

**Escala 7x0: a jornada
que não acaba para as
mulheres brasileiras**

**Clara Mendonça Saliba,
Luiza Nassif Pires,
Débora Machado Nunes
e Laís Assenço Paulino**

O debate sobre a jornada de trabalho no Brasil ganhou centralidade com a proposta de extinção da escala 6x1 e redução da jornada máxima prevista na CLT. A nota traz um olhar adicional à temática, a partir da estimação da jornada real de trabalho de homens e mulheres no país, somando às horas remuneradas o tempo dedicado ao cuidado não remunerado. Com base em dados aprimorados de uso do tempo, construídos a partir da PNADc de 2019, as estimativas revelam que, somadas as horas remuneradas e não remuneradas, as mulheres brasileiras trabalham em média 58,1 horas semanais, ante 50,3 horas dos homens. Sua carga de trabalho não remunerado chega a 21,3 horas semanais, mais do que o dobro das 8,8 horas masculinas, configurando uma jornada total equivalente a uma escala 7x0: todos os dias da semana, sem folga. Esse padrão persiste em todos os recortes de renda e jornada analisados. Assim, se defende que a redução da jornada de trabalho não é apenas necessária para reduzir a sobrecarga do trabalho de cuidado sobre a vida das mulheres, mas essencial para a construção de uma sociedade compatível com a reprodução da vida.

SALIBA, C.; NASSIF, L.; NUNES, D.; PAULINO, L.A. Escala 7x0: a jornada que não acaba para as mulheres brasileiras. São Paulo: Centro de Pesquisa em Macroeconomia das Desigualdades (Made/FEAUSP), 2026. (Nota de Política Econômica, n.85).

made.feausp@gmail.com

As autoras agradecem a Simone Wajnman, Cássio M. Turra, Jordana Cristina de Jesus e Mirian Martins Ribeiro pela parceria que possibilitou a construção da base de dados utilizada na pesquisa. Eventuais erros e omissões são de responsabilidade exclusiva das autoras. Agradecem também a Co-Impact, Open Society Foundations e Wellspring Philanthropic Fund por seu apoio.

1. Introdução

Nos últimos meses, a discussão sobre a jornada de trabalho ganhou centralidade no debate político e econômico brasileiro. A proposta de extinguir a escala 6x1 — na qual se trabalha 44 horas semanais com apenas um dia de descanso, alocado em qualquer dia da semana — é apresentada como uma medida fundamental para que os trabalhadores e trabalhadoras tenham tempo para cuidar da saúde física e mental, com acesso ao lazer e ao descanso. Além da regulamentação das escalas de trabalho, discute-se uma redução na jornada máxima permitida na Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), atualmente em 44h, para 40 ou 36h¹.

O questionamento sobre a extensão do trabalho, porém, não pode se limitar às horas remuneradas. A jornada real de trabalhadoras e trabalhadores inclui também os longos deslocamentos nos centros urbanos, os afazeres domésticos e o cuidado de crianças, idosos e pessoas com deficiência. Quando essas dimensões ocultas são trazidas à luz, a realidade que se revela é de pouco ou nenhum tempo para o descanso e o cuidado de si. Essa sobrecarga, no entanto, está longe de ser democraticamente distribuída. Tanto no Brasil quanto no mundo, as horas gastas fora do mercado — especialmente no trabalho doméstico e de cuidados — recaem de forma desproporcional sobre as mulheres, que acumulam duplas e triplas jornadas².

A despeito de sua centralidade para a vida e o bem-estar, o trabalho não remunerado permanece não contabilizado nas estatísticas oficiais. O Brasil dispõe de poucos dados sistemáticos sobre uso do tempo, o que contribui para invisibilizar uma parcela significativa do cotidiano da população, sobretudo das mulheres. É para preencher essa lacuna que esta nota se volta. O objetivo é estimar a jornada real de trabalho de homens e mulheres no país, somando às horas remuneradas o tempo dedicado ao cuidado não remunerado, e investigar os fatores que aprofundam a dupla jornada feminina. Na próxima seção, contextualizamos brevemente o debate sobre jornada de trabalho e os padrões globais de uso do tempo por gênero³. Em seguida, apresentamos as estimativas de jornadas reais para diferentes recortes populacionais. Por fim, tecemos consi-

derações finais que, sem pretender esgotar a discussão, buscam acrescentar elementos novos e urgentes ao debate.

2. Jornadas reais de trabalho: o peso invisível dos cuidados

O movimento em direção a jornadas mais curtas é uma tendência global, e diversas pesquisas reforçam os ganhos econômicos e sociais associados a períodos mais longos de descanso (OIT, 2023). Nesse contexto, a escala 4x3 (quatro dias de trabalho e três de descanso) tem ganhado destaque. Estudos indicam que três dias de folga, sem redução salarial, estão associados a um aumento do bem-estar sem queda na produtividade (Purnomo et al., 2025). A Islândia, por exemplo, que iniciou a implementação da escala 4x3 em 2015, observou aumento da produtividade e crescimento do PIB com a redução da jornada, além de significativos ganhos de bem-estar (Haraldsson; Kellam, 2021). Resultados semelhantes são projetados ou já observados em países que atualmente estudam a proposta, como Bélgica, Emirados Árabes Unidos, Alemanha, Espanha e o município de Tóquio (Japão).

