

“O CLT não tem um dia de paz!” — A memeificação do trabalho formal no Brasil e o descontentamento viral de uma geração

Por Jessica Matheus de Souza*

“O CLT não tem um dia de paz!” é a frase que se consolidou como o slogan não oficial de uma geração de trabalhadores que transformou a rotina exaustiva em conteúdo viral. Com *reels* que somam centenas de milhões de visualizações, o cenário é quase sempre o mesmo: transporte público lotado, calor sufocante, e a disputa por um assento. Mas por trás do humor — e talvez justamente por meio dele — há uma crítica social afiada. A frase sintetiza frustrações com a precarização do trabalho, levanta debates sobre direitos trabalhistas e revela uma população que, entre um meme e outro, expressa o desejo legítimo por condições de vida mais dignas. Essas reclamações, embora justas, coincidem de forma preocupante com narrativas promovidas por influenciadores e coaches digitais que lucram com o crescente descontentamento em relação ao trabalho formal, ao mesmo tempo em que promovem um empreendedorismo precário e individualista como um caminho atraente — mas, no fim das contas, ilusório — para a liberdade financeira.

A CLT, sigla para *Consolidação das Leis do Trabalho*, consta da principal legislação que regula as relações de trabalho formais no Brasil, e busca proteger o trabalhador em áreas como saúde, segurança, tempo de descanso e remuneração mínima. No Brasil, o modelo mais comum é o famoso 6x1: seis dias de labuta para um de descanso. Estima-se que [65,8% dos trabalhadores formais](#) sigam essa escala, sendo que 82% desse grupo recebe até dois salários mínimos¹. Por isso, quando o brasileiro cria *reels* e ‘ri da própria desgraça’, não é só piada — é diagnóstico social.

Os memes têm se tornado ferramentas centrais nos estudos políticos como meios de discurso, mobilização e disputa ideológica, ajudando a navegar nos debates políticos cada vez mais complexos. Eles são instrumentos poderosos de persuasão ([CHAGAS, 2018](#)), favorecendo a expressão compartilhada, a voz coletiva e a identidade política, mas também aprofundam divisões ao criar novas fronteiras grupais políticas ([MORTENSEN & NEUMAYER, 2021](#)). Atuando como símbolos de identidade em redes sociais, os memes podem ser usados como armas para desafiar, resistir ou desestabilizar narrativas públicas dominantes ([PETERS & ALLAN, 2022](#)).

**Quando você percebe que mora
no trabalho e só visita sua casa**



¹NOTÍCIA PRETA. 90% das mulheres negras que trabalham na escala 6x1 recebem menos de dois salários mínimos. Notícia Preta, 18 nov. 2024. Disponível em: <https://noticiapreta.com.br/escala-6x1-reflete-desigualdade-no-mercado-de-trabalho-brasileiro/>. Acesso em: 13 maio 2025.

Durante a coleta e análise de dados para o projeto [WorkPoliticsBIP](#), comecei a explorar como os memes nas redes sociais retratam o regime de trabalho da CLT, especialmente ao observarmos os perfis de centenas de coaches e influenciadores que dominam a cena do empreendedorismo digital no Instagram² e vendem cursos e mentorias sobre como ganhar dinheiro online como caminho para melhorar de vida. A CLT surgiu com frequência nas postagens e biografias coletadas em nossa etnografia digital — mas raramente de forma positiva. Como mostra nosso [relatório](#), influenciadores de marketing digital frequentemente retratam o trabalho formal como um obstáculo ao crescimento pessoal e profissional.

Para este artigo, extraí dados da Meta Content Library, uma plataforma que funciona como biblioteca de conteúdo criada para oferecer a pesquisadores acesso a dados públicos das redes sociais. Ao analisar as postagens mais visualizadas do Instagram a cada ano desde 2022 contendo a palavra “CLT”, os resultados reforçaram os padrões que já víamos no discurso dos influenciadores de marketing digital.

