

Trabalho, superexploração e saúde mental: reflexões sobre a escala 6x1 à luz da Psicologia Histórico-Cultural

Bruno Urbano da Silva, Psicologia, Faculdade Unicampo, Brasil

Talita Butzske Bússolo, Psicologia, Faculdade Unicampo, Brasil

Julia Cristina de Oliveira, Psicologia, Unicampo, Brasil

Fabiana De Cássia Santos Polinarski, Psicologia, Faculdade Unicampo, Brasil

Matheus Pereira, Faculdade Unicampo, Brasil

Sarah Casali Cordeiro, Psicologia, Faculdade Unicampo, Brasil

Lais dos Santos Fantinati, Psicologia, Faculdade Unicampo, Brasil, E-mail:
laisfantinati50@gmail.com

INTRODUÇÃO

A relação entre trabalho e saúde mental tem se tornado cada vez mais relevante no contexto contemporâneo, especialmente diante das transformações nas formas de organização do trabalho no capitalismo. A Psicologia Histórico-Cultural, fundamentada no materialismo histórico-dialético, compreende o trabalho como atividade central na constituição do ser humano, sendo por meio dele que o indivíduo se apropria da cultura, se desenvolve e se insere nas relações sociais. No entanto, essa função humanizadora do trabalho é historicamente transformada, passando a se organizar, no modo de produção capitalista, sob uma lógica de exploração da força de trabalho.

No cenário atual, marcado pelo avanço do neoliberalismo, observa-se a intensificação dessas formas de exploração, expressas em jornadas exaustivas, precarização das condições de trabalho e redução das possibilidades de vida para além da dimensão produtiva. Nesse contexto, a escala 6x1, caracterizada por seis dias consecutivos de trabalho e apenas um de descanso, evidencia concretamente essa dinâmica, ao limitar o tempo de recuperação física e psíquica dos trabalhadores, bem como suas possibilidades de convivência social, lazer e cuidados básicos.

Diante disso, torna-se necessário compreender o adoecimento psicológico não como resultado de fragilidades individuais, mas como expressão das condições materiais de existência, vinculadas às formas de organização do trabalho e às determinações sociais, econômicas e políticas que estruturam a vida dos indivíduos. Assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar os impactos da organização do trabalho, especialmente da escala 6x1, no adoecimento psicológico dos trabalhadores, à luz da Psicologia Histórico-Cultural, considerando a relação entre trabalho, superexploração e produção do sofrimento psíquico.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, fundamentada em referenciais teóricos da Psicologia Histórico-Cultural, com base no materialismo histórico-dialético. Foram utilizados estudos que abordam a relação entre trabalho e saúde mental, bem como produções que discutem a superexploração da força de trabalho em contextos de economias dependentes e as transformações contemporâneas do trabalho sob a lógica neoliberal.

REVISÃO DE LITERATURA

A Psicologia Histórico-Cultural, fundamentada no materialismo histórico-dialético de Marx (2017), compreende o trabalho como atividade central na constituição do ser humano, sendo por meio dele que o indivíduo se apropria da cultura e se insere nas relações sociais (Leontiev, 2004). Nessa perspectiva, o trabalho também é entendido como condição fundamental para o desenvolvimento humano, estando diretamente relacionado ao surgimento da consciência e à constituição do psiquismo.

Conforme discutido por Fantinati (2023), o desenvolvimento não ocorre de forma natural ou espontânea, mas está intrinsecamente ligado às condições históricas e sociais nas quais o sujeito está inserido. Assim, é por meio da atividade prática, mediada socialmente, que o indivíduo se apropria da cultura e desenvolve suas funções psíquicas superiores. Dessa forma, o trabalho, enquanto atividade especificamente humana, não apenas garante a sobrevivência, mas também possibilita o desenvolvimento das capacidades intelectuais, sociais e simbólicas. No entanto, no modo de produção capitalista, essa função é historicamente transformada, passando a se organizar sob uma lógica de exploração da força de trabalho.

No contexto das economias do capitalismo dependente, como a brasileira, o desenvolvimento do capitalismo ocorre de forma subordinada aos países centrais, o que implica em formas específicas de organização do trabalho e da produção. Nessa configuração, conforme discutido por Vicente (2023), a dinâmica econômica se sustenta a partir da intensificação da exploração da força de trabalho, como estratégia para compensar as desigualdades estruturais. É nesse cenário que se insere o conceito de superexploração do trabalho, caracterizado não apenas pela ampliação da jornada e intensificação do ritmo produtivo, mas também pela negação das condições necessárias para a reposição da força de trabalho. Assim, o trabalhador passa a vivenciar um desgaste que ultrapassa sua capacidade de recuperação física e psíquica, tendo sua saúde e suas condições de vida diretamente comprometidas.

A organização da jornada de trabalho, especialmente em modelos como a escala 6x1, evidencia concretamente essa lógica. Ao limitar o tempo de descanso e reduzir as possibilidades de lazer, convivência social e cuidados básicos, esse modelo interfere diretamente na vida dos trabalhadores, impactando não apenas seu desempenho laboral, mas também suas relações sociais e sua saúde mental. Estudos indicam que esse modelo compromete o tempo de recuperação física e emocional, dificultando a conciliação entre vida

peçoal e profissional, além de favorecer o surgimento de estresse, fadiga e esgotamento emocional (Jesus, Silva & Cajaiba, 2025).

Além disso, observa-se que, no contexto neoliberal, ocorre um processo de individualização do sofrimento, no qual os impactos do trabalho sobre a saúde mental são frequentemente atribuídos ao próprio indivíduo. Dessa forma, o adoecimento psicológico passa a ser interpretado como resultado de fragilidades pessoais, desconsiderando as condições materiais e sociais que produzem esse sofrimento (Almeida, 2018).

A determinação social do processo saúde-doença, conforme aponta Almeida (2016), evidencia que as condições de vida, tais como trabalho, moradia, educação, renda e acesso a serviços, constituem elementos centrais na produção da saúde ou da doença. Nessa perspectiva, compreender como a condição de trabalho, especificamente, contribui para o sofrimento mental, permite romper com visões reducionistas que associam o adoecimento exclusivamente a fatores genéticos ou a escolhas individuais. Portanto, se faz necessário compreender que a precarização das condições de vida e de trabalho, associada às exigências de uma sociedade produtivista, atuam como fator de risco para o adoecimento mental, potencializando quadros de ansiedade, depressão e ideação suicida.

Nessa perspectiva, o trabalho assume papel central na determinação do processo saúde-doença, uma vez que constitui uma dimensão fundamental da vida humana e da organização social. O modo como o trabalho é estruturado nas sociedades capitalistas contemporâneas, ou seja, marcado pela intensificação das jornadas, precarização dos vínculos empregatícios, pressão por produtividade e falta de reconhecimento, pode gerar desgaste físico e psíquico. Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018) o processo de trabalho é um espaço onde se produzem tanto a saúde quanto a doença, pois é nele que se manifestam as contradições entre o capital e o trabalho.

Ainda de acordo com Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018), a produção das doenças ocorre em um plano coletivo e histórico, de modo que não é possível dissociar o estudo do processo saúde-doença do contexto social no qual o indivíduo está inserido. É preciso considerar os processos estruturais de cada sociedade, que dependem do desenvolvimento das forças produtivas e das relações de trabalho. Nessa perspectiva, compreende-se que o sofrimento psíquico não pode ser analisado de forma isolada, mas deve ser entendido como expressão das condições concretas de existência. Assim, a relação entre trabalho e adoecimento psicológico revela-se como um fenômeno socialmente produzido, vinculado às formas de organização do trabalho e às condições econômicas e políticas que estruturam a vida dos indivíduos.

Segundo Almeida (2018), o sofrimento psíquico se manifesta como um processo que interfere nos modos de “andar a vida”, comprometendo a capacidade de lidar com as demandas diárias e gerando obstáculos emocionais e sociais. As diversas formas de expressão desse sofrimento não são exclusivas de indivíduos predispostos biologicamente, mas são determinadas socialmente, ou seja, resultam das condições concretas de existência e do modo como a sociedade organiza a vida e o trabalho. Nesse sentido Silva e Tuleski (2015) também afirmam que as concepções de saúde e doença estão diretamente

ligadas à forma como os seres humanos se estruturam socialmente para garantir sua sobrevivência, o que reforça o caráter coletivo e histórico da normatividade da vida.

Com base nessa perspectiva, o adoecimento psicológico pode ser entendido como o conjunto de alterações emocionais e comportamentais que comprometem o bem-estar mental e interferem na vida pessoal e profissional do indivíduo. Entre os principais sintomas de sofrimento psicológico estão a tristeza persistente, o medo, a angústia, a irritabilidade e o cansaço emocional. Esses sinais tendem a surgir quando o sujeito é exposto a situações de sofrimento intenso, pressão contínua ou condições de trabalho que ultrapassam sua capacidade de enfrentamento (Almeida, 2018; Souza, 2024).

A organização da jornada de trabalho, especialmente no modelo de escala 6x1, apresenta impactos significativos na saúde mental e na vida cotidiana dos trabalhadores. Esse regime, caracterizado por seis dias consecutivos de trabalho e apenas um de descanso, tem sido associado ao aumento dos riscos à saúde física e psíquica, além de comprometer o tempo necessário para recuperação e bem-estar (Sousa, 2025). Nesse sentido, observa-se que a persistência dessa forma de organização do trabalho não afeta apenas o desempenho laboral, mas atravessa a vida do indivíduo de maneira mais ampla, interferindo em suas relações sociais, em sua rotina e em sua qualidade de vida. Dessa forma, a escala 6x1 não pode ser compreendida apenas como uma forma de organização do tempo de trabalho, mas como um elemento que contribui para processos de adoecimento psicológico, ao limitar o tempo de descanso e dificultar a construção de uma vida para além do trabalho. Assim, evidencia-se que os impactos desse modelo extrapolam o âmbito produtivo, configurando-se como uma questão de saúde coletiva (Souza, 2025).

Diante desse cenário, torna-se fundamental explicitar o compromisso ético da Psicologia frente às condições de trabalho que produzem sofrimento e adoecimento. Enquanto ciência e profissão, a Psicologia deve estar comprometida com o bem-estar, a emancipação e o desenvolvimento humano, compreendido como a ampliação das possibilidades de existência dos sujeitos. Nesse sentido, cabe ao psicólogo analisar crítica e historicamente a realidade política, econômica, social e cultural, buscando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas e das coletividades, contribuindo para a eliminação de quaisquer formas de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão, conforme estabelecido no Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2005).

Além disso, conforme discutido por Vicente (2023), a classe trabalhadora pode reconhecer, no cotidiano, os efeitos da exploração a que está submetida, mas nem sempre consegue apreender de forma total as determinações que sustentam essa condição, o que dificulta sua organização para a superação dessa realidade. Nesse sentido, evidencia-se a importância da produção e divulgação de conhecimentos que contribuam para a compreensão crítica dessas condições, tornando acessíveis aos trabalhadores os elementos necessários para a análise de sua própria realidade.

Assim, no contexto das discussões atuais acerca da escala 6x1, a Psicologia não pode se colocar de maneira neutra ou descolada da realidade concreta,

sendo necessário reconhecer que determinadas formas de organização do trabalho estão diretamente relacionadas à produção de sofrimento psíquico. Desse modo, o posicionamento ético da profissão implica não apenas na problematização dessas condições, mas também na contribuição para a construção de espaços de reflexão, informação e conscientização, que possibilitem aos sujeitos compreenderem e questionarem as formas de exploração às quais estão submetidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das discussões apresentadas, evidencia-se que o trabalho, embora constitua uma atividade fundante do desenvolvimento humano, assume, no contexto do modo de produção capitalista, uma configuração marcada pela exploração e intensificação das condições de desgaste dos trabalhadores. Em economias dependentes, essa dinâmica se expressa de forma ainda mais acentuada por meio da superexploração da força de trabalho, comprometendo não apenas a capacidade de reposição física, mas também o equilíbrio psíquico e as condições de vida dos sujeitos.

Nesse cenário, formas específicas de organização da jornada, como a escala 6x1, evidenciam concretamente essa lógica, ao restringirem o tempo de descanso e limitarem as possibilidades de vida além do trabalho. Tais condições impactam diretamente a saúde mental dos indivíduos, favorecendo o surgimento do sofrimento psíquico que, muitas vezes, é interpretado de maneira individualizada, desconsiderando suas determinações sociais, econômicas e políticas.