Se, por um lado, o debate avança saudavelmente em relação à insuficiência de apenas um dia de folga para a promoção do bem-estar, com diversos estudos propondo não apenas dois, mas três dias de descanso como a escala ideal, por outro, pouca atenção tem sido dedicada à discussão sobre o uso desse tempo. A forma como as horas “livres” são preenchidas, se pelo lazer ou pelo cuidado, escancara uma profunda desigualdade de gênero. Social e historicamente, opera uma divisão sexual do trabalho, na qual os homens ocupam prioritariamente a esfera produtiva (remunerada), enquanto as mulheres ficam a cargo da esfera reprodutiva, ou seja, dos trabalhos de cuidado, sejam eles remunerados ou não (Hirata; Kergoat, 2007). A nível mundial, as mulheres têm, em média, jornadas de trabalho remunerado mais curtas, mas suas cargas de trabalho totais são maiores quando contabilizamos o trabalho doméstico e de cuidado realizado diariamente. Estimativas da ONU para 2023 indicam que as mulheres dedicam, em média, 4,3 horas por dia a trabalhos reprodutivos não remunerados, enquanto os homens dedicam apenas 1,6 horas diárias a essas atividades globalmente (Hannah et al., 2023).

¹ As PECs 8/2025 e 221/2019, que propõem a limitação das jornadas de trabalho a oito horas diárias e trinta e seis horas semanais, com jornada máxima de quatro dias por semana, tramitam atualmente em conjunto, e as movimentações podem ser acompanhadas no site da [Câmara dos Deputados](#).

² A dupla jornada refere-se ao acúmulo de trabalho remunerado com a responsabilidade por tarefas de cuidado não remuneradas. A tripla jornada pode ser utilizada para distinguir entre duas jornadas no lar: uma com cuidados intensivos, como aquele com crianças e idosos, e outra de tarefas domésticas de cuidado com o lar. Ainda, Banks (2020), analisando o caso estadunidense, aponta para uma jornada adicional de mulheres negras no trabalho comunitário.

³ A categoria gênero refere-se à identidade, isto é, ao reconhecimento social de um indivíduo perante si mesmo e a sociedade. Já a categoria sexo denota características biológicas que determinam a estrutura sexual dos seres humanos (Rubin, 2018). Na discussão sobre estereótipos sociais e trabalho de cuidado, a categoria relevante de análise é gênero, uma vez que as desigualdades na divisão do trabalho derivam de construções sociais e não de determinações biológicas. No entanto, como este trabalho está ancorado em uma base de dados que identifica o sexo dos respondentes, optamos por manter o termo “sexo” ao longo da análise de dados, ressaltando os limites conceituais que essa escolha impõe.

É esse trabalho de cuidado que garante a sustentação, a manutenção e a reprodução da vida humana em sociedade. Em domicílios onde residem indivíduos com alta demanda por esses serviços, como crianças, idosos e pessoas com deficiência, a chamada dupla jornada de trabalho feminina (trabalho remunerado mais trabalho doméstico) se converte em tripla jornada (acrescentando-se os cuidados intensivos), tornando-se ainda mais intensa e somando-se ao ônus de uma jornada remunerada já exaustiva (para um aprofundamento sobre o custo da maternidade, ver Resende et al., 2024).

Sendo o tempo um recurso escasso, o trabalho não remunerado impõe, portanto, um alto custo às mulheres. Em grandes centros urbanos, essa pobreza de tempo (ver Nassif-Pires et al., 2025a) é acentuada pela segregação territorial de populações de baixa renda, somada à precariedade da infraestrutura, que resulta em longos deslocamentos em transporte público deficitário. Mesmo quando existe infraestrutura social para a corresponsabilização dos cuidados — como creches, cozinhas populares, postos de saúde e centros de convivência para idosos (Resende et al., 2025) — capazes de aliviar a carga horária não remunerada das mulheres, o tempo e o custo financeiro necessários para acessar esses recursos frequentemente tornam sua utilização proibitiva. O planejamento urbano e de transportes historicamente privilegiou o deslocamento pendular entre casa e trabalho remunerado, padrão que corresponde às rotinas tipicamente masculinas, deixando de contemplar as viagens mais curtas, fragmentadas e multipropósito que caracterizam o trabalho de cuidado (Jesus; Zanon; Sentoma, 2024). Assim, a escassez de tempo para a manutenção das atividades indispensáveis à sustentação da vida configura-se como a realidade cotidiana da força de trabalho feminina.

A profunda desigualdade no uso do tempo que atravessa classes e gêneros é ainda mais acentuada pelo recorte racial no contexto brasileiro. Como argumenta Lélia Gonzalez (2020), as mulheres negras estão desproporcionalmente concentradas em trabalhos remunerados informais, sem carteira assinada e sem direitos trabalhistas assegurados, reflexo de persistentes estruturas racistas e sexistas que organizam a sociedade (Davis, 2016). Segundo dados recentes do IPEA, mulheres negras constituem 70% da força de trabalho doméstico e de cuidados no Brasil, ocupações marcadas por baixa remuneração, alta informalidade e reduzidas oportunidades de mobilidade profissional (Camarano et al., 2025). A essa precariedade soma-se a exaustão física e mental inerente às tarefas de cuidado,

resultando em uma sobrecarga ainda mais intensa para as mulheres negras brasileiras, que conciliam o trabalho reprodutivo não remunerado em seus próprios lares com o cuidado remunerado (e precarizado) nos lares de terceiros.

Como consequência dessa sobrecarga sobre os trabalhadores e em especial sobre as mulheres, diversos países enfrentam a chamada crise dos cuidados, cuja expressão mais visível é o envelhecimento populacional. Jornadas extenuantes combinadas a salários reais estagnados ao longo das décadas resultaram em uma queda sustentada das taxas de natalidade. Para um número crescente de famílias, a equação entre tempo dedicado ao trabalho e retorno financeiro tornou-se incompatível com a reprodução da vida.

Nesse contexto, a redução da jornada de trabalho remunerada, e o fim da escala 6x1 em particular, representa um avanço essencial para a compatibilização do trabalho com a preservação da vida e para o enfrentamento da pobreza de tempo que recai desproporcionalmente sobre as mulheres brasileiras. Como ressalta a Rede Brasileira de Economia Feminista (2024), a redução da jornada laboral possui potencial para criar mais postos de trabalho, estimular a participação masculina nas tarefas domésticas e aliviar a carga das mulheres, tanto no âmbito doméstico quanto no profissional. Mais do que ampliar o tempo disponível para uma vida com qualidade e dignidade, trata-se de uma medida com potencial para reduzir as desigualdades de gênero e raça e aumentar o bem-estar da população como um todo.

