



CENTRO UNIVERSIDADE DOMPEDRO

DIREITO

JOSE LEONAM CIRINO SANT'ANA

A PROPOSTA DE ESCALA DE TRABALHO 5X2: Os Impactos no Ordenamento

Jurídico Brasileiro

BARREIRAS-BA/2026

JOSE LEONAM CIRINO SANT'ANA

**A PROPOSTA DE ESCALA DE TRABALHO 5X2: Os Impactos no Ordenamento
Jurídico Brasileiro**

Projeto de Pesquisa apresentado à disciplina do curso de Metodologia Jurídica do Centro Universitário Dom Pedro II/ Afya/ Barreiras Bahia, como requisito parcial de avaliação.

Orientador (a): Me. Suzana Wong dos Santos

JOSÉ LEONAM CIRINO SANTANA

A PROPOSTA DE ESCALA DE TRABALHO 5X2: Os Impactos no Ordenamento
Jurídico Brasileiro

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Direito do Centro Universitário
Dom Pedro II (AFYA), comorequisito parcial para obtenção do título de Bacharel em
Direito.

Barreiras-Bahia, 18 de junho de 2026.

Nota: 9,0

Banca examinadora



Me. Suzana Wong dos Santos
Orientador

Documento assinado digitalmente
 **MATEUS DE CAMPOS BALDIN**
Data: 25/06/2026 15:24:19-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dr. Mateus de Campos Baldin
Avaliador I

Documento assinado digitalmente
 **FABIO PEREIRA DE SOUZA**
Data: 25/06/2026 11:36:27-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Me. Fábio Pereira de Souza
Avaliador II

S232p Sant´ana, Jose Leonam Cirino

A proposta de escala de trabalho 5X2: os impactos no
Ordenamento Jurídico Brasileiro / Jose Leonam Cirino Sant´ana --
Barreiras, 2026.
25 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação – Curso de Direito)
Centro Universitário Dom Pedro II/ Afya.
Orientador (a): Prof. Ma. Suzana Wong dos Santos.

1. Direito do Trabalho. 2. Jornada de trabalho. 3. Saúde do
trabalhador I. Santos, Suzana Wong dos II. Título.

CDU 349.2
CDD 342.6

RESUMO

Jose Leonam Cirino Sant'Ana¹

Suzana Wong dos Santos²

Resumo: O presente trabalho analisa a compatibilidade da escala de trabalho 5x2 com os limites da jornada laboral e as garantias de descanso previstas na legislação trabalhista brasileira. A pesquisa aborda a evolução histórica da jornada de trabalho, desde a Revolução Industrial até a consolidação dos direitos trabalhistas no Brasil, destacando a importância da Constituição Federal de 1988 e da Consolidação das Leis do Trabalho na proteção da saúde, da dignidade e do bem-estar do trabalhador. O estudo examina os fundamentos legais da jornada de trabalho, os intervalos intrajornada e interjornada, o descanso semanal remunerado e os mecanismos de flexibilização previstos no ordenamento jurídico. Além disso, analisa as características e formas de aplicação da escala 5x2, bem como seus impactos na qualidade de vida, na saúde e no equilíbrio entre a vida profissional e pessoal do empregado. Também são abordadas as recentes discussões acerca da redução da jornada de trabalho e do debate sobre o fim da escala 6x1.

Palavras-chave: Jornada de trabalho. Escala 5x2. Direito do Trabalho. Descanso semanal remunerado. Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

Abstract: This study analyzes the compatibility of the 5x2 work schedule with the limits of working hours and the rest guarantees established by Brazilian labor legislation. The research addresses the historical evolution of working hours, from the Industrial Revolution to the consolidation of labor rights in Brazil, highlighting the importance of the Federal Constitution of 1988 and the Consolidation of Labor Laws (CLT) in protecting workers' health, dignity, and well-being. The study examines the legal foundations of working hours, intraday and interday rest periods, weekly paid rest, and the flexibility mechanisms provided by the Brazilian legal system. Furthermore, it analyzes the characteristics and forms of application of the 5x2 work schedule, as well as its impacts on quality of life, health, and the balance between professional and personal life. The research also discusses recent debates regarding the reduction of working hours and proposals aimed at ending the 6x1 work schedule.

