



SIMPÓSIO DE INTEGRAÇÃO, INOVAÇÃO E TECNOLOGIA

GOVERNANÇA DEMOCRÁTICA E A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO: UMA ANÁLISE DA ESCALA 6X1 E A CRIAÇÃO DA LEI Nº14.831/2024 NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES DA INICIATIVA PRIVADA

Juliana Aires Barbosa Ribeiro¹
Nathália Geovanna dos Santos de Souza²
Gustavo Filice de Barros³

Resumo: Este estudo teve por objetivo analisar a saúde mental dos trabalhadores da iniciativa privada sob o viés da governança democrática. A introdução justifica a escolha pelo tema, no contexto da governança democrática que é um modelo de gestão visando a participação da sociedade civil frente à prestação de contas. Considerando à escala 6x1 vs 4x3: Proposta de Emenda à Constituição (PEC) e a Lei nº14.831/2024 como alternativas para a promoção da saúde mental dos profissionais em todo o país. O método abordado foi a revisão de literatura de artigos publicados e dados oficiais do governo brasileiro relacionados à saúde mental. Os resultados da análise detalham os achados dos principais artigos. As considerações finais reforçam que a governança democrática e as políticas públicas de saúde mental exploradas no corpo deste trabalho; em conjunto com a participação social e empresarial são dispositivos cruciais para a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

Palavras-chave: Governança Democrática; Saúde Mental; Escala 6x1; Lei nº 14.831/2024.

Abstract: This study aimed to analyze the mental health of private sector workers from the perspective of democratic governance. The introduction justifies the choice of topic in the context of democratic governance, which is a management model aimed at civil society participation in accountability. Considering the 6x1 vs. 4x3 scale: Proposed Amendment to the Constitution (PEC) and Law No. 14.831/2024 as alternatives for promoting the mental health of professionals across the country. The method used was a review of published articles and official Brazilian government data related to mental health. The results of the analysis detail the findings of the main articles. The final considerations reinforce that democratic governance and public mental health policies explored in this paper, together with social and corporate participation, are crucial mechanisms for the health and well-being of workers.

Keywords: Democratic Governance; Mental Health; 6x1 scale; Law No. 14.831/2024.

¹Pós-graduanda em Gestão Pública: Governança e Políticas Públicas (IFB). e-mail: juliana.ribeiro1@estudante.ifb.edu.br

²Pós-graduanda em Gestão Pública: Governança e Políticas Públicas (IFB) especialista em Psicologia do Trabalho, Psicologia Organizacional e Saúde Mental (UNINASSAU). e-mail: nathaliasouza1@estudante.ifb.edu.br

³Docente do Instituto Federal de Brasília (IFB), Doutor em Ciência Política (UnB). e-mail: gustavo.barros@ifb.edu.br

Introdução

Os estudos explorados no corpo deste trabalho demonstram que a saúde mental dos trabalhadores encontra-se cada vez mais em estado de alerta, no que diz respeito à necessidade e à urgência para promoção da saúde mental no trabalho. Conforme apontado pelas Nações Unidas do Brasil - ONU em 2024, no qual houve aumento de 134% em relação ao ano anterior de benefícios por incapacidade temporária associados à saúde mental no trabalho (ONU, 2025,n.p). Os dados mencionados revelam-se como um indicativo de um problema de saúde pública de magnitude nacional.

Tendo em vista, que a condição de trabalho na sociedade moderna consegue moldar significados e realizar interações psicossociais que repercutem em todas as dimensões do viver, de forma especial, na saúde mental das pessoas (Silva, Araujo e Brito, 2022, p.37). Contudo, o presente trabalho teve como objetivo principal retratar sob a ótica da governança democrática, partindo-se das situações prioritárias da saúde mental da população brasileira, objetiva uma comparação e uma contrastação dos embates da jornada de trabalho 6x1 e 4x3 dos trabalhadores e pretende-se examinar a Lei nº 14.831/2024 em seu contexto histórico e o esperado para a saúde e bem-estar dos trabalhadores.

A governança surgiu com as reformas no setor público brasileiro, uma nova Administração Pública e a terceirização em que o Estado transfere organizações para o setor privado, na busca por eficiência e descentralização de poderes. De acordo com Reybrouck (2017, n.p), a democracia sempre foi alvo de questionamentos acerca da transparência e legitimidade do Estado perante a sociedade civil. A governança democrática emerge de um modelo de gestão que pode impactar diretamente em diversas áreas, especificamente a do presente estudo a Saúde Mental no trabalho. Dessa forma, investigar o papel da governança democrática (participação, transparência, responsabilidade) influenciam a formulação, implementação e fiscalização de políticas e práticas relacionadas à saúde mental.

Outrossim, é que a escolha desse tema se ampara na crescente desvalorização dos colaboradores nas últimas décadas, e no aumento do adoecimento mental dos trabalhadores da rede privada. No caso dos trabalhadores que dedicam tempo excessivo ao trabalho que consequentemente limitam-se nas outras experiências da vida; visto que, a escala 6x1 é um efeito negativo na vida dos trabalhadores que têm dificuldades em conciliar demandas profissionais e pessoais (Ceribeli; Gouveia, 2019, n.p). Em 2024, a deputada Erika Hilton (PSOL-SP), apresentou uma proposta de emenda à Constituição (PEC), pela redução da

jornada de trabalho e o fim da escala 6x1, o tema amplamente discutido busca olhares para os trabalhadores das empresas privadas, visando aprimorar a promoção da saúde mental, o acesso ao lazer, a qualidade de vida, bem como mitigar os afastamentos laborais decorrentes de problemas de saúde.