Até 2022, conteúdos relacionados à CLT não eram realmente populares. Das 20 postagens mais visualizadas naquele ano (variando de 1,2 milhão a 7,2 milhões de visualizações), sete eram depoimentos de pessoas que abandonaram seus empregos CLT para empreender, outras sete eram notícias políticas ou informativas, três eram dicas de advogados sobre direitos trabalhistas e apenas três eram conteúdos humorísticos. A terceira postagem mais visualizada sobre CLT em 2022 ilustra bem essa dinâmica:

“Você sabia que é possível ganhar de 3 a 5 mil reais por mês com Design de sobancelhas? Se você está cansada de trabalhar CLT, pegar ônibus lotado, ter chefe chato no seu ouvido e ainda ganhar um salário que mal paga suas contas, essa é uma oportunidade para mudar essa situação! Clique no link do meu perfil que vou te mostrar como! 🗑️🔥”

In the fifth most-shared post of that year, an investment influencer claims that financial independence requires entrepreneurship. He dismisses the idea that small monthly savings from formal employment can lead to wealth, arguing that successful investment depends on consistent capital — something that, according to him, only entrepreneurship, not salaried work, can provide at scale. Other posts echoed this mindset, emphasizing the benefits of owning one’s time. For example, *“I liked my CLT job, but I like what the digital world gave me even more — quality time to live my life the best way I can.”* One influencer recounts her transition away from formal employment, stressing the limitations of a stable CLT life — low wages, exhausting routines, and lack of freedom — and contrasting it with the autonomy gained through self-employment. Several others frame their stories as journeys of transformation, expressing gratitude for having embraced the uncertainty of entrepreneurship, and encouraging others to do the same: *“From CLT to running one of the biggest marketplace operations in Brazil.”*

Na quinta postagem mais compartilhada do mesmo ano, um influenciador da área de investimentos afirma que independência financeira só é possível por meio do empreendedorismo. Ele descarta a ideia de que pequenas economias mensais com um salário CLT podem levar à riqueza, defendendo que o sucesso nos investimentos depende de capital constante — algo que, segundo ele, só o empreendedorismo pode oferecer em escala. Outras postagens reforçam esse pensamento, destacando as vantagens de ser dono do próprio tempo. Por exemplo: “Eu gostava do meu emprego CLT, mas gosto ainda mais do que o mundo digital me

² PINHEIRO-MACHADO, R.; MATHEUS, J.; FRID, M.; ALVES-SILVA, W.; PETRA, P.; PENALVA, J. Social Media as a Digital Labour Platform: Assessing the Social, Cultural, and Political Impacts of Labour Market Migration to Instagram. Relatório nº 2024.1. Dublin: Digital Economy and Extreme Politics Lab (DeepLab), University College Dublin, 2024. ISBN 978-1-910963-82-1. Disponível em: <https://www.labdeep.com/reports>. Acesso em: 13 maio 2025.

proporcionou — tempo de qualidade para viver minha vida da melhor forma possível.” Uma influenciadora relata sua transição do trabalho formal para o empreendedorismo, ressaltando as limitações da vida CLT — baixos salários, rotina exaustiva e falta de liberdade — e contrastando com a autonomia conquistada ao trabalhar por conta própria. Vários outros conteúdos apresentam histórias como jornadas de transformação, expressando gratidão por terem abraçado a incerteza do empreendedorismo e incentivando outros a fazerem o mesmo: “De CLT a dono de uma das maiores operações de marketplace do Brasil.”

