-Life Balance Around the World

Organização Internacional do Trabalho (OIT)

Relatório analisa padrões globais de jornada de trabalho e propõe modelos sustentáveis de equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

🔗 [Leia mais!](#)

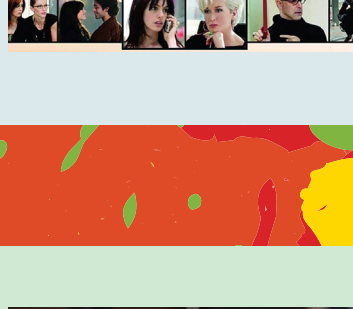
Relatório Final do Projeto 4 Day Week Brazil

4 Day Week Brazil

Documento traz os resultados do piloto da semana de 4 dias no Brasil, incluindo ganhos de produtividade, bem-estar e redução na carga horária semanal.

🔗 [Leia mais!](#)

DOCUMENTÁRIOS



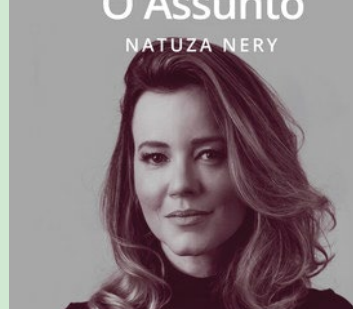
Estou Me Guardando Para Quando o Carnaval Chegar

Marcelo Gomes

2019

O documentário retrata o cotidiano dos moradores de Toritama (PE), onde o trabalho em fábricas caseiras de jeans preenche quase todo o tempo de vida. O único intervalo voluntário é o Carnaval, celebrado com culpa. A obra critica a jornada contínua e a invisibilidade do direito ao lazer.

🔗 [Veja o trailer!](#)



Tempos Modernos

Charlie Chaplin

1936

Clássico absoluto do cinema, o filme retrata com humor e crítica a mecanização do trabalho nas fábricas e a consequente alienação do trabalhador. Chaplin interpreta um operário esmagado pela lógica da produtividade industrial, num cenário em que o ser humano é reduzido a peça da engrenagem.

Jornada exaustiva, desumanização do trabalho

🔗 [Assista aqui!](#)



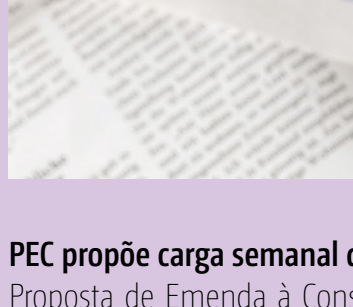
O Preço do Amanhã

Andrew Niccol

2011

Em um futuro distópico, o tempo de vida se torna moeda, e os trabalhadores precisam vender cada minuto para sobreviver. O filme é uma alegoria potente sobre a alienação total do tempo de vida e a supressão do

🔗 [Veja o trailer!](#)



O Diabo Veste Prada

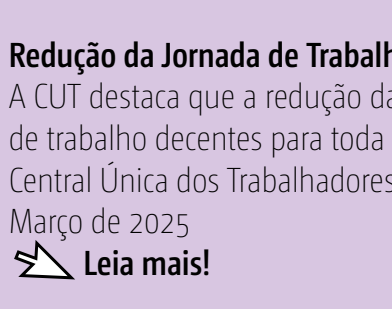
David Frankel

2006

Andy Sachs é contratada como assistente pessoal da editora-chefe de uma revista de moda. Logo se vê completamente absorvida por uma rotina de trabalho que invade todos os aspectos de sua vida pessoal. O filme expõe a naturalização da exploração emocional e do trabalho sem limite em nome da “excelência”.

🔗 [Veja o trailer!](#)

PODCASTS

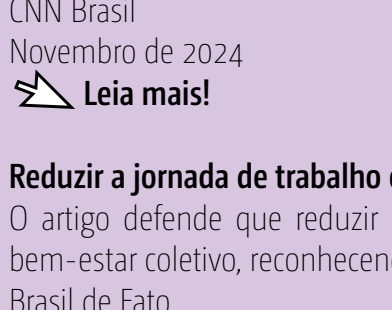


O Assunto – Redução da Jornada de Trabalho

12/11/2024

Episódio sobre o movimento popular que defende revisão da jornada de trabalho, com destaque para a proposta de PEC de 36 horas semanais e descanso de 3 dias.

🔗 [Ouça aqui!](#)



Farol Brasil – 8 de Março terá redução da jornada de trabalho como pauta central

27/02/2025

Episódio com Elisa Pereira e o debate de como a redução da jornada de trabalho deve ser a pauta central do ato com a mulher trabalhadora de 8 de março.

🔗 [Ouça aqui!](#)

NOTÍCIAS

PEC propõe carga semanal de 36 horas com 3 dias de descanso

Proposta de Emenda à Constituição apresentada pela deputada Erika Hilton visa reduzir a jornada semanal para 36 horas e ampliar o descanso semanal para 3 dias.

Câmara dos Deputados

🔗 [Leia mais!](#)

Brasileiros querem jornada de trabalho menor

Pesquisa revela que a maioria dos brasileiros apoia a redução da jornada de trabalho, visando melhor qualidade de vida e saúde.

ICL Notícias

🔗 [Leia mais!](#)

Escala 6x1: setores impactados pela proposta de mudança

A proposta de mudança da escala de trabalho deve impactar diversos setores da economia. O artigo analisa possíveis consequências.

ABET

🔗 [Leia mais!](#)

MPT defende redução da jornada no setor aéreo

Ministério Público do Trabalho aponta a necessidade de reduzir a jornada de trabalhadores do setor aéreo, citando riscos à saúde e à segurança.

ABET

🔗 [Leia mais!](#)

Redução da Jornada de Trabalho é pauta prioritária da CUT

A CUT destaca que a redução das jornadas de trabalho contribui para enfrentar a falta de empregos e promover postos de trabalho decentes para toda a força de trabalho disponível.

Central Única dos Trabalhadores (CUT)

Março de 2025

🔗 [Leia mais!](#)

Ministério do Trabalho diz que redução da jornada de 44h semanais é “plenamente possível e saudável”

O Ministério do Trabalho considera a redução da jornada de trabalho de 44 horas semanais como “plenamente possível e saudável”, sugerindo que o tema seja tratado em convenções e acordos coletivos entre empresas e empregados.

CNN Brasil

Novembro de 2024

🔗 [Leia mais!](#)

Reduzir a jornada de trabalho é garantir dignidade para quem move o Brasil

O artigo defende que reduzir a jornada de trabalho é investir em qualidade de vida, saúde pública, igualdade e bem-estar coletivo, reconhecendo que as pessoas precisam de tempo para diversas atividades além do trabalho.

Brasil de Fato

Abril de 2025

🔗 [Leia mais!](#)

As experiências de outros países com jornada de trabalho reduzida

A matéria analisa como diferentes países têm implementado jornadas de trabalho reduzidas, destacando que, embora a redução de quatro dias ainda seja minoritária, há uma crescente popularidade da ideia na Europa.

BBC News Brasil

Novembro de 2024

🔗 [Leia mais!](#)

Redução da jornada e qualidade de vida

Entrevistas e análises sobre os impactos positivos da redução da jornada de trabalho no cotidiano das pessoas.

YouTube

🔗 [Veja mais!](#)

Vieta além do trabalho: o movimento contra a escala 6x1

Reportagem explora o movimento que questiona a escala 6x1 e reivindica mais tempo livre, ressaltando os impactos na saúde física e mental dos trabalhadores.

Alma Preta - Mariane Barbosa

🔗 [Veja mais!](#)

