

## JORNADA EXTENUANTE E DANO EXISTENCIAL: A EXPERIÊNCIA DA JORNADA “996” E OS LIMITES DA PROTEÇÃO TRABALHISTA NO BRASIL

### *EXHAUSTING WORK HOURS AND EXISTENTIAL HARM: THE EXPERIENCE OF THE “996” WORK SCHEDULE AND THE LIMITS OF LABOR PROTECTION IN BRAZIL*

Artigo recebido em: 08/12/2025

Artigo aceito em: 09/03/2026

**Germano Campos Silva\***

\*Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC GOIÁS), Goiânia, Goiás, Brasil

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3695583765198760>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9577-7175>  
[g.campos59@hotmail.com](mailto:g.campos59@hotmail.com)

**Ana Luísa Vallim Machado\*\***

\*\*Universidade Federal de Goiás (UFG), Anápolis, Goiás, Brasil

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2937090637281063>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3697-9719>  
[analuisa\\_machado@hotmail.com](mailto:analuisa_machado@hotmail.com)

The authors declare that there is no conflict of interest

#### **Resumo**

O presente artigo analisa a jornada de trabalho conhecida como “996”, caracterizada pela prestação laboral das 9h às 21h, seis dias por semana, enquanto expressão emblemática da intensificação do tempo de trabalho nas economias digitais contemporâneas. Parte-se do problema de investigar em que medida tal regime se mostra incompatível com os parâmetros de limitação da jornada previstos no sistema jurídico brasileiro e de que forma contribui para a precarização das relações de trabalho. O objetivo geral consiste em examinar a incompatibilidade da jornada “996” com os limites constitucionais e infraconstitucionais da duração do trabalho, bem como seus impactos sobre direitos fundamentais do trabalhador, especialmente o direito ao descanso, à saúde e à dignidade da pessoa humana. Metodologicamente, adota-se abordagem qualitativa, com análise normativa e realização de estudo de caso jurisprudencial do processo nº TST-RRAg-0012781-98.2015.5.15.0062, julgado pelo Tribunal Superior do Trabalho, no qual se reconheceu, de forma excepcional, o dano existencial decorrente da imposição de jornada extremamente extenuante. Os resultados esperados indicam que regimes de trabalho excessivamente extensivos, ainda que não formalmente adotados no Brasil, encontram correspondência prática em determinadas dinâmicas produtivas contemporâneas,

#### **Abstract**

*This article analyzes the work schedule known as “996”, characterized by working from 9 am to 9 pm, six days a week, as an emblematic expression of the intensification of working time in contemporary digital economies. It begins by investigating to what extent this regime is incompatible with the parameters for limiting working hours established in the Brazilian legal system and how it contributes to the precariousness of labor relations. The general objective is to examine the incompatibility of the “996” schedule with the constitutional and infraconstitutional limits on working hours, as well as its impacts on fundamental workers' rights, especially the right to rest, health, and human dignity. Methodologically, a qualitative approach is adopted, with normative analysis and a case study of the jurisprudence of case no. TST-RRAg-0012781-98.2015.5.15.0062, judged by the Superior Labor Court, in which the existential damage resulting from the imposition of an extremely exhausting work schedule was recognized exceptionally. The expected results indicate that excessively extensive work regimes, even if not formally adopted in Brazil, find practical correspondence in certain contemporary productive dynamics, contributing to the intensification of labor precarization and revealing the limits of a merely reparative legal protection. It is concluded that the analysis of the “996” work*



contribuindo para a intensificação da precarização laboral e revelando os limites de uma tutela jurídica meramente reparatória. Conclui-se que a análise da jornada “996” permite refletir criticamente sobre os desafios atuais à efetividade da proteção social do trabalho em contextos de inovação tecnológica e reorganização produtiva.

**Palavras-chave:** Jornada de Trabalho. Dano Existencial. Precarização do Trabalho. Capitalismo Digital. Direitos Fundamentais.

*schedule allows for critical reflection on the current challenges to the effectiveness of social protection of labor in contexts of technological innovation and productive reorganization.*

**Keywords:** Working Hours. Existential Harm. Job Insecurity. Digital Capitalism. Fundamental Rights.

## 1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as transformações tecnológicas e a expansão do capitalismo digital remodelaram profundamente a organização do trabalho em escala global. Inseridas em um ambiente marcado pela hipercompetitividade e pela lógica da produtividade contínua, empresas de tecnologia passaram a adotar modelos de gestão que intensificam o ritmo laboral e flexibilizam limites historicamente construídos pelos direitos trabalhistas.

Nesse cenário, a chamada jornada 996 — trabalhar das 9h às 21h, seis dias por semana — emergiu como um símbolo paradigmático dessas novas dinâmicas. Popularizada em grandes companhias chinesas do setor de tecnologia, ela se disseminou como uma espécie de “norma cultural”, frequentemente associada a valores de empreendedorismo, eficiência e dedicação extrema.

Contudo, por trás desse discurso meritocrático, a jornada 996 expõe um processo estrutural de precarização que afeta diretamente a saúde, a integridade física e psíquica e a própria dignidade do trabalhador. A normalização da exaustão e a erosão do direito ao descanso evidenciam uma tensão fundamental entre, de um lado, a racionalidade econômica do capitalismo digital — pautada em metas agressivas, inovações permanentes e ciclos produtivos acelerados — e, de outro, a proteção social construída pelas legislações trabalhistas contemporâneas. Assim, compreender a jornada 996 implica compreender como novas formas de exploração se articulam a formas tradicionais de intensificação do trabalho, atualizando-as em contextos altamente tecnologizados.

A partir desse pano de fundo, o presente artigo propõe-se a enfrentar a seguinte questão-problema: em que medida a jornada de trabalho conhecida como “996” revela

incompatibilidades com os parâmetros de limitação da duração do trabalho consagrados no sistema jurídico brasileiro contemporâneo e de que forma contribui para a intensificação da precarização das relações laborais? Tal problemática orienta a investigação acerca dos mecanismos pelos quais regimes de trabalho intensificado se difundem e se legitimam em economias digitais globalizadas, frequentemente ultrapassando fronteiras nacionais e influenciando ambientes regulatórios diversos, inclusive o brasileiro.

O objetivo geral do estudo consiste em analisar em que medida a jornada “996” se mostra incompatível com os parâmetros jurídicos de limitação da jornada de trabalho previstos no ordenamento jurídico brasileiro contemporâneo, bem como examinar seus efeitos sobre os processos de intensificação da precarização das relações de trabalho.

Para o alcance do presente trabalho de investigação, estabelecem-se como objetivos específicos: (i) identificar as origens, características e fundamentos econômicos e organizacionais da jornada “996”. (ii) examinar os parâmetros jurídicos de limitação da jornada de trabalho estabelecidos pela Constituição Federal de 1988, pela Consolidação das Leis do Trabalho e pelas normas internacionais ratificadas pelo Brasil, com especial destaque para as Convenções da Organização Internacional do Trabalho. (iii) analisar a compatibilidade — ou incompatibilidade — da jornada “996” com os limites constitucionais e infraconstitucionais da duração do trabalho no sistema jurídico brasileiro. (iv) investigar os impactos das jornadas excessivas sobre direitos fundamentais do trabalhador, notadamente o direito ao descanso, à saúde e à dignidade da pessoa humana. e (v) avaliar em que medida a adoção de regimes extensivos de trabalho, semelhantes ao modelo “996”, contribui para processos contemporâneos de precarização das relações laborais.