Keywords: Working hours. 5x2 work schedule. Labor Law. Weekly paid rest. Workers' health.

1 Contador pela Faculdade São Francisco de Barreiras - Bahia, Pós-Graduado em Gerencia de negócios Faculdade São Francisco de Barreiras - Bahia. leonam@contsantana.com.br

2 Mestre em Direito pelo Unifg, Pós-graduada em Docência Universitária pela UNEB.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	05
2- A JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL E NO MUNDO	06
2.1- AS RECENTES PROPOSTAS DE REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO E O DEBATE SOBRE O FIM DA ESCALA 6X1	09
2.2 OS FUNDAMENTOS LEGAIS DA JORNADA DE TRABALHO PREVISTOS NA CONSTITUIÇÃO FEDERAL E NA CONSOLIDAÇÃO DAS LEIS DO TRABALHO.	11
2.2.1- A jornada de Trabalho na Constituição Federal de 1988	11
2.2.2- A Consolidação das Leis do Trabalho e a jornada de trabalho	14
2.3 – AS CARACTERISTICAS E FORMAS DE APLICAÇÃO DA ESCALA DE TRABALHO 5X2 NAS RELAÇÕES DO EMPREGO.	16
2.3.1- A característica da Escala 5x2	16
2.3.2 – A aplicação da escala 5x2	17
2.4 – OS IMPACTOS DA ESCALA 5X2 NA GARANTIA DO DESCANSO SEMANAL, NA SAÚDE E NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR.	19
2.4.1 – Os impactos na saúde e qualidade de vida	19
2.4.2 – A garantia do descanso semanal	20
3- CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS	24

1- INTRODUÇÃO

As transformações ocorridas nas relações de trabalho ao longo das últimas décadas evidenciam a crescente preocupação do ordenamento jurídico com a proteção da saúde e da dignidade do trabalhador. Nesse contexto, a organização da jornada laboral deixou de representar apenas um instrumento de gestão empresarial, passando a assumir relevante função social, uma vez que influencia diretamente a qualidade de vida, a convivência familiar e o desenvolvimento pessoal do empregado.

Diante dessa realidade, estabelece-se o seguinte problema de pesquisa: em que medida a adoção da escala de trabalho 5x2 está em conformidade com os limites da jornada de trabalho e as garantias de descanso previstas na legislação trabalhista brasileira? Para responder a esse questionamento, parte-se da hipótese de que a escala de trabalho 5x2 é compatível com o ordenamento jurídico pátrio, desde que respeitados os limites da jornada previstos na Constituição Federal e na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), bem como assegurado o direito ao descanso semanal remunerado. Entretanto, sua aplicação inadequada ou a falta de fiscalização sobre a extrapolação de limites diários pode comprometer direitos fundamentais do trabalhador, afetando sua saúde, segurança jurídica e bem-estar.

A presente pesquisa justifica-se pela necessidade acadêmica e social de analisar os impactos práticos da distribuição do tempo de trabalho na realidade brasileira. Enquanto os debates legislativos e a opinião pública demonstram forte desgaste com modelos tradicionais e exaustivos, a escala 5x2 surge como uma alternativa que, teoricamente, concilia a produtividade das empresas com o direito ao lazer e à convivência familiar. Investigar seus limites legais e operacionais contribui para o Direito do Trabalho ao delimitar as fronteiras entre a flexibilização legítima da jornada e a precarização da saúde do trabalhador.

Para responder adequadamente ao problema proposto, o trabalho está estruturado em três momentos de desenvolvimento: a abordagem sobre a jornada de trabalho no Brasil e no mundo; apresenta o resgate histórico da jornada desde os abusos da Revolução Industrial, passando pelo papel regulador da Organização Internacional do Trabalho e a consolidação da jornada de quarenta e quatro horas semanais na Constituição de 1988 e os reflexos da Reforma Trabalhista estabelecida pela Lei número treze mil quatrocentos e sessenta e sete de dois mil e dezessete.