Diante dessa conjuntura, o Presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, decretou a Lei nº 14.831/2024, essa lei concede às empresas um Certificado de Empresa Promotora da Saúde Mental, dispõe no Art. 3º (I,II e III) sobre a I - promoção à saúde mental, II - bem-estar dos trabalhadores e III - transparência e prestação de contas. Destaca-se que Campos (2024, n.p) considera que esta Legislação não apenas reconhece, mas também incentiva práticas que são essenciais para o desenvolvimento e a manutenção de um ambiente laboral saudável e produtivo.

Destarte, este estudo se justifica, em virtude da complexidade da temática abordada, que envolve a relação entre saúde mental, condições laborais, governança democrática e os impactos trazidos pela Lei nº 14.831/2024. Assim, destacando a necessidade de refletir sobre como mudanças legislativas podem contribuir para a promoção do bem-estar dos trabalhadores e para a efetividade das políticas públicas voltadas à dignidade humana. Por conseguinte, a problemática que se pretende investigar pode ser delimitada a partir da seguinte questão: Como a governança democrática, a criação da Lei nº 14.831/2024 e a escala 4x3 vs 6x1 (PEC) contribuem para a promoção da saúde mental e do bem-estar dos trabalhadores da iniciativa privada?

Não obstante, a metodologia baseada na abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica e análise crítica de dispositivos legais, buscando compreender os impactos da legislação trabalhista na saúde mental dos trabalhadores à luz da governança democrática. Durante a escrita do artigo, foram consultadas produções científicas nacionais e internacionais, além de documentos oficiais e legislações pertinentes, de modo a assegurar a consistência teórica e a relevância prática da análise.

Dessa forma, para responder a questão e colaborar com o tema estudado, foram analisados artigos publicados de 2000-2025, com bases eletrônicas, periódicos como Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Diante disso, a análise foi subdividida em quatro partes, com a finalidade de facilitar a exposição dos dados e fornecer os resultados. Na primeira parte, apresentam-se os conceitos de governança democrática. Na segunda parte, o papel da governança democrática frente ao tema. Na terceira parte uma proposta para o fim

da escala 6x1. Na quarta parte, a lei nº 14.831/2024 que certifica as empresas que promovem saúde mental dos profissionais. Logo, nos resultados e considerações finais, destacamos as percepções, os achados e as descobertas das produções acadêmicas sobre a temática abordada.

1.1. Revisão de Literatura

Esta revisão de literatura busca explorar os conceitos e práticas que fundamentam a governança democrática e suas implicações na saúde mental. Tendo como foco a governança democrática no ambiente de trabalho, que tem se mostrado fundamental para a promoção do bem estar e saúde mental do trabalhador da iniciativa privada. Além disso, serão abordados instrumentos importantes, isto é, a escala 6x1 e Lei nº 14.831/2024, são mecanismos pertinentes para a construção de ambientes laborais mais saudáveis.

1.1.1 Governança Democrática

Para (Pisa; Oliveira, 2022, p.1) a governança é um assunto amplo que vai além da gestão, bem como, os seus princípios: da prestação de contas (*accountability*), ética, integridade, legalidade e participação social nas decisões.

A democracia depende de uma sociedade civil educada e bem informada cujo acesso à informação lhe permite participar tão plenamente quanto possível na vida pública da sua sociedade e ter condições para analisar e criticar funcionários do governo ou políticas insensatas e tirânicas (Silva; Costa, 2020, p.2).

Os conceitos e definições de governança democrática são polissêmicos. Em razão da historicidade e da dinâmica dos acontecimentos sociopolíticos, de acordo com (Arns, 2012, p.5). Em conformidade com Pires, Lotta e Oliveira (2018, p. 80)

A perspectiva de governança democrática se torna, assim, uma configuração que reconhece a diversificação dos mecanismos de coordenação entre os atores em ambientes complexos e permite, dessa forma, aprofundar e aprimorar a produção de políticas públicas (idem, p.80).

Isto é uma forma de integrar a participação cidadã à construção efetiva das políticas. A participação cidadã na formulação de políticas públicas é esperada para a construção de um Brasil mais pluralista, capaz de refletir sobre as demandas sociais.

Nesse contexto, as dinâmicas de 2024, culminando na sanção da Lei nº 14.831 de 27 de março de 2024 - Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental, representam avanços significativos na governança democrática; e com as movimentações nas redes sociais e pela apresentação de proposta de emenda à Constituição (PEC), relativas à redução da jornada de trabalho e fim da escala 6x1 de 12 de novembro de 2024. Embora o tema ainda esteja em

tramitação, a existência da democracia abre espaço para questionamentos sobre a condução das jornadas de trabalho e seus impactos diretos à saúde mental e ao bem-estar dos brasileiros.

1.1.2 Dados sobre os fatores de risco à Saúde Mental e o impacto da Governança Democrática na Promoção da Qualidade de Vida no Trabalho.