O que une essas postagens é a mensagem de que a verdadeira realização pessoal e financeira não está no emprego formal, mas sim na economia digital e no trabalho autônomo. No entanto, essa narrativa é profundamente problemática. A CLT continua sendo uma das maiores conquistas sociais do Brasil — uma legislação trabalhista progressista que ainda representa o sonho de muitos, pois garante proteções e direitos básicos aos trabalhadores. Embora as queixas sobre falta de tempo e condições de trabalho sejam legítimas, descartar a CLT em vez de lutar por sua melhoria pode ser extremamente prejudicial. Esse discurso tem sido explorado por coaches digitais cujo lucro aumenta à medida que cresce a insatisfação pública com o trabalho tradicional. Ainda assim, as alternativas que eles promovem frequentemente envolvem mais precariedade, instabilidade e risco, oferecendo uma miragem de liberdade em vez de segurança — uma troca que deixa os trabalhadores ainda mais vulneráveis.

Os conteúdos humorísticos sobre o regime CLT só começaram a ultrapassar 1 milhão de visualizações em outubro de 2022 — os únicos com esse alcance naquele ano faziam piadas sobre o “dia de pagamento finalmente chegar” ou comparavam o ambiente de trabalho a um manicômio. Em 2023, no entanto, essa tendência de fazer piada com o emprego CLT ganhou força. As postagens mais vistas passaram a ser memes sobre o trabalho formal, superando o conteúdo empreendedor em popularidade. Das 25 postagens mais populares, 20 eram humorísticas. Esses memes zombam do caos que um novo funcionário encontra no trabalho, mostram trabalhadores contando os minutos para sair, fazendo vários serviços por um salário só, reclamando de chefes, e especialmente relatando o quanto têm pouco tempo livre. As postagens expõem conflitos no ambiente de trabalho, hierarquias rígidas, ambientes tóxicos, pressão intensa e a crescente dificuldade de manter a saúde mental.

Essa mudança coincidiu com o retorno ao trabalho presencial e às estruturas rígidas no pós-pandemia, após um período em que muitos experimentaram a flexibilidade da rotina remota. Além disso, a pandemia teve papel significativo na atual crise de saúde mental no Brasil, já que as condições de trabalho mudaram drasticamente, especialmente com o avanço da “uberização”, deixando milhões em instabilidade financeira e esgotamento mental, sem suporte adequado. O país enfrenta uma epidemia silenciosa de [transtornos mentais relacionados ao trabalho](#), causada por condições precárias, cargas excessivas, metas inatingíveis, baixos salários, assédio moral e insegurança profissional³. Os dados das redes sociais parecem refletir esse padrão:

³ TAVARES, D. Crise da saúde mental no trabalho: um problema social urgente. Revista Fórum, 10 out. 2023. Disponível em: <https://revistaforum.com.br/opiniao/2023/10/10/crise-da-saude-mental-no-trabalho-um-problema-social-urgente-150327.html>. Acesso em: 13 maio 2025.

Eu segurando meu emprego e minha saúde ao mesmo tempo



Starting in 2024, a trend that gained traction was content filmed on public transportation. Crowded buses, visibly exhausted passengers, occasional altercations, and people going to work in the rain appeared in seven of the 30 most-viewed posts, reinforcing a visual narrative of daily hardship and frustration in the routine of formal workers. Two of these were news-style videos reporting on altercations in transit, with captions like “the entire subway car celebrates after a fight over a seat ends,” “CLT workers never get a break,” and “life under CLT isn't easy for anyone.” These videos often framed commuting through humor and conflict, highlighting exhaustion and chaos.

A partir de 2024, uma tendência que ganhou força foram vídeos filmados no transporte público. Ônibus lotados, passageiros visivelmente exaustos, brigas e pessoas indo trabalhar na chuva aparecem em sete das 30 postagens mais visualizadas, reforçando uma narrativa de sofrimento e frustração na rotina dos trabalhadores formais. Duas dessas postagens constavam de vídeos com estilo jornalístico relatando brigas no transporte, com legendas como “o vagão inteiro comemora após fim de briga por assento no metrô”, “CLT não tem um dia de paz”, e “a vida de CLT não está fácil pra ninguém”. Esses vídeos frequentemente usavam humor e conflito para retratar o trajeto até o trabalho, destacando o cansaço e o caos.