Por fim, diante desse contexto, o objetivo geral da pesquisa consiste em analisar os impactos da proposta da escala de trabalho 5x2 no ordenamento jurídico brasileiro, verificando sua compatibilidade com a legislação trabalhista. Para alcançar esse propósito, busca-se examinar as recentes propostas de redução da jornada de trabalho e o debate sobre o fim da escala 6x1; analisar os fundamentos legais da jornada previstos na Constituição Federal e na CLT; identificar as características e formas de aplicação da escala 5x2 nas relações de emprego; e avaliar seus impactos na garantia do descanso semanal, na saúde e na qualidade de vida do trabalhador. Assim, o trabalho estrutura-se na evolução histórica da jornada de trabalho, nos fundamentos jurídicos que disciplinam sua limitação e, por fim, na análise da escala 5x2 sob a perspectiva da proteção dos direitos fundamentais do trabalhador.

2- A JORNADA DE TRABALHO NO BRASIL E NO MUNDO

A compreensão da escala de trabalho 5x2 no ordenamento jurídico brasileiro exige a análise dos fundamentos que estruturam o Direito do Trabalho, especialmente no que se refere à jornada laboral e à proteção do trabalhador. Historicamente, a limitação da jornada de trabalho surgiu como resposta às condições degradantes impostas aos trabalhadores durante a Revolução Industrial, período marcado por extensas horas de labor, baixos salários e ausência de garantias mínimas. Nesse contexto, o Direito do Trabalho desenvolveu-se como instrumento de intervenção estatal destinado a equilibrar a relação entre capital e trabalho, reconhecidamente desigual.

A jornada de trabalho não se restringe a um elemento contratual, mas representa importante instrumento de proteção à saúde, à dignidade e à qualidade de vida do trabalhador. Sua regulamentação está diretamente relacionada ao princípio da dignidade da pessoa humana, fundamento do Estado Democrático de Direito, bem como aos princípios específicos do Direito do Trabalho, especialmente o princípio da proteção, que busca compensar a desigualdade existente entre empregado e empregador, e o princípio da norma mais favorável, que orienta a aplicação da regra mais benéfica ao trabalhador.

Entre os modelos de organização da jornada atualmente utilizados nas relações de emprego, destaca-se a escala 5x2, caracterizada pela prestação de serviços durante cinco dias consecutivos, seguida de dois dias destinados ao descanso. Trata-se de modalidade amplamente adotada em diversos setores da economia brasileira por proporcionar maior previsibilidade dos períodos de repouso, melhor organização das atividades empresariais e

maior equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal do trabalhador.

A compatibilidade da escala 5x2 com a legislação trabalhista brasileira depende da observância dos limites estabelecidos pela Constituição Federal e pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Quando corretamente aplicada, essa modalidade atende às exigências legais relativas à jornada máxima diária e semanal, aos intervalos para descanso e ao repouso semanal remunerado. Contudo, sua implementação inadequada pode resultar em violações aos direitos fundamentais do trabalhador, sobretudo quando ocorre extrapolação da jornada diária, supressão de intervalos ou desrespeito ao descanso semanal.

Para compreender a evolução da jornada de trabalho, faz-se necessária uma análise histórica iniciada na Revolução Industrial, entre os séculos XVIII e XIX, período em que se consolidaram as bases do trabalho assalariado moderno. A mecanização da produção e a expansão do sistema fabril promoveram profundas alterações nas relações de trabalho, substituindo gradativamente o modelo artesanal por uma estrutura produtiva voltada ao aumento da produção e da lucratividade. Como consequência, homens, mulheres e crianças eram submetidos a jornadas frequentemente superiores a quatorze horas diárias, em ambientes insalubres e sem qualquer proteção jurídica.

Essas condições deram origem aos primeiros movimentos operários organizados, que reivindicavam melhores salários, limitação da jornada de trabalho e condições dignas de labor. Em resposta às pressões sociais, diversos países europeus iniciaram a construção de normas destinadas à proteção dos trabalhadores. Um dos primeiros marcos legislativos foi o Factory Act de 1833, na Inglaterra, que restringiu o trabalho infantil e estabeleceu mecanismos iniciais de fiscalização das condições de trabalho. A partir desse momento, consolidou-se gradativamente a compreensão de que o trabalho deveria coexistir com períodos adequados de descanso, lazer e convivência familiar, fundamentos que serviram de base para o desenvolvimento do Direito do Trabalho moderno.