Para que tais objetivos se concretizem, entretanto, essa política precisa estar aliada a avanços na corresponsabilização dos cuidados no Brasil. Lançado em dezembro de 2025, o Plano Brasil que Cuida (ver Nassif-Pires et al., 2025b) busca justamente promover uma atuação estatal mais incisiva na provisão de cuidados, por meio de políticas públicas como a ampliação do acesso a creches e instituições de longa permanência para idosos, pensadas a partir da perspectiva tanto de quem necessita de cuidado quanto de quem cuida. Ao redistribuir o tempo atualmente despendido por mulheres em trabalho doméstico e de cuidado não remunerado, o Plano possui potencial para aumentar a participação feminina no mercado de trabalho, reduzir a segregação setorial e atenuar as desigualdades salariais de gênero.

É com o objetivo de qualificar esse debate que apresentamos uma análise do uso do tempo por gênero, mensurando a extensão da desigualdade e dimensionando a dupla ou tripla jornada despro-

porcionalmente enfrentada por mulheres no Brasil. Tal exercício mostra-se essencial não apenas para informar o público acerca das persistentes desigualdades no uso do tempo, mas também para subsidiar a formulação de políticas públicas — como o Plano Brasil que Cuida — e estimar seus potenciais impactos socioeconômicos.

3. Resultados e discussão

Para calcular as jornadas de trabalho semanais, utilizamos os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNADc) anual de 2019 corrigidos por Wajnman et. al (2026). Uma descrição da metodologia é apresentada no apêndice metodológico. A Tabela 1 traz a média da jornada de trabalho real dos trabalhadores e trabalhadoras brasileiros, quando considerado também o trabalho de cuidados não remunerado. Para manter a consistência, as médias relativas ao trabalho de cuidado foram calculadas levando em consideração apenas as pessoas ocupadas. As mulheres ocupadas possuem, em média, uma jornada de trabalho remunerado menor que a dos homens ocupados, com 36,7h — ou 36 horas e 42 minutos —, versus 41,4h — ou 41 horas e 24 minutos. A diferença na extensão das jornadas de trabalho remunerado já é um fato conhecido, e diz respeito também às consequências da divisão sexual do trabalho na vida das mulheres. A sobrecarga de trabalho de cuidados dificulta o acesso a postos de trabalho com jornada em tempo integral, atualmente prevista na CLT como 40 a 44h semanais. A hipótese é que a necessidade de flexibilidade e jornada reduzida direcionam frequentemente a força de trabalho feminina para jornadas menores.

Ao acrescentarmos as horas gastas em trabalho de cuidado não remunerado, o cenário se inverte, e são as mulheres que passam a ter a maior jornada total de trabalho. Enquanto os homens dedicam, em média, 8,8 horas semanais a essas atividades, sendo 2,2 horas de cuidado direto e 6,6 de cuidado indireto⁴, as mulheres despendem 21,3 horas, das quais 5,4 horas são de cuidado direto e 15,9 de cuidado indireto. Esse trabalho equivale a mais que o dobro da carga masculina. Se considerarmos uma jornada de

trabalho remunerada típica (de segunda a sexta), as mulheres acumulariam uma jornada diária de 11,6 horas. Os homens, no mesmo recorte, teriam uma jornada total de 10 horas por dia útil.

Como resultado, a jornada total das mulheres atinge 58,1 horas semanais, ante 50,3 horas para os homens. Em termos comparativos, o trabalho não remunerado acrescenta 21,3 horas à carga feminina, enquanto para os homens o acréscimo é de 8,8 horas. Isso significa que as mulheres acumulam 12,5 horas a mais de trabalho não remunerado que os homens, o equivalente a um dia e meio a mais por semana sem qualquer remuneração. A carga horária feminina equivale a uma escala 7x0, ou seja, trabalhar todos os dias da semana, sem um único dia de folga, considerando uma jornada diária de 8,3 horas. Enquanto o debate público se concentra em reduzir a escala 6x1 para 5x2 ou 4x3, as mulheres já enfrentam, na prática, uma jornada que não prevê descanso semanal, ainda que parte desse trabalho seja invisibilizado por não ser remunerado.

O Gráfico 1, por sua vez, traz outro recorte interessante para se observar a relação entre a jornada de trabalho remunerado e não remunerado entre homens e mulheres. Aqui, se calculam as médias de jornada total de trabalho (pago e não pago) para cada faixa de horas habitualmente trabalhadas em todos os trabalhos, para a população ocupada. Além disso, também se calculam as médias das jornadas de trabalho de cuidado não pago para as pessoas desocupadas e fora da força de trabalho (aquelas que, na semana de referência, gostariam de trabalhar e procuraram trabalho, mas não conseguiram, e aquelas que optaram por não buscar trabalho, respectivamente)⁵.

A comparação permite ver como se comportam as horas despendidas em trabalho de cuidado não pago para jornadas de trabalho remunerado de diferentes grandezas. Para qualificar a análise do Gráfico 1, a Tabela 2 traz divisão da população ocupada entre as faixas de horas habitualmente trabalhadas, e o total de desocupados e fora da força de trabalho, para homens e mulheres.