No plano metodológico, adota-se a abordagem qualitativa, com a realização de estudo de caso jurisprudencial do processo nº TST-RRAg-0012781-98.2015.5.15.0062, julgado pelo Tribunal Superior do Trabalho, no qual se reconheceu, de forma excepcional, o dano existencial decorrente da imposição de jornada de trabalho extremamente extenuante. A análise do referido acórdão permite examinar, em perspectiva concreta, os limites jurídicos da intensificação do tempo de trabalho à luz dos direitos fundamentais trabalhistas.

Ao situar a jornada “996” como fenômeno emblemático do trabalho digital contemporâneo, o artigo busca contribuir para o debate jurídico-crítico acerca dos limites

da proteção social em contextos de inovação acelerada e reestruturação produtiva, oferecendo reflexões sobre os desafios atuais à efetividade dos direitos trabalhistas e à preservação da dignidade da pessoa humana nas novas formas de organização do trabalho.

Espera-se que a pesquisa demonstre que a jornada de trabalho conhecida como “996” é substancialmente incompatível com os parâmetros constitucionais e infraconstitucionais de limitação da duração do trabalho vigentes no sistema jurídico brasileiro, especialmente à luz dos direitos fundamentais à saúde, ao descanso e à dignidade da pessoa humana.

A partir da análise normativa e do estudo de caso jurisprudencial selecionado, o artigo pretende evidenciar que regimes de trabalho excessivamente extensivos, ainda que não formalmente adotados no Brasil, encontram correspondência prática em determinadas dinâmicas produtivas contemporâneas, notadamente no contexto das economias digitais, contribuindo para a intensificação de processos de precarização das relações de trabalho.

Espera-se, ainda, que os resultados apontem para a insuficiência de uma tutela meramente reparatória — centrada na responsabilização posterior do empregador — diante da imposição de jornadas extenuantes, reforçando a necessidade de uma interpretação constitucionalmente orientada das normas trabalhistas, capaz de atuar de forma preventiva na proteção do tempo de vida do trabalhador.

## **2 A JORNADA “996”: ORIGENS, CARACTERÍSTICAS E RACIONALIDADE PRODUTIVA**

A expressão jornada “996” refere-se a um regime de trabalho em que a rotina de labor se estende das 9h às 21h, seis dias por semana, totalizando 72 horas semanais (Arbix, 2025). Embora esse padrão formal não tenha reconhecimento legal na maioria dos países, ele se consolidou como uma cultura laboral intensiva e extremamente exigente no setor de tecnologia, especialmente na China, onde surgiu como resposta à competitividade acelerada do *boom* tecnológico da década de 2010.

O termo ganhou notoriedade no ambiente tecnológico chinês durante um período em que empresas de grande porte buscaram acelerar sua inserção global e dominar segmentos estratégicos das tecnologias digitais. Gigantes como Alibaba, Huawei e JD.com associaram a prática de longas jornadas a valores como comprometimento,

dedicação e ambição competitiva, criando um imaginário de que trabalhar em ritmos extenuantes seria condição para o sucesso empresarial e pessoal no setor tecnológico. Um exemplo emblemático dessa mentalidade foi a declaração pública de um dos fundadores da Alibaba, que considerou a 996 como uma “grande bênção”, enfatizando que a intensidade do trabalho faria parte do “caminho” para a excelência organizacional (Arbix, 2025).

A racionalidade produtiva subjacente à jornada 996 combina elementos econômicos e ideológicos. Por um lado, ela responde à lógica capitalista de maximização de *output* em ambientes de competição global: ao ampliar o tempo de trabalho, empresas procuram reduzir custos, acelerar ciclos de inovação e superar rivais externos. Por outro, essa prática foi legitimada — ao menos no discurso corporativo — por referências culturais que valorizam hierarquia, trabalho árduo e lealdade organizacional, o que pode explicar sua adesão mesmo em contextos em que não há obrigação legal que a imponha.

Não obstante tais justificativas, a jornada 996 sempre esteve em tensão com as normas trabalhistas vigentes. Na China, por exemplo, a legislação prevê limites de duração da jornada semanal (44 horas), pagamento de horas extras e períodos mínimos de descanso, o que torna a 996 uma prática informal ou até ilegal em muitas situações. Em 2021, movimentos organizados de trabalhadores e protestos públicos culminaram em decisões judiciais que declararam a ilegalidade de impor a 996 como regime obrigatório, evidenciando o conflito entre a cultura de superexploração e o ordenamento jurídico sobre proteção ao trabalho.

Essa trajetória de conflito também se reflete nas consequências observadas entre os trabalhadores submetidos à 996. Estudos sociológicos e reportagens apontam uma série de efeitos adversos associados a horas excessivas de trabalho, incluindo aumento de estresse, fadiga física e mental, desequilíbrio entre vida pessoal e profissional e prejuízos à saúde, como distúrbios do sono e maiores riscos de doenças cardiovasculares em jornadas superiores a 55 horas semanais, conforme evidenciado por pesquisas internacionais sobre carga horária e saúde em geral. Essas evidências alimentaram debates públicos e acadêmicos sobre a sustentabilidade desse modelo de trabalho e sua relação com a produtividade real a longo prazo (Arbix, 2025).

Mais recentemente, o debate sobre a 996 deixou de ser um fenômeno localizado na China e passou a ganhar eco em mercados tecnológicos maduros, como o Vale do Silício nos Estados Unidos, onde *startups* e empresas de inteligência artificial têm

promovido culturas de trabalho intensivas semelhantes em nome da competitividade e do “ritmo frenético de inovação”. Essa difusão transnacional demonstra como a lógica de intensificação do trabalho, originalmente cristalizada no contexto chinês, pode ser reinterpretada e adaptada em outros ecossistemas de tecnologia, gerando tensões similares entre produtividade, cultura organizacional e direitos dos trabalhadores (Abril, 2025).

Em sua racionalidade produtiva, a 996 não se limita a uma mera ampliação do horário: ela representa uma visão de mundo na qual a dedicação extrema ao trabalho é apresentada como condição ética e estratégica para o sucesso — não apenas da empresa, mas também do indivíduo que pretende prosperar em mercados altamente disputados. Esse *ethos*, contudo, tem sido amplamente criticado por concentrar ganhos em poucos bolsos, comprometer o bem-estar dos trabalhadores e desafiar princípios mínimos de proteção social e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, abrindo espaço para um debate crítico sobre os limites da intensificação do trabalho na economia contemporânea.

### **3 PARÂMETROS DE LIMITAÇÃO DA JORNADA NO SISTEMA JURÍDICO BRASILEIRO**

A dignidade da pessoa humana, enquanto princípio jurídico de estatura constitucional, exige delimitação conceitual mínima para que possa operar como parâmetro normativo e não apenas como recurso retórico. Conforme leciona Barroso (2020), a dignidade ingressa no Direito sob a forma de princípio, devendo possuir conteúdo mínimo dotado de laicidade, neutralidade política e universalidade, de modo a orientar a interpretação jurídica com objetividade e racionalidade. Nesse sentido, a proteção do trabalhador contra jornadas excessivas insere-se no núcleo material da dignidade humana, na medida em que envolve a preservação da autonomia individual, do mínimo existencial e da possibilidade de desenvolvimento da personalidade fora do tempo de trabalho.

A limitação da jornada de trabalho no sistema jurídico brasileiro encontra fundamento estruturante no princípio da dignidade da pessoa humana, consagrado como um dos pilares do Estado Democrático de Direito pela Constituição Federal (Brasil, 1988), em seu art. 1º, inciso III. Tal princípio possui eficácia jurídica positiva, irradiando

efeitos sobre todo o ordenamento, inclusive sobre as relações laborais, de modo a impor limites materiais à exploração do trabalho humano (Barcellos, 2018).

