

Dossiê

Fim da Escala 6x1 e Redução da Jornada de Trabalho

Artigo 5

**IMPACTOS DAS LONGAS JORNADAS DE
TRABALHO DOS ENTREGADORES DE
ALIMENTOS POR PLATAFORMAS
DIGITAIS EM SUA SAÚDE
FÍSICA E MENTAL**

Laura Valle Gontijo

**cirkula**

APRESENTAÇÃO DO DOSSIÊ

O tempo a ser dedicado ao trabalho sempre esteve no centro das lutas da classe trabalhadora. No Brasil, a última redução da jornada de trabalho ocorreu em 1988, quando os trabalhadores e trabalhadoras conquistaram redução para 44h semanais. Nos anos 2000 as Centrais Sindicais lançaram a Campanha Nacional pela Redução da Jornada de Trabalho sem Redução de Salário para pressionar o encaminhamento de Propostas de Emenda à Constituição que estavam paradas – a PEC nº393/2001, de Inácio Arruda (PC do B) e a de nº 75/2003, de Paulo Paim (PT). Apesar de não ter surtido efeito na redução da jornada de trabalho através da legislação, muitas categorias conseguiram através da negociação coletiva. Mundialmente, a luta em torno do tempo de trabalho, voltou a ganhar destaque após a Pandemia, tendo sido implantadas diversas experiências de redução da jornada, bem como de escalas 4x3 como forma de enfrentamento aos problemas de qualidade e quantidade de empregos, bem como de qualidade de vida. No Brasil, o debate ganhou reforço através do Movimento VAT (Vida Além do Trabalho) contra a escala 6x1 e a apresentação da PEC n. 08/25 de Érika Hilton (PSOL). Como forma de contribuir para o debate sobre a Redução da Jornada de Trabalho sem redução de salários e do fim da Escala 6x1, serão lançados semanalmente dois artigos com o objetivo de subsidiar o debate em seus vários espaços, como o legislativo e o da negociação coletiva. Isso posto, damos prosseguimento as postagens da série com o quinto artigo **“Impactos das longas jornadas de trabalho dos entregadores de alimentos por plataformas digitais em sua saúde física e mental”** de autoria de Laura Valle Gontijo.

Resumo: Tendo em vista as reivindicações populares pela redução da jornada de trabalho e fim da escala 6 x 1, torna-se relevante analisar uma das categorias que mais têm sido submetidas às longas jornadas na atualidade: os entregadores de alimentos e mercadorias por plataformas digitais. Entrevistas semiestruturadas com trabalhadores em pontos de coleta no Distrito Federal evidenciou que suas longas jornadas de trabalho são motivo de conflitos familiares, adoecimento físico e psíquico e acidentes de trabalho. Conclui-se que a regulação do trabalho por plataformas digitais, com limitação da jornada de trabalho, salário-mínimo, férias e descanso semanal remunerados, dentre outros direitos, garantiria melhores condições de vida e trabalho a esta categoria.

Palavras-chave: Trabalho por Plataformas Digitais. Saúde do Trabalhador. Jornada de Trabalho. Vulnerabilidade Social. Regulação do Trabalho por Plataformas Digitais.

IMPACTOS DAS LONGAS JORNADAS DE TRABALHO DOS ENTREGADORES DE ALIMENTOS POR PLATAFORMAS DIGITAIS EM SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Laura Valle Gontijo¹

Introdução

Recentemente, o tema da redução da jornada de trabalho ganhou relevância nacional com o Projeto de Lei nº 380/2023, da deputada Érika Hilton (Psol-SP). O projeto ficou bastante conhecido por colocar em evidência a necessidade de redução da jornada e abolição da escala de trabalho conhecida como 6 x 1. A Constituição Federal estabelece em seu artigo 7º que a jornada de trabalho não pode ser superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais. Estas geralmente são distribuídas da seguinte forma: oito horas diárias nos cinco dias da semana e quatro horas aos sábados, totalizando seis dias de trabalho e um dia de repouso semanal remunerado, que preferencialmente deve ocorrer aos domingos (Brasil, 1988).