Tabela 1. Média da jornada de trabalho semanal por sexo (em horas, 2019)

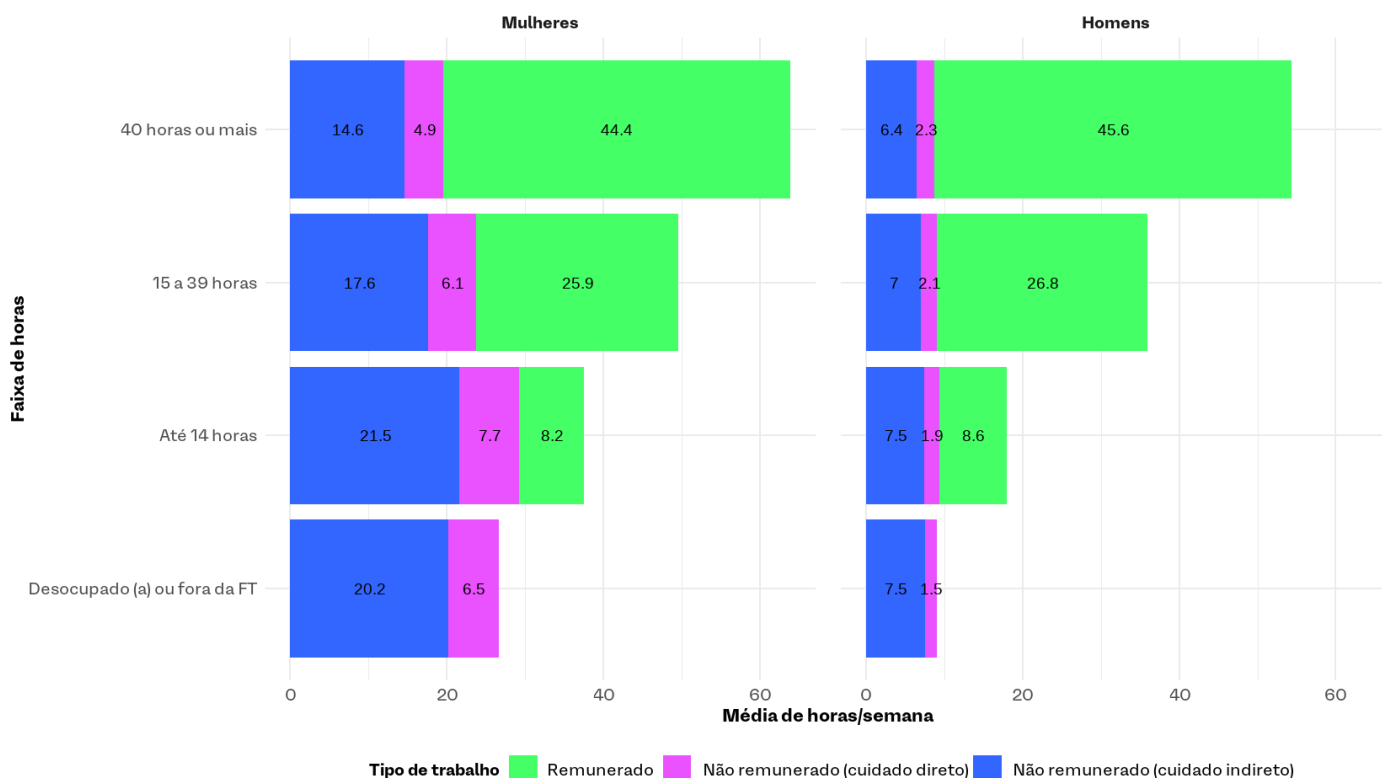
Sexo	Jornada remunerada	Cuidado direto	Cuidado indireto	Jornada não remunerada	Jornada total
Mulher	36,7	5,4	15,9	21,3	58,1
Homem	41,4	2,2	6,6	8,8	50,3

Fonte: Elaboração própria com dados de Wajnman et. al (2026).

⁴ O cuidado direto é aquele que envolve uma interação face a face, ou seja, contato direto entre o/a cuidador(a) e a pessoa cuidada. Por exemplo, alimentar ou dar banho, auxiliar na locomoção. O cuidado indireto, por sua vez, está relacionado às atividades de manutenção e cuidados domésticos que não envolvem interação direta, mas têm como objetivo ofertar cuidado a alguém, como preparo de refeições, a limpeza e administração da casa e a realização de reparos.

⁵ As médias de horas de trabalho não remunerado de cuidados para pessoas desocupadas e fora da força de trabalho são muito parecidas, não havendo significância estatística na diferença de médias. Por isso, optou-se por unir as duas populações na análise.

Gráfico 1. Média da jornada de trabalho semanal por sexo e faixa de horas habitualmente trabalhadas em todos os trabalhos remunerados (em horas, 2019)



Fonte: Elaboração própria com dados de Wajnman et. al (2026). Para os homens, as diferenças nas horas de cuidado direto e indireto entre as faixas não são estatisticamente significativas. A sigla FT se refere a Força de Trabalho.

Tabela 2. População ocupada por sexo e faixa de horas habitualmente trabalhadas em todos os trabalhos (2019)

Sexo	Até 14h	15 a 39h	40h ou mais	Desocupados ou fora da FT
Mulher	2.610.345	11.635.336	26.262.159	49.342.574
Homem	1.324.513	8.809.832	41.278.108	29.634.160

Fonte: Elaboração própria com dados de Wajnman et. al (2026).

O gráfico mostra que, para homens e para mulheres, a relação entre a jornada de trabalho remunerado e não remunerado se comporta de maneira diferente. Para as mulheres, uma menor jornada de trabalho remunerado é compensada com a elevação das horas despendidas em trabalho doméstico e de cuidados, de modo que, mesmo nas faixas inferiores, a média da jornada chega perto da jornada de uma trabalhadora remunerada em pelo menos meio período: para mulheres que trabalham até 14h em todos os trabalhos (remunerados), a jornada total atinge 37,4h, quando considerado também o trabalho não remunerado. Mesmo as mulheres classificadas como desocupadas trabalham em média 3,3 dias por semana, a diferença é que elas o fazem sem nenhuma remuneração. O mesmo não acontece com os homens: embora as médias de horas no trabalho remunerado sejam parecidas para os dois grupos nesta faixa, a jornada total masculina fica nas 18h, menos da metade do que a jornada feminina.