Ao longo do século XX, diversos países europeus passaram a aperfeiçoar seus sistemas de proteção ao trabalhador mediante sucessivas reduções da jornada de trabalho. A França tornou-se referência internacional ao instituir, por meio das chamadas Leis Aubry, a jornada legal de 35 horas semanais, buscando promover maior distribuição do emprego e melhor qualidade de vida aos trabalhadores. Na Alemanha, embora a legislação estabeleça jornada de quarenta horas semanais, os acordos coletivos firmados em diversos setores econômicos,

especialmente na indústria, frequentemente fixam jornadas entre 35 e 38 horas semanais, demonstrando a relevância da negociação coletiva na organização do tempo de trabalho. Situação semelhante é observada nos Países Baixos, onde a ampla utilização do trabalho em tempo parcial proporciona maior flexibilidade às relações laborais, e nos países nórdicos, como Noruega e Dinamarca, que apresentam jornadas efetivas próximas de 37 horas semanais, associadas a elevados índices de produtividade, forte proteção social e melhor equilíbrio entre trabalho e vida privada. Esses modelos evidenciam que a redução da jornada de trabalho pode coexistir com elevados níveis de desenvolvimento econômico quando acompanhada por investimentos em tecnologia, qualificação profissional e diálogo social.

Nesse cenário internacional, destaca-se também a atuação da Organização Internacional do Trabalho (OIT), criada em 1919, que desempenhou papel fundamental na uniformização das normas trabalhistas em âmbito mundial. A Convenção nº 1 estabeleceu o limite de oito horas diárias e quarenta e oito horas semanais para o trabalho industrial, influenciando diretamente a legislação de diversos países. Posteriormente, a Convenção nº 47 e a Recomendação nº 116 passaram a incentivar a redução progressiva da jornada para quarenta horas semanais, sem redução salarial, reconhecendo que a limitação do tempo de trabalho constitui importante instrumento de promoção da saúde, da produtividade e da dignidade do trabalhador.

No Brasil, a evolução da jornada de trabalho ocorreu de maneira mais tardia em comparação aos países europeus. Durante a Primeira República predominava a ausência de regulamentação efetiva das relações laborais, permitindo jornadas excessivas e condições precárias de trabalho. Somente a partir do governo de Getúlio Vargas o Estado passou a intervir de forma mais intensa nas relações de emprego, culminando na promulgação da Consolidação das Leis do Trabalho, em 1943, que estabeleceu limites à jornada, regulamentou o descanso semanal remunerado, disciplinou os intervalos e consolidou diversos direitos sociais inspirados, em grande parte, nas experiências já desenvolvidas pelos países europeus.

No plano constitucional, a limitação da jornada sempre ocupou posição de destaque. A Constituição de 1934 foi a primeira a estabelecer o limite de oito horas diárias, parâmetro posteriormente mantido pelas constituições seguintes. Com a promulgação da Constituição Federal de 1988, ocorreu significativa evolução ao reduzir a jornada semanal de quarenta e oito para quarenta e quatro horas, preservando a possibilidade de compensação de horários mediante negociação coletiva e fortalecendo a proteção constitucional conferida ao

trabalhador.

Nas últimas décadas, o debate internacional acerca da redução da jornada voltou a ganhar força. Países europeus continuam discutindo modelos de flexibilização e experiências como a semana de quatro dias úteis, enquanto na América Latina países como Chile, Colômbia e México vêm promovendo reformas destinadas à redução gradual da carga horária semanal. Essas experiências demonstram uma tendência internacional voltada à reorganização do tempo de trabalho, privilegiando modelos capazes de conciliar produtividade, desenvolvimento econômico e qualidade de vida dos trabalhadores.