Um produtor de conteúdo chamou atenção ao gravar vídeos no transporte público, usando a câmera frontal com um filtro de maquiagem dramática. As pessoas ao fundo, voltando do trabalho com expressão séria, também eram afetadas pelos filtros e acabavam rindo da situação, criando momentos engraçados e constrangedores. Esses reels viralizaram, alcançando 120,9 milhões de visualizações e ocupando 3 das 12 postagens mais vistas do ano. Além do transporte público, temas recorrentes incluíam: direitos trabalhistas, exaustão, desmotivação, medo ou desejo de pedir demissão, carga horária e horas extras, baixos salários e desigualdade salarial, conflitos no trabalho e gestão autoritária. O humor continua sendo o estilo narrativo dominante, mesmo ao tratar de temas sérios como demissão ou exploração.

Também em 2024, um novo tipo de conteúdo sobre trabalho viralizou: entrevistas de rua intituladas “CLT ou PJ?”, em que um influenciador pergunta às pessoas o que elas fazem e quanto ganham, atraindo um público curioso sobre quais empregos oferecem melhores salários e condições. Esses vídeos chegaram a 27 milhões de visualizações, com quatro entre as 20 postagens mais populares. O entrevistador começou a publicar esse conteúdo por volta de dezembro de 2023, coincidindo com a onda de viralização de postagens sobre CLT. Um dos vídeos mais populares da série focava em uma menina de 15 anos que vende brigadeiros três vezes por semana e está juntando dinheiro para viajar para fora do país; o vídeo e seus comentários apresentavam sua história como inspiradora, elogiando seu esforço e sua capacidade de ganhar mais de R\$ 4 mil por mês. Um tema recorrente nesse formato foi o trabalho com conteúdo adulto — entrevistas com

trabalhadoras do sexo apareceram em três dos vídeos virais “CLT ou PJ?” e também em quatro das 20 postagens mais vistas no geral.

Até agora, as postagens de 2025 seguem em grande parte os mesmos padrões observados no ano anterior, mas dois vídeos introduzem um novo tema: o desejo de ser herdeiro ou rico. Isso é ilustrado por um conteúdo sobre um jogador de futebol bilionário que, mesmo trabalhando pouco e sendo rico, ainda reclamava do trabalho, e também por um vídeo de fofoca viral acusando uma influenciadora de estar namorando alguém apenas por ele ser herdeiro, o que não aconteceria se fosse CLT. Outra postagem popular mostra uma chefe reclamando que uma funcionária estava almoçando no horário de almoço, porque a gestora havia agendado reuniões fixas nesse horário — gerando debates sobre direitos trabalhistas. Por fim, diversas postagens populares abordam temas como atestados médicos para faltar ao trabalho, estresse e conflitos com colegas.

O que a maioria dessas postagens — sejam de influenciadores promovendo o empreendedorismo ou de trabalhadores CLT desabafando com humor — tem em comum? Tempo. Nos conteúdos empreendedores, a principal promessa é ter controle sobre o próprio tempo; nos posts humorísticos sobre a CLT, a maior queixa é não ter tempo suficiente. E para as mulheres, esse déficit é ainda mais severo, já que o trabalho doméstico ainda é amplamente visto como responsabilidade feminina e distribuído de forma desigual nos lares. Com a jornada comum de 6 dias por semana (6x1), muitas mulheres acabam usando seu único dia de folga para fazer tarefas domésticas não remuneradas.

Esse desequilíbrio torna o trabalho formal especialmente insustentável para mulheres, contribuindo para sua menor participação no mercado de trabalho formal — trabalhar em tempo integral dentro e fora de casa se torna inviável. Isso é ainda mais preocupante considerando que o Brasil tem mais de 11 milhões de mães solo, e cerca de 15% dos lares brasileiros são [chefiados por mulheres](#) nessa situação⁴. Muitas acabam recorrendo a empregos informais — muitas vezes múltiplos — tanto pela dificuldade de conciliar responsabilidades domésticas com horários fixos quanto pelo fato de que empregadores frequentemente evitam contratar mulheres com filhos. Como resultado, essas mulheres são deixadas por conta própria, e é por isso que muitos dos cursos online promovidos por influenciadores sobre como ganhar dinheiro em casa são direcionados especificamente a elas.



“Finally the weekend, I get to rest. Me during the weekend:”

⁴ G1. Brasil tem mais de 11 milhões de mães que criam filhos sozinhas. G1, 12 maio 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/bom-dia-brasil/noticia/2023/05/12/brasil-tem-mais-de-11-milhoes-de-maes-que-criam-os-filhos-sozinhas.ghtml>. Acesso em: 13 maio 2025.

Essa onda de descontentamento online — expressa por meio de memes — pode ser uma faca de dois gumes. Por um lado, os memes se tornaram uma ferramenta política e cultural poderosa, usando o humor para unir pessoas em torno de realidades compartilhadas, muitas vezes difíceis. Eles ajudam a expor as rachaduras do sistema trabalhista brasileiro, destacando que, mesmo dentro do emprego formal, as condições podem ser cruéis e injustas. Nesse sentido, a cultura de memes tem potencial para mobilizar trabalhadores, aumentar a conscientização e pressionar por melhorias nas proteções trabalhistas. Por outro lado, o mesmo conteúdo pode ser cooptado por empreendedores digitais e “coaches” para argumentar que o trabalho formal simplesmente não vale a pena — sugerindo que é melhor abandonar as proteções legais da CLT em troca da promessa incerta do trabalho por conta própria⁵. O que começa como crítica social pode facilmente ser reformulado como um discurso de vendas para um individualismo precário.

Quando combinamos a falta de tempo e o desconforto vivenciados pelos trabalhadores CLT — como ilustrado pelos memes virais — com a narrativa promovida por coaches digitais, não é surpresa que muitas pessoas sejam atraídas por alternativas que prometem mais liberdade de tempo e independência financeira. Quanto mais precárias são percebidas as condições dos trabalhadores, mais sedutoras se tornam as narrativas que enfatizam a responsabilidade individual e retratam o emprego formal como um entrave ao avanço pessoal e econômico. Por isso, não é surpreendente quando as pessoas sonham em empreender e ter o próprio negócio: querem ir de CLT a CEO.

Isso é particularmente preocupante porque pode desencorajar os jovens a buscar empregos formais. Ao começarem a pensar sobre seus futuros, eles se deparam com histórias de adultos obrigados a dedicar quase todo seu tempo ao trabalho, vivendo com desconforto, enfrentando dificuldades financeiras e vendo a aposentadoria como um objetivo distante e incerto. Uma postagem viral, que circulou amplamente tanto no Instagram quanto no TikTok, mostrava uma menina brincando de “estátua”, na qual o objetivo é congelar quando alguém fala “parou”. No vídeo, ela diz: “Se você se mexer, vira CLT” enquanto segura uma carteira de trabalho. A implicação é clara: até as crianças começam a associar o trabalho formal a algo negativo ou indesejável, refletindo o quanto as frustrações com as más condições de trabalho já permeiam a percepção pública. Segundo reportagens da mídia, uma pesquisa mostra que [75% dos jovens brasileiros](#) querem ser influenciadores digitais⁶, com a impressão de que isso levaria a uma [vida mais fácil](#)⁷ — um caminho frequentemente incentivado ou [apoiado pelos próprios pais](#)⁸.

À medida que essas conversas ganham força, fica cada vez mais evidente que as frustrações expressas online não são apenas queixas passageiras, mas parte de um questionamento profundo sobre o estado atual do sistema trabalhista no Brasil. Os memes, apesar do humor, tornaram-se um veículo potente de crítica — sinalizando uma desilusão geracional com o emprego formal e um desejo crescente por autonomia e dignidade no trabalho. A ascensão do empreendedorismo digital e dos modelos de trabalho informal ressalta

⁵Um dos achados de nossas abordagens computacionais foi que aspirantes a empreendedores digitais, em sua maioria, se apresentam como “CEOs” em suas biografias no Instagram (ver relatório do DeepLab na referência 1), embora uma análise mais detalhada desses perfis tenha mostrado que se tratava, em grande parte, de indivíduos iniciando pequenos empreendimentos.

⁶DW BRASIL. Estudar pra quê? Os jovens que sonham em virar 'influencers'. DW Brasil, 4 jul. 2024. Disponível em: <https://www.dw.com/pt-br/para-que-estudar-os-jovens-que-sonham-em-virar-influencers/a-69555911>. Acesso em: 13 maio 2025.

⁷REST OF WORLD. Brazilian child influencers face legal battles over online fame. Rest of World, 2025. Disponível em: <https://restofworld.org/2025/brazil-child-influencers-legal/>. Acesso em: 13 maio 2025.

⁸“O GLOBO. Coaches mirins: jovens buscam autonomia nas redes, mas especialistas apontam riscos para o desenvolvimento. O Globo, 11 maio 2025. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/brasil/noticia/2025/05/11/coaches-mirins-jovens-buscam-autonomia-nas-redes-mas-especialistas-apontam-riscos-para-o-desenvolvimento.ghtml>. Acesso em: 13 maio 2025.

essa mudança, evidenciando as inadequações de um sistema que já não atende aos valores ou realidades dos trabalhadores contemporâneos.

Esse questionamento coletivo já começou a se traduzir em [ação política](#). Movimentos estão sendo organizados para alterar a legislação trabalhista atual. Movimentos de base como o “Vida Além do Trabalho” ganharam força em 2023 após o ativista Azevedo viralizar no TikTok ao chamar a jornada 6x1 de “escravidão moderna” e relatar sua luta com a carga horária. Pouco depois, Azevedo foi eleito vereador pelo PSOL. No dia 1º de maio de 2024, Dia do Trabalhador, a deputada federal Erika Hilton (PSOL-SP) anunciou uma [proposta](#) de emenda à CLT, chamando o sistema atual de desumano e insustentável. Sua declaração deu início a uma petição pública — já com mais de 1,3 milhão de assinaturas — que exige uma jornada de trabalho mais equilibrada, que permita tempo para vida pessoal e familiar, destacando como o regime 6x1 contribui para o esgotamento físico e mental generalizado⁹. Se esses esforços políticos vão gerar mudanças concretas, ainda é incerto

* Dra. Jessica Matheus de Souza é Pesquisadora de Pós-Doutorado da Escola de Geografia da University College Dublin. É cientista social de dados no projeto WorkPoliticsBIP, financiado pelo Conselho de Pesquisa Europeu (ERC), e integrante do UCD DeepLab. Doutora em Sociologia Política pela Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF).

⁹ ALMA PRETA. Vida além do trabalho: entenda o movimento que prega o fim da escala 6x1. Alma Preta, 2023. Disponível em: <https://almapreta.com.br/sessao/politica/vida-alem-do-trabalho-entenda-o-movimento-que-prega-o-fim-da-escala-6x1>. Acesso em: 13 maio 2025.

Referências

- Chagas, V. (2018). A febre dos memes de política. *Revista FAMECOS*, 25(1), ID27025. <https://doi.org/10.15448/1980-3729.2018.1.27025>
- MORTENSEN, M.; NEUMAYER, C. The playful politics of memes. *Information, Communication & Society*, v. 24, n. 16, p. 2367–2377, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2021.1979622>.
- PETERS, C.; ALLAN, S. Weaponizing memes: the journalistic mediation of visual politicization. *Digital Journalism*, v. 10, n. 2, p. 217–229, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/21670811.2021.1903958>.