Na faixa seguinte, que corresponde aos trabalhadores com jornadas remuneradas entre 15 e 39h, os dois grupos seguem apresentando médias próximas para o trabalho remunerado, embora os valores masculinos sejam, novamente, ligeiramente superiores. No entanto, quando se contabiliza o trabalho doméstico e de cuidados, a jornada feminina já ultrapassa as 40h, chegando a 49,6 horas semanais. A jornada masculina, por sua vez, se mantém em 35,9h. O mesmo padrão, de jornadas remuneradas similares e jornadas não remuneradas superiores para as mulheres, se repete na última faixa⁶, culminando em uma jornada média de 63,8 horas semanais para as mulheres e 54,3 horas semanais para os homens. Supondo a jornada diária padrão de 8 horas prevista na CLT, com a carga total de 63,8 horas das mulheres empregadas em tempo integral, teríamos uma jornada de 8 dias de trabalho. Para essas mulheres, falta um dia na semana para que sua carga total de trabalho possa ser realizada.

⁶ Na variável original da PNADC, a faixa se divide em três: de 40 a 44h, entre 45 e 49h, e 49h ou mais. Como os três grupos apresentaram médias similares de jornada não remunerada e o teste de diferença de médias não apresentou significância, optou-se por agregá-las.

Para os homens, não há diferença estatisticamente significativa na média de horas dedicadas ao cuidado não remunerado entre as diferentes faixas de jornada remunerada. Ou seja, independentemente de trabalharem mais ou menos horas no mercado, os homens mantêm estável sua carga de trabalho reprodutivo. Entre as mulheres, por outro lado, o gráfico revela uma relação de substituíbilidade entre trabalho remunerado e não remunerado: à medida que aumenta a jornada no mercado de trabalho, reduz-se o tempo dedicado ao cuidado. Esse padrão reforça a hipótese de que a sobrerrepresentação feminina em jornadas remuneradas mais curtas está diretamente associada à sobrecarga de trabalhos de cuidado.

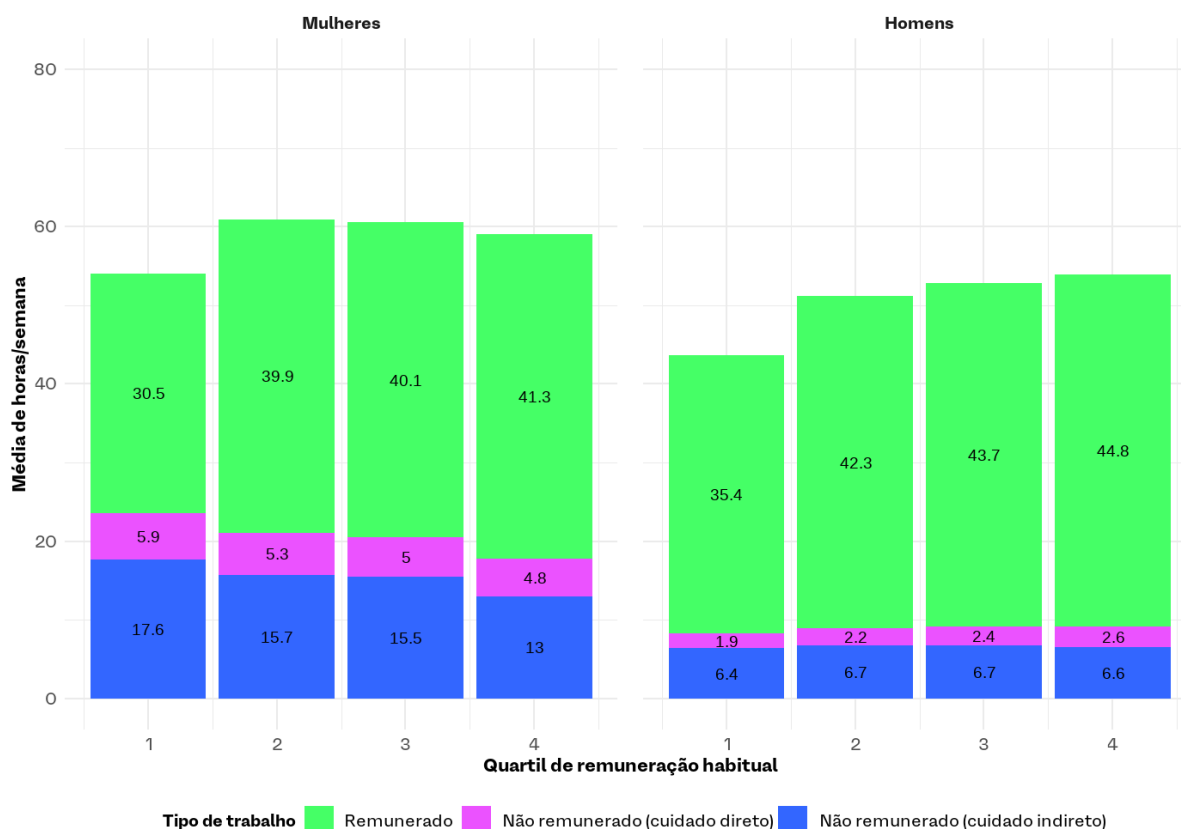
Ainda, uma comparação entre os extremos revela a persistência da desigualdade: mulheres que trabalham em tempo integral (mais de 40 horas semanais remuneradas) ainda dedicam ao cuidado não remunerado 10 horas a mais do que homens com jornadas remuneradas de até 14 horas semanais. Dito de outra forma, mesmo as mulheres com a maior carga observada de trabalho pago continuam realizando mais trabalho reprodutivo do que homens com a menor carga observada.