No Brasil, esse movimento também impulsionou a retomada das discussões sobre a redução da jornada semanal, especialmente diante das propostas de alteração constitucional e do debate acerca do fim da escala 6x1. Assim, a jornada de trabalho permanece como um dos principais temas do Direito do Trabalho contemporâneo, refletindo não apenas interesses econômicos, mas também valores sociais, constitucionais e humanos relacionados à proteção da dignidade da pessoa do trabalhador.

2.1 –AS RECENTES PROPOSTAS DE REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO E O DEBATE SOBRE O FIM DA ESCALA 6X1

A discussão acerca da redução da jornada de trabalho voltou a ocupar posição de destaque no cenário jurídico, político e social brasileiro nos últimos anos. Embora a limitação atual da jornada do trabalho já constitua uma das mais importantes garantias históricas dos trabalhadores, as transformações tecnológicas, a evolução das relações produtivas e a crescente preocupação com a saúde física e mental dos empregados impulsionaram novos debates acerca da necessidade de revisão dos atuais limites constitucionais de duração do trabalho.

Nesse contexto, ganharam relevância diversas Propostas de Emenda à Constituição que buscam reduzir a jornada semanal atualmente fixada em quarenta e quatro horas. Entre elas, destaca-se a PEC nº 4/2025, apresentada no Senado Federal, que propõe a redução gradual da jornada máxima para quarenta horas semanais, distribuídas em até cinco dias de trabalho. Da mesma forma, a PEC nº 8/2025, apresentada na Câmara dos Deputados, intensificou o debate nacional ao propor alterações na organização do tempo de trabalho e estimular discussões sobre a superação de modelos considerados excessivamente desgastantes para os

trabalhadores.

Paralelamente, ganhou força no debate público o movimento pelo fim da escala 6x1, caracterizada pela prestação de serviços durante seis dias consecutivos com apenas um dia de descanso. Os defensores dessa proposta sustentam que tal modelo compromete a qualidade de vida do trabalhador, reduz o convívio familiar e dificulta a recuperação física e mental necessária para a manutenção da saúde ocupacional. Nesse sentido, Maurício Godinho Delgado afirma que a limitação da jornada de trabalho constitui um dos mais relevantes mecanismos de proteção da saúde, da segurança e da dignidade do trabalhador, razão pela qual a duração do trabalho deve ser analisada sob uma perspectiva social e humana, e não apenas econômica (DELGADO, 2023).

Sob essa mesma perspectiva, Alice Monteiro de Barros destaca que a fixação de limites à jornada possui finalidade protetiva, buscando impedir o desgaste excessivo da força de trabalho e assegurar condições mínimas de dignidade ao empregado (BARROS, 2017). Assim, a ampliação dos períodos de descanso tem sido apontada como medida capaz de favorecer o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, além de contribuir para a redução de doenças relacionadas ao trabalho.

Por outro lado, setores empresariais e parte da comunidade econômica defendem que eventuais reduções da jornada devem ocorrer de forma gradual e acompanhadas de estudos técnicos acerca de seus impactos sobre a produtividade, os custos operacionais e a geração de empregos. O debate evidencia que a questão ultrapassa os limites do Direito do Trabalho, envolvendo também aspectos econômicos, sociais e de política pública.

Nesse cenário, a escala 5x2 assume papel relevante, uma vez que representa uma das formas mais defendidas de organização da jornada laboral para a concessão de dois dias consecutivos de descanso semanal. Embora já amplamente utilizada em diversos setores da economia, esse modelo passou a ser frequentemente mencionado nas discussões sobre alternativas à escala 6x1, por proporcionar maior previsibilidade dos períodos de repouso e melhores condições para a convivência familiar e social do trabalhador.

Conforme leciona Sérgio Pinto Martins, a duração do trabalho possui estreita relação com a saúde física e psíquica do empregado, sendo que jornadas excessivas ou inadequadamente distribuídas podem comprometer significativamente a qualidade de vida e a produtividade do

trabalhador (MARTINS, 2023). Dessa forma, modelos de jornada que favoreçam períodos mais amplos de descanso tendem a contribuir para a preservação do bem-estar ocupacional.

Além disso, experiências internacionais têm demonstrado crescente interesse na redução da jornada de trabalho. Países europeus e empresas de diferentes segmentos vêm realizