

# Quais são os limites de jornada de trabalho permitidos?

Created by Cirrus on out. 04, 2024

Os limites de jornada de trabalho no Brasil são regulamentados pela **Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)** e são estabelecidos para proteger a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. Abaixo estão os principais limites de jornada de trabalho permitidos, conforme a legislação:

## 1. Jornada Normal

- **Carga horária diária:** A jornada normal de trabalho é de **8 horas por dia**.
- **Carga horária semanal:** O limite máximo de horas trabalhadas na semana é de **44 horas**. Essa carga pode ser distribuída em até 6 dias, normalmente de segunda a sábado.

## 2. Jornada Reduzida

A jornada de trabalho pode ser reduzida por meio de acordos ou convenções coletivas, mas não deve ultrapassar os limites mencionados.

- **Jornada de 6 horas diárias:** Em alguns casos, como em turnos específicos e trabalho em atividades que demandam menor carga horária, pode-se estipular uma jornada de **6 horas por dia**, totalizando até **36 horas semanais**.

## 3. Horas Extras

- **Limite de horas extras:** As horas extras são permitidas, mas a soma da jornada normal mais as horas extras não pode ultrapassar **10 horas por dia** (ou seja, até 2 horas extras além das 8 horas normais).
- **Pagamento:** As horas extras devem ser pagas com um adicional de **50%** sobre o valor da hora normal, e esse percentual pode ser maior, de acordo com convenções ou acordos coletivos.

## 4. Jornada Noturna

- **Carga horária:** A jornada noturna, que ocorre entre **22h e 5h**, é limitada a **7 horas**.
- **Adicional noturno:** Para o trabalho noturno, é devido um adicional de **20%** sobre o valor da hora normal.

## 5. Intervalos

A CLT também estabelece a obrigatoriedade de intervalos durante a jornada de trabalho:

- **Intervalo para repouso e alimentação:** Para jornadas superiores a 6 horas, é obrigatório um intervalo de **1 hora**, que pode ser reduzido para **30 minutos** em jornadas de 6 horas.
- **Intervalo entre jornadas:** Deve haver um intervalo mínimo de **11 horas** entre o término de uma jornada e o início da próxima.

## 6. Trabalho em Regime de Escala

Para atividades que exigem turnos de trabalho, como na área da saúde ou serviços essenciais, a jornada pode ser adaptada por meio de escalas, sempre respeitando os limites legais e garantindo os direitos dos trabalhadores.

## 7. Exceções

Existem algumas categorias que têm regras específicas sobre jornada de trabalho, como trabalhadores em áreas de saúde, transporte e segurança, que podem ter regulamentações diferentes.

## Conclusão

Os limites de jornada de trabalho são fundamentais para a proteção dos direitos dos trabalhadores e a promoção de um ambiente de trabalho saudável. É importante que os empregadores respeitem esses limites e estejam cientes das normas estabelecidas pela CLT e eventuais convenções coletivas que podem trazer condições específicas para a jornada de trabalho.

## Perguntas de Revisão:

1. Qual é a carga horária máxima permitida para a jornada de trabalho semanal?

2. Qual é o limite de horas extras que um empregado pode trabalhar por dia?
  3. Como é calculado o pagamento de horas extras?
  4. O que caracteriza a jornada noturna e qual o limite de horas para esse tipo de jornada?
  5. Quais são os intervalos obrigatórios durante a jornada de trabalho?
- 

**TAGS:** #JornadaDeTrabalho #CLT #HorasExtras #TrabalhoNoturno #DireitosTrabalhistas

---

Revisão #1

Criado 28 março 2025 13:54:29 por Joao Marcos

Atualizado 28 março 2025 13:54:30 por Joao Marcos