A disciplina infraconstitucional da jornada de trabalho deve ser interpretada à luz da cláusula geral de proteção da dignidade da pessoa humana, que estrutura o Direito Constitucional do Trabalho brasileiro. Segundo Alvarenga (2015) e conforme já dito anteriormente, o conjunto de regras, princípios e institutos trabalhistas encontra fundamento direto no art. 1º, inciso III, da Constituição Federal (Brasil, 1988), funcionando como garantia irreformável das conquistas sociais dos trabalhadores. Assim, práticas empresariais que imponham jornadas excessivas de forma reiterada afrontam não apenas normas legais específicas, mas o próprio núcleo axiológico do sistema constitucional.

A dignidade humana, nesse contexto, não se restringe à proteção contra violações físicas ou psíquicas, mas abrange a garantia de condições existenciais mínimas que permitam ao trabalhador desenvolver sua personalidade, manter vínculos familiares e participar da vida social. O trabalho, portanto, deve ser compreendido como instrumento de afirmação social do indivíduo, e não como fator de esvaziamento de sua existência ou de apropriação integral de seu tempo de vida (Delgado, 2007).

A dignidade da pessoa humana, enquanto valor-fonte do ordenamento constitucional, impõe a preservação de um núcleo essencial de direitos fundamentais indispensáveis a uma existência digna. Conforme leciona Sarlet (2010), a dignidade não se reduz a um conceito abstrato, mas demanda a garantia de condições materiais e imateriais mínimas que assegurem autonomia, participação social e respeito à condição humana. Nesse sentido, a organização do trabalho que compromete de forma sistemática o tempo necessário ao descanso e à vida privada do trabalhador viola o conteúdo essencial da dignidade humana.

Conforme destaca Alvarenga (2016), o trabalho digno se vincula diretamente à dignidade da pessoa humana, na medida em que assegura não apenas subsistência material, mas também bem-estar, realização pessoal e integração social, constituindo verdadeiro direito da personalidade do trabalhador. Nesse sentido, jornadas excessivas e contínuas comprometem o núcleo essencial da dignidade humana ao inviabilizar o exercício de outros direitos fundamentais.

A Constituição de 1988, ao consagrar a dignidade da pessoa humana e os direitos sociais do trabalhador, impõe limites materiais à atuação dos particulares nas relações

laborais. Conforme leciona Canotilho (2003), os direitos fundamentais possuem força normativa suficiente para irradiar seus efeitos para além da atuação estatal, vinculando também os sujeitos privados e condicionando práticas econômicas e organizacionais incompatíveis com o texto constitucional. Nesse sentido, modelos de organização do trabalho que naturalizam jornadas excessivas representam formas contemporâneas de esvaziamento de conquistas sociais historicamente consolidadas.

O direito ao descanso e à limitação da jornada de trabalho configura-se como direito fundamental social, expressamente protegido pela Constituição Federal (Brasil, 1988). O artigo 6º insere o trabalho, o lazer, a saúde e a segurança no rol de direitos sociais, enquanto o artigo 7º, inciso XIII, estabelece a duração do trabalho normal não superior a 08 (oito) horas diárias e 44 (quarenta e quatro) horas semanais, admitindo exceções apenas mediante compensação ou negociação coletiva.

A proteção constitucional ao descanso visa assegurar condições mínimas para uma existência digna, reconhecendo que o tempo livre é elemento indispensável para a recomposição física e psíquica do trabalhador e para sua inserção familiar e social (Barcellos, 2018. Alvarenga, 2016). Tal compreensão é reforçada por instrumentos internacionais de direitos humanos, como a Declaração Universal dos Direitos Humanos, que consagra o direito ao repouso, ao lazer e à limitação razoável da duração do trabalho em seu art. 24 (ONU, 1948).

A Consolidação das Leis do Trabalho concretiza os comandos constitucionais relativos à limitação da jornada, estabelecendo normas imperativas voltadas à proteção da saúde, da segurança e da dignidade do trabalhador. O artigo 59 da CLT (Brasil, 2017) limita a prestação de horas extraordinárias a, no máximo, 02 (duas) horas diárias, enquanto os artigos 66 e 71 asseguram intervalos interjornada e intrajornada mínimos, indispensáveis à recuperação física e mental do empregado.

Ademais, a vedação ao retrocesso social impede que direitos fundamentais sociais, uma vez consolidados, sejam esvaziados por práticas econômicas ou culturais que contrariem o projeto constitucional de proteção ao trabalho humano (Canotilho, 2005).

Essas limitações não possuem caráter meramente patrimonial ou econômico, mas se vinculam à necessidade de preservação do tempo de vida do trabalhador, garantindo-lhe condições adequadas de descanso, convivência familiar e participação social (Delgado, 2019. Soares, 2017). O desrespeito reiterado a tais parâmetros compromete a

função social do trabalho e viola princípios constitucionais como o valor social do trabalho e a dignidade da pessoa humana.

Assim, o sistema jurídico brasileiro estrutura a limitação da jornada como mecanismo essencial de proteção existencial, revelando a incompatibilidade de regimes laborais intensificados — ainda que informalmente adotados — com os parâmetros constitucionais e legais vigentes, especialmente quando tais práticas resultam na supressão sistemática do descanso e do tempo social do trabalhador.

A doutrina contemporânea tem reconhecido que a supressão reiterada do tempo livre do trabalhador, decorrente de jornadas excessivas e contínuas, ultrapassa a esfera do mero descumprimento contratual, configurando verdadeira lesão existencial. Conforme destaca Nunes (2018), o dano existencial manifesta-se quando a organização do trabalho impede o trabalhador de exercer projetos de vida, conviver socialmente e usufruir do tempo necessário à sua autodeterminação, sendo o tempo livre elemento essencial da dignidade humana. Nesse sentido, a intensificação da jornada, ainda que formalmente remunerada, pode gerar responsabilização civil quando compromete de forma estrutural a vida privada e social do trabalhador.

A centralidade da Constituição (Brasil, 1988) na conformação das relações jurídicas contemporâneas impõe a leitura das normas trabalhistas à luz dos direitos fundamentais. Conforme destaca Mendes (2013), a Carta Constituinte possui força normativa suficiente para irradiar seus princípios para além das relações entre Estado e indivíduo, alcançando também as relações privadas, especialmente quando envolvem assimetrias estruturais de poder. Nesse contexto, a atuação do Poder Judiciário revela-se legítima e necessária para coibir práticas laborais que, embora socialmente difundidas, afrontam o conteúdo essencial dos direitos fundamentais do trabalhador.

A dignidade da pessoa humana constitui o fundamento primeiro de todo o sistema constitucional, orientando a interpretação dos direitos fundamentais e das normas infraconstitucionais que regulam as relações de trabalho. Segundo Nunes, a dignidade não se limita a um atributo abstrato do indivíduo, mas compreende também o direito de viver uma vida digna, o que pressupõe o respeito à integridade física, psíquica, moral e social do trabalhador, bem como à sua liberdade existencial (Nunes, 2018). Assim, a apropriação sistemática do tempo de vida do trabalhador, mediante jornadas excessivas e contínuas, compromete não apenas o direito ao descanso, mas o próprio exercício da

dignidade humana, podendo configurar lesão existencial indenizável quando demonstrado prejuízo relevante à vida privada e social.

#### **4 A ECONOMIA COMPARTILHADA E A PRECARIZAÇÃO DAS RELAÇÕES DE TRABALHO**

O desenvolvimento das plataformas digitais no século XXI promoveu profundas transformações na organização do trabalho, especialmente por meio da intermediação *online* da força de trabalho. Esse modelo possibilita a fragmentação das atividades em tarefas específicas, a prestação remota de serviços e a ampliação da concorrência entre trabalhadores em escala global, ao mesmo tempo em que transfere custos operacionais e riscos econômicos aos próprios prestadores, diluindo as fronteiras entre trabalho e vida privada (Zipperer, 2019).