Dessa forma, compreende-se que o adoecimento psicológico não pode ser explicado a partir de fragilidades individuais, mas deve ser entendido como expressão das condições concretas de existência, produzidas historicamente pelas formas de organização do trabalho. Nesse sentido, a Psicologia Histórico-Cultural contribui para a ampliação dessa compreensão, ao evidenciar a centralidade das relações sociais no desenvolvimento humano.

Por fim, destaca-se a importância do posicionamento ético da Psicologia frente a essas questões, reconhecendo que a neutralidade, diante de contextos que produzem sofrimento e exploração, implica na manutenção dessas condições. Assim, reafirma-se a necessidade de práticas e produções científicas comprometidas com a problematização da realidade e com a promoção de condições mais dignas de existência, contribuindo para a construção de uma sociedade que possibilite o desenvolvimento humano em sua plenitude.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho. Saúde Mental. Psicologia Histórico-Cultural. Superexploração. Escala 6x1.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Melissa Rodrigues de. **A formação social dos transtornos do humor** (Tese) - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Botucatu, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/c91c17ee-5dd1-4b09-9186-c9b76684380e/content>>. Acesso em: 19 de abr 2026.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 2005.

FANTINATI, Laís dos Santos. **Bicho-papão ou amigo simbólico? Contribuições da teoria histórico-cultural para a organização do ensino inicial de matemática**. Maringá, PR, 2024. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Programa de Pós-Graduação em Educação. Disponível em: <<https://ppi.uem.br/arquivos-para-links/teses-e-dissertacoes/2024/lais-dos-santos-fantinati-bicho-papao-ou-amigo-simbolico-contribuicoes-da-teoria-historico-cultural-para-a-organizacao-do-ensino-inicial-de-matematica>>. Acesso em: 19 abr 2026.

JESUS, Sabrina Santana Chalegre de; SILVA, Gabrielly Fagundes da; CAJAIBA, Jaqueline Braga Moraes. Neoliberalismo E Subjetividade: A Clínica Psicoterapêutica Frente A Jornada De Trabalho 6x1. **Práxis Em Saúde**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 01–09, 2025. DOI: 10.56579/prxis.v3i2.2636. Disponível em: <https://revistas.ceeinter.com.br/praxisemsaude/article/view/2636>. Acesso em: 19 abr 2026.

LEONTIEV, Alexei Nikolaevich. **O desenvolvimento do psiquismo**. 2a ed. São Paulo: Centauro. 2004.

MARX, Karl. **O capital: crítica da economia política**: livro I: o processo de produção do capital. São Paulo: Boitempo, 2017.

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 (Graduação em Ciências Sociais) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2025. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/server/api/core/bitstreams/2afc93fb-a1b8-496c-b67d-6198bd644100/content>>. Acesso em: 19 abr 2026.

SOUZA, Monique Marques de. Saúde Mental dos Profissionais de Enfermagem no Brasil: Revisão Integrativa. RCMOS - **Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, v. 1, n. 1, p. 1–6, 2024. Disponível em: <<https://submissoesrevistarcmos.com.br/rcmos/article/view/396>>. Acesso em: 19 abr 2026.

VIAPIANA, Vitória Nassar; GOMES, Rogério Miranda; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do

processo saúde-doença. **Saúde em Debate**, v. 42, n. spe4, p. 175–186, dez. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Y36fDqvZL5Js4nnWpXrYpBb/?format=html&lang=pt>>. Acesso em 19 abr 2026.

VICENTE, Kayo Rodrigo. **Trabalho, desenvolvimento e superexploração: juventude em um país de economia dependente**. Maringá, PR, 2023. 121 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Estadual de Maringá. Disponível em: <<https://ppi.uem.br/arquivos-para-links/trabalho-desenvolvimento-e-superexploracao-juventude-em-um-pais-de-economia-dependente>>. Acesso em: 19 abr 2026.

SILVA, Maria Aparecida Santiago da; TULESKI, Silvana Calvo. Patopsicologia Experimental: Abordagem histórico-cultural para o entendimento do sofrimento mental. **Estudos de Psicologia** (Natal), v. 20, n. 4, p. 207–216, out. 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/7NDBHg3kD8ZnYmSRKQq8MNF/?lang=pt>>. Acesso em: 19 abr 2026.