Em um primeiro momento, é importante entender o que causa os principais desgastes mentais, com o intuito de buscar estratégias para a promoção da saúde e bem-estar. Partindo da definição de Silva (2011, p.15–16) os aspectos que podem afetar a saúde dos trabalhadores da iniciativa privada são:

biológicos: (ansiedade e estresse); **química** (reações anafiláticas, alérgicas, dores no estômago, cefaleia crônicas, irritação nos olhos e resistência a medicamentos); **física** (irritabilidade, agressividade, labirintite, alterações da temperatura corpórea, queimaduras, choques elétrico e morte); **mecânica** (queda, ferimentos, fraturas, torções, contusões, dores nas costas e estresse) **fisiológica** (cefaleia, insônia, cansaço, irritação, falta de atenção, capacidade de julgamento, perda da capacidade de julgamento, e atenção, dores nos membros inferiores); **psíquica** (estresse, angústia, tristeza, ansiedade, depressão, insatisfação e desmotivação, frustrações, etc..) (idem, p.15-16).

Portanto, o colaborador adoecido não consegue exercer suas funções, sobrecarregando o outro que acabará adoecendo também e assim por diante. Nota-se, que segundo os dados publicados pela Nações Unidas do Brasil (ONU, 2025), estima-se o crescimento nos benefícios por incapacidade temporária vinculados aos transtornos mentais no ambiente de trabalho, com aumento de 134% em 2024, totalizando 472 mil casos.

Entre os casos, destacam-se afastamentos acidentários por reações ao estresse (28,6%), ansiedade (27,4%), episódios depressivos (25,1%) e depressão recorrente (8,46%). Quanto aos afastamentos em geral, destacam-se como predominantes os episódios depressivos (25,6%), a ansiedade (20,9%) e a depressão recorrente (12,0%) (ONU, 2025).

Baseado em Oliveira, et al. (2024), a governança democrática com vistas na defesa de direitos e do bem comum no que estende à promoção em saúde, com apoio dos Conselhos de Saúde, agências de fiscalização, os trabalhadores, as empresas privadas e as políticas públicas em saúde mental devem atuar como metas que impactam na melhoria da qualidade de vida da população brasileira, principalmente no âmbito do trabalho. A concessão desses direitos não é um pleito ambicioso, mas sim o ponto de partida que as políticas públicas e uma gestão democrática poderão efetivamente alterar a realidade dos dados, garantindo a fiscalização e eficiência na assistência mental de todos os profissionais, sobretudo aqueles submetidos à escala 6x1.

1.1.3 A escala 6x1 vs 4x3: Proposta de Emenda à Constituição (PEC).

Ao longo da história, as sociedades buscaram regulamentar o tempo dedicado ao trabalho, de forma a garantir um equilíbrio entre a atividade profissional e o bem-estar físico e mental dos empregados (Gonçalves, 2024, p. 6). Contudo, mesmo diante de tantas leis trabalhistas, os colaboradores ainda são vítimas do sistema capitalista, sendo explorados incansavelmente. Sobretudo, porque dependendo da jornada de trabalho que o trabalhador possui pode acabar obrigando a racionalizar a sua vida pessoal (Oliveira, 2024, p.4).

Nota-se, entretanto, que a preocupação com a regulamentação da jornada de trabalho no Brasil não é recente, mas adquiriu contornos mais definidos e formais a partir do início do século XX (Gonçalves, 2024, p. 9).

Visto que, a Constituição de 1988 alterou a orientação que vinha sendo determinada constitucionalmente, estabelecendo no seu art. 7º: 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.” No inciso XIV do mesmo artigo dispõe: “jornada de seis horas para o trabalho realizado em turnos ininterruptos de revezamento, salvo negociação coletiva” (Apolinário, 2009, p.5).

Assim, a fixação de limites para 9 a jornada de trabalho visa a proteger o trabalhador, garantindo tempo para descanso, lazer, e convivência familiar, elementos essenciais para a qualidade de vida e bem-estar (Gonçalves, 2024, p. 10). À vista disso, a escala de trabalho 6x1 é uma das jornadas que estão incluídas na CLT, um conjunto de leis que foi documentada por Getúlio Vargas em 1º de maio de 1943 que regulamenta as relações de trabalho (Santos et al, 2025, p.2). Sendo a mais comum no Brasil, estima-se que 65,8% dos trabalhadores formais sigam essa escala, sendo que 82% desse grupo recebe até dois salários mínimos (Souza, 2025, p.1).

Diante disso, no dia 1º de maio de 2024, a deputada federal trans Erika Hilton apresentou uma Proposta de Emenda à Constituição (PEC) relacionada à escala de trabalho (Café e Drummond, 2025, p.13). Segundo a Agência Câmara de Notícias (2025,n.p) O texto, que estabelece jornada de quatro dias por semana e três de descanso, conseguiu o apoio de 171 deputados para começar a tramitar na Casa. Logo, a PEC propõe o fim da escala 6x1, a redução da jornada para 36 horas semanais e a regulamentação da escala 4x3, que seria uma alternativa viável para a organização da jornada de trabalho no Brasil (Café e Drummond, 2025, p.13).

