



08:00

# CUMPRIMENTO DE HORAS

Textos Técnicos/Didáticos  
CEMIG Belo Horizonte

**CEMIG**

 GOVERNO  
DE MINAS

AQUI O TREM  
PROSPERA.

As regras da jornada de trabalho, tempo diário em que o trabalhador fica disponível para a empresa, estão previstas na Constituição da República e na Reforma Trabalhista (Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017, que altera a Consolidação das Leis Trabalhistas - CLT)

## Conheça as características da jornada de trabalho de acordo com a legislação:

- ✓ Exigência de que no contrato de trabalho fique escrito, de forma clara, a duração da jornada de trabalho que o profissional terá que cumprir.
- ✓ Jornada de trabalho com limite diário de 8 horas e semanal de 44 horas, com exceções de algumas categorias que cumprem jornada diferenciada por terem regulamentação própria (ex.: bancários, radiologistas, aeronautas, entre outros).
- ✓ Os casos em que o tempo de trabalho ultrapasse esses limites são estabelecidos de acordo com o contrato trabalhista, podendo prever o pagamento de horas extras (pelo menos 50% a mais por cada hora) ou a compensação de horas. Atenção: a legislação prevê que os funcionários podem trabalhar até duas horas a mais por dia, através de acordo individual ou coletivo.



O controle do tempo de trabalho prestado é obrigatório para empresas com mais de 20 funcionários. Isso pode ser feito de forma manual, mecânica ou eletrônica, de acordo com as orientações do Ministério do Trabalho.

✓ Descanso semanal remunerado por um período de 24 horas seguidas, preferencialmente aos domingos. Em empregos que exijam trabalho aos domingos, deverá ser estabelecida uma escala de revezamento organizada mensalmente.

Intervalo intrajornada: intervalo diário mínimo de 1 hora para trabalhadores com jornada de mais de 6 horas. Atenção: a Reforma Trabalhista prevê a redução do intervalo diário para 30 minutos, desde que haja acordo coletivo de trabalho ou previsão em convenção (acordo firmado entre a entidade sindical dos trabalhadores e a empresa). Se a jornada é inferior a 6 horas, o intervalo é de, no mínimo, 15 minutos.

✓ Intervalo interjornada: intervalo mínimo de 11 horas de descanso entre as jornadas diárias, ou seja, entre um dia e outro.

✓ Férias remuneradas após completar 1 ano de trabalho, com adicional de 1/3 do salário mensal.



## Atenção para essas particularidades!

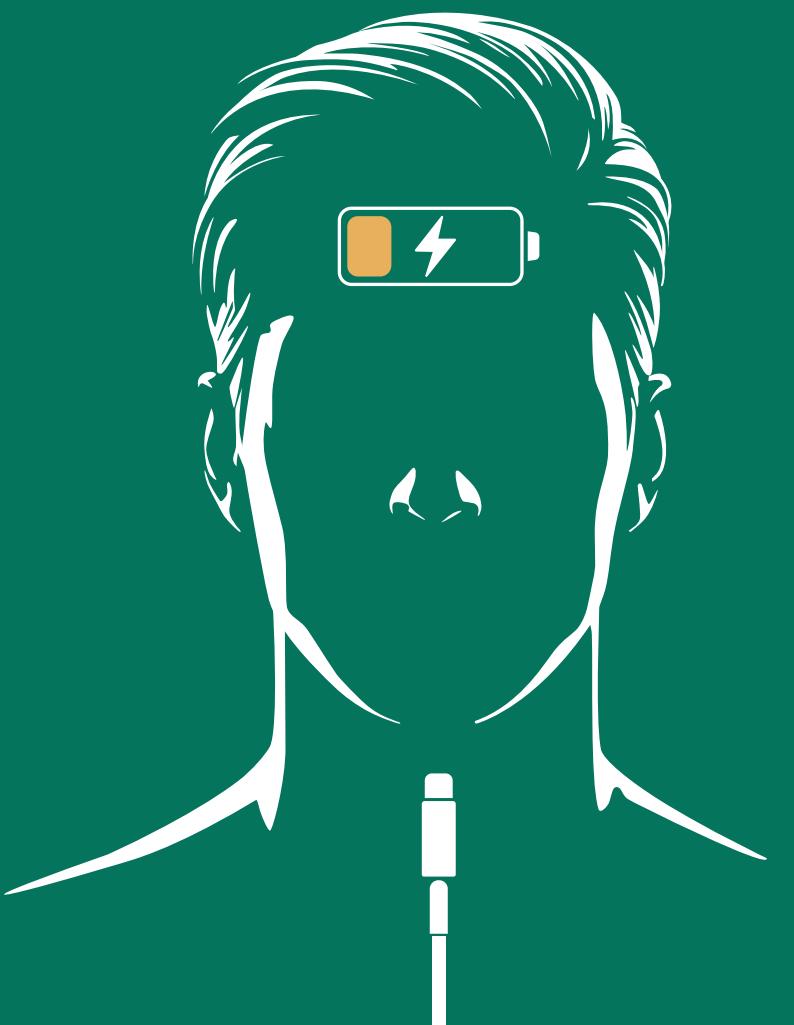


✓ Para atividades que exigem trabalho em plantões, como enfermagem e vigilância, a jornada de trabalho pode ser estendida para 12 horas desde que o trabalhador tenha um descanso mínimo de 36 horas (escala 12 x 36).

✓ Limitação de jornada de 6 horas diárias para turnos de revezamento, para aquelas atividades que exigem operação ininterrupta. Essa duração só pode ser alterada se houver negociação coletiva.

✓ Para modalidades de trabalho que são incompatíveis com a fixação de horário, a condição deve ser anotada na carteira de trabalho e no registro de empregados.





O estabelecimento da jornada de trabalho é uma das principais conquistas dos trabalhadores na história do país.

O descanso é importante para a saúde mental e física, pois é um tempo em que o corpo e a mente se recuperam e se preparam para repor o estoque de energia, melhorando as funções cerebrais como a memória, atenção e concentração.



**O conceito de descanso varia de uma pessoa para outra, mas é essencial que tenha inclua sono de qualidade, atividades que tragam prazer de forma saudável, mesmo que seja o ócio (falta de atividade) e momentos de preguiça e, preferencialmente, que haja distância das redes sociais.**