A esse fenômeno convencionou-se denominar economia compartilhada, expressão amplamente consolidada no discurso acadêmico e econômico contemporâneo, ainda que careça de definição conceitual precisa (Gansky, 2010. Botsman. Rogers, 2010). Trata-se de um conceito-guarda-chuva utilizado para designar modelos econômicos baseados no compartilhamento *online* de bens e serviços, bem como na intermediação do trabalho humano por plataformas digitais, os quais rompem tanto com a figura clássica do trabalhador subordinado quanto com o conceito tradicional de trabalho autônomo (Zipperer, 2019).

Na doutrina brasileira, Marques (2017) descreve o consumo colaborativo como um sistema negocial em que indivíduos passam a alugar, trocar, emprestar, doar ou compartilhar bens e serviços próprios com o auxílio de aplicativos e tecnologias móveis, buscando reduzir custos, evitar desperdícios e ampliar o acesso a recursos sem necessidade de aquisição definitiva. Essa reconfiguração do “fornecer” no mercado de consumo evidencia a pluralização das formas contratuais e o deslocamento do eixo da propriedade para o acesso.

Segundo Sundararajan (2018), a economia compartilhada — também denominada capitalismo de multidão — estrutura-se a partir da criação de mercados digitais orientados à troca, do uso mais eficiente de bens, habilidades, tempo e capital, e da substituição de hierarquias centralizadas por redes descentralizadas de indivíduos. Nesse modelo, as fronteiras entre o profissional e o pessoal, bem como entre emprego formal e trabalho

eventual, tornam-se cada vez mais difusas, contribuindo para a precarização das relações laborais e para a instabilidade dos vínculos de trabalho.

Trautwein (2024) observa que essas transformações estão inseridas em um processo mais amplo de desmaterialização da economia, impulsionado pela massificação dos contratos e pelo avanço das tecnologias digitais. As transações passam a ocorrer predominantemente em ambiente virtual, com redução do uso de moeda física e expansão de pagamentos eletrônicos, como cartões e sistemas instantâneos, o que altera não apenas a forma de circulação de riquezas, mas também a estrutura das relações contratuais. Essa economia desmaterializada favorece o modelo de acesso a bens e serviços em detrimento da lógica proprietária tradicional, permitindo que indivíduos utilizem recursos sem adquiri-los definitivamente.

Embora frequentemente apresentada sob a retórica da colaboração e das relações *peer-to-peer*, a economia baseada em plataformas digitais consolidou-se como um modelo empresarial altamente organizado e orientado à extração de valor econômico. Conforme observa Zipperer (2019), o discurso do compartilhamento foi gradualmente apropriado por estruturas capitalistas que centralizam dados, reduzem custos de transação e transferem riscos econômicos, operacionais e previdenciários aos trabalhadores. Stephany (2015) acrescenta que, apesar da aparência de descentralização, essas plataformas reconfiguram, em termos tecnológicos, relações assimétricas de poder.

Trautwein (2024) ressalta que, embora a economia colaborativa tenha ampliado o acesso a produtos e serviços e promovido maior inclusão social, ela também criou novas zonas de vulnerabilidade contratual. A celebração de negócios em ambiente virtual, sem contato direto entre as partes, potencializa riscos de violação de direitos fundamentais, sobretudo quando plataformas digitais e fornecedores — dotados de superioridade técnica e econômica — priorizam a maximização do lucro em detrimento da boa-fé objetiva e da confiança legítima dos usuários.

Essa preocupação dialoga com a disciplina normativa da proteção de dados e da privacidade. A Lei nº 12.965 ou Marco Civil da Internet (Brasil, 2014) estabelece deveres quanto à guarda e disponibilização de registros de conexão e acesso, condicionando-os à preservação da intimidade, vida privada e honra dos usuários. De modo semelhante, a Diretiva 2002/58/CE da União Europeia (UE, 2002) impõe a adoção de medidas técnicas e organizativas adequadas para assegurar a segurança das comunicações eletrônicas. Tais marcos normativos revelam que a economia digital não opera em espaço juridicamente

neutro, estando submetida a parâmetros de proteção de direitos fundamentais (Trautwein, 2024).

A lógica colaborativa que sustenta a economia compartilhada encontra raízes teóricas na distinção entre a troca mercantil e a lógica do *dom*. Hyde (1983) ressalta que a circulação de ofertas, diferentemente da venda de mercadorias, tende a criar vínculos sociais duradouros e formas descentralizadas de coesão comunitária. Benkler (2004), por sua vez, destaca que economias baseadas no compartilhamento genuíno não pressupõem reciprocidade imediata ou bilateral, mas se estruturam em fluxos difusos de confiança, cooperação e capital social. Contudo, no contexto das plataformas digitais, esses valores são frequentemente instrumentalizados e convertidos em mecanismos de geração de lucro.

Nesse cenário, observa-se a transformação de práticas tradicionalmente associadas ao compartilhamento e à cooperação em mercadorias, esvaziando seu conteúdo relacional e reforçando processos de mercantilização da vida social. Conforme adverte Hyde (1983), o predomínio absoluto da lógica de mercado sobre a lógica do *dom* tende a fragmentar relações comunitárias e a suprimir a vitalidade social, fenômeno que se reproduz no âmbito das relações de trabalho mediadas por plataformas.

O resultado é a constituição de um mercado de trabalho paralelo, marcado por elevada flexibilidade, ausência de contratos formais, inexistência de parâmetros claros quanto à jornada, remuneração, local de trabalho e acesso à proteção social. Embora as plataformas neguem a existência de subordinação, o controle do trabalho não desaparece, mas se reconfigura por meio de mecanismos algorítmicos de avaliação, ranqueamento e penalização indireta, que produzem efeitos concretos sobre a permanência e a renda do trabalhador (Zipperer, 2019).

A análise dessas relações deve ser realizada à luz da constitucionalização do Direito Civil. A afirmação do princípio da dignidade da pessoa humana como fundamento da República impôs a superação de uma visão patrimonialista dos contratos, promovendo sua despatrimonialização e orientando a prevalência do valor existencial sobre o meramente econômico (Trautwein, 2024). Nesse sentido, conforme Perlingieri (2008), as normas constitucionais podem incidir diretamente nas relações privadas, mesmo na ausência de disciplina infraconstitucional específica, reforçando a unidade do ordenamento e a superação da tradicional dicotomia entre público e privado.

Sarlet (2010) sustenta que os direitos fundamentais irradiam efeitos também nas relações entre particulares, exigindo interpretação compatível com a proporcionalidade e a concordância prática. Martins-Costa (2010) complementa que os direitos fundamentais não impõem apenas deveres de abstenção ao Estado, mas também deveres positivos de proteção, o que legitima a intervenção normativa quando relações privadas ameaçam a liberdade e a dignidade dos indivíduos.

No âmbito contratual, Azevedo (2008) distingue contratos existenciais — voltados à subsistência e à preservação de direitos fundamentais das pessoas naturais — de contratos de lucro, nos quais prevalece a lógica empresarial. Essa distinção revela-se relevante nas relações mediadas por plataformas digitais, pois muitas delas impactam diretamente a subsistência e a dignidade dos trabalhadores, exigindo controle judicial mais atento às cláusulas que comprometam direitos essenciais.