O fim da escala 6x1 é a principal meta de um movimento chamado "Pela Vida Além do Trabalho" (VAT), fundado por Rick Azevedo, um ex-balconista de farmácia que se elegeu vereador pelo PSOL no Rio de Janeiro na eleição passada (BBC News Brasil, 2025).

A PEC recebeu um amplo apoio popular, o que culminou em diversas manifestações e pressões para que os deputados federais assinassem o requerimento e encaminhassem a proposta à Comissão de Constituição e Justiça (Café e Drummond, 2025, p.13). Todavia, de acordo com a Agência Brasil (2025, n.p) não houve avanço na tramitação da matéria, uma vez que não foi instalada comissão especial para analisar o tema, nem a presidência da Câmara enviou a PEC para a Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) emitir parecer. Contudo, a sociedade civil carece de representatividade, haja vista que os deputados e senadores eleitos, não estão representando os interesses dos eleitores. E isso, gera um sentimento de desconexão e frustração, minando a confiança nas instituições democráticas e no próprio sistema político.

1.1.4 A historicidade do trabalho à luz da Lei 14.831 de 2024

A palavra trabalho significa realizar uma tarefa exaustiva e sendo visto como um castigo que aqueles menos afortunados teriam que executar para se alimentar (Miranda, 2024, p.195). Assim, a primeira relação de trabalho de que se tem relatos é o trabalho escravo, tendo sua origem nas guerras, principalmente nas civilizações egípcia, babilônica, assíria e greco-romana (Cursino, 2024, p.15014). Haja vista, que esse método de trabalho não era apenas uma forma de exploração, mas uma instituição profundamente enraizada que moldou a estrutura da sociedade moderna. Um dos pontos principais que fortificou o modelo de exploração de mão de obra vista hodiernamente e a Revolução Industrial. Posto que, para que a burguesia pudesse maximizar seus lucros, os empregados precisavam trabalhar por mais horas e sem ganho adicional (Freire e Santos, 2022, p.19).

Sua mão de obra torna-se elemento para desenvolvimento de capital numa situação limite, em que, não somente a força de trabalho do sujeito vira mercadoria, mas sim, o próprio trabalhador, fazendo com que não somente a força de trabalho seja trocada, mas o próprio sujeito. A situação limite da alienação (Costa e Rodrigues, 2017, p.53).

Razão pela qual para Cursino (2024, p.15015) ao longo da evolução humana, o trabalho foi crucial para a manutenção da vida, tanto individual quanto coletiva. De tal modo, que a estrutura da humanidade se fundamenta no conceito de trabalho. Portanto, a forma como o trabalho é organizado tem um impacto direto e específico na saúde mental do indivíduo, que emerge de um sofrimento que pode ser resultado de uma organização do trabalho que simplesmente os ignora. (Correia e Souza, 2006, p.132).

Diante desse contexto, a Lei nº 14.831/2024, sancionada em 27 de março de 2024, representa um avanço significativo na proteção da saúde mental dos trabalhadores no Brasil (Matos et al, 2024, p.4). Considerando, que tal legislação surge em resposta às demandas sociais e econômicas por ambientes de trabalho mais saudáveis, onde os colaboradores possam exercer suas atividades sem prejudicar sua integridade psíquica (Ailán e Rabelo, 2025, p.13). Cabendo em nível macro aos governos proteger e promover a saúde mental no trabalho (Lopes et al, 2025, p.2).

Além disso, a Lei nº 14.831/2024 promove a transparência nas ações de saúde mental, exigindo a prestação de contas sobre os resultados e incentivando o *feedback* e a participação dos colaboradores (Ailán e Rabelo, 2025, p.13). Sobretudo, porque, com a criação de políticas de trabalho flexíveis, programas de apoio psicológico e iniciativas que promovam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal são essenciais para alcançar esse objetivo (Anacleto e Silva, 2025, p. 693).

Dessarte, espera-se que as empresas efetivamente contemple todos os seus artigos nela previstos (Lei nº 14.831/2024), como a implementação de programas de promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, o incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e o desenvolvimento de metas e análises periódicas dos resultados das ações de saúde mental (Brasil, 2024, n.p).

Em síntese, a Certificação prevista na Lei nº 14.831/2024 surge da necessidade da promoção da saúde mental, bem-estar dos trabalhadores e a transparência e prestação de contas (BRASIL, 2024,n.p), incluindo-se na tentativa de redução do esgotamento mental e as negligências das esferas vitais da vida, como a qualidade de vida no ambiente familiar, o lazer e o bem-estar físico e mental. A Lei nº 14.831/2024 representa, de fato, uma resposta estatal às demandas da sociedade civil.

Metodologia

Diante das repercussões vistas nos últimos anos sobre a temática de saúde mental, e o aumento dos casos de trabalhadores que apresentaram doenças ocupacionais, o presente artigo foi escrito por meio de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo. Posto que, a pesquisa científica desempenha um papel de extrema relevância ao proporcionar a oportunidade de adquirir e produzir conhecimento (Guerra, 2023, p.151). Portanto, a escolha dessa metodologia, está validada na perspectiva que toda pesquisa constrói, isto é, na abordagem qualitativa, o valor da pesquisa está no processo, não só no produto, sendo, um processo de construção legítimo (Campos et al, 2023, p.98).

