



FACULDADE DE JUSSARA – FAJ

CURSO DE DIREITO

**OS DIREITOS DOS TRABALHADORES E A JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL:
OS DEBATES SOBRE A PROPOSTA DE EMENDA À CONSTITUIÇÃO Nº 8 DE 2025**

**JUSSARA/GO
NOVEMBRO/2025**



WILLIAM LUCAS DE SOUZA

**OS DIREITOS DOS TRABALHADORES E A JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL:
OS DEBATES SOBRE A PROPOSTA DE EMENDA À CONSTITUIÇÃO Nº 8 DE 2025**

Artigo elaborado como pré-requisito do Curso de Direito da Faculdade de Jussara-FAJ, para obtenção de aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II – TCC II, da discente Stéphaney Gomes dos Santos.

Sob orientação da Professora Ma. Adenisia Alves de Freitas.

**JUSSARA/GO
NOVEMBRO/2025**

WILLIAM LUCAS DE SOUZA

**OS DIREITOS DOS TRABALHADORES E A JORNADA DE TRABALHO NO
BRASIL: OS DEBATES SOBRE A PROPOSTA DE EMENDA À CONSTITUIÇÃO Nº
8 DE 2025**

**Artigo elaborado como pré-requisito do Curso de Direito da Faculdade de Jussara-FAJ,
para obtenção de nota para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso
II – TCC II, da docente: Prof^a Me. Sanderson Mendanha Peixoto.**

Sob orientação da Professora Ma. Adenisia Alves de Freitas

Data da aprovação: 25 / 11 / 2025.

BANCA EXAMINADORA:

Professora Ma. Adenisia Alves de Freitas - FAJ

Professor Me. Victor Henrique Fernandes e Oliveira - FAJ

Professora Esp. Thaís Alves de Moraes Fernandes - FAJ

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 CONTEXTO HISTÓRICO DA JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL.....	8
2.1 Panorama atual e impacto sociais.....	10
3 SAÚDE E BEM-ESTAR.....	12
3.1 Economia e produtividade.....	14
3.2 Convívio social e familiar.....	14
3.3 Trabalho análogo à escravidão.....	16
4 COMPARAÇÃO INTERNACIONAL.....	18
4.1 Experiência internacionais.....	19
4.2 Experiência francesa.....	20
4.3 Experiência islandesa.....	21
4.4 Experiência alemã.....	22
4.5 Experiência espanhola.....	22
5 LIÇÕES PARA O BRASIL.....	23
6 ARGUMENTOS FAVORÁVEIS E CONTRÁRIOS À PEC Nº 8/25.....	24
7 CONSIDERAÇÃO CRÍTICAS.....	27
8 CONSIDERAÇÃO FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS.....	31

**OS DIREITOS DOS TRABALHADORES E A JORNADA DE TRABALHO NO
BRASIL: OS DEBATES SOBRE A PROPOSTA DE EMENDA À CONSTITUIÇÃO Nº
8 DE 2025**

William Lucas De Souza¹

Adenisia Alves de Freitas²

RESUMO: Este artigo analisa os impactos da Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, que propõe a redução da jornada semanal de trabalho de 44 para 36 horas, sem diminuição salarial. A pesquisa, sob uma abordagem jurídica, social e econômica, investiga como essa mudança pode influenciar a saúde do trabalhador, a qualidade de vida, a produtividade e a organização das empresas. O estudo fundamenta-se na Constituição Federal de 1988, na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), em dados do IBGE, relatórios da OIT e obras de autores como Cano (2017), Antunes (2018) e Delgado (2022). Busca-se compreender se a redução da carga horária semanal contribui para a prevenção de doenças ocupacionais, como *burnout* e estresse, e como pode impactar a dinâmica do mercado de trabalho brasileiro. O problema que norteia a pesquisa é: quais são os impactos jurídicos, sociais e econômicos da PEC nº 8/2025 para trabalhadores e empresas no Brasil? Conclui-se que a proposta representa não apenas uma mudança legislativa, mas também uma redefinição da valorização do trabalho e da dignidade do trabalhador, exigindo adaptações econômicas e organizacionais.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho. Jornada. Direitos. Saúde. Constituição.

ABSTRACT: This article analyzes the impacts of Constitutional Amendment Proposal No. 8/2025, which seeks to reduce the weekly working hours in Brazil from 44 to 36, without a decrease in wages. From a legal, social, and economic perspective, the research examines how this change may influence workers' health, quality of life, productivity, and business organization. The study is based on the Federal Constitution of 1988, the Consolidation of Labor Laws (CLT), data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE), reports from the International Labour Organization (ILO), and works by authors such as Cano (2017), Antunes (2018), and Delgado (2022). It seeks to understand whether the reduction in weekly working hours contributes to the prevention of occupational diseases, such as *burnout* and stress, and how it may affect the dynamics of the Brazilian labor market. The central research question is: What are the legal, social, and economic impacts of Constitutional Amendment Proposal No. 8/2025 for workers and companies in Brazil? The study concludes that the proposal represents not only a legislative change, but also a redefinition of the value of work and human dignity, demanding economic and organizational adaptations.

KEYWORDS: Work. Working Hours. Rights. Health. Constitution.

¹ Graduando do Curso de Direito da Faculdade de Jussara. Wiliamlucas79@gmail.com

² Professora com formação e especialização em História e Direito, possui mestrado em Direito Agrário no PPGDA da Universidade Federal de Goiás. E-mail: adenisiadireito@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

A jornada de trabalho, enquanto categoria jurídica e social, sempre ocupou lugar central nas discussões sobre os direitos fundamentais dos trabalhadores. Mais do que uma questão de organização produtiva, o tempo de trabalho representa um indicador de justiça social, pois expressa quanto da vida de um indivíduo pode ser apropriada pelo capital em troca de remuneração.

A Constituição Federal de 1988, ao incluir o trabalho no rol dos direitos sociais previstos no artigo 6º, consolidou também, no artigo 7º, inciso XIII, a jornada máxima de oito horas diárias e quarenta e quatro horas semanais como parâmetro de proteção ao trabalhador. Entretanto, mais de três décadas após sua promulgação, surgem questionamentos sobre a adequação desse modelo diante das transformações contemporâneas — como a intensificação tecnológica, o aumento das doenças ocupacionais e a precarização das relações laborais.

Nesse contexto, o debate sobre a redução da jornada de trabalho ganhou novos contornos com a Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, que propõe a diminuição da jornada semanal para trinta e seis horas, sem redução salarial. A Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025 é de autoria dos deputados Maria do Rosário (PT/RS), Orlando Silva (PCdoB/SP), Reginaldo Lopes (PT/MG) e Samia Bomfim (PSOL/SP), parlamentares engajados em pautas de valorização do trabalho e proteção social.

O problema central que norteia esta pesquisa consiste em identificar quais são os impactos sociais, econômicos e jurídicos da aprovação da Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, que propõe a redução da jornada semanal de trabalho de 44 para 36 horas, sem diminuição salarial, no contexto das relações laborais brasileiras.

A hipótese principal é que a redução da jornada de trabalho poderá contribuir para a melhoria da saúde física e mental dos trabalhadores, aumentar a produtividade e favorecer o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, embora apresente desafios de adaptação econômica e organizacional para empregadores e para o Estado.

A justificativa para este estudo encontra-se no crescente número de casos de adoecimento físico e mental associados ao excesso de trabalho. Pesquisas recentes da Fundação Oswaldo Cruz (2025) e da Organização Mundial da Saúde reconhecem o *burnout* como uma síndrome ocupacional relacionada à sobrecarga e à ausência de equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Nessa linha, Antunes (2018) enfatiza que o trabalhador contemporâneo é submetido a ritmos produtivos intensos, o que compromete sua saúde e dignidade. Assim, repensar o tempo de trabalho ultrapassa a esfera econômica, constituindo um imperativo de saúde pública e de respeito à dignidade humana.

A fundamentação teórica apoia-se em autores de referência no Direito e nas Ciências Sociais, como Alice Monteiro de Barros (2019), Maurício Godinho Delgado (2021) e Ricardo Antunes (2018), além de relatórios da Organização Internacional do Trabalho — órgão das Nações Unidas responsável por estabelecer normas e promover o trabalho decente — e dados oficiais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Parte-se da compreensão de que a jornada de trabalho, além de uma categoria jurídica, é também um reflexo das relações de poder e dos modelos de desenvolvimento econômico adotados por cada sociedade.

A metodologia utilizada é de natureza qualitativa, baseada em pesquisa bibliográfica e documental. Foram analisados textos legais — como a Constituição Federal, a Consolidação das Leis do Trabalho e o Código Penal —, dados estatísticos de órgãos públicos, como o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos e o Programa DataSenado, além de relatórios da Organização Internacional do Trabalho. A abordagem é crítica e interdisciplinar, com foco nos aspectos jurídicos, sociais e econômicos da redução da jornada, conforme orientação da banca de qualificação.

O objetivo geral deste artigo é analisar os impactos da Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025 sobre os trabalhadores, empregadores e a sociedade. Entre os objetivos específicos, destacam-se: reconstituir o contexto histórico da jornada de trabalho no Brasil, examinar o panorama atual das relações laborais, analisar experiências internacionais de redução da jornada e discutir os argumentos favoráveis e contrários à proposta, de modo a refletir criticamente sobre seus desafios e possibilidades.

Este artigo está estruturado em quatro seções principais. A primeira seção aborda o contexto histórico da jornada de trabalho no Brasil, desde o período escravista até a Constituição de 1988, destacando a evolução das normas e das lutas trabalhistas. A segunda seção apresenta o panorama atual das relações de trabalho, com dados sobre jornada, produtividade e saúde ocupacional, além da análise da precarização do trabalho. A terceira seção examina experiências internacionais e as diretrizes da Organização Internacional do Trabalho quanto à redução do tempo de trabalho. Por fim, a quarta seção discute os argumentos favoráveis e contrários à PEC nº 8/2025, analisando o texto da proposta, sua tramitação legislativa e seus possíveis impactos jurídicos, sociais e econômicos.

Assim, o artigo busca contribuir para o debate contemporâneo sobre a valorização do trabalho humano e o equilíbrio entre produtividade e dignidade, elementos essenciais à consolidação dos direitos sociais no Brasil. Nesse sentido, pretende-se não apenas analisar os aspectos normativos da jornada laboral, mas também refletir sobre os impactos que as

transformações econômicas e tecnológicas produzem nas condições de vida dos trabalhadores.

A discussão proposta pela PEC nº 8/2025 insere-se em um contexto mais amplo de revisão do papel do trabalho na sociedade contemporânea, em que o avanço da automação, a flexibilização das relações empregatícias e a intensificação da competitividade global impõem novos desafios à efetivação dos direitos fundamentais. Assim, ao abordar o tema sob uma perspectiva jurídica, social e econômica, o estudo procura fortalecer a compreensão do trabalho como valor fundante da República, reafirmando sua centralidade na construção de uma sociedade livre, justa e solidária, conforme preconiza a Constituição Federal de 1988.

2 CONTEXTO HISTÓRICO DA JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL

A compreensão da jornada de trabalho no Brasil exige um olhar atento para o seu percurso histórico, que remonta ao período colonial e se estende até a consolidação constitucional de 1988. Cada etapa foi marcada por disputas sociais, violência contra os trabalhadores e avanços graduais no reconhecimento de direitos.

Durante mais de três séculos, entre os séculos XVI e XIX, a economia brasileira foi sustentada pelo trabalho compulsório de povos africanos escravizados e de povos originários. A lógica da escravidão baseava-se na exploração integral da força de trabalho, sem qualquer limitação temporal ou reconhecimento da condição humana dos trabalhadores. O corpo escravizado era considerado propriedade, submetido à violência física e simbólica de maneira cotidiana. A Lei nº 4, de 10 de junho de 1835 — conhecida como *Lei das Punições aos Escravos* — autorizava castigos severos, inclusive a pena de morte, para aqueles acusados de revoltas ou de crimes contra seus senhores, o que evidencia a completa ausência de direitos e garantias jurídicas aos escravizados (Brasil, 1835).

A Lei Eusébio de Queirós, promulgada em 1850, proibiu o tráfico de pessoas escravizadas, mas não extinguiu a escravidão, que somente foi formalmente abolida com a promulgação da Lei Áurea em 1888. Entretanto, a abolição não significou a inserção digna dos “ex-escravizados” no mercado de trabalho. Sem políticas públicas de reparação ou inclusão, a maioria foi marginalizada social e economicamente, enquanto a mão de obra passou a ser suprida pela imigração europeia, sobretudo italiana, destinada principalmente à agricultura cafeeira.

Esse processo revela a transição de um regime de exploração direta para um modelo assalariado excludente, em que o trabalho continuou sendo mediado por relações de desigualdade estrutural.

Com o avanço da industrialização no final do século XIX, surgiram as primeiras experiências de trabalho assalariado urbano. Mulheres, idosos e crianças foram incorporados a fábricas e oficinas, submetidos a jornadas que frequentemente ultrapassavam doze a quatorze horas diárias, em condições insalubres e degradantes. Conforme observa Maurício Godinho Delgado (2021), a ausência de limites legais fazia do trabalho assalariado urbano um prolongamento da lógica escravocrata, marcada pela expropriação da energia vital do trabalhador. Essa constatação demonstra que a transição para o trabalho livre não rompeu totalmente com a herança exploratória do período anterior, evidenciando que o controle do tempo de trabalho permaneceu como instrumento central de dominação econômica — aspecto que ainda ressoa nas discussões contemporâneas sobre a redução da jornada.

O crescimento das cidades e o fortalecimento do parque industrial no início do século XX impulsionaram a formação de movimentos grevistas e sindicais que passaram a reivindicar melhores condições de trabalho, salário justo e limitação da jornada laboral. Greves históricas, como a de 1917 em São Paulo, trouxeram à tona a luta pela jornada de oito horas diárias, marco simbólico da resistência operária. Nesse período, o Estado brasileiro iniciou uma legislação trabalhista ainda fragmentada, que, embora não consolidada, sinalizava as primeiras tentativas de reconhecimento da dignidade do trabalhador e da necessidade de regulação do tempo de labor.

A década de 1930 foi decisiva para a institucionalização dos direitos trabalhistas. O governo de Getúlio Vargas promoveu profundas reformas, entre elas a criação da Carteira de Trabalho e Previdência Social em 1932, instrumento essencial para a formalização do vínculo empregatício. Em 1943, foi promulgada a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que reuniu normas dispersas e estabeleceu direitos fundamentais, como o limite de oito horas diárias, o descanso semanal remunerado, as férias anuais e a proteção à mulher e ao menor.

Alice Monteiro de Barros (2019,) destaca que a CLT representou “a mais abrangente codificação trabalhista da América Latina, sendo marco histórico na proteção da dignidade do trabalhador brasileiro”. Essa análise reforça que a CLT não apenas regulamentou relações de emprego, mas também simbolizou um avanço civilizatório na busca pelo equilíbrio entre a produtividade e a preservação da saúde e da vida do trabalhador — tema que volta ao centro do debate com a proposta de redução da jornada prevista na PEC nº 8/2025.

Com a redemocratização, a Constituição Federal de 1988 elevou o trabalho à categoria de direito social, assegurando jornada máxima de oito horas diárias e quarenta e quatro horas semanais, além de descanso semanal remunerado, férias e proteção contra condições degradantes. Esse marco constitucional consolidou o trabalho como elemento

essencial da cidadania e da dignidade humana, aproximando o Brasil das diretrizes internacionais de valorização do trabalho decente e da promoção do bem-estar social.

Contudo, nas décadas seguintes, as longas jornadas permaneceram uma realidade persistente, principalmente em setores como o comércio, os serviços e a indústria. O resquício da lógica exploratória manifesta-se nas formas contemporâneas de precarização e nas condições degradantes ainda presentes em diversas atividades. A inclusão, em 2003, do artigo 149 no Código Penal, que criminaliza o trabalho em condições análogas à escravidão, demonstra que a exploração extrema continua a ser um problema estrutural do país. Assim, a trajetória da jornada de trabalho no Brasil não pode ser compreendida como um processo linear de avanços, mas como um campo de tensões, disputas e contradições.

Ricardo Antunes (2018) observa que “o trabalho, ainda hoje, permanece como espaço de tensões entre a lógica do capital e a dignidade humana”. Tal reflexão é fundamental para compreender que, mesmo diante de conquistas legais, a luta por condições justas de trabalho — incluindo a limitação da jornada — continua atual e necessária. Nesse sentido, a discussão proposta pela PEC nº 8/2025 ressurge como tentativa de reequilibrar essa relação histórica entre o tempo de produção e a preservação da vida humana.

2.1 Panorama atual e impactos sociais

O cenário contemporâneo da jornada de trabalho no Brasil revela profundas contradições. Embora a Constituição Federal de 1988 tenha fixado limites protetivos — quarenta e quatro horas semanais e oito horas diárias —, a realidade laboral demonstra que a sobrecarga, a precarização e a desigualdade entre categorias profissionais continuam presentes. De acordo com dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística em 2025, a jornada média semanal dos brasileiros é de 39,2 horas. Contudo, trabalhadores informais e autônomos frequentemente ultrapassam 45 horas semanais, sem acesso a direitos como férias, descanso remunerado e contribuição previdenciária, o que revela a persistência de condições laborais excludentes.

Pesquisa realizada pelo Instituto DataSenado em 2024 indica que 77% dos brasileiros trabalham oito horas ou mais por dia e 85% acreditam que sua qualidade de vida melhoraria com uma semana de quatro dias de trabalho. Esses dados, que devem ser representados graficamente no artigo com a devida menção às fontes, refletem não apenas uma tendência estatística, mas uma percepção social crescente de esgotamento diante das exigências do atual modelo produtivo. A ampliação da carga de trabalho, associada à difusão das tecnologias

digitais e à cultura da hiperconectividade, tem contribuído para o aumento de doenças ocupacionais, como estresse crônico e *burnout*, reconhecidas como síndromes relacionadas ao excesso de jornada e à ausência de equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Esses indicadores reforçam a relevância do debate em torno da Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, que propõe a redução da jornada semanal para trinta e seis horas sem redução salarial. A proposta resgata uma reivindicação histórica do movimento trabalhista, agora amparada por evidências empíricas que demonstram a necessidade de repensar o tempo de trabalho em um contexto de aceleração tecnológica e crescente precarização das relações laborais. Assim, o tema ultrapassa o campo jurídico e alcança dimensões sociais e econômicas, vinculando-se diretamente ao princípio constitucional da dignidade da pessoa humana e ao direito ao lazer e ao descanso como expressões da cidadania.

Com base nos dados mais recentes da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, e da Pesquisa DataSenado, é possível observar as contradições que caracterizam a jornada de trabalho no Brasil entre 2024 e 2025. Embora a média nacional registrada seja de aproximadamente 39,2 horas semanais, trabalhadores informais e autônomos frequentemente ultrapassam 45 horas semanais, o que demonstra a persistência da sobrecarga laboral e a ausência de proteção social em segmentos significativos da força de trabalho.

A percepção social reforça essa insatisfação: 77% dos brasileiros afirmam trabalhar oito horas ou mais por dia, e 85% acreditam que teriam melhor qualidade de vida se a jornada fosse distribuída em quatro dias semanais. Esses dados, representados na Figura 1, ilustram a crescente demanda da sociedade por um modelo de organização do trabalho mais equilibrado e humano, no qual o tempo livre e o descanso sejam reconhecidos como dimensões fundamentais da dignidade da pessoa trabalhadora.

Nesse sentido, o debate sobre a Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, que propõe a redução da jornada semanal para trinta e seis horas sem diminuição salarial, deve ser compreendido não apenas como uma questão econômica, mas também como um movimento de transformação social voltado à melhoria da qualidade de vida e à promoção da justiça laboral.

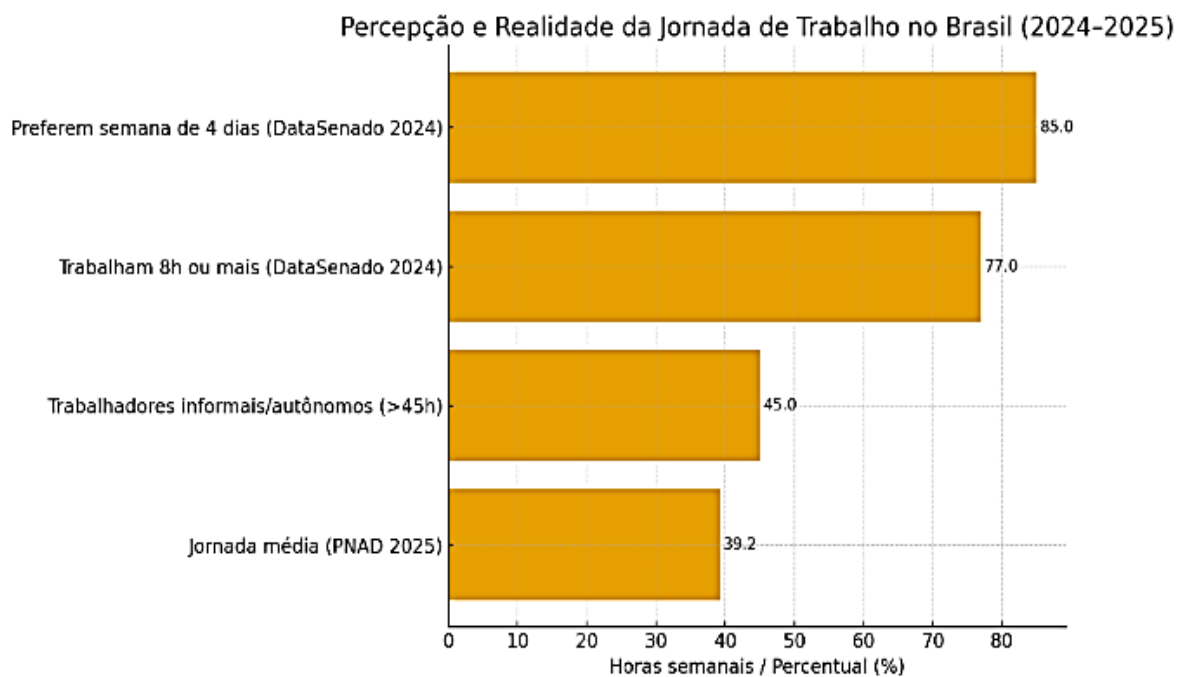


Figura 1 – Percepção e realidade da jornada de trabalho no Brasil (2024–2025). Fonte: Elaborado pelo autor com base em dados da PNAD Contínua – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2025) e da Pesquisa DataSenado (2024).

3 SAÚDE E BEM-ESTAR

O impacto da sobrecarga de trabalho sobre a saúde física e mental dos trabalhadores brasileiros é amplamente documentado por estudos e relatórios oficiais. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (2023), o Brasil ocupa uma posição preocupante em índices de doenças ocupacionais, especialmente casos de estresse, depressão e síndrome de burnout. A Organização Mundial da Saúde reconheceu, em 2019, o burnout como uma síndrome ocupacional, diretamente associada à intensidade e à duração excessiva das jornadas de trabalho.

Nesse sentido, Delgado (2021) ressalta que “a limitação da jornada é instrumento não apenas de regulação econômica, mas de proteção existencial do trabalhador, que necessita de tempo para repouso, lazer e convívio familiar”. Essa reflexão evidencia que a discussão sobre a jornada ultrapassa o campo jurídico e alcança dimensões sociais e de saúde pública, uma vez que a privação do tempo livre compromete o bem-estar e a produtividade dos trabalhadores.

Segundo o Anuário Estatístico da Previdência Social (INSS, 2023), 42,5% dos afastamentos por auxílio-doença acidentário (B91) foram decorrentes de LER/DORT, enquanto 28% envolveram transtornos mentais, como depressão, ansiedade e burnout. Em

2023, o INSS registrou mais de 225 mil benefícios relacionados a doenças ocupacionais. Entre os profissionais de telemarketing, mais de 35 mil afastamentos estiveram associados a transtornos mentais e distúrbios musculoesqueléticos.

Apesar do elevado número de adoecimentos relacionados ao trabalho, muitos trabalhadores encontram dificuldades para comprovar onexo causal entre a doença e a atividade laboral. Entre os principais obstáculos estão: a subnotificação de CAT pelas empresas; perícias inconclusivas; falta de registro ergonômico; pressão psicológica; e ausência de acompanhamento ocupacional adequado.

O Ministério da Previdência (2024) aponta que mais de 60% dos pedidos de auxílio-doença por transtornos mentais são inicialmente indeferidos por falta de comprovação formal. Como ressalta Delgado (2021), “a ausência de prova não significa ausência de relação”, evidenciando a vulnerabilidade do trabalhador diante do ônus probatório.

Profissionais de áreas como saúde, transportes e comércio são particularmente afetados por longas jornadas, turnos noturnos e acúmulo de funções, o que contribui para o aumento de doenças musculoesqueléticas, cardiovasculares e transtornos mentais relacionados ao trabalho, conforme dados do Ministério da Saúde (2024). A redução da jornada, nesses contextos, representa não apenas um avanço trabalhista, mas também uma medida preventiva de saúde coletiva, capaz de diminuir afastamentos, reduzir o adoecimento ocupacional e gerar economia nos gastos públicos com assistência médica. Assim, o debate em torno da PEC nº 8/2025 adquire relevância não apenas econômica, mas também humanitária e social, reforçando a necessidade de repensar os limites da exploração do tempo de trabalho no Brasil.

3.1 Economia e produtividade

Do ponto de vista econômico, os defensores da redução da jornada de trabalho sustentam que jornadas menores podem elevar a produtividade e favorecer o equilíbrio entre desempenho e bem-estar. Experiências internacionais reforçam essa perspectiva: na Islândia, entre 2015 e 2019, um projeto-piloto reduziu a jornada semanal para 35 horas sem redução salarial, resultando em maior eficiência e menor absenteísmo.

Na França, a adoção da semana de 35 horas, implementada no início dos anos 2000, demonstrou que a reorganização do tempo laboral pode ser acompanhada por ganhos de produtividade e melhora nas condições de vida. No contexto brasileiro, o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos publicou, em 2024, um relatório que

aponta a possibilidade de geração de novos empregos a partir da redistribuição das horas de trabalho, além de efeitos positivos sobre setores ligados ao lazer, turismo e consumo cultural, impulsionando o mercado interno.

Em contrapartida, representantes do setor empresarial argumentam que a redução da jornada pode elevar os custos de produção e comprometer a competitividade, especialmente em empresas de pequeno e médio porte. Essa tensão evidencia um embate estrutural entre a lógica produtiva do capital e os princípios de justiça social que fundamentam o Direito do Trabalho. Como observa Antunes (2018), “o trabalho, ao mesmo tempo em que é condição para a sobrevivência do capital, é também espaço de luta por tempo livre e dignidade”.

A análise desse posicionamento revela que a PEC nº 8/2025, ao propor a diminuição da jornada semanal, representa mais do que uma medida técnica: trata-se de um debate sobre o modelo de desenvolvimento que o país deseja adotar, no qual o ser humano deve ser colocado no centro das políticas econômicas e não subordinado exclusivamente à lógica do lucro.

3.2 Convívio social e familiar

Outro impacto fundamental da jornada de trabalho é o de natureza social. O excesso de horas laborais compromete diretamente o tempo destinado à convivência familiar, à educação, à cultura e ao lazer dimensões essenciais para o desenvolvimento humano e para o exercício pleno da cidadania.

Pesquisa realizada pelo Instituto Datafolha (2024) revelou que 64% dos trabalhadores brasileiros afirmam não dispor de tempo suficiente para estar com os filhos ou realizar atividades pessoais devido à sobrecarga de trabalho. Esse dado evidencia uma realidade em que o tempo livre se torna um privilégio restrito, e não um direito social efetivamente garantido.

Como observa Alice Monteiro de Barros (2019), “a regulação da jornada é uma das mais importantes conquistas da classe trabalhadora, porque o excesso de tempo dedicado ao labor compromete a saúde, a vida familiar e a própria dignidade da pessoa humana”. A autora evidencia que o tempo de trabalho, quando não limitado, atinge dimensões que ultrapassam o campo jurídico, refletindo diretamente na estrutura social e emocional do trabalhador. Assim, a limitação da jornada é também uma forma de assegurar o exercício da cidadania, permitindo que o indivíduo participe de outras esferas da vida social.

A falta de equilíbrio entre vida profissional e pessoal acarreta consequências amplas.

Famílias desestruturadas pela ausência de convivência cotidiana, queda no rendimento escolar de filhos de trabalhadores submetidos a longas jornadas e o afastamento da população das práticas culturais e esportivas são alguns dos reflexos desse cenário. Delgado (2021) enfatiza que “a redução da jornada de trabalho se relaciona intimamente ao direito ao lazer, à educação e à convivência familiar, pois constitui mecanismo de redistribuição do tempo social”.

Tal entendimento reforça a necessidade de enxergar o trabalho como dimensão da vida humana, e não como seu centro absoluto. Além disso, o esgotamento físico e mental decorrente da sobrecarga impede a participação social e política, restringindo o envolvimento em comunidades, sindicatos e associações civis, o que enfraquece a própria democracia participativa.

Nesse ponto, Antunes (2018) argumenta que “o capitalismo contemporâneo coloniza o tempo de vida do trabalhador, transformando-o em mercadoria e dissolvendo as fronteiras entre tempo de trabalho e tempo livre”. Essa observação é essencial para compreender que a luta pela redução da jornada também é uma luta por emancipação do tempo humano frente à lógica produtivista do capital.

Sob essa perspectiva, a redução da jornada não deve ser vista apenas como uma reivindicação trabalhista, mas como um instrumento de promoção da cidadania e de concretização dos princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana e do valor social do trabalho. Ao permitir que o trabalhador disponha de mais tempo para o convívio familiar, o estudo, a formação profissional e o lazer, o Estado contribui para o fortalecimento do tecido social e para o desenvolvimento humano integral.

Nesse sentido, a Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, ao propor a diminuição da jornada semanal para 36 horas sem redução salarial, representa uma oportunidade histórica de reequilibrar a relação entre tempo de trabalho e tempo de vida. Conclui que as sociedades que subordinam toda a existência ao trabalho fragilizam os laços humanos e corroem a solidariedade. Assim, a implementação de jornadas mais curtas pode contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável, participativa e solidária, em que o trabalho deixe de ser apenas meio de subsistência e passe a integrar um projeto de vida digno, produtivo e equilibrado.

3.3 Trabalho análogo à escravidão

Apesar dos avanços constitucionais conquistados com a Constituição Federal de 1988, o Brasil ainda convive com formas contemporâneas de exploração extrema do trabalho.

O Código Penal brasileiro, ao tipificar no artigo 149 o crime de redução a condição análoga à de escravo, define como tais práticas aquelas que envolvem jornadas exaustivas, condições degradantes de trabalho ou restrição da liberdade de locomoção do trabalhador. Essa previsão normativa representa um avanço civilizatório importante, mas sua efetividade ainda é limitada diante da persistência de casos concretos.

O relatório do Observatório Nacional de Erradicação do Trabalho Escravo (2024) registrou mais de 3.000 trabalhadores resgatados em situação análoga à escravidão em 2023, especialmente em regiões rurais e no setor agropecuário, revelando que, para uma parcela significativa da população, a jornada não é apenas longa, mas marcada pela violação absoluta de direitos humanos e trabalhistas.

Como observa Maurício Godinho Delgado (2021), “a persistência de condições análogas à escravidão constitui a mais grave negação dos princípios fundantes do Direito do Trabalho, pois converte o trabalhador em objeto, retirando-lhe a autonomia e a dignidade”. A reflexão do autor evidencia que tais práticas não representam meros desvios isolados, mas sim manifestações estruturais de um modelo produtivo que ainda se sustenta sobre bases excludentes e assimétricas. Mesmo com a formalização dos direitos sociais, a realidade do trabalho degradante mostra que a distância entre o texto constitucional e sua concretização cotidiana ainda é profunda.

Ricardo Antunes (2018) complementa essa análise ao afirmar que “o trabalho escravo contemporâneo é a face extrema da precarização global, resultado de um sistema que busca extrair o máximo da força de trabalho sem o mínimo de proteção social”.

Essa perspectiva sociológica é fundamental para compreender que o problema não se resume a práticas ilícitas pontuais, mas se insere em uma lógica mais ampla de flexibilização e desregulamentação das relações laborais, intensificada nas últimas décadas pela globalização econômica e pelo avanço das formas de subcontratação. Assim, a luta contra o trabalho escravo contemporâneo é também uma luta contra a precarização estrutural do emprego e a mercantilização da vida humana.

Além disso, o relatório da Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2023) destaca que o Brasil figura entre os países com maior número de fiscalizações e resgates de trabalhadores em situação análoga à escravidão, o que demonstra tanto a gravidade do problema quanto a importância das políticas públicas de inspeção. Entretanto, a OIT alerta que o combate eficaz a essas práticas depende da “articulação entre o fortalecimento institucional, a promoção do trabalho decente e a ampliação das oportunidades formais de emprego” (OIT, 2023). Essa análise reforça que a simples existência de normas punitivas não

é suficiente: é preciso garantir políticas de inclusão produtiva, educação e renda que previnam a vulnerabilidade social que alimenta essas situações.

Em estudo conduzido por Medeiros (2020), observa-se que “a maioria das vítimas de trabalho escravo contemporâneo no Brasil é composta por homens negros, com baixa escolaridade e provenientes de regiões historicamente marcadas pela exclusão social”.

Essa constatação reforça o caráter estrutural e interseccional do problema, que combina desigualdades econômicas, raciais e regionais. Portanto, a jornada exaustiva, nesses contextos, não é apenas um problema de tempo de trabalho, mas uma manifestação extrema de desigualdade e de negação da cidadania.

Nesse sentido, o enfrentamento ao trabalho análogo à escravidão e à sobrecarga laboral deve ser compreendido como parte integrante da busca por um novo paradigma de justiça social. Como afirma Alice Monteiro de Barros (2019), “a limitação da jornada e a dignificação do trabalho são condições essenciais para que o indivíduo seja reconhecido como sujeito de direitos e não mero instrumento de produção”. Assim, repensar a jornada de trabalho à luz da Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025 é também reafirmar o compromisso do Estado com a erradicação das formas contemporâneas de exploração e com a efetivação dos princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana e do valor social do trabalho.

4 COMPARAÇÃO INTERNACIONAL

Quando comparado a outros países, o Brasil mantém uma jornada de trabalho significativamente superior à média mundial. Segundo relatório da Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2023), a jornada média global é de aproximadamente 36 horas semanais, enquanto países como Alemanha e França registram, respectivamente, médias de 34 e 35 horas. Esses dados revelam que o Brasil permanece entre as nações que mais demandam tempo de trabalho de seus cidadãos, sem que essa maior carga se traduza, necessariamente, em aumento de produtividade ou de qualidade de vida.

Maurício Godinho Delgado (2021) ressalta que “a mera ampliação da jornada não implica incremento da eficiência produtiva; ao contrário, o excesso de horas tende a gerar fadiga, desatenção e queda de rendimento”. Essa observação reforça o entendimento de que o prolongamento do tempo de trabalho não é sinônimo de desenvolvimento econômico, mas pode representar o esgotamento da força laboral e o enfraquecimento do capital humano, especialmente em contextos de alta informalidade e baixos salários, como o brasileiro.

De modo semelhante, Ricardo Antunes (2018) observa que “as economias que

reduziram suas jornadas sem reduzir salários observaram ganhos de produtividade e bem-estar social, pois o tempo livre tornou-se também um fator de desenvolvimento humano e inovação”.

A análise do autor evidencia que a redistribuição do tempo de trabalho está relacionada não apenas a uma mudança quantitativa, mas qualitativa: sociedades que equilibram melhor o tempo dedicado ao labor e à vida pessoal tendem a alcançar maior engajamento e criatividade entre os trabalhadores.

Além disso, estudo conduzido pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE, 2024) indica que países com jornadas mais curtas, como Dinamarca e Noruega, registram índices mais elevados de produtividade por hora trabalhada e níveis superiores de satisfação com a vida. Isso demonstra que o tempo de trabalho é também um indicador de desenvolvimento social e não apenas um parâmetro econômico. Nessa perspectiva, a manutenção da jornada de 44 horas semanais no Brasil expressa uma defasagem em relação às tendências internacionais de promoção do trabalho decente e sustentável.

Como observa Alice Monteiro de Barros (2019), “a limitação da jornada constitui uma das expressões mais visíveis da evolução civilizatória do direito laboral, pois traduz o reconhecimento de que o tempo humano não pode ser apropriado integralmente pelo capital”.

Assim, a proposta de redução da jornada para 36 horas semanais, conforme prevista na Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, alinha-se às práticas de países que buscam conciliar produtividade com qualidade de vida, reforçando o papel do trabalho como instrumento de dignidade e não de exaustão.

4.1 Experiências internacionais

A discussão sobre a jornada de trabalho não é exclusiva do Brasil; trata-se de um debate global, acompanhado de experiências históricas e políticas distintas que podem servir de parâmetro para a realidade brasileira. A Organização Internacional do Trabalho, criada em 1919, consolidou desde sua origem o entendimento de que a limitação do tempo de trabalho é condição essencial para a dignidade humana e o equilíbrio social. Sua Convenção nº 1, aprovada no mesmo ano, fixou a jornada de oito horas diárias e quarenta e oito horas semanais como padrão internacional, estabelecendo o princípio da redução progressiva das horas de trabalho como instrumento de promoção do trabalho decente e de proteção à saúde física e mental dos trabalhadores.

Desde então, a OIT tem desempenhado papel central na formulação de políticas globais sobre o tempo de trabalho. A cada ano, a Conferência Internacional do Trabalho, realizada em Genebra, reúne representantes de governos, empregadores e trabalhadores dos países-membros para debater temas prioritários, reafirmando o tripartismo como base da governança laboral mundial.

Em diversas oportunidades, a organização reforçou a necessidade de ajustar a jornada às transformações econômicas, tecnológicas e sociais contemporâneas, de modo a conciliar produtividade e bem-estar. Como destaca a própria OIT (2019), “a limitação das horas de trabalho continua sendo essencial para assegurar saúde, segurança e igualdade no emprego”. Essa diretriz demonstra que, mesmo após um século da adoção da Convenção nº 1, o debate sobre o tempo de trabalho permanece atual e estratégico, especialmente em contextos marcados por avanços tecnológicos e novas formas de organização produtiva, como o teletrabalho e as plataformas digitais.

A análise dessa trajetória permite compreender que a jornada de trabalho deixou de ser apenas um dado econômico, passando a representar uma dimensão de direitos humanos e de justiça social. Nesse sentido, experiências internacionais, como as da França, da Islândia e da Espanha, que reduziram a jornada semanal para 35 ou 36 horas sem prejuízo salarial, têm demonstrado ganhos significativos em produtividade, qualidade de vida e engajamento dos trabalhadores. Como observa Antunes (2018), “a luta pela redução da jornada é, em essência, uma luta pelo direito ao tempo livre — tempo para viver, conviver e criar”.

Relacionando esse cenário à realidade brasileira, percebe-se que a Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025 se insere em um movimento internacional de revisão das estruturas laborais, em busca de um modelo mais equilibrado entre trabalho e vida pessoal. A proposta, ao propor a redução da jornada semanal de 44 para 36 horas, sem redução salarial, dialoga diretamente com os parâmetros defendidos pela OIT e pelas políticas públicas de promoção do trabalho decente. Assim, mais do que uma mudança legislativa, trata-se de uma oportunidade de alinhar o Brasil às tendências globais de humanização do trabalho e de valorização da saúde e da dignidade dos trabalhadores.

4.2 Experiência francesa

A experiência francesa é uma das mais conhecidas e debatidas no cenário internacional quando se trata de redução da jornada de trabalho. Em 2000, o governo francês aprovou a chamada Lei Aubry, que reduziu a jornada legal de 39 para 35 horas semanais,

medida voltada à geração de empregos e à melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores. A reforma foi implementada de forma progressiva, com estímulos fiscais às empresas que aderissem ao novo regime e negociações coletivas para adequação setorial.

Estudos realizados pelo Ministério do Trabalho da França e pela Organização Internacional do Trabalho apontam que a medida não comprometeu a competitividade das empresas, como inicialmente se temia. Pelo contrário, houve aumento da produtividade e redução significativa nos índices de absenteísmo e estresse laboral (OIT, 2019).

Além dos efeitos sobre o emprego, a redução da jornada favoreceu o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, elemento essencial em sociedades com alto nível de estresse ocupacional. Como destaca o relatório da OIT (2021), “a experiência francesa ilustra que a redução do tempo de trabalho, quando acompanhada de políticas de produtividade e negociação coletiva, pode gerar benefícios tanto econômicos quanto sociais”.

No contexto brasileiro, essa experiência oferece parâmetros relevantes para a análise da PEC nº 8/2025, uma vez que demonstra que a redução da jornada não implica necessariamente perda de competitividade, mas pode representar uma reorganização mais humana e eficiente do tempo de trabalho, desde que acompanhada de políticas públicas adequadas e diálogo entre empregadores e trabalhadores.

4.3 Experiência islandesa

A experiência islandesa é amplamente reconhecida como um marco na discussão global sobre a redução da jornada de trabalho. Entre 2015 e 2019, o governo da Islândia, em parceria com o Sindicato dos Funcionários Públicos de *Reykjavik* e diversas instituições privadas, conduziu um dos maiores experimentos de jornada reduzida do mundo. Os participantes cerca de 2.500 trabalhadores, representando mais de 1% da população ativa do país passaram a cumprir jornadas de quatro dias por semana, sem redução salarial.

O resultado foi considerado “um sucesso esmagador”, conforme relatório publicado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) e pelo *think tank* britânico *Autonomy*, em parceria com a Associação Islandesa para a Democracia Sustentável. O termo *think tank* designa uma instituição independente voltada à pesquisa e formulação de políticas públicas, geralmente composta por especialistas e acadêmicos que analisam temas econômicos, sociais e trabalhistas. De acordo com os resultados, os trabalhadores relataram melhoria significativa na saúde mental, maior equilíbrio entre vida profissional e pessoal, além de manutenção ou aumento da produtividade. O estudo destacou que a reorganização das tarefas e a autonomia

no planejamento das atividades foram fatores decisivos para o sucesso da experiência (OIT, 2022).

A experiência islandesa demonstra que reduzir o tempo de trabalho não implica perda de eficiência, desde que acompanhada de gestão racional, confiança entre gestores e empregados e políticas que valorizem o bem-estar. No contexto brasileiro, a experiência oferece um modelo concreto para reflexão sobre a PEC nº 8/2025, evidenciando que a redução da jornada pode ser uma estratégia de inovação social e produtividade sustentável.

4.4 Experiência alemã

A Alemanha é frequentemente citada como referência mundial em proteção trabalhista e equilíbrio entre produtividade e qualidade de vida. Segundo dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2023), o país apresenta uma média de 34 horas semanais de trabalho, uma das menores entre as principais economias industrializadas. Essa jornada reduzida é resultado de décadas de negociações coletivas conduzidas por sindicatos fortes, que representam milhões de trabalhadores da indústria metalúrgica e automobilística.

Nos últimos anos, tem liderado campanhas pela redução da jornada para 28 horas semanais, de forma opcional e negociada, principalmente em setores afetados pela automação e digitalização. A justificativa é que, com o avanço tecnológico, o ganho de produtividade deve ser redistribuído sob a forma de tempo livre, promovendo o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e contribuindo para evitar o desemprego estrutural causado pela robotização.

De acordo com relatório da Confederação Alemã de Sindicatos (DGB, 2022), a flexibilização da jornada também tem sido utilizada como instrumento para inclusão de mulheres e jovens no mercado de trabalho, além de favorecer a conciliação entre as responsabilidades familiares e profissionais. Essa política expressa uma concepção de trabalho centrada no bem-estar e na sustentabilidade social, e não apenas na maximização da produção.

A redução do tempo de trabalho na Alemanha reflete uma transição de paradigma: do trabalho como mera obrigação econômica para o trabalho como dimensão equilibrada da vida humana”. Essa perspectiva pode inspirar o debate brasileiro sobre a PEC nº 8/2025, demonstrando que a redução da jornada não é obstáculo ao crescimento, mas instrumento de justiça social e inovação produtiva.

4.5 Experiência espanhola

A Espanha tem se destacado como um dos países que mais avançaram no debate contemporâneo sobre a redução da jornada de trabalho. Em 2021, o governo espanhol, por meio do Ministério da Indústria e do Trabalho, lançou um projeto-piloto nacional voltado à implementação gradual da semana de quatro dias (ou 32 horas semanais), com o objetivo de testar os impactos econômicos, sociais e produtivos dessa mudança.

O programa recebeu financiamento público de aproximadamente 10 milhões de euros e foi direcionado inicialmente a pequenas e médias empresas do setor industrial e tecnológico (Ministério de Industria, 2021). Os resultados preliminares, divulgados em 2023, indicaram aumento de produtividade, redução do absenteísmo e melhoria significativa na satisfação dos trabalhadores (Ministério de Trabalho e Economia Social, 2023). De acordo com o relatório, 64% das empresas participantes relataram ganhos de eficiência, e a maioria dos trabalhadores afirmou sentir-se “mais motivada e menos exausta” após a adoção da jornada reduzida.

A experiência espanhola recebeu também acompanhamento técnico da Organização Internacional do Trabalho (OIT), que avaliou o projeto como “um exemplo inovador de políticas públicas voltadas à conciliação entre vida profissional e pessoal” (OIT, 2023). Essa experiência reforça que a redução do tempo de trabalho pode ser política estratégica de modernização das relações laborais, alinhada às transformações tecnológicas e ao novo paradigma de trabalho sustentável. Para o contexto brasileiro, tais resultados oferecem subsídios relevantes à análise da Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, especialmente quanto ao equilíbrio entre produtividade e bem-estar social.

5 LIÇÕES PARA O BRASIL

As experiências internacionais demonstram que a redução da jornada de trabalho não implica, necessariamente, perda de competitividade econômica. Pelo contrário, quando acompanhada de planejamento produtivo, diálogo social e políticas públicas de incentivo, ela pode gerar melhoria nas condições de vida, aumento de produtividade e fortalecimento da economia interna. Países como França, Alemanha, Islândia e Espanha evidenciam que a reorganização do tempo de trabalho é uma estratégia possível e benéfica, desde que implementada de forma gradual e negociada.

Como observa Alice Monteiro de Barros (2019), “o Direito do Trabalho, ao observar as experiências estrangeiras, deve adequá-las à realidade nacional, respeitando os princípios

constitucionais de proteção e valorização do trabalho humano”. Essa afirmação é particularmente relevante diante da Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025, que propõe a redução da jornada semanal de 44 para 36 horas, sem diminuição salarial. O pensamento de Barros orienta que qualquer reforma trabalhista deve respeitar o caráter protetivo do Direito do Trabalho, cuja função essencial é equilibrar as relações entre capital e trabalho e assegurar a dignidade da pessoa humana, princípio estruturante da Constituição de 1988.

Nesse sentido, as lições internacionais apontam que o sucesso de uma medida como a PEC nº 8/2025 dependerá da atuação tripartite entre Estado, trabalhadores e empregadores, com base em evidências empíricas e compromissos institucionais. O Brasil, como país-membro ativo da Organização Internacional do Trabalho (OIT) desde 1919, possui histórico de cooperação técnica e pode utilizar as experiências estrangeiras como referência adaptável, e não como simples cópia.

Assim, a redução da jornada deve ser compreendida como instrumento de promoção do trabalho decente, capaz de reconfigurar o modelo produtivo e ampliar a proteção social, sem comprometer a eficiência econômica. A discussão em torno da PEC nº 8/2025 oferece, portanto, uma oportunidade histórica de alinhar o ordenamento jurídico brasileiro às tendências globais de humanização do trabalho e de reafirmar o compromisso constitucional com o valor social do trabalho e a dignidade humana.

6 ARGUMENTOS FAVORÁVEIS E CONTRÁRIOS À PEC Nº 8/25

A Proposta de Emenda à Constituição (PEC) nº 8/2025 foi apresentada na Câmara dos Deputados por parlamentares vinculados a bancadas progressistas, com o apoio de centrais sindicais, propondo a redução da jornada semanal de trabalho de quarenta e quatro para trinta e seis horas, sem diminuição de salário. O texto propõe alterar o inciso XIII do artigo 7º da Constituição Federal de 1988, que atualmente estabelece como direito dos trabalhadores urbanos e rurais “a duração do trabalho normalmente 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” (Brasil, 1988).

Segundo o artigo 60 da Constituição Federal, a tramitação de uma PEC segue rito especial e rigoroso, exigindo dois turnos de votação em cada Casa do Congresso Nacional e aprovação por três quintos dos membros. Essa exigência, decorre da necessidade de estabilidade e segurança da Constituição, evitando alterações casuísticas em temas de alta relevância social.

Assim, a proposta busca modificar diretamente um dos pilares dos direitos sociais previstos no artigo 6º, tendo sua base jurídica ancorada nos princípios da dignidade da pessoa humana e da valorização do trabalho humano, expressos nos artigos 1º, III e IV, e também na função social da economia, conforme o artigo 170 da Carta Magna (Brasil, 1988).

Sob a ótica dos argumentos favoráveis, os defensores da PEC sustentam que a redução da jornada semanal é uma medida necessária para adequar o ordenamento jurídico às transformações socioeconômicas e tecnológicas contemporâneas. Um dos principais pontos levantados diz respeito à saúde e segurança do trabalhador. Conforme observa Delgado (2021), “o excesso de jornada constitui risco concreto à integridade física e mental do trabalhador, devendo o direito agir preventivamente”. A análise do autor revela que a limitação da jornada possui não apenas caráter econômico, mas função protetiva e existencial, assegurando tempo para repouso, lazer e convivência familiar, elementos indispensáveis à efetividade dos direitos fundamentais sociais.

Essa perspectiva é corroborada por Barros (2019), ao afirmar que “a duração do trabalho é um dos mais importantes temas de política social, pois representa o ponto de equilíbrio entre a produtividade e a dignidade humana”. Nesse sentido, a PEC nº 8/2025 propõe um avanço civilizatório compatível com os compromissos internacionais assumidos pelo Brasil na Organização Internacional do Trabalho (OIT), em especial o conceito de trabalho decente previsto na Agenda 2030 das Nações Unidas (OIT, 2023).

Outro argumento amplamente debatido é o da melhoria na qualidade de vida. Para Antunes (2018), o tempo de não-trabalho é “espaço de construção da subjetividade e de resistência contra a lógica da exploração capitalista”. Assim, a redução da jornada não apenas redistribui tempo, mas reconfigura as relações sociais, permitindo maior participação do trabalhador na vida comunitária, educacional e cultural. O Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE, 2024) também publicou relatório técnico indicando que a redução da jornada semanal poderia gerar cerca de um milhão de novos empregos no médio prazo, ao redistribuir horas disponíveis e estimular o consumo em setores de lazer, cultura e serviços.

Além disso, a proposta alinharia o Brasil aos padrões médios internacionais, aproximando-se dos países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), cuja média é de 36 horas semanais (OIT, 2023). Como reforça Godinho Delgado (2021), “a redução da jornada constitui tendência histórica do Direito do Trabalho, refletindo o avanço das forças produtivas e a busca por justiça social”.

Por outro lado, os argumentos contrários à PEC concentram-se em preocupações de

ordem econômica e operacional. Entidades como a Confederação Nacional da Indústria (CNI) e a Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (Fecomércio) manifestaram-se contrárias à proposta, alegando que a redução da jornada sem redução salarial aumentaria os custos de produção e poderia gerar “efeitos negativos na competitividade internacional e no nível de emprego formal”.

Outro ponto levantado refere-se ao risco de ampliação da informalidade, já que empresas poderiam recorrer a contratações precárias para evitar encargos. O Brasil possui mais de 30 milhões de trabalhadores informais, o que indica um ambiente laboral já fragilizado. Se não houver mecanismos compensatórios e políticas públicas de transição, a mudança constitucional poderia agravar esse quadro.

No campo jurídico, alguns estudiosos apontam possíveis tensões interpretativas. Toda alteração constitucional de direitos sociais requer harmonização com a estrutura infraconstitucional, sob pena de gerar insegurança normativa e conflitos de aplicação imediata”. Assim, a mudança do artigo 7º exigiria revisão de dispositivos da CLT, convenções coletivas e regras de compensação, o que demandaria período de adaptação gradual.

Em 2012, o Tribunal Superior do Trabalho, ao julgar o processo RR-176400-51.2009.5.12.0030, reconheceu que operadores de telemarketing têm direito à jornada especial de 6 horas diárias, aplicando analogicamente o art. 227 da CLT. O TST considerou que a atividade apresenta alto grau de repetitividade, desgaste mental e exigência cognitiva intensa, justificando a limitação da carga horária. Esse precedente reforça que a redução da jornada é juridicamente possível e atende à proteção da saúde do trabalhador.

Dessa forma, a PEC nº 8/2025 representa um divisor de águas no Direito do Trabalho brasileiro, ao propor a reestruturação do tempo de trabalho à luz de valores constitucionais de dignidade, proteção e equilíbrio social. Seu sucesso, porém, dependerá da capacidade de concertação social entre Estado, empregadores e trabalhadores, conforme orienta a própria OIT (2023), para que a reforma não signifique retrocesso, mas reorientação do modelo produtivo rumo a uma sociedade mais justa, inclusiva e sustentável.

7 CONSIDERAÇÕES CRÍTICAS

A análise revela que o debate em torno da PEC nº 8/2025 ultrapassa a mera dimensão econômica e configura-se como uma disputa sobre a centralidade do trabalho na ordem social brasileira. Como lembra Alice Monteiro de Barros (2019), “o Direito do Trabalho, ao intervir nas relações laborais, não visa apenas equilibrar forças contratuais, mas também assegurar o

valor social do trabalho, inscrito como fundamento da República”. Ao citar Barros, cabe ressaltar que o papel do Direito do Trabalho é protetivo por essência: não se limita a resolver problemas de eficiência ou cálculo salarial, mas atua para concretizar direitos fundamentais ligados à dignidade da pessoa humana e ao valor social do trabalho, princípios expressos no artigo 1º, incisos III e IV, da Constituição Federal.

Essa perspectiva constitucional impõe um parâmetro interpretativo para a PEC: “qualquer alteração do tempo de trabalho deve ser avaliada não apenas pelos seus efeitos sobre custos empresariais, mas também pela sua capacidade de promover a proteção social almejada pela ordem constitucional” (Brasil, 1988).

Nesse sentido, Delgado (2021) enfatiza que “o excesso de jornada constitui risco concreto à integridade física e mental do trabalhador, devendo o direito agir preventivamente”: a proposição normativa — como a alteração do art. 7º, inciso XIII — deve ser medida à luz da prevenção de riscos ocupacionais e da promoção da saúde coletiva, temas que têm implicações fiscais e sociais (afastamentos, tratamentos, perda de produtividade). A análise jurídica, portanto, exige exame de compatibilidade entre a meta protetiva da norma constitucional e os impactos práticos da medida.

Por outro lado, há argumentos econômicos legítimos que não podem ser ignorados: preocupações sobre custos de produção, ajustes setoriais e riscos de aumento da informalidade requerem respostas normativas e políticas públicas complementares (programas de transição, incentivos à produtividade, apoio às pequenas e médias empresas). Antunes (2018) fornece o contraponto sociológico ao afirmar que o tempo de não-trabalho é “espaço de construção da subjetividade”, lembrando que políticas trabalhistas têm também efeitos sobre a coesão social e a participação cidadã. Assim, a análise da PEC deve conciliar duas exigências constitucionais simultâneas — proteção do trabalho e desenvolvimento econômico — sem hierarquizar mecanicamente uma em detrimento da outra.

Além da doutrina nacional, os parâmetros internacionais da Organização Internacional do Trabalho (OIT) oferecem critérios técnicos úteis: normas e relatórios da OIT ressaltam a necessidade de articular redução de tempo de trabalho com medidas de aumento de eficiência, negociação coletiva e políticas públicas de emprego (OIT, 2019; OIT, 2023). Do ponto de vista jurídico-constitucional, isso significa que a PEC nº 8/2025 precisa ser acompanhada de um arcabouço regulamentar infraconstitucional (leis, normas administrativas e incentivos) e de mecanismos de diálogo social para mitigar riscos de insegurança normativa e impactos assimétricos entre setores.

Em síntese, a avaliação da PEC deve seguir um método jurídico-constitucional e

socioeconômico integrado: (i) verificar a conformidade da proposta com princípios constitucionais (dignidade humana, valor social do trabalho, função social da propriedade); (ii) avaliar evidências empíricas sobre saúde, produtividade e emprego; (iii) propor medidas transitórias e políticas complementares para atenuar impactos setoriais; e (iv) garantir participação tripartite (Estado, trabalhadores e empregadores) na implementação. Só assim a mudança normativa poderá cumprir seu objetivo protetivo sem produzir efeitos indesejáveis sobre a formalidade e a competitividade.

8 CONSIDERAÇÃO FINAIS

A trajetória da jornada de trabalho no Brasil demonstra que a regulação do tempo de labor nunca foi apenas uma questão técnica ou econômica, mas, sobretudo, política e social. Desde o período colonial até a consolidação da Constituição de 1988, o tema sempre esteve associado à luta por dignidade, justiça social e cidadania. Esse percurso histórico evidenciou que cada avanço normativo como a limitação da jornada, o descanso semanal e a proteção contra o trabalho excessivo foi fruto de resistência coletiva e da atuação do Estado na promoção de um trabalho humanizado.

Ao longo do desenvolvimento do estudo, observou-se que a jornada de 44 horas semanais, fixada em 1988, já não reflete as realidades contemporâneas das relações laborais. A intensificação do trabalho, a precarização e o avanço tecnológico impuseram novas demandas, exigindo atualização do ordenamento jurídico. Pesquisas recentes da Fiocruz apontam que os longos períodos de trabalho estão diretamente relacionados ao aumento de doenças ocupacionais e transtornos mentais, o que reforça a necessidade de revisão dos limites constitucionais.

A análise comparada das experiências internacionais demonstrou que a redução da jornada, quando acompanhada de políticas de transição e de diálogo social, pode gerar resultados positivos. Casos como os da França, da Islândia, da Alemanha e da Espanha revelam que a diminuição do tempo de labor não implica necessariamente perda de produtividade ou competitividade, mas pode contribuir para o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, a geração de empregos e a melhoria da saúde coletiva. Esses exemplos indicam que a proposta contida na PEC nº 8/2025 está em consonância com a tendência internacional defendida pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), que preconiza o trabalho decente e a distribuição equilibrada do tempo de trabalho.

Sob o ponto de vista jurídico, o estudo evidenciou que a PEC nº 8/2025 encontra

fundamento nos princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana (art. 1º, III, CF) e do valor social do trabalho (art. 1º, IV, CF), bem como na função social da economia (art. 170, caput, CF). Assim, a proposta não se resume a uma alteração quantitativa da jornada, mas representa uma tentativa de concretizar valores constitucionais por meio da reinterpretação do art. 7º, XIII, da Carta Magna, que hoje estabelece o limite de 44 horas semanais. Trata-se, portanto, de um avanço legislativo que busca harmonizar o desenvolvimento econômico com a proteção da saúde e da vida do trabalhador — dimensões igualmente asseguradas pela Constituição Federal.

Por outro lado, o trabalho também permitiu compreender as consequências jurídicas e práticas dos argumentos contrários. Do ponto de vista econômico, a redução da jornada sem diminuição salarial pode aumentar os custos empresariais e exigir contratações adicionais. Juridicamente, há risco de insegurança normativa e de conflitos interpretativos sobre contratos e convenções coletivas vigentes, caso a alteração constitucional não seja acompanhada de legislação infraconstitucional adequada. Tais preocupações indicam que a efetividade da PEC dependerá da criação de normas de transição, incentivos à formalização e instrumentos de negociação coletiva setorial.

O principal aprendizado jurídico obtido com a pesquisa é que o Direito do Trabalho permanece um campo de equilíbrio entre proteção social e desenvolvimento econômico. A PEC nº 8/2025 representa um teste de maturidade institucional: exige do legislador e da sociedade civil a capacidade de conjugar eficiência produtiva com o respeito aos direitos fundamentais. Mais do que uma reforma legal, trata-se de um reajuste de paradigma, no qual o tempo livre, o convívio familiar e a saúde passam a ser reconhecidos como componentes do próprio direito ao trabalho digno.

Conclui-se, portanto, que a redução da jornada semanal para 36 horas, se acompanhada de políticas públicas de adaptação, incentivos econômicos e diálogo entre os atores sociais, pode representar um avanço legislativo duplo: (i) no plano constitucional, ao atualizar o art. 7º, XIII, conforme os princípios fundamentais da República; e (ii) no plano social e político, ao reafirmar o papel do Estado na promoção da justiça social e da valorização do trabalho humano. Assim, o debate sobre a PEC nº 8/2025 ultrapassa o Congresso Nacional: ele convoca a sociedade a repensar o futuro do trabalho no Brasil, para que a economia esteja, enfim, a serviço da vida, e não o contrário.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.

BARROS, Alice Monteiro de. Curso de Direito do Trabalho. 13. ed. São Paulo: LTr, 2019.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br>.

BRASIL. Consolidação das Leis do Trabalho – CLT. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943.

BRASIL. Código Penal. Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Brasil em síntese: horas trabalhadas. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>.

BRASIL. IBGE. Indicadores de Trabalho e Rendimento. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>.

BRASIL. Lei nº 4, de 10 de junho de 1835. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br>.

BRASIL. Lei Eusébio de Queirós, de 4 de setembro de 1850.

BRASIL. Lei Áurea, de 13 de maio de 1888.

Brasil. Ministério da Previdência Social. (2023). *Anuário Estatístico da Previdência Social – AEPS 2023*. Brasília: INSS.

Brasil. Ministério da Previdência Social. (2024). *Boletim Estatístico da Previdência*. Brasília.
BRASIL. Proposta de Emenda à Constituição nº 8/2025. Disponível em: <https://www.camara.leg.br>.

Brasil. Tribunal Superior do Trabalho. (2012). *Recurso de Revista nº RR-176400-51.2009.5.12.0030*. 6ª Turma. Rel. Aloysio Corrêa da Veiga.

CALVETE, Cássio da Silva. Redução da jornada de trabalho: uma análise econômica para o Brasil. 2025.

DATAFOLHA. Pesquisa sobre jornada de trabalho e qualidade de vida. São Paulo, 2024.

DELGADO, Maurício Godinho. Curso de Direito do Trabalho. 20. ed. São Paulo: LTr, 2021.

DGB – Deutscher Gewerkschaftsbund. Arbeitszeitreport Deutschland 2022. Berlin, 2022.

DIEESE. Redução da jornada de trabalho e o impacto no emprego brasileiro. São Paulo, 2024.

FIOCRUZ. Classificação da OMS para síndrome de burnout passa a valer no Brasil. Rio de Janeiro, 2025.

MADEIRO, Carlos. Três em cada quatro trabalhadores atuam 40 ou mais horas semanais no Brasil. UOL Notícias, 25 nov. 2024.

MEDEIROS, João. Trabalho escravo contemporâneo no Brasil: perfil das vítimas e dinâmica socioeconômica. Recife: UFPE, 2020.

MINISTÉRIO DE INDÚSTRIA (Espanha). Proyecto Piloto para la Semana de 4 Días. Madrid, 2021.

MINISTÉRIO DE TRABALHO E ECONOMIA SOCIAL (Espanha). Resultados Preliminares del Proyecto de Jornada Reducida. Madrid, 2023.

OBSERVATÓRIO NACIONAL DE ERRADICAÇÃO DO TRABALHO ESCRAVO. Relatório anual 2024.

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico. OECD Employment Outlook 2024. Paris, 2024.

OIT – Organização Internacional do Trabalho. Working Time Around the World. 2013.

OIT. Global Labour Report 2021. Geneva, 2021.

OIT. Relatório Mundial sobre o Trabalho Decente. Geneva, 2023.

OIT. Work-Life Balance in Iceland: Evaluation Report. Geneva, 2022.

OIT. Working Time and Work-Life Balance. Geneva, 2019.

OLIVEIRA, Pedro. IBGE revela quem trabalha mais no Brasil: autônomos ou CLT? Estado de Minas, 06 mar. 2025.

SENADO FEDERAL – DATASENADO. Pesquisa nacional sobre jornada de trabalho e qualidade de vida. Brasília, 2024.

SENNETT, Richard. A corrosão do caráter. Rio de Janeiro: Record, 2006.

SOUZA, Maria Clara et al. Equilíbrio vida pessoal e profissional. Revista Científica da UNIFIA, v. 11, n. 2, 2024.

UNIESP. História da jornada de trabalho no Brasil. Revista Científica da UNIESP, 2018.



Rod. BR-070, km 24, saída para Goiás, telefax (62) 3373-1219
CEP 76270-000 - Jussara – GO.

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos **vinte e cinco** dias do mês de **novembro** do ano de **dois mil e vinte e cinco**, às 10h, por meio de recurso eletrônico: *Google Meet* (e-mail: faj@faculadadedejussara.page), em sessão pública, reuniram-se os membros da banca examinadora composta pelos professores: **Profa. Ma. Adenisia Alves de Freitas**, orientadora, presidente desta sessão, e os Professores convidados: **Me. Victor Henrique Fernandes e Esp. Thaís Alves de Moraes Fernandes**, a fim de arguirm o acadêmico **WILLIAM LUCAS DE SOUZA**, com a defesa do artigo científico intitulado “**Os direitos dos trabalhadores e a jornada de trabalho no Brasil: os debates sobre a proposta de emenda à Constituição n° 08/25**”.

A banca examinadora, tendo terminado a apresentação do conteúdo do artigo, passou a arguição do(a) candidato(a). Em seguida, os examinadores reuniram-se para avaliação e deram o parecer final sobre o trabalho apresentado pelo (a) acadêmico (a), tendo sido atribuída a nota final **10,0**, com a conseqüente **APROVAÇÃO** do artigo em comento.

Docente Orientador	Avaliador 1	Avaliador 2	Nota Final
10,0	10,0	10,0	10,0

Proclamados os resultados pelo(a) presidente da banca examinadora, foram encerrados os trabalhos e, para constar, eu, **Adenisia Alves de Freitas**, lavrei a presente ata que assino juntamente com os demais membros da banca examinadora.

Banca Examinadora:

Assinado eletronicamente por:
Adenisia Alves de Freitas
CPF: ***.532.821-**
Data: 19/12/2025 11:35:12 -03:00

TECHCERT
Professor Orientador

Assinado eletronicamente por:
THAIS ALVES DE MORAIS FERNANDES
CPF: ***.198.451-**
Data: 22/12/2025 14:44:13 -03:00

TECHCERT
Professor Avaliador 1

Assinado eletronicamente por:
Victor Henrique Fernandes e Oliveira
CPF: ***.785.201-**
Data: 22/12/2025 13:38:06 -03:00

TECHCERT
Professor Avaliador 2