Sabe-se que os patrões utilizam de inúmeros subterfúgios para aumentar a exploração da classe trabalhadora. Uma delas é flexibilizando o descanso semanal, seja impedindo que a folga semanal coincida com o domingo, o que dificulta o convívio familiar dos trabalhadores, seja impondo horas extras como forma de prolongar a jornada de trabalho. O fato é que o esgotamento físico e mental da classe trabalhadora brasileira chegou a tal ponto que uma manifestação de um trabalhador do comércio em rede social contra a escala 6 x 1 se transformou em um movimento social e, por fim, em uma Proposta de Emenda à Constituição², com potencial para de fato garantir uma redução na jornada de trabalho no país, sendo que a última mudança deste tipo ocorreu há trinta e sete anos atrás, na Constituinte, quando a jornada passou das quarenta e oito horas semanais para as atuais quarenta e quatro.

Antes de vir à tona este debate, entre 2004 e 2015, foram feitas tentativas sem sucesso das Centrais Sindicais no sentido de garantir a redução da

1 Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade de Brasília. Pesquisadora visitante na King's College London (Reino Unido), entre dezembro de 2023 e maio 2024. Participa dos projetos de pesquisa Fairwork Brasil 2025, *Platform Work Inclusion Living Lab*, Grupo de Estudos e Pesquisas para o Trabalho (GEPT) e Grupo de Pesquisa Trabalho e Teoria Social (GPTTS).

2 O inteiro teor da Proposta de Emenda à Constituição (PEC) apresentada pela deputada está disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=2860664&filename=PEC%208/2025.

jornada de trabalho para as quarenta horas semanais. Chegou-se próximo a um acordo com o então governo Lula, em 2010, mas, por fim, a medida não foi adotada (Nobre et Al., 2022). Após a derrota de Bolsonaro e a vitória do terceiro governo Lula, emerge novamente no debate público a proposta de redução da jornada de trabalho e, dentre as principais justificativas apresentadas pelos trabalhadores, estão as consequências nefastas das longas horas de trabalho para a saúde (Motta, 2024; Souza, 2024).

Com vistas a contribuir com este debate, este artigo apresenta resultado de pesquisa com uma das categorias da atualidade que mais vem sofrendo com as longas jornadas de trabalho, os entregadores de alimentos e mercadorias por meio de plataformas digitais. Tendo em vista o enorme poder de monopólio dessas empresas e o *lobby* que exercem sobre o poder público³, a disputa em torno da regulamentação desse trabalho tem sido difícil, com mais retrocessos do que avanços (Gonsales, Roncato e Van Der Laan, 2024; Antunes, 2024; Dal Rosso e Gontijo, 2024)⁴.

No Brasil, estes trabalhadores estão submetidos a longas jornadas de trabalho, que ultrapassam e muito o mínimo estabelecido na legislação nacional (Abílio et Al., 2020; Gontijo, 2023). Conforme afirma Dal Rosso (2006, p. 31), a jornada de trabalho “estabelece relações diretas entre as condições de saúde, o tipo e o tempo de trabalho executado”. Objetiva-se, portanto, neste trabalho, demonstrar os efeitos deletérios das longas horas de trabalho para

3 Recentemente o presidente do iFood, Diego Barreto, apareceu em um vídeo ao lado do ministro do Supremo Tribunal Federal, Luís Roberto Barroso, e do jornalista da TV Globo, Renê Silva, cantando em um jantar beneficente realizado em sua casa com objetivo de arrecadar recursos para financiar bolsas de estudo a candidatos negros interessados em ingressar na magistratura, projeto do CNJ em parceria com a Fundação Getúlio Vargas e empresas privadas (Verenicz, 2025). O jantar ocorreu algumas horas após lideranças de trabalhadores e pesquisadores da área realizarem segunda audiência pública em menos de um mês na Câmara dos Deputados para denunciar as péssimas condições de trabalho nas plataformas digitais de entrega de alimentos e mercadorias. Esse evento demonstra o *lobby*, por parte da empresa, no sentido de evitar o reconhecimento do vínculo empregatício desses trabalhadores. O que torna o episódio ainda mais dramático é o fato de que, enquanto esse jantar ocorria, parcela considerável dos entregadores, que são em sua maioria negros e pardos, de acordo com o IBGE (Lapa, 2021), entregava comida com fome (Frozi e Lopes, 2025). Menos de um mês depois do fatídico jantar, o ministro Luís Roberto Barroso afirmou no *videocast C-Level*, da Folha de S. Paulo, que há um “excesso de direitos” na CLT e que é preciso “pensar fórmulas originais de proteção” aos trabalhadores por plataformas digitais (Folha de S. Paulo, 2025).

4 Cumpre ressaltar que o STF é atualmente o principal agente atuante contra os direitos dos trabalhadores brasileiros, seja evitando o reconhecimento de vínculo empregatício dos entregadores por plataformas digitais, seja possibilitando a pejotização em escala ampliada, que deve ser votada em setembro deste ano (Casagrande e Carelli, 2025), em um contexto de estímulo ao trabalho informal, sob a forma de “empreendedorismo” (Canzian, 2025).

a saúde física e mental desses trabalhadores, reafirmando a importância da luta em curso.

Procedimentos metodológicos

A partir de um roteiro semiestruturado, foram realizadas doze entrevistas gravadas com entregadores por plataformas digitais, entre fevereiro e maio de 2025, em dois pontos de coleta de pedidos de grandes estabelecimentos comerciais do Distrito Federal. Posteriormente, as entrevistas foram transcritas com a utilização do *software Transkriptor* e analisadas. Também foi realizada observação participante de reuniões, manifestações políticas, audiências públicas e motocicletas da categoria, entre abril de 2023 e maio de 2025. Esta técnica é importante porque permite que o pesquisador participe de atividades cotidianas da vida social dos sujeitos e consiga captar o significado que as experiências subjetivas possuem para os próprios participantes do processo de interação social (Burawoy, 2017).

Jornada de trabalho: do auge da Revolução Industrial até os dias atuais

A jornada de trabalho é definida por Marx (1984) como o tempo durante o qual o trabalhador vende sua força de trabalho e em troca obtém os meios de subsistência necessários para reproduzir a si mesmo e à sua família. Ela é dividida em duas partes: trabalho necessário e trabalho excedente. O trabalho excedente é apropriado pelos capitalistas na forma de mais-valia. Desde o início do capitalismo ocorre uma luta entre capitalistas e trabalhadores, com estes últimos tentando preservar a sua força de trabalho, limitando as horas trabalhadas, e aqueles procurando elevá-la até o limite da capacidade física dos trabalhadores, com vistas a aumentar o seu excedente.

De acordo com Dal Rosso (1996), a jornada de trabalho diminuiu na passagem do Império Romano para a Idade Média, mas com o capitalismo, atingiu seu ápice, ultrapassando todos os registros históricos durante a Revolução Industrial⁵. No início do Século XX, com as greves e protestos operários, a jornada anual começou a apresentar uma tendência de queda. Já no Século XXI, segundo Costa, Roldán e Dal Rosso (2014) e Dal Rosso (2012;

5 Dal Rosso (1996) contabiliza a jornada de trabalho anual nos diferentes modos de produção ao longo da história e apresenta os seguintes dados: Império Romano, 3.000 horas anuais, Idade Média, 2.500 horas anuais, Revolução Industrial, 3.750 horas anuais, Início do Século XX, 3.000 horas anuais. As jornadas vigentes no auge da Revolução Industrial são retratadas por Marx (1984) e Engels (2010) como responsáveis por provocar deformações físicas, doenças e mortes de trabalhadores. Os trabalhadores à época com 40 anos tornavam-se incapazes para o trabalho devido ao enorme desgaste físico ocasionado pelo trabalho pesado e que facilmente chegava a dezesseis horas diárias.

2008), havia duas tendências na evolução da jornada média de trabalho no mundo. Uma consistia na sua diminuição, outra, no sentido contrário, no seu alongamento, em contextos limitados e setores específicos de atividades. A atividade laboral de duração excessiva⁶ no Brasil, entre 1980 e 2010, era vigente para 22% dos trabalhadores brasileiros⁷. Somente entre 2000 e 2010 é que se observou uma tendência de rápida diminuição, de acordo com Costa, Roldán e Dal Rosso (2014). Dentre as formas utilizadas pelos patrões para prolongar a jornada de trabalho estão o banco de horas⁸, as metas individualizadas de produção, a flexibilização das horas de trabalho, a terceirização, o pagamento por comissões e por resultados, o bônus por produtividade e o salário por produção (Gontijo, 2021). O prolongamento da jornada traz inúmeros prejuízos à saúde dos trabalhadores. Um exemplo refere-se à morte por exaustão, muito frequente no setor sucroalcooleiro devido, sobretudo, à baixa remuneração por peça, à alimentação precária, às exigências em termos de elevada produtividade, que acabava obrigando esses trabalhadores a ultrapassarem os seus limites físicos, como demonstrado por Costa et Al (2014), Alves (2006) e Guanais (2018). Este mesmo fenômeno – tendência ao alongamento da jornada de trabalho – se agudiza com o aparecimento dos entregadores de alimentos e mercadorias por meio de plataformas digitais, em meados de 2014, no Brasil.

As consequências das longas jornadas de trabalho para a saúde dos entregadores de alimentos por plataformas digitais

As doze entrevistas semiestruturadas, realizadas com os trabalhadores entre fevereiro e maio de 2025, mostraram jornadas de trabalho excessivamente longas, entre dez e doze horas diárias, com apenas um a dois dias de folga no mês, perfazendo um total de sessenta a oitenta horas por semana. Conforme relatou José⁹: "A maioria da gente assim pega no horário de 10h [da

6 São consideradas excessivas as jornadas de trabalho que ultrapassam as quarenta e nove horas por semana, de acordo com as Convenções nº 1 e nº 30 da Organização Internacional do Trabalho que instituíram oito horas diárias e quarenta e oito horas semanas como jornadas máximas em todos os países do mundo que a elas aderiram (Costa, Roldán e Dal Rosso, 2014).

7 Os setores nos quais predominavam jornadas de trabalho excessivas, em 2010, eram: o comércio, o setor de reparação de veículos automotores e motocicletas, agricultura, pecuária, produção florestal, pesca e aquicultura e as indústrias de transformação (Costa, Roldán e Dal Rosso, 2014).

8 O banco de horas foi introduzido na legislação trabalhista em 1998, por meio da Lei nº 9.601, e consiste em expediente utilizado para prolongar a jornada de trabalho, permitindo a extensão da jornada de trabalho diária em até duas horas mediante acordo individual escrito (Brasil, 2017).

9 Foram conferidos nomes fictícios para garantir o anonimato dos entrevistados.

manhã] às 10h [da noite]” e completou: “A gente que é motoca assim, praticamente é um ou duas folgas no mês”. O que permite inferir que esses trabalhadores laboram parte do mês em escala 6 x 1 e outra parte em escala 7 x 7.

Conforme afirmado acima, a ausência de descanso semanal remunerado e em dia fixo, assim como a longa jornada, prejudica muito o convívio familiar (Cardoso, 2022)¹⁰. No caso dos entregadores, os finais de semana são preferencialmente dias de trabalho e as folgas ocorrem geralmente em algum dia da semana que não sábado ou domingo. Confirmando este aspecto abordado pela literatura, Renato, um dos entrevistados, relatou que não consegue acompanhar o crescimento da sua filha de dois anos pois, quando sai de casa pela manhã cedo e quando chega do trabalho tarde da noite, ela está dormindo.

De acordo com Siqueira et Al (2025a), a possibilidade de obter rendimentos apenas realizando seu *login* no aplicativo a qualquer momento do dia produz um estado de tensão, auto-aceleração e sentimento de culpa nos momentos em que não se está trabalhando. Como todo o tempo é percebido por eles como tempo potencialmente de trabalho em função da baixa remuneração e da própria forma como se organiza o trabalho (Abílio et Al, 2020), os dias de descanso perdem o seu sentido. Para exemplificar esse fato, o entrevistado Jonathan relatou que havia decidido não trabalhar no último domingo e ir ao *shopping* com a esposa e o filho de dez anos para assistir a um filme no cinema. Ele disse que só conseguia pensar no dinheiro que estava gastando e nas horas a mais que teria que trabalhar durante a semana para compensar os gastos que teve com esse curto tempo de lazer com a família. Razão pela qual, é comum os relatos de que este trabalho, além da sobrecarga física, é pesado do ponto de vista mental, como resumiu Edilson, quando perguntado se o trabalho era muito cansativo: “Principalmente mentalmente”.

Um aspecto fundamental para compreender os motivos pelos quais os trabalhadores perfazem longas jornadas de trabalho, com graves impactos na sua saúde física e mental, refere-se às características que conformam a remuneração estruturante desse trabalho. Como explicam Cardoso e Neffa (2022), o capital busca meios de reduzir ou eliminar os tempos por ele considerados

10 E também dificulta a rotina da família, uma vez que nunca se sabe quando o parente estará ou não trabalhando. No caso dos operários industriais, submetidos à escala 6 x 1, e cuja folga nem sempre é realizada no mesmo dia da semana, é comum fixarem o calendário da empresa, em local visível, como a geladeira, de modo que os seus familiares fiquem cientes de seus dias de folga no ano. Seligmann-Silva (2011, p. 261) constatou, nos anos 1980, a existência de escala de trabalho 7x1 em siderurgias: “na siderúrgica F. A., de São Paulo, a folga ocorria sempre no oitavo dia, em vez de no sétimo [...]. Uma outra queixa percebida, para os que atuavam em TTA [Trabalho em Turnos Alternados], foi a de que só a cada sete semanas a folga coincidia com o domingo”. Esses casos são comuns em empresas cuja produção é contínua e há turnos de revezamento entre os trabalhadores.

“mortos” ou “improdutivos”. Assim, a remuneração por entrega¹¹ corta tempos improdutivos para o capital, como as esperas entre um pedido e outro.

Devido ao valor baixo da remuneração, e ao fato desta ser por entrega, quando possuem dívidas ou precisam pagar contas, eles costumam estender sua jornada de trabalho até o limite da sua capacidade física. Há aqueles que chegam a trabalhar dezesseis ou até mesmo dezessete horas em um único dia. Tudo depende da sua situação financeira no momento, conforme relatou Junior: “Estende [o horário de trabalho no dia] até atingir a meta. Para se manter na rua, o gasto diário [do motoboy] é 50,00 [reais], se não levar 70,00 [reais] para casa, ele não vive. Todo dia a gente sai devendo”. De acordo com Barreira (2021), a remuneração baixa e incerta e a insegurança em relação ao trabalho e à renda levam à adoção de comportamentos de risco e à sobrecarga física.

As longas jornadas de trabalho, a ausência de descanso semanal e anual remunerados e a ausência de pausas intrajornadas remuneradas produzem um sentimento constante de cansaço, desânimo, fadiga, irritação e distúrbios do sono. Estes últimos, por sua vez, contribuem para a ocorrência de crises mentais agudas (Seligmann-Silva, 2011).

Além disso, conforme afirmam Siqueira et Al (2025b), o aumento nos lucros das empresas que não é repassado aos trabalhadores na forma de melhor remuneração gera sentimento de frustração, injustiça e desvalorização.

Além disso, a vigilância e controle por parte da plataforma digital – exercidos na forma de bloqueios, avaliações negativas e sistema de aceitação automática de pedidos – agrava as condições de trabalho já bastante precárias em termos de saúde e segurança (Masson e Oliveira, 2022).

Soma-se a todos estes aspectos as elevadas exigências em termos de produtividade e em termos psicossociais, o crescente sentimento de insegurança e o ritmo intenso de trabalho (Siqueira et Al., 2025b). Conforme relatou Edilson: “Entregava o pedido pro cliente, tá aqui, senhor, sua comida. Pegava o elevador, descia, o iFood ligava ‘O que aconteceu? O senhor finalizou a corrida, mas o cliente tá dizendo aqui que você não entregou o pedido’, ‘acabei de entregar’. Aí ele falava assim, ‘não, segue em frente, continua trabalhando’. Quando era 11h59, Ele bloqueava. Bloqueava dois dias. Dois dias. Ah, mas a culpa era minha? Não era minha. Eu trabalhei”.

O estímulo à intensificação do trabalho fica evidente neste trecho da entrevista de Gustavo: “eu não sei se você já viu aquela bag do iFood que tá [escrito] assim ‘em até quinze minutos’. Aquilo cria uma sensação na cabeça da pessoa de que, meu, aquele camarada meu foi bloqueado porque ele não cumpriu esses quinze minutos. Eu vou cumprir os quinze minutos. E aí ele

11 Dentre as características dessa forma de remuneração estão: os descontos salariais, um sentimento ilusório de autonomia e liberdade, auto-responsabilização pelos próprios rendimentos, completa instabilidade e insegurança de renda, autoimposição de longas jornadas de trabalho, ausências de descanso semanal e intensificação do ritmo de trabalho (Gontijo, 2023).

começa a correr”. O impacto em termos de saúde mental é tão grave que muitos comparam o trabalho no aplicativo a um vício e alertam para o perigo que há em tornar-se “obcecado” por este trabalho (Festi et Al., 2023).

Siqueira et Al (2025a) apontam as longas jornadas de trabalho, a ausência de descanso semanal e anual e de pausas intrajornadas remunerados, os conflitos com os clientes, a escassez de apoio das empresas-plataformas de entrega e o ritmo acelerado de trabalho como as causas da elevada incidência de acidentes de trabalho nesta categoria, que chega, em um ano, a 50% entre aqueles que trabalham sete dias por semana e 49,1% entre aqueles que trabalham dez horas por dia.