Na elaboração deste trabalho, foram consideradas produções científicas, legislações e documentos oficiais que abordam a relação entre condições de trabalho, qualidade de vida e políticas de saúde mental. Conforme Cruz (2023 apud Guerra, 2023, p.151) a pesquisa bibliográfica é uma abordagem que se baseia em materiais já existentes, como livros e artigos científicos. E tem por finalidade atualizar conhecimentos científicos, acompanhar o desenvolvimento de um assunto e analisar e avaliar informações já publicadas (Campos et al, 2023, p.98). A pesquisa bibliográfica utiliza-se de fontes secundárias, ou seja, das contribuições de autores sobre determinado tema, o que a diferencia da pesquisa do tipo documental (Cavalcante e Oliveira, 2020, p.85). Por sua vez, o trabalho científico em pesquisa qualitativa utiliza diversos instrumentos para coleta, análise e interpretação dos dados Campos et al, 2023, p.98).

Para a construção deste trabalho foram revisados 52 trabalhos, entre artigos de revistas, monografias e livros físicos e digitais, sendo aprovadas 35 publicações. E a busca pela literatura, foi realizada em bases de dados eletrônicas renomadas, como Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO e Google Acadêmico e também sites de notícias, como: BBC News Brasil e Portal Câmara dos Deputados. Por fim, os resultados da revisão bibliográfica serão apresentados de forma clara e estruturada, a introdução justifica o tema e apresenta aspectos necessários para o artigo e as considerações finais remetem ao objetivo da pesquisa.

Resultados e Discussão

Ao término desta revisão, pode-se observar que a governança democrática tem se mostrado com grande relevância e impacto na saúde mental dos trabalhadores, no que tange a legalidade e participação social nas decisões (Pisa e Oliveira, 2022, n.p). Tendo em vista, que o levantamento feito pela ONU, (2025) sobre o aumento dos afastamentos em geral de episódios depressivos (25,6%), ansiedade (20,9%) e depressão (12,0%) representam indicativos da saúde do trabalhador, por meio das políticas públicas em saúde mental, deverá promover cuidados ao bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

Segundo, Gonçalves (2024) ao analisar os artigos publicados, foi possível constatar que, apesar da relevância do tema, na maioria dos estudos acerca dessa temática, nota-se, uma preocupação com a regulamentação da jornada de trabalho no Brasil. Por esse motivo, considera-se a importância da aprovação da PEC, como um movimento chamado "Pela Vida Além do Trabalho" (VAT), para que o trabalhador tenha tempo para lazer, viagens e descanso,

aspectos que são necessários para uma qualidade de vida e assim possivelmente reduzir os adoecimentos relacionados à saúde mental no trabalho.

Outro ponto pertinente a este estudo foi a Lei nº 14.831/2024, que representa um avanço significativo na proteção da saúde mental dos trabalhadores no Brasil. Por implementar ações que visem a promoção à saúde mental, bem-estar dos trabalhadores e a transparência e prestação de contas (Matos et al, 2024, p.4). Espera-se com essa lei, seja de obrigatoriedade nacional, que as empresas recebam suas certificações e pratiquem ações para alterar os dados negativos à saúde mental.

Para futuros profissionais, pesquisadores e o público-alvo deste estudo, enfatizamos que existem respostas para os desafios ocupacionais relacionados à saúde mental e bem-estar. Para tal, discutimos a escala de trabalho 4x3 a (PEC), a recente Lei 14.831/2024, as leis trabalhistas (apesar de sua rigidez). Concluímos, a questão apontando que é de urgência as iniciativas intersetoriais entre a governança, as empresas e a nação brasileira com intuito de fiscalizar, promover, implementar ações em benefício da saúde mental dos trabalhadores.

Considerações Finais

Conclui-se que a construção de políticas públicas voltadas à saúde do trabalhador, aliada a uma gestão participativa e inclusiva, é condição indispensável para a efetivação de direitos e para o fortalecimento do bem-estar coletivo no mundo do trabalho. Principalmente, porque, o trabalhador é peça central para a movimentação da economia, tendo em vista que, sua força de trabalho garante não apenas a produção e o desenvolvimento econômico, mas também a manutenção do tecido social. Logo, investir em condições laborais dignas, visando principalmente a saúde mental do colaborador, significa não apenas assegurar direitos fundamentais, mas também consolidar um ambiente produtivo mais sustentável, justo e humano.

À vista disso, o presente estudo buscou analisar a relação entre a governança democrática e a saúde mental no ambiente laboral, com foco na jornada de trabalho 6x1 e na criação da Lei nº 14.831/2024. E o objetivo central deste estudo foi sob a ótica da governança democrática examinar a Lei nº 14.831/2024 em relação à proteção da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores. Além de trazer comparações e contrastes dos embates da jornada de trabalho 6x1 e 4x3. Diante disso, verifica-se que tal objetivo foi alcançado, uma vez que a análise

permitiu compreender não apenas os desafios impostos pelas diferentes jornadas de trabalho, mas também os avanços normativos que a legislação representa no cenário atual. Haja vista, que o estudo evidenciou a necessidade de compatibilizar as demandas produtivas com a preservação da saúde mental, demonstrando que a governança democrática se apresenta como instrumento essencial para equilibrar interesses econômicos e sociais.