Belmonte (2024) reforça que a dignidade da pessoa humana pressupõe respeito às condições que possibilitam liberdade, igualdade de oportunidades e desenvolvimento material e espiritual. Para assegurar tais condições, a ordem jurídica confere aplicabilidade imediata aos direitos fundamentais, inclusive nas relações privadas, impedindo que modelos tecnológicos de organização do trabalho comprometam a autonomia e a integridade do trabalhador.

As novas formas de trabalho mediadas por plataformas digitais, especialmente o *crowdwork*, situam-se, assim, em uma zona cinzenta entre o emprego subordinado e o trabalho autônomo. Caracterizam-se pela existência de uma relação triangular entre plataforma, trabalhador e cliente, pela prestação individual e fragmentada do trabalho humano e pela descontinuidade das relações contratuais, limitadas à duração de cada tarefa. Essa configuração intensifica a precarização das relações de trabalho, ao dificultar o reconhecimento de vínculos empregatícios e ao ampliar a exposição do trabalhador à instabilidade de renda, jornadas extensas e ausência de proteção social (Zipperer, 2019. Sundararajan, 2018).

Dessa forma, a economia compartilhada revela-se ambivalente: ao mesmo tempo em que amplia o acesso a bens e serviços e dinamiza o mercado, também reestrutura relações contratuais e laborais sob lógica de intensificação produtiva, desmaterialização econômica e redistribuição assimétrica de riscos. Quando inserida em contextos de hiperprodutividade e disponibilidade contínua — como nos regimes laborais inspirados na lógica da jornada “996” —, essa dinâmica tende a aprofundar a precarização do

trabalho, exigindo interpretação constitucionalmente orientada das novas formas de organização produtiva.

## 5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS: ESTUDO DE CASO

A presente investigação adota a abordagem qualitativa com método analítico-dogmático e utilização complementar da estratégia de estudo de caso, nos termos propostos por Yin (2010). Trata-se de pesquisa de natureza exploratória e explicativa, voltada à compreensão da compatibilidade da jornada “996” com os parâmetros de limitação da jornada previstos no sistema jurídico brasileiro contemporâneo, bem como à análise de seus possíveis efeitos na intensificação da precarização das relações de trabalho.

A abordagem qualitativa mostra-se adequada diante da complexidade do fenômeno examinado, que envolve dimensões normativas, constitucionais e existenciais do trabalho. Não se busca mensuração estatística do excesso de jornada, mas a interpretação crítica de seus efeitos jurídicos à luz da Constituição Federal (Brasil, 1988), da Consolidação das Leis do Trabalho (Brasil, 1943) e da jurisprudência trabalhista.

O estudo de caso é empregado como estratégia metodológica para examinar, em profundidade, a forma pela qual o Tribunal Superior do Trabalho (TST) enfrenta situações concretas de jornada extenuante e reconhece — ou não — a configuração de dano existencial. Conforme Yin (2010), o estudo de caso é especialmente indicado quando se pretende analisar fenômeno contemporâneo inserido em contexto real, cujos limites entre fato e norma não são rigidamente delimitáveis.

Nesse sentido, o caso selecionado funciona como unidade empírica de análise, permitindo a verificação prática da capacidade do ordenamento jurídico brasileiro de reagir a regimes de intensificação laboral estruturalmente semelhantes à lógica da jornada “996”.

O caso escolhido para análise é o processo judicial de nº TST-RRAg-0012781-98.2015.5.15.0062, julgado pela 3ª Turma do TST, com trânsito em julgado.

A escolha fundamenta-se em três critérios principais: (i) relevância jurídica da matéria, uma vez que o processo trata do reconhecimento de dano existencial decorrente de jornada extenuante. (ii) consolidação da controvérsia, considerando o trânsito em julgado da decisão, o que confere estabilidade à tese adotada. e (iii) potencial

paradigmático para a investigação proposta, pois o acórdão enfrenta a questão da extrapolação reiterada da jornada sob a perspectiva dos direitos fundamentais do trabalhador, especialmente a dignidade da pessoa humana e o direito ao descanso.

A decisão selecionada permite examinar a distinção estabelecida pelo TST entre o mero inadimplemento de horas extras — reparável pela via patrimonial — e a violação existencial decorrente da supressão sistemática do tempo de não trabalho. Essa distinção é central para a análise da compatibilidade da jornada “996” com o ordenamento jurídico brasileiro.

A escolha de um único caso justifica-se pelo caráter aprofundado da análise pretendida, em consonância com a metodologia de estudo de caso único, adequada quando o caso apresenta relevância reveladora ou paradigmática (Yin, 2010).

Em conformidade com a proposta metodológica de Yin (2010), foi estruturado protocolo específico, conforme Tabela 1, para orientar a coleta e a análise dos dados do caso selecionado, assegurando sistematicidade e coerência à investigação.

Tabela 1 – Detalhamento do Protocolo de Estudo de Caso

Visão geral do projeto de estudo de caso	Estudo de caso qualitativo, de natureza analítico-jurisprudencial, voltado à análise do reconhecimento excepcional do dano existencial decorrente de jornada de trabalho extenuante no âmbito do Tribunal Superior do Trabalho.
Unidade de análise	Acórdão proferido pela 3ª Turma do Tribunal Superior do Trabalho, no Processo nº TST-RRAg-0012781-98.2015.5.15.0062, já transitado em julgado.
Objeto do estudo de caso	Reconhecimento do dano existencial em razão da submissão do trabalhador a jornadas extremas (16 a 21 horas diárias).
Problema do estudo de caso	Em que medida a imposição de jornadas de trabalho extremas podem configurar dano existencial indenizável à luz dos parâmetros constitucionais de proteção ao trabalho?
Objetivo do estudo de caso	Analisa os fundamentos jurídicos e fáticos utilizados pelo TST para reconhecer, de forma excepcional, o dano existencial decorrente da jornada extenuante.
Procedimentos de campo (coleta de dados)	Coleta documental consistente na análise do inteiro teor do acórdão, dos votos, da fundamentação jurídica e dos elementos fático-probatórios considerados pelo Tribunal
Questões norteadoras	(i) Quais circunstâncias fáticas caracterizaram a jornada como excessiva no caso concreto? (ii) Quais fundamentos constitucionais e infraconstitucionais foram mobilizados pelo Tribunal? (iii) De que modo o TST diferenciou o mero descumprimento contratual do dano existencial? (iv) Em que medida o acórdão reconhece a dimensão constitucional do tempo de não trabalho? (v) Quais elementos do caso permitem estabelecer diálogo com a lógica estrutural da jornada “996”?
Procedimentos de análise dos dados	Análise qualitativa do conteúdo decisório, com reconstrução do contexto fático, identificação da controvérsia jurídica, exame da

	fundamentação adotada e avaliação crítica dos critérios utilizados pelo Tribunal.
Categorias analíticas	Jornada extenuante. dano existencial. dignidade da pessoa humana. limitação constitucional da jornada. proteção à saúde. precarização do trabalho.

Fonte: Adaptado de Yin (2010)

A unidade de análise corresponde à fundamentação jurídica adotada pelo TST no reconhecimento do dano existencial decorrente de jornada extenuante.

As questões norteadoras do protocolo são: (i) Quais circunstâncias fáticas caracterizaram a jornada como excessiva no caso concreto? (ii) Quais fundamentos constitucionais e infraconstitucionais foram mobilizados pelo Tribunal? (iii) De que modo o TST diferenciou o mero descumprimento contratual do dano existencial? (iv) Em que medida o acórdão reconhece a dimensão constitucional do tempo de não trabalho? (v) Quais elementos do caso permitem estabelecer diálogo com a lógica estrutural da jornada “996”?

As fontes de evidência consistem no inteiro teor do acórdão, incluindo voto condutor e fundamentos adotados, bem como nas normas constitucionais e infraconstitucionais citadas na decisão.

O procedimento de análise seguiu técnica de interpretação qualitativa, com ênfase na hermenêutica constitucional e na identificação dos argumentos estruturantes da decisão. A partir dessa análise, procede-se ao diálogo crítico entre o caso concreto e o modelo de intensificação laboral representado pela jornada “996”.

A adoção desse protocolo visa garantir transparência metodológica, reduzir arbitrariedade interpretativa e fortalecer a consistência analítica do estudo.

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O caso analisado (TST-RRAg-0012781-98.2015.5.15.0062) envolve controvérsia acerca da submissão do trabalhador a jornadas reiteradamente superiores aos limites legais, com prestação habitual de horas extras e comprometimento significativo do tempo destinado ao descanso e à convivência familiar.

Do conjunto fático-probatório reconhecido pelas instâncias ordinárias, verificou-se a realização contínua de jornada extraordinária em patamar elevado, não episódico, mas estrutural na organização do trabalho. A sobrecarga não se limitava ao mero

inadimplemento de horas extras, mas evidenciava um regime de intensificação permanente da força de trabalho, com redução substancial do tempo livre.

A decisão destacou que a extrapolação habitual dos limites legais não constitui simples irregularidade contratual. Quando a jornada excessiva assume caráter sistemático e prolongado, ela atinge dimensão qualitativa distinta, pois compromete direitos existenciais do trabalhador, tais como lazer, convívio familiar, descanso adequado e desenvolvimento pessoal.

O elemento central reconhecido no caso foi a repercussão concreta da jornada sobre a esfera existencial do empregado, afastando a ideia de que o pagamento das horas extras seria suficiente para recompor a lesão.

O Tribunal Superior do Trabalho (TST) enfrentou a questão sob a perspectiva da tutela da dignidade da pessoa humana e da proteção constitucional ao tempo de não trabalho. A decisão partiu da premissa de que a limitação da jornada, prevista no art. 7º, XIII e XV, da Constituição Federal (Brasil, 1988), não se restringe a parâmetro econômico ou contratual, mas possui natureza de direito fundamental, voltado à proteção da saúde física e psíquica do trabalhador e à preservação de sua dimensão existencial.

O acórdão diferenciou o mero descumprimento contratual do dano existencial propriamente dito. O primeiro refere-se à inadimplência patrimonial, reparável por meio do pagamento das horas extraordinárias. O segundo exige a demonstração de que a conduta patronal comprometeu o projeto de vida do trabalhador ou inviabilizou o exercício regular de atividades extralaborais essenciais.

No caso concreto, o TST entendeu configurado o dano existencial diante da habitualidade e intensidade da jornada, reconhecendo que o excesso sistemático ultrapassou a esfera patrimonial e atingiu direitos fundamentais.

A decisão também reforçou que o tempo livre possui valor jurídico autônomo. Não se trata apenas de intervalo biológico, mas de espaço indispensável ao exercício da cidadania, da convivência social e da autonomia individual.

O reconhecimento do dano existencial baseou-se na compreensão de que o direito ao descanso não é mera concessão contratual, mas expressão do princípio da dignidade da pessoa humana.

A jornada excessiva, quando reiterada e estrutural, compromete a autodeterminação do trabalhador, reduzindo sua existência à dimensão produtiva. Nessa

perspectiva, o dano existencial surge quando o trabalho invade de modo desproporcional o tempo destinado à vida privada.

O TST destacou que a supressão contínua do tempo de descanso e/ou lazer pode gerar prejuízo à saúde mental, à convivência familiar e à participação social. A violação não decorre apenas do número de horas trabalhadas, mas da intensidade e da permanência do regime imposto.

Importante notar que o acórdão não estabeleceu presunção automática de dano existencial em qualquer hipótese de horas extras habituais. Ao contrário, enfatizou a necessidade de circunstâncias excepcionais, marcadas por excesso reiterado e impacto efetivo na vida do trabalhador.

Tais circunstâncias não se confundem com a mera prestação habitual de sobrejornada, mas exigem a demonstração de jornada extraordinária significativamente superior aos limites legais por período prolongado, supressão sistemática de descansos (inclusive repouso semanal e férias), imposição patronal contínua sem real possibilidade de recusa, e, sobretudo, prova de prejuízo concreto às dimensões extrapatrimoniais da vida do empregado — como comprometimento do convívio familiar e social, inviabilização de estudos, restrição de atividades de lazer ou abalo ao seu projeto de vida. Assim, o dano existencial somente se configura quando a intensidade e a duração da sobrejornada, aliadas aos seus efeitos reais, revelam verdadeira supressão do tempo existencial do trabalhador, e não simples inadimplemento contratual reparável pela via salarial.

No caso dos autos, sendo demonstrado que a jornada de trabalho alcançava de 16 a 21 horas diárias, com labor em domingos e feriados sem pagamento ou compensação e fruição irregular do descanso semanal remunerado, torna-se inafastável o reconhecimento de que configurado o ato ilícito causador de dano existencial.

Não se trata, aqui, de mera habitualidade de horas extras, mas de situação excepcional caracterizada pela intensidade extrema da sobrejornada, pela sua reiteração ao longo do tempo e pela supressão sistemática de períodos destinados ao descanso e à recomposição física e psíquica do trabalhador. A extrapolação muito superior ao limite legal, associada à ausência de repouso regular, evidencia quadro que ultrapassa o inadimplemento contratual, alcançando a esfera existencial do empregado.

Constatado que a limitação temporal decorrente da jornada excessiva impede, de forma inequívoca, que o empregado supra suas necessidades vitais básicas e insira-se no

ambiente familiar e social, revela-se configurado o prejuízo concreto ao seu projeto de vida e à sua vida de relação.

A limitação substancial do tempo livre e a imposição de jornada incompatível com a vida extralaboral não configuram apenas descumprimento contratual, mas atingem a esfera da personalidade do trabalhador. À luz da perspectiva civil-constitucional, a proteção da pessoa humana exige tutela efetiva das condições materiais necessárias ao livre desenvolvimento da personalidade, não se restringindo à reparação patrimonial do dano (Tepedino. Silva, 2020). Nesse sentido, a supressão sistemática do tempo existencial compromete a autodeterminação do indivíduo e seu projeto de vida, justificando o reconhecimento do dano existencial.

A restrição substancial do tempo livre compromete o convívio familiar, a participação em atividades sociais, educacionais e recreativas, além de inviabilizar o desenvolvimento pessoal, circunstâncias que caracterizam efetiva supressão do tempo existencial. Nesse contexto, o reconhecimento do dano não decorre automaticamente da prestação de horas extraordinárias, mas de demonstração de que a intensidade e a duração da jornada imposta produziram impacto real e significativo na esfera extrapatrimonial do trabalhador.

Ainda assim, a decisão revela um avanço interpretativo ao reconhecer que o excesso de jornada pode assumir dimensão constitucional, especialmente quando compromete direitos fundamentais ligados à dignidade e à qualidade de vida.

O caso evidencia que o tempo de não trabalho constitui bem jurídico tutelado pelo ordenamento constitucional brasileiro. A limitação da jornada, os intervalos intrajornada, o descanso semanal remunerado e as férias não representam apenas mecanismos de organização produtiva, mas garantias estruturantes do Estado Social.

Ao reconhecer o dano existencial decorrente da jornada extenuante, o TST reafirma que o trabalho não pode absorver integralmente a vida do indivíduo. A proteção jurídica do tempo livre funciona como barreira normativa contra modelos de intensificação extrema.

Essa compreensão é particularmente relevante quando se analisa a expansão de regimes produtivos baseados na hiperdisponibilidade e na maximização contínua da performance, como ocorre na lógica da jornada “996”.

O estudo de caso demonstra, portanto, que o ordenamento jurídico brasileiro dispõe de instrumentos aptos a reagir a situações de intensificação excessiva do trabalho.

Contudo, tal reação ocorre de forma pontual e dependente da demonstração concreta de prejuízo existencial, o que abre espaço para reflexão crítica acerca da suficiência desses mecanismos frente a modelos estruturais de sobrecarga laboral.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação partiu da seguinte questão-problema: em que medida a jornada “996” revela incompatibilidades com os parâmetros de limitação da jornada previstos no sistema jurídico brasileiro contemporâneo e em que aspectos contribui para a precarização do trabalho?

A análise desenvolvida ao longo do artigo permite afirmar que a jornada “996”, enquanto regime estruturado de intensificação laboral — das 9h às 21h, seis dias por semana — mostra-se estruturalmente incompatível com os limites constitucionais e infraconstitucionais de duração do trabalho vigentes no Brasil. O modelo viola frontalmente o art. 7º, XIII e XV, da Constituição Federal (Brasil, 1988), além de comprometer a finalidade protetiva da Consolidação das Leis do Trabalho (Brasil, 1943) e das normas internacionais ratificadas pelo país.

O objetivo geral da pesquisa — analisar a (in)compatibilidade da jornada “996” com o sistema jurídico brasileiro e seus efeitos na precarização das relações de trabalho — foi alcançado. Demonstrou-se que o excesso sistemático de jornada não configura apenas irregularidade contratual, mas pode atingir dimensão constitucional ao comprometer direitos fundamentais ligados à dignidade da pessoa humana, ao descanso e ao desenvolvimento existencial do trabalhador.

Os objetivos específicos também foram atingidos. Identificaram-se as origens e a racionalidade produtiva da jornada “996” no contexto do capitalismo digital e da cultura da hiperprodutividade. Examinaram-se os parâmetros jurídicos de limitação da jornada no ordenamento brasileiro, evidenciando sua natureza de direito fundamental. Procedeu-se à análise comparativa entre o modelo “996” e o estudo de caso jurisprudencial selecionado, no qual o Tribunal Superior do Trabalho reconheceu a configuração de dano existencial diante de jornada extenuante. Por fim, demonstrou-se que regimes laborais baseados em intensificação contínua contribuem para processos de precarização qualitativa, ao reduzir o trabalhador à sua dimensão produtiva.

A hipótese subjacente ao trabalho — de que a jornada “996” é incompatível com o sistema constitucional brasileiro e que sua adoção estrutural implicaria potencial violação de direitos fundamentais, inclusive com possibilidade de configuração de dano existencial — foi confirmada. O estudo de caso evidenciou que, no ordenamento jurídico nacional, a extrapolação reiterada e estrutural da jornada pode ultrapassar a esfera patrimonial e alcançar a esfera existencial, exigindo tutela reparatória.

Todavia, a pesquisa apresenta limitações. A análise concentrou-se em um único caso paradigmático do Tribunal Superior do Trabalho, o que, embora metodologicamente justificável no âmbito do estudo de caso único revelador, não permite generalizações empíricas amplas acerca do tratamento jurisprudencial do dano existencial em hipóteses de jornada excessiva. Ademais, o estudo privilegiou a dimensão normativa e jurisprudencial, sem aprofundamento empírico sobre práticas concretas de intensificação laboral em empresas brasileiras vinculadas à economia digital.

Como agenda para investigações futuras, sugere-se: (i) a realização de estudos empíricos sobre jornadas extensivas em plataformas digitais e empresas de tecnologia no Brasil. (ii) análise comparada entre decisões de diferentes Tribunais Regionais do Trabalho acerca do dano existencial por excesso de jornada. (iii) investigação sobre a eficácia preventiva da indenização por dano existencial como mecanismo de contenção da hiperprodutividade. e (iv) estudo interdisciplinar envolvendo direito, sociologia do trabalho e economia digital, a fim de compreender os impactos estruturais da intensificação laboral sobre saúde mental e organização social.

Conclui-se que a jornada “996” não representa apenas modelo estrangeiro de organização produtiva, mas expressão paradigmática de uma racionalidade que tensiona os limites do direito do trabalho contemporâneo. Ao reconhecer a dimensão constitucional do tempo de não trabalho e a possibilidade de configuração de dano existencial, o ordenamento jurídico brasileiro afirma que o trabalho, embora essencial, não pode absorver integralmente a vida humana. A preservação da dignidade do trabalhador impõe limites normativos claros à intensificação produtiva, reafirmando a centralidade do Estado Social na contenção de formas renovadas de precarização.

## REFERÊNCIAS

ABRIL, Danielle. **Por que empresas de tecnologia estão adotando jornadas de 72 horas semanais?** À medida que a corrida pela liderança em inteligência artificial se

intensifica, as startups do Vale do Silício estão promovendo culturas radicais como a ‘996. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/link/empresas/por-que-empresas-de-tecnologia-estao-adoptando-jornadas-de-72-horas-semanais/>. Acessado em: 10 fev. 2026.

ALVARENGA, Rúbia Zanotelli de. **Direito Constitucional do Trabalho**. In: **Direito Constitucional do Trabalho**. São Paulo: Ltr, 2015.

ALVARENGA, Rúbia Zanotelli de. **Trabalho decente: Direito Humano e Fundamental**. In: **O trabalho decente como direito humano e fundamental**. São Paulo: LTr, 2016.

ARBIX, Glauco. Jornada 966: o trabalho intensivo que fez sucesso na China tenta seduzir o Vale do Silício, 2025. **Jornal da USP**. Disponível em: [https://jornal.usp.br/artigos/jornada-996-o-trabalho-intensivo-que-fez-sucesso-na-china-tenta-seduzir-o-vale-do-silicio/#\\_ftn5](https://jornal.usp.br/artigos/jornada-996-o-trabalho-intensivo-que-fez-sucesso-na-china-tenta-seduzir-o-vale-do-silicio/#_ftn5). Acessado em 11 fev. 2026.

AZEVEDO, Antonio Junqueira de. Diálogos com a doutrina: entrevista com Antonio Junqueira de Azevedo. **Revista Trimestral de Direito Civil**, v. 34, p. 304-305, abr.-jun. 2008.

BARCELLOS, João. Além da ficção: como a inteligência artificial tem sido essencial para os negócios. **Revista Brasileira de Comércio Eletrônico (E-commerce Brasil)**, São Paulo, v. 8, mar. 2018.

BARROSO, Luís Roberto. **Curso de Direito Constitucional Contemporâneo: os conceitos fundamentais e a construção do novo modelo**. 9 ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2020.

BELMONTE, Alexandre Agra. **O monitoramento tecnológico nas relações de trabalho do mundo digital**. 1 ed. Brasília, DF: Editora Venturoli, 2024.

BENKLER, Yochai. **Sharing Nicely: On Shareable Goods and the Emergence of Sharing as a Modality of Economic Production**. By Yochai Benkler. *Yale Law Journal*, 2004.

BOTSMAN, Rachel. RODGERS, Roo. **What’s Mine Is Yours: The Rise of Collaborative Consumption**. Nova York: HarperCollins, 2010.

BRASIL. Decreto-lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. **Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho**. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm). Acessado em: 19 jun. 2025.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília: Imprensa Nacional, 1988.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 19 jun. 2025.

BRASIL. Lei 12.965, de 23 abril de 2014. **Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da Internet no Brasil.** Disponível em: Acesado em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2014/lei/112965.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/112965.htm). 17 fev. 2026.

BRASIL. Resolução n. 615, de 11 de março de 2025 do Conselho Nacional de Justiça. **Estabelece diretrizes para o desenvolvimento, utilização e governança de soluções desenvolvidas com recursos de inteligência artificial no Poder Judiciário.** Disponível em: <https://atos.cnj.jus.br/files/original1555302025031467d4517244566.pdf>. Acessado em 10 jun. 2025.

BRASIL. Tribunal Superior do Trabalho. Secretaria de Comunicação Social do Tribunal Superior do Trabalho. **Inteligência artificial traz melhorias inovadoras para tramitação de processos no TST.** Disponível em: [http://www.tst.jus.br/noticias/-/asset\\_publisher/89Dk/content/inteligencia-artificial-traz-melhorias-inovadoras-para-tramitacao-de-processos-no-tst?inheritRedirect=false](http://www.tst.jus.br/noticias/-/asset_publisher/89Dk/content/inteligencia-artificial-traz-melhorias-inovadoras-para-tramitacao-de-processos-no-tst?inheritRedirect=false). Acesso em: 20 jun. 2025.

CANOTILHO, José Joaquim Gomes. Das Constituições dos Direitos à Crítica dos Direitos. **Direito Público**, n. 07, jan./fev. 2005, Doutrina Estrangeira.

CANOTILHO, José Joaquim Gomes. **Direitos Constitucional e Teoria da Constituição**. 7 ed. Almedina: Coimbra, 2003.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – ONU. **Declaração Universal dos Direitos Humanos.** Adotada e proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (resolução 217 A III) em 10 de dezembro 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acessado em: 10 mar. 2026.

DELGADO, Mauricio Godinho. **Curso de Direito do Trabalho**. 18. ed. São Paulo: LTr, 2019. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5746884/mod\\_resource/content/1/Curso%20de%20Direito%20do%20Trabalho%20-%20Mauricio%20Godinho%20Delgado%2C%202019.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5746884/mod_resource/content/1/Curso%20de%20Direito%20do%20Trabalho%20-%20Mauricio%20Godinho%20Delgado%2C%202019.pdf). Acesso em: 29 jan. 2021.

DELGADO, Mauricio Godinho. Direitos Fundamentais na Relação de Trabalho. **Revista de Direitos e Garantias Fundamentais**, n° 2, 2007.

GANSKY, Lisa. **The Mesh: Why the Future of Business Is Sharing**. Nova York: Portfolio Penguin, 2010.

GARCIA, Gustavo Filipe Barbosa. **Curso de Direito do Trabalho**. 20. ed. São Paulo: Saraiva Jur, 2025.

HYDE, Lewis. **The Gift: creativity and the artist in the modern world**. Nova York: Vintage, 1983.

LEITE, Carlos Henrique Bezerra. **Curso de direito do trabalho**. 17. ed. São Paulo: Saraiva Jur, 2025.

MARQUES, Claudia Lima. A nova noção de fornecer no consumo compartilhado: um estudo sobre as correlações do pluralismo contratual e o acesso ao consumo. **Revista de Direito do Consumidor**, v. 111, ano 26, p. 249, maio-junho. 2017.

MARTINS-COSTA, Judith. **Os direitos fundamentais e a opção culturalista do novo Código Civil**. In: SARLET, Ingo Wolfgang. Constituição, direitos fundamentais e Direito Privado. 3 ed. Porto Alegre: Livraria do Advogado, 2010, p. 84.

MARTINS, Sergio Pinto. **Direito do trabalho**. 41. ed. São Paulo: Saraiva Jur, 2025.

MENDES, Gilmar Ferreira. A dignidade da pessoa humana na Constituição Federal de 1988 e sua aplicação pelo Supremo Tribunal Federal. **Observatório da Jurisdição Constitucional**. Ano 06, n. 02, jul./dez. 2013. ISSN 1982-4564.

NUNES, Rizzatto. **O Princípio Constitucional da Dignidade da Pessoa Humana: doutrina e jurisprudência**. 4 ed. São Paul: Saraiva, 2018.

PERLINGIERI, Pietro. **O Direito Civil na legalidade constitucional**. Trad. Maria Cristina De Cicco. Rio de Janeiro: Renovar, 2008, p. 589-590.

RESENDE, Ricardo. **Direito do Trabalho**. 9 ed. 2 reimp. Rio de Janeiro: Forense, 2023.

SARLET, Ingo Wolfgang. SOARES, Flaviana Rampazzo. Reflexões sobre a dignidade da pessoa humana como fundamento de postulações indenizatórias no Direito do Trabalho. **Civilistica.com**. Rio de Janeiro, a. 6, n. 2, 2017. Disponível em: <http://civilistica.com/reflexoes-sobre-a-dignidade-da-pessoa-humana/>. Acesso em: 22 fev. 2021.

SARLET, Ingo Wolfgang. A Eficácia do Direito Fundamental à Segurança Jurídica: Dignidade da Pessoa Humana, Direitos Fundamentais e Proibição de Retrocesso Social no Direito Constitucional Brasileiro. **Revista Eletrônica sobre a Reforma do Estado (RERE)**, Salvador, Instituto Brasileiro de Direito Público, n. 21, março, abril, maio, 2010.

SARLET, Ingo Wolfgang. **Neoconstitucionalismo e influência dos direitos fundamentais no Direito Privado**: algumas notas sobre a evolução brasileira. In: SARLET, Ingo Wolfgang. Constituição, direitos fundamentais e Direito Privado. 3. ed., rev. e ampl. Porto Alegre: Livraria do Advogado Editora, 2010, p. 28.

STEPANHY, Alex. **The Business of Sharing**: Making It in the New Sharing Economy. Londres: Palgrave Macmillan, 2015.

SUNDARARAJAN, Ajun. **Economia compartilhada**: o fim do emprego e a ascensão do capitalismo de multidão. Tradução de André Botelho. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2018.

TEPEDINO, Gustavo. SILVA, Rodrigo da Guia. Novos bens jurídicos, novos danos ressarcíveis: análise dos danos decorrentes da privação de uso. **Revista de Direito do Consumidor**, v. 129, maio-jun. 2020, DTR/2020/7460.

TRAUTWEIN, José Roberto Della Tonia. **Economia do Compartilhamento**: análise da relação contratual colaborativa e a regulamentação jurídica dos direitos fundamentais dos usuários. Indaiatuba, SP: Editora Foco, 2024.

UNIÃO EUROPEIA. **Diretiva 2002/58/CE do Parlamento Europeu e do Conselho**, de 12 de julho de 2002, relativa ao tratamento de dados pessoais e à proteção da privacidade no setor das comunicações eletrônicas. Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/ALL/?uri=celex%3A32002L0058>. Acesso em: 18 fev. 2026.

ZIPPERER, André Gonçalves. **A intermediação de trabalho via plataformas digitais**: repensando o Direito do Trabalho a partir das novas realidades do século XXI. São Paulo: LTr, 2019.

### **Contribuição dos autores**

Todos os autores contribuíram igualmente para o desenvolvimento deste artigo.

### **Disponibilidade dos dados**

Todos os conjuntos de dados relevantes para as conclusões deste estudo estão totalmente disponíveis no artigo.

### **Como citar este artigo (APA)**

Silva, G. C., & Machado, A. L. V. (2026). JORNADA EXTENUANTE E DANO EXISTENCIAL: A EXPERIÊNCIA DA JORNADA “996” E OS LIMITES DA PROTEÇÃO TRABALHISTA NO BRASIL. *Veredas Do Direito*, 23(6), e235517. <https://doi.org/10.18623/rvd.v23.5517>