Os acidentes de trabalho possuem repercussão extremamente negativa na estrutura psíquica dos trabalhadores, propiciando uma maior consciência da sua condição de vulnerabilidade (Seligmann-Silva, 2011). Como foi possível observar na audiência pública sobre as consequências do trabalho por plataformas digitais para a saúde dos trabalhadores, os acidentes são a principal preocupação das lideranças dos trabalhadores (Festi et Al., 2025). Gustavo, um dos entrevistados, afirmou: “A taxa de mortalidade de motoboy tá grande. Vi um amigo meu próximo morrer, a gente fica meio assustado”.

A regulação desse trabalho, prevendo os direitos garantidos na legislação trabalhista a estes trabalhadores, mitigaria esses problemas, uma vez que eles passariam a ter acesso a férias remuneradas, descanso semanal remunerado, pausa inter e intrajornada, limitação da jornada de trabalho, salário-mínimo, proteção previdenciária, dentre outros. Uma outra questão fundamental para esta categoria é o estabelecimento de uma remuneração fixa, que lhe permita a remuneração pelo tempo à disposição do trabalho e não somente por cada entrega realizada.

Considerações finais

A partir de pesquisa de campo com entregadores por plataformas digitais no Distrito Federal foi possível observar que as longas jornadas de trabalho são responsáveis por inúmeros problemas vivenciados pelos trabalhadores, desde conflitos familiares até o aumento na incidência de acidentes de trabalho. Essa condição se agrava com a completa instabilidade de renda, a forma de remuneração, a ausência de direitos (como 13º, descanso semanal remunerado, pausa intrajornada, férias, licença saúde) e o modo como este trabalho é organizado. Nesse sentido, explicita-se a necessidade de regulação do trabalho por plataformas digitais, prevendo a limitação da jornada de trabalho, um salário-mínimo mensal, um piso salarial, o direito a acordo coletivo e contrato de trabalho e a garantia de proteção previdenciária como aspecto fundamental para garantir a saúde física e psíquica desses trabalhadores.

Duzentos anos desde a Revolução Industrial, observamos avanços e retrocessos no que diz respeito à pauta da redução da jornada de trabalho.

Todas as inovações tecnológicas desenvolvidas até os dias atuais nos fazem produzir muito mais com menos trabalho (Borsari et Al., 2024) e, portanto, permitiriam que trabalhássemos muito menos do que as atuais 40 ou 44 horas semanais legais na maioria dos países. Nesse sentido, a reivindicação em torno da redução da jornada de trabalho das atuais 44 horas semanais para as 36 horas semanais sem redução de salário, que ganhou o debate público na atualidade, é uma pauta fundamental e adequada ao Século XXI, permitindo melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores brasileiros. Tal medida implicaria em mais horas dedicadas ao lazer e ao convívio familiar e contribuiria para a diminuição da ocorrência de doenças ocupacionais, transtornos mentais e acidentes de trabalho. Espera-se que a medida seja aprovada e que a luta dos entregadores por plataformas digitais também obtenha do poder público uma regulamentação, diminuindo o sofrimento desses trabalhadores e contribuindo para a melhoria das suas condições de vida.

Referências

- ABÍLIO, L.; ALMEIDA, P. F.; AMORIM, H.; CARDOSO, A. C. M.; FONSECA, V. P.; KALIL, R. B.; MACHADO, S. Condições de trabalho de entregadores via plataforma digital durante a COVID-19. **Revista Jurídica Trabalho e Desenvolvimento Humano**, n. 3, pp. 1-21, 2020.
- ALVES, F. Por que morrem os cortadores de cana? **Saúde e Sociedade**, v. 15, n. 3, pp. 90-98, 2006.
- ANTUNES, R. O Brasil na contramão da regulamentação do trabalho em plataformas. In: HIESSL, C.; GONSALES, M.; RONCATO, M. S.; VAN DER LAAN, M. **Trabalho em Plataformas: Regulamentação ou Desregulamentação? O exemplo da Europa**. São Paulo: Boitempo, 2024. Pp. 9-18.
- BARREIRA, T. H. C. Aspectos Psicossociais do Trabalho para a Saúde do Trabalhador em Empresas-Plataforma. **Revista Ciências do Trabalho**, n. 20, pp. 1-11, 2021.
- BORSARI, P.; SCAPINI, E.; KREIN, J. D.; MANZANO, M. Jornada de trabalho na escala 6x1: a insustentabilidade dos argumentos econômicos e uma agenda a favor dos trabalhadores e das trabalhadoras. **Instituto Humanitas Unisinos**, 18 nov. 2024. Disponível em: <https://ihu.unisinos.br/categorias/646095-jornada-de-trabalho-na-escala-6x1-a-insustentabilidade-dos-argumentos-economicos-e-uma-agenda-a-favor-dos-trabalhadores-e-das-trabalhadoras>.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, Presidência da República, 1988.
- BRASIL. **Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017**. Brasília, 2017.

BURAWOY, M. Manufacturing Consent revisitado: uma nova aproximação. **Revista Outubro**, n. 29, pp. 98-112, 2017.

CANZIAN, F. Total de trabalhador por conta própria dispara, e ganho supera o de formal. **Folha de S. Paulo**, 10 de agosto de 2025. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2025/08/total-de-trabalhadores-por-conta-propria-dispara-e-ganho-supera-o-de-formais.shtml>.

CARDOSO, A. C. M. Empresas-plataforma e seus tempos laborais incertos, controlados, intensos, insuficientes, longos, não pagos e heterônomos. In: DAL ROSSO, S.; CARDOSO, A. C. M.; CALVETE, C. S.; KREIN, J. D. (Orgs.). **O futuro é a redução da jornada de trabalho**. Porto Alegre: Editora CirKula, 2022. Pp. 253-273.

CARDOSO, A. C. M.; NEFFA, J. C. Mudanças nos Tempos de Trabalho como Determinantes do Processo Saúde-Doença. In: DAL ROSSO, S.; CARDOSO, A. C. M.; CALVETE, C. S.; KREIN, J. D. (Orgs.). **O futuro é a redução da jornada de trabalho**. Porto Alegre: Editora CirKula, 2022. Pp. 371- 391.

CASAGRANDE, C.; CARELLI, R. **A suprema corte contra os trabalhadores: como o STF está destruindo o direito do trabalho para proteger as grandes corporações**. Brasília, 2025.

COSTA, C.; HORTA, C. R.; ROLDÁN, M.; DAL ROSSO, S. Intensidade e trabalho excessivo: exaustão, impactos na subjetividade e formas de resistência dos(as) trabalhadores(as). **Revista de Políticas Públicas**, N. Esp., pp. 177-187, 2014.

DAL ROSSO, S.; GONTIJO, L. V. O Projeto de Lei Complementar voltado aos motoristas de aplicativo (PLC 12/24) legitima a escravidão que é o trabalho por plataformas digitais. **GEPT**, 24 jun. 2024. Disponível em: <https://unb-gept.blogspot.com/2024/06/o-projeto-de-lei-complementar-voltado.html>.

DAL ROSSO, S. Duração do trabalho em todo o mundo. Tendências de jornadas de trabalho, legislação e políticas numa perspectiva global comparada. **Revista Sociedade e Estado**, v. 27, n. 1, pp. 183-191, 2012.

DAL ROSSO, S. **Mais trabalho! A intensificação do labor na sociedade contemporânea**. São Paulo: Boitempo, 2008.

DAL ROSSO, Sadi. Jornada de trabalho: duração e intensidade. **Ciência e Cultura** [online], São Paulo, v. 58, n. 4, p. 31-34, (2006).

DAL ROSSO, S. **A Jornada de Trabalho na Sociedade: O Castigo de Prometeu**. São Paulo: LTr, 1996.

ENGELS, F. **A Situação da Classe Trabalhadora na Inglaterra**. São Paulo: Boitempo, 2010.

FESTI, R.; GONTIJO, L.; GONÇALVES, N.; FRAGOSO, L. Que pensam os entregadores sobre a regulação laboral? **Outras palavras**, Trabalho e Precariado, 10 ago. 2023. Disponível em: <https://outraspalavras.net/trabalhoeprecariado/o-que-pensam-os-entregadores-da-regulacao-laboral/>.

FESTI, R.; GONTIJO, L.; BRIDI, M. A.; CARELLI, R.; SALVAGNI, J. Entregadores: Quando o Estado agirá? **Outras Palavras**, Trabalho e Precariado, 28 mai 2025. Disponível em: <https://outraspalavras.net/trabalhoeprecariado/entregadores-quando-o-estado-agira/>.

FOLHA DE S. PAULO. Excesso de proteção desprotege trabalhador, diz Barroso. **FOLHA DE S. PAULO**, 2025. Disponível em: https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2025/07/excesso-de-protecao-desprotege-trabalhador-diz-barroso.shtml?pwgt=k8m3g6ot8lv8ikf9v0gd412eyn2zf0yokdequ5h38a-8waghu&utm_source=whatsapp&utm_medium=social&utm_campaign=compwagift.

FROZI, D. S.; LOPES, T. S. **Entregas da fome: insegurança alimentar domiciliar em trabalhadores de aplicativos de entrega de comida nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC/UFRJ), 2025.

GONSALES, M.; RONCATO, M. S.; VAN DER LAAN, M. Plataformização do trabalho, o cenário internacional e o Brasil. In: HIESSL, C.; GONSALES, M.; RONCATO, M. S.; VAN DER LAAN, M. **Trabalho em Plataformas: Regulação ou Desregulamentação? O exemplo da Europa**. São Paulo: Boitempo, 2024. Pp. 19-38.

GONTIJO, L. V. **Intermitência e trabalho em plataformas digitais: o retorno do salário por hora e por peça?** [Dissertação de Mestrado]. Brasília: UnB, 2021.

GONTIJO, L. V. O trabalho em plataformas digitais e o salário por peça. **Labore**, n. 10, pp. 128-149, 2023.

GUANAIS, J. B. **Pagamento por produção, intensificação do trabalho e superexploração na agroindústria canavieira brasileira**. São Paulo: Outras Expressões, 2018.

LAPA, R. S. **Trabalho em plataformas digitais durante a pandemia da Covid-19: análise de dados da PNAD-Covid19 – IBGE – Parte 1 – Entregadores de Aplicativos. Projeto: O mundo do trabalho na Era Digital: plataformas digitais**. Brasília: Universidade de Brasília, 2021. 23 p. Disponível em: <https://gptts.com.br/publicacoes/>.

MARX, K. **O Capital**. [Livro I]. São Paulo: Difel, 1984.

MASSON, L. P.; OLIVEIRA, S. S. "Trajetos e trajetórias invisíveis na cidade": um documentário sobre o trabalho de entregadores e motoristas que atuam a partir de empresas-plataforma (aplicativos). **Revista Ciências do Trabalho**, n. 21, pp. 1-3, 2022.

MOTTA, J. Escala 6x1: O que estudos revelam sobre a saúde mental do trabalhador brasileiro. **Revista Fórum**, São Paulo, 12 nov. 2024. Disponível em: <https://revistaforum.com.br/saude/2024/11/12/escala-6x1-que-estudos-revelam-sobre-saude-mental-do-trabalhador-brasileiro-169185.html>.

NOBRE, S.; TORRES, M.; PATAH, R.; ARAÚJO, A.; INÁCIO, J. R.; NETO, A.; ÍNDIO, É. C.; LOPES, A.; GOZZE, J. Prefácio. In: DAL ROSSO, S.; CARDOSO, A. C. M.; CALVETE, C. S.; KREIN, J. D. (Org.). **O futuro é a redução da jornada de trabalho**. Porto Alegre: CirKula, 2022. Pp. 17-22.

SELIGMANN-SILVA, E. **Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo**. São Paulo: Cortez, 2011.

SOUZA, R. H. C. **Escravidão Contemporânea – A Escala 6 x 1 no Brasil: Contribuições para a Redução da Jornada de Trabalho no Brasil**. Rio de Janeiro: Editora Progresso, 2024.

SIQUEIRA, J. S.; WERNECK, G. L.; PENA, P. G. L.; FERNANDES, R. C. P. Trabalho subordinado de entregadores em empresas-plataformas de entrega e acidentes nas ruas: magnitude e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 41, n. 3, e00204723, 2025a.

SIQUEIRA, J. S.; LIMA, F. P. A.; PENA, P. G. L.; DINIZ, E. P. H.; WERNECK, G. L.; FERNANDES, R. C. P. Psychosocial demands of subordinate work in delivery platform companies: Control procedures and effects on the health of delivery workers. **Work**, v. 81, n. 1, pp. 2268-2279, 2025b.

VERENICZ, M. Barroso classifica como "incultura" críticas por jantar beneficente com CEO do Ifood. **InfoMoney**, 28 mai. 2025. Disponível em: <https://www.infomoney.com.br/politica/barroso-classifica-como-incultura-criticas-por-jantar-beneficente-com-ceo-do-ifood/>.

ORGANIZAÇÃO

CESIT

Centro de Estudos Sindicais e de
Economia do Trabalho

REMIR
Trabalho

dmt
EM DEBATE
DEMOCRACIA
E MUNDO DO
TRABALHO

GEPT
UNB



FCE
UFRGS

APOIO E DIVULGAÇÃO