Referências

AGÊNCIA BRASIL. **BBC NEWS BRASIL**. Fim da escala 6x1: o que diz a proposta que reduz jornada de trabalho para 36 horas semanais. [S.l.]. Agência Brasil, 2025. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cy5lqdv1q35o>. Acesso em: 26 mai. 2025.

AGÊNCIA CÂMARA DE NOTÍCIAS. **Portal Câmara dos Deputados**. PEC que acaba com a escala de trabalho 6x1 é protocolada na Câmara. eletrônico : Portal Câmara dos Deputados, 2025. Proposta estabelece quatro dias de trabalho por semana, em jornada de até 8 horas diárias e 36 horas semanais. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1136400-pec-que-acaba-com-a-escala-de-trabalho-6x1-e-protocolada-na-camara/>. Acesso em: 26 mai. 2025.

AGÊNCIA CÂMARA DE NOTÍCIAS. **Câmara dos Deputados**. Proposta de redução da jornada de trabalho e fim da escala 6x1 gera debates no Plenário da Câmara. [S.l.]. Agência Câmara de Notícias, 2024. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1110526-proposta-de-reducao-da-jornada-de-trabalho-e-fim-da-escala-6x1-gera-debates-no-plenario-da-camara>. Acesso em: 25 jun. 2025

AILÁN, Elisandra Rodrigues Araujo de; REBELLO, Flávia Adriana Santos. Reflexão sobre a Implementação de Programas de Saúde Mental no Ambiente de Trabalho segundo a Lei nº 14.831/2024. **Revista Cedigma**, [S.L.], v. 3, n. 5, p. 13-18, 1 fev. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14783439>. Acesso em: 23 maio 2025.

ANACLETO, Naiade Goes; SILVA, Alice Andrade. Fatores de Risco e Proteção para a Saúde Mental de Trabalhadores do Setor Industrial. **Faculdades do Saber**, eletrônica, ed. 10, ano 2024, n. 24, p. 686-698, 30 dez. 2024. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/329>. Acesso em: 25 mai. 2025.

ANDRADE, Carlos Drummond de. **O avesso das coisas: Aforismos**. 1 ed. São Paulo: Companhia de Letras de São Paulo, 2019. 288 p. ISBN: 9788535932720.

APOLINÁRIO, Marcelo Nunes. A JORNADA DE TRABALHO NO DIREITO BRASILEIRO. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, eletrônica, ano 2009, Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/cccss/05/mna.htm>. Acesso em: 26 mai. 2025.

ARNS, Paulo Cesar. Governança Democrática e Desenvolvimento Territorial: Avanços e Limites das Iniciativas Brasileiras. **IADH**, eletrônica, ano 2012, Disponível em: https://www.iadh.org.br/wp-content/uploads/2012/04/Paulo_Cesar_Arns_Revisado.pdf. Acesso em: 22 mai. 2025.

BERTACINI, Paula Fernanda; FRAGA, Edson de Jesus. **A influência das condições de trabalho na saúde mental: um estudo sobre ambientes estressantes e seus impactos**. Orientador: Dra. Lilian Segnini Rodrigue. 2024. TCC (Graduação) - Curso de Tecnologia em

Gestão Empresarial, Faculdade de Tecnologia de São Carlos do Centro Paula Souza., São Carlos, 2024. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/29251>. acesso em: 25 mai. 2025.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; . O Método da Revisão Integrativa nos Estudos Organizacionais . **GESTÃO E SOCIEDADE**, Belo Horizonte, ano 2011, 7 nov. 2011. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/b99b/4f7d8cb581a59f92915a0c64430d43dc65b0.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2025.

BRASIL. Lei nº 14.831, de 27 de março de 2024. Institui o Certificado Empresa *Promotora da Saúde Mental e estabelece os requisitos para a concessão da certificação*. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, 27 mar. 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2023-2026/2024/lei/114831.htm. Acesso em: 25 maio 2025.

BRIZOLA, Jairo; FANTIN, Nádia. Revisão da Literatura e Revisão Sistemática da Literatura. *Revista de Educação do Vale do Arinos - RELVA, [S. l.]*, v. 3, n. 2, 2017. DOI: 10.30681/relva.v3i2.1738. Acesso em: 28 jun. 2025.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163–177, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/HN778RhPf7JNSQGxWMjdMxB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 maio 2025.

CAFÉ, Antônio Eduardo Oliveira Damascena; DRUMMOND, Ana Thaís Kerner. A Comoção nas Redes Sociais sobre a Representação de Parlamentares acerca das Discussões sobre o Fim da Escala de Trabalho 6x1, Em Novembro De 2024, Remediada Pelo Modelo Eleitoral/Legislativo Proposto Por David Van Reybrouck. **Derecho Y Cambio Social**, eletrônica , ano 2025, 14 jan. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.54899/dcs.v22i79.100>. Acesso em: 26 mai. 2025.

CAVALCANTE, Livia Teixeira Canuto; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto de. Métodos De Revisão Bibliográfica Nos Estudos Científicos. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, ed. 26, ano 2020, n. 1, p. 83-102, Disponível em: [file:///C:/Users/julia/Downloads/M%C3%89TODOS+DE+REVIS%C3%83O+BIBLIOGR%C3%81FICA+NOS+ESTUDOS++CIENT%C3%8DFICOS%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/julia/Downloads/M%C3%89TODOS+DE+REVIS%C3%83O+BIBLIOGR%C3%81FICA+NOS+ESTUDOS++CIENT%C3%8DFICOS%20(1).pdf). Acesso em: 27 jun. 2025.

CAMPOS, Ana Cristina Viana. Empreender com saúde mental: o impacto da Lei 14.831 no empreendedorismo feminino. **Brazilian Journal of Business (BJB)**, Curitiba, ed. 6, ano 2024, n. 3, p. 1-10, 16 set. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.34140/bjbv6n3-033>. Acesso em: 25 mai. 2025.

CAMPOS, Livia Rezende Miranda; CRUVINEL, Belarmina Vilela; SANTOS, Anderson Oramisio; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de. A revisão bibliográfica e a pesquisa bibliográfica numa abordagem qualitativa. **Cadernos da Fucamp**, Cadernos da Fucamp, v. 22, n. 57, p. 96-110, 30 ago. 2023. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/3042>. Acesso em: 26 set. 2025.

CERIBELI, Harrison Bachion; GOUVEIA, Pedro Nunes. Uma análise da relação entre a flexibilização dos arranjos laborais, a qualidade do ambiente de trabalho e a exaustão do

trabalhador. **Revista do Programa de Mestrado em Administração e Desenvolvimento Empresarial da Universidade Estácio de Sá (MADE/UNESA)**, Rio de Janeiro, ed. 23, ano 2019, n. 2, 28 ago. 2019. Disponível em: <https://mestradoedoutoradoestacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/admmade/article/view/4543>. Acesso em: 25 mai. 2025.

CURSINO, Adélia Marina de Campos. A EVOLUÇÃO DO MUNDO DO TRABALHO: relações produtivas e sociedade. **Aracê**, [S.L.], v. 6, n. 4, p. 15013-15038, 16 dez. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/arev6n4-235>. Acesso em: 22 maio 2025.

FREIRE, Vanesa Miranda; SANTOS, Miguel Rosa dos. O TRABALHADOR E A SUA LUTA NA REVOLUÇÃO INDUSTRIAL INGLESA – 1760 a 1895. **Gestão & Tecnologia**, Goiás : Jan/Jun, ed. 34, ano 2022, Bimestral. Disponível em: <https://faculadadedelta.edu.br/revistas3/index.php/gt/article/view/109/66>. Acesso em: 22 mai. 2025.

GONÇALVES, Lígia Barbosa. **Análise Comparativa acerca da Duração da Semana de Trabalho na Legislação Trabalhista em Contraste com Legislações Trabalhistas Internacionais**. 2024. TCC (Graduação) - Curso de Direito, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2024. Disponível em: <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/7220>. acesso em: 26 mai. 2025.

GrunewaldT. M. dos S. A.; GrunewaldG. A. dos S. A.; GrunewaldP. S. V.; RochaM. K. de C.; SilveiraL. Z. M. L.; RamalhoM. E. M.; MarinsN. C. T.; CunhaG. de O.; BafaT. C.; SousaN. B. e. Saúde mental e políticas públicas no Brasil. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 24, p. e16868, 23 out. 2024.

GUERRA, Avaetê de Lunetta e Rodrigues. METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA E ACADÊMICA. **Zenodo**, [S.L.], p. 149-159, 12 ago. 2023. Zenodo. <http://dx.doi.org/10.5281/ZENODO.8240361>. Acesso em: 26 set. 2025.

LOPES, Priscila Pereira da Silva; AMARO, Joana; SCHAEFER, Rafaela; LEÃO, Teresa. APOIANDO QUEM CUIDA: uma revisão integrativa de intervenções e políticas de saúde mental para trabalhadores da saúde no brasil e em portugal. **Recima21 - Revista Científica Multidisciplinar - Issn 2675-6218**, [S.L.], v. 6, n. 2, p. 1-24, 8 fev. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v6i2.6223>. Acesso em: 23 maio 2025.

LUCAS PORDEUS LEÓN . **Agência Brasil**. ° de Maio: PEC do Fim da Escala 6x1 continua fora da pauta da Câmara. eletrônico : Agência Brasil, 2025. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/politica/noticia/2025-04/1o-de-maio-pec-do-fim-da-escala-6x1-continua-fora-da-pauta-da-camara>. Acesso em: 26 mai. 2025.

MARINHO, Maiara Oliveira; VIEIRA, Fernando de Oliveira. A jornada exaustiva e a escravidão contemporânea. **Cadernos Ebape.Br**, [S.L.], v. 17, n. 2, p. 351-361, jun. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1679-395171623>. Acesso em: 27 set. 2023.

MATOS, Joise Gomes *et al.* Trabalho e Exaustão: Responsabilidade do Empregador no Desenvolvimento do Burnout. **CONEXÃO UNIFAMETRO**, eletrônica, ano 2024, Disponível em: [https://grcmlesydpdcdcd.objectstorage.sa-saopaulo-1.oci.customer-oci.com/p/OQwcvnO-c63O08Gc2Kv4OTbJttj5ik60dguiDIyyQ0wuo5SWn-jHOLW9wNbylNqI/n/grcmlesydpdcd/b/dtysppobjmntbkgp01/o/media/doity/submissoes/artigo-a7e5a5023eb42cb89e6184d1aef239283410f108-segundo_arquivo.pdf](https://grcmlesydpdcd.objectstorage.sa-saopaulo-1.oci.customer-oci.com/p/OQwcvnO-c63O08Gc2Kv4OTbJttj5ik60dguiDIyyQ0wuo5SWn-jHOLW9wNbylNqI/n/grcmlesydpdcd/b/dtysppobjmntbkgp01/o/media/doity/submissoes/artigo-a7e5a5023eb42cb89e6184d1aef239283410f108-segundo_arquivo.pdf). Acesso em: 23 mai. 2025.

MIRANDA, Jucélia de Araújo. Saúde mental à luz da abordagem da psicodinâmica do trabalho Dejouriana. **Cedigma**, São Luís, ed. 2, ano 2024, n. 3, 19 set. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13790134>. Acesso em: 22 mai. 2025

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. **Brasil: afastamentos por problemas de saúde mental aumentam 134%**. Brasília: Nações Unidas no Brasil, 2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/292926-brasil-afastamentos-por-problemas-de-sa%C3%BAde-mental-aumentam-134>. Acesso em: 27 maio 2025.

OLIVEIRA, Antonio Gonçalves de; PISA, Beatriz Jackiu. IGovP: índice de avaliação da governança pública — instrumento de planejamento do Estado e de controle social pelo cidadão. **Administração Pública**, Rio de Janeiro, ano 2015, Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7612136179>. Acesso em: 24 mai. 2025.

OLIVEIRA, Felipe Moura; HOLANDA, Thiago Costa; SOUSA, Joiciane Rodrigues de; MESQUITA, Maria do Socorro Silva; RIBEIRO, Rogeane Moraes; MESQUITA, Francisco Roberto da Silva; RICARTE, Thiago Limoeiro; RIBEIRO, Karina Valdez. Participação do cidadão na nova governança pública: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Foco**, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 01-2023, 31 jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n1-180>. Acesso em: 30 set. 2025

PIRES, Roberto; LOTTA, Gabriela; OLIVEIRA, Vanessa Elias de. **Burocracia e políticas públicas no Brasil : interseções analíticas** . Brasília : Enap, 2018. 413 p. ISBN: 978-85-7811-331-5. Disponível em: https://www.mprj.mp.br/documents/20184/1330165/Burocracia_e_politicas_publicas_no_Brasil_-_intersecoes_analiticas.pdf. Acesso em: 24 mai. 2025.

REYBROUCK, David von. **Contra as eleições**. Tradução: Flavio Quintale. 1 ed. Brasil: Âyiné, 2020. 308 p. ISBN: 978-8592649289.

SILVA, Fábio José da. **A capacidade para o trabalho e a fadiga entre trabalhadores de enfermagem**. Orientadora: Vanessa Elisa Andres Felli. 2011. Dissertação (Mestrado) - Curso de e, Práticas de Gerenciamento em Enfermagem e em Saúde, Universidade de São Paulo, São Paulo , 2011. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7140/tde-05072011-074244/publico/ME_Fabio_Jose_Silva.pdf. Acesso em: 27 mai. 2025.

SILVA, Geraldo Aparecido da; COSTA, jfffTheles de Oliveira. Governança democrática, participativa nos conselhos de políticas públicas aplicadas na reestruturação do hospital municipal São José – HMSJ por meio de um plano diretor no município de Arcos-MG. **MultiAtual**, eletrônica, ed. 1, ano 2020, n. 5, p. 78-93, 1 set. 2020. Disponível em: <https://www.multiatual.com.br/2020/08/governanca-democratica-participativa.html> . Acesso em: 27 mai. 2025

SOUZA, Rafaelle Lopes; CORREA, Marina Aparecida Pimenta da Cruz. Origem e relação do trabalho com o ser humano e as limitações do trabalho na prisão. **Textos & Contextos** , Porto Alegre, ed. 15, ano 2016, n. 1, 23 mai. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1677-9509.2016.1.22831>. Acesso em: 24 mai. 2025.

SOUZA, Jessica Matheus de. O CLT não tem um dia de paz!” — A memeificação do trabalho formal no Brasil e o descontentamento viral de uma geração. **Abdeep**, eletrônica ,

Disponível em: <https://labdeep.com/wp-content/uploads/2025/05/Portuguese-version-Memeification-of-brazilian-labour-protections-.pdf>. Acesso em: 26 mai. 2025.

TELLES, Anna Cláudia Maurício; BAPTISTA, Patrícia Campos Pavan; VASCONCELOS, Lucinda Helena da Silva de; BERNARDES, Carolina Luiza; RATIER, Ana Paula Pelegrini. Promoção da qualidade de vida no trabalho: relato de experiência de um workshop envolvendo os trabalhadores de enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, São Paulo, p. 626-631, 26 maio 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4836/483647680024.pdf>. Acesso em: 27 maio 2025.

TOFAHRN, Daniel Teixeira. **Proteção jurídica à saúde mental do trabalhador**. Orientador: Thiago Patrício Gondim. 2018. TCC (Graduação) - Curso de Direito, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro , 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11422/6213>. acesso em: 25 mai. 2025.