Também no Gráfico 1, são apresentadas as médias da jornada de trabalho não remunerado de cuidados para homens e mulheres desocupados e fora da força de trabalho. Novamente, não há mudanças significativas nos respectivos padrões de jornada

masculino e feminino. As mulheres despendem, em média, 26,7h com trabalho de cuidados não remunerado, enquanto os homens despendem 9h. O valor ligeiramente inferior das jornadas de trabalho não remunerado femininas para o grupo de desocupadas e fora da força de trabalho, quando comparado à faixa de até 14h de trabalho remunerado, está possivelmente atrelado ao próprio reconhecimento das atividades de cuidado como um trabalho passível de contabilização, e com a dificuldade de registro adequado das horas. Maiores discussões sobre a dificuldade da coleta de dados neste sentido podem ser encontradas em Hairway (2025).

Por fim, o Gráfico 2 traz informações sobre a média da jornada real de trabalho por sexo e quartil da remuneração habitual em todos os trabalhos, mais uma vez considerando apenas a população ocupada. Nele, é possível notar uma redução nas horas de trabalho de cuidados não remunerado das mulheres dos quartis superiores da distribuição, embora não haja significância estatística na diferença de horas dispendidas em cuidado direto, entre os quartis 3 e 4, e indireto, entre os quartis 1 e 2. Para os homens, por sua vez, a distribuição pouco se altera, e não foi encontrada significância estatística para a diferença de nenhuma das médias no cuidado indireto. O padrão perceptível na distribuição das horas para o grupo masculino se revela apenas no cuidado direto, para o qual há uma elevação de horas despendidas conforme se avança na remuneração.

Gráfico 2. Média da jornada de trabalho em horas por sexo e quartil de remuneração habitual, 2019



Fonte: Elaboração própria com dados de Wajnman et. al (2026)

O gráfico mostra, assim, como a questão da dupla jornada de trabalho se mantém relevante mesmo para as mulheres com maiores remunerações, que seguem sustentando jornadas elevadas de trabalho não remunerado. O resultado inicialmente parece contra intuitivo, ao se considerar o papel que a delegação deste trabalho, via contratação de serviços como os de babás, cuidadoras e trabalhadoras domésticas remuneradas, pode exercer para mulheres de classes mais altas. Faixas de renda mais altas também acessam bens de consumo que reduzem o tempo necessário para a realização de algumas atividades domésticas, como máquinas de lavar roupa, lava-louças, e aspirador de pó autônomo. Mas é importante considerar que o nível de desagregação permitido pelos dados atuais é baixo, com o corte para o quarto quartil sendo de remunerações habituais acima de R\$2.400,00, em valores de 2019. Desagregações por decil de renda per capita realizadas com a base original evidenciam uma queda de 50% no tempo gasto no cuidado não remunerado do primeiro para o último decil (Nassif-Pires et al., 2025a). De todo modo, é possível constatar que as horas diminuem para as mulheres ocupadas, conforme aumenta seu salário, mas esta diminuição é mais do que compensada pela elevação na jornada remunerada.

Ademais, é curioso observar como a média de horas dedicadas ao trabalho de cuidado direto se eleva para os homens conforme aumenta sua remuneração, mesmo com o aumento concomitante da jornada de trabalho pago. Essa observação se alinha a padrões globais de uso do tempo. Em geral, maiores níveis educacionais e de renda estão correlacionados com uma divisão mais equitativa do trabalho doméstico. Isso pode ocorrer por duas vias principais: por um lado, a educação formal pode proporcionar aos homens uma compreensão mais aprofundada sobre a importância do cuidado para a formação de vínculos afetivos e para a promoção de saúde mental e bem-estar; por outro, homens com maior renda e escolaridade tendem a ter parceiras também com maior poder de barganha e renda, o que pode levar a uma renegociação da divisão sexual do trabalho no âmbito doméstico, aumentando a participação masculina (Rubiano-Matulevich; Viollaz, 2019).

4. Considerações finais

A breve exploração dos dados aprimorados de uso do tempo demonstrou como, quando contabilizadas as horas despendidas em trabalho de cuidado não remunerado, as mulheres brasileiras apresentam jornadas de trabalho sistematicamente mais elevadas do que os homens, em diferentes recortes de remuneração e jornada. Assim, a conciliação

entre as jornadas de trabalho remunerado e não remunerado segue sendo um desafio substancial na promoção da equidade de gênero, e produz uma realidade na qual as mulheres do Brasil trabalham, em média, o equivalente a uma jornada 7xO. Ainda, as mulheres ocupadas em tempo integral acumulam um número de horas totais de trabalho compatíveis com 8 dias de trabalho por semana.

Homens com menores jornadas remuneradas têm jornadas totais também reduzidas. Para as mulheres, ao contrário, a redução no trabalho pago é mais do que compensada pelo aumento das horas dedicadas ao cuidado e aos afazeres domésticos. Ainda que haja alguma diminuição dessas horas entre as mulheres de maior renda, o tempo despendido segue sendo substancial. O que ocorre no topo da distribuição não é propriamente uma divisão mais equitativa do trabalho doméstico, mas sua transferência – frequentemente para mulheres negras, que respondem por 70% do trabalho doméstico remunerado no país e arcam, em seus próprios lares, com jornadas duplas igualmente exaustivas.

Em meio ao avanço do debate sobre a redução da jornada de trabalho no Brasil, é imperativo considerar o peso do trabalho invisibilizado de cuidado na determinação do uso do tempo das mulheres. Cargas excessivas (remuneradas ou não) comprometem a qualidade de vida e incidem diretamente sobre a saúde física e mental das trabalhadoras e cuidadoras. Longe de minimizar a importância da redução da jornada remunerada, os dados aqui apresentados apontam para a urgência de repensar as jornadas em seu conjunto. Ademais, os dados apontam que a redução das jornadas de trabalho não diz respeito apenas ao bem-estar dos trabalhadores, mas é condição necessária para manter a capacidade reprodutiva da nossa sociedade e solucionar a crise do cuidado, que se expressa em um envelhecimento populacional acelerado.

Reduzir o tempo no trabalho pago, por si só, é insuficiente se o tempo “livre” das mulheres continuar a ser preenchido pelo cuidado não remunerado. Ao mesmo tempo, a redução das jornadas de trabalho para níveis compatíveis com a reprodução da vida é uma ferramenta importante para reduzir a pressão dos cuidados, especialmente se for acompanhada de responsabilização e redistribuição do tempo e do trabalho entre os gêneros. As agendas de valorização do trabalho de cuidado e de redução da jornada de trabalho se complementam, e tratá-las em conjunto permite que o Brasil caminhe de maneira equitativa em direção ao maior bem-estar de sua população.

Referências bibliográficas

- Bland J. M.; Altman D. G. (1995). *Multiple significance tests: the Bonferroni method*. BMJ. DOI: 10.1136/bmj.310.6973.170.
- Câmara dos Deputados. (2019). *Proposta de Emenda à Constituição n.º 221, de 2019: Altera o Art. 7º, inciso XII da Constituição Federal, reduzindo a jornada de trabalho a 36 horas semanais em 10 anos (PEC 221/2019)*. Brasília, DF: Câmara dos Deputados. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2233802>
- Câmara dos Deputados. (2025). *Proposta de Emenda à Constituição n.º 8, de 2025: Dá nova redação ao inciso XIII do artigo 7º da Constituição Federal para dispor sobre a redução da jornada de trabalho para quatro dias por semana no Brasil (PEC 08/2025)*.
- Banks, N. (2020). Black women in the United States and unpaid collective work: Theorizing the community as a site of production. *The Review of Black Political Economy*, v. 47, n. 4, p. 343-362.
- Brasília, DF: Câmara dos Deputados. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2233802>
- Camarano, Ana Amélia et al. (2025). O Cuidado enquanto ocupação: em que condições? Mercado de Trabalho: Conjuntura e Análise. Brasília, v. 31, n. 79, p. 95-107.
- Davis, A. (2016). *Mulheres, raça e classe*. São Paulo: Boitempo.
- Gonzalez, L. (2020) *Por um Feminismo Afro-Latino-Americano: Ensaios, Intervenções e Diálogos*. Rio Janeiro: Zahar.
- Hairway, I. (2025) *Recent Initiatives in Improving the Collection of Time-use Data for Measuring Work: Some Issues*. Nova York: Levy Economics Institute of Bard College. Working Paper no. 1092.
- Hanna, T.; Meisel, C.; Moyer, J.; Azcona, G.; Bhatt, A.; Valero, S. D. (2023). *Forecasting time spent in unpaid care and domestic work: technical brief*. Nova York: UN Women. Disponível em: <https://www.unwomen.org/sites/default/files/2023-10/technical-brief-forecasting-time-spent-in-unpaid-care-and-domestic-work-en.pdf>. Acesso em: 4 mar. 2026.
- Haraldsson, G. D.; Kellam, J. (2021). *Going Public: Iceland's journey to a shorter working week*. [S.l.]: Alda – Association for Democracy and Sustainability; Autonomy. Disponível em: https://autonomy.work/wp-content/uploads/2021/06/ICELAND_4DW.pdf. Acesso em: 4 mar. 2026.
- Hirata, H.; Kergoat, D. (2007). *Novas configurações da divisão sexual do trabalho*. Cadernos de Pesquisa, São Paulo, v. 37, n.132, p. 595-609.
- Jesus, J. C. de; Turra, C. M.; Wajnman, S.. (2023). *An Empirical Method for Adjusting Time Use Data in Brazil*. Dados, 66(4), e20210093. <https://doi.org/10.1590/dados.2023.66.4.289>
- Jesus, P. M. de; Zanon, J. R.; Sentoma, D. R. L. (2024). *Experiências da mobilidade feminina nas cidades: entre resignações e disputas*. Revista Latino-Americana de Geografia e Gênero, V. 15, nº2. <https://doi.org/10.5212/Rlagg.v15.i2.0007>
- Nassif-Pires, L.; Resende, A. M.; Taioka, T.; Pereira, L. G. G. (2025a). *Pesquisas de Uso do Tempo: o que são e sua urgência para o Brasil*. São Paulo: Centro de Pesquisa em Macroeconomia das Desigualdades (Made/USP), (NPE 64).
- Nassif-Pires, L.; Paulino, L. A.; Brito, E. (2025b). *Plano Brasil que Cuida: o que é e como busca garantir direitos?*. São Paulo: Centro de Pesquisa em Macroeconomia das Desigualdades (Made/USP). Disponível em: <https://madeusp.com.br/2025/12/plano-brasil-que-cuida-o-que-e-e-como-busca-garantir-direitos/>.
- Organização Internacional do Trabalho (2023). *Tiempo de trabajo y conciliación de la vida laboral y personal en el mundo*. Disponível em: <https://www.ilo.org/es/publications/tiempo-de-trabajo-y-conciliaci%C3%B3n-de-la-vida-laboral-y-personal-en-el-mundo>. Acesso em: 4 mar. 2026.
- Purnomo, J.; Wening, N.; Sujoko, S. (2025). *Literature Review on the 4 Days Work Week (4DWW) System to Improve Worker Productivity and Well-Being*. Electronic Journal of Education, Social Economics and Technology, v. 6, n. 1, p. 394-399.
- Rede Brasileira de Economia Feminista. (2024). *Impactos da jornada reduzida: um olhar feminista sobre o trabalho e uso do tempo*. Nota técnica. Disponível em: <https://pesquisa.ie.unicamp.br/wp-content/uploads/sites/62/2024/12/Nota-Jornada-6x1-REBEEF.pdf>
- Resende, A. M.; Taioka, T.; Nassif-Pires, L.; Saliba, C. (2024). *Custo da maternidade no Brasil: as múltiplas consequências do trabalho de cuidado não remunerado realizado por mulheres*. São Paulo: Centro de Pesquisa em Macroeconomia das Desigualdades (Made/USP), (NPE 51).
- Resende, A. M.; Pereira, L. G. G.; Laurentino, S.; Nassif-Pires, L.; Rodrigues, L. H. G.; Paulino, L. A. (2025). *Políticas orientadas ao enfrentamento das desigualdades de gênero no Brasil: desafios, oportunidades e recomendações*. São Paulo: Centro de Pesquisa em Macroeconomia das Desigualdades (Made/USP), (NPE 67).

Rubiano-Matulevich, E; Viollaz, M. (2019). Gender differences in time use: allocating time between the market and the household. Policy Research Working Paper, n. 8981. Washington, DC: World Bank. Disponível em: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/555711565793045322/pdf/Gender-Differences-in-Time-Use-Allocating-Time-between-the-Market-and-the-Household.pdf>. Acesso em: 5 mar. 2026.

Rubin, G. (2018). *Políticas do sexo*. São Paulo: Ubu Editora.

Wajnman, S.; Turra, C. M.; Jesus, J. C. D.; Ribeiro, M. M. (2026) *Correção das informações sobre tempo dedicado aos cuidados não remunerados no Brasil*. São Paulo: Centro de Pesquisa em Macroeconomia das Desigualdades (Made/USP), (WP 36).

Apêndice metodológico

Para calcular as jornadas de trabalho semanais, utilizamos os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNADc) anual de 2019. A PNADc é a pesquisa do IBGE que visa acompanhar as flutuações no mercado de trabalho, e possui abrangência nacional. Uma das pesquisas anuais da PNADc é o suplemento “Outras Formas de Trabalho”, no qual há perguntas sobre a realização de trabalho não remunerado de cuidados e afazeres domésticos. Ele vem sendo aplicado desde 2016 na quinta visita da Pesquisa, com exceção dos anos de 2020 e 2021, em que o questionário foi suspenso por conta da situação atípica da Pandemia do Covid-19. Mas, em face de imprecisões metodológicas relacionadas à estimação das horas dispendidas em trabalho não remunerado de cuidados⁷ na PNADc, optou-se pela utilização dos dados corrigidos por Wajnman et. al (2026).

No Working Paper n. 3636 do Made, Wajnman, Turra, Jesus e Ribeiro apresentam três métodos para aprimoramento dos dados de trabalho de cuidados da PNADc⁸, partindo do diagnóstico de que a pesquisa, em seu desenho atual, resulta na subestimação das horas dispendidas sobretudo em cuidado direto pelas mulheres. Os autores apresentam, então, processos de correção que, baseados em dados de edições anteriores da PNAD, aprimoram as estimativas da pesquisa, disponibilizando uma base com dados corrigidos para 2015

e 2019. Os métodos também dividem as horas declaradas de trabalho não remunerado de cuidados entre cuidado direto e indireto, imputando informações da Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2016–2017 da Colômbia.

Para a realização desta pesquisa, optou-se por utilizar o terceiro método alternativo, que consiste no uso adaptado da técnica de padronização indireta demográfica, que preserva o padrão encontrado nos dados originais, mas eleva o número total de horas, resolvendo o problema de subestimação. Mais detalhes sobre a metodologia aplicada na correção dos dados podem ser encontrados em Wajnman et al. (2026).

A jornada semanal remunerada foi estimada a partir da variável VD4031⁹ da PNADc, que não passou por nenhum processo de modificação. Já a jornada não remunerada, e sua divisão entre o trabalho de cuidado direto e indireto, foi calculada a partir da versão modificada da variável V4121B¹⁰. As faixas de horas trabalhadas foram construídas a partir da variável VD4013, agregando faixas que não apresentaram diferenças estatisticamente significantes na média de horas de trabalho de cuidado. Para o cálculo dos quartis de remuneração, utilizou-se a variável VD4019, que representa a remuneração habitual de todos os trabalhos.

Todos os resultados apresentaram intervalos de confiança robustos e, nos cruzamentos de informações, respeitou-se o nível de desagregação sugerido pelos autores da base modificada em Wajnman et al. (2026). Ademais, para cálculos das médias com interações de variáveis, foram aplicados testes de hipótese múltiplos que confirmaram a significância estatística das diferenças de médias, a não ser que sinalizado o contrário. Para contornar os problemas gerados pela simultaneidade de testes de hipótese, utilizou-se o método Bonferroni, conforme descrito em Bland e Altman (1995).

É importante frisar que os dados da jornada de trabalho aqui apresentados não são oficiais e apresentam caráter experimental. Não obstante, acredita-se que a base modificada é o retrato mais fiel disponível atualmente, na ausência de dados oficiais coletados de forma mais precisa.

⁷ Maiores explicações sobre a possível subnotificação das horas dispendidas pelas mulheres no trabalho de cuidados não remunerado no Brasil podem ser encontradas em Jesus et al. (2023). Em síntese, para além de problemas metodológicos identificados no processo de coleta dos dados, a comparação com outros países da América Latina revela que os valores oficiais declarados pelas brasileiras estão muito abaixo da média da região, levantando dúvidas sobre a validade da estatística.

⁸ Para a realização desta pesquisa, optou-se por utilizar o terceiro método alternativo, que consiste no uso adaptado da técnica de padronização indireta demográfica, que preserva o padrão encontrado nos dados originais, mas eleva o número total de horas, resolvendo o problema de subestimação. Mais detalhes sobre a metodologia aplicada na correção dos dados podem ser encontrados em Wajnman et al. (2026).

⁹ “Horas habitualmente trabalhadas por semana em todos os trabalhos para pessoas de 14 anos ou mais de idade”

¹⁰ “Na semana de referência, ... qual foi o total de horas que dedicou às atividades de cuidados de pessoas e/ou afazeres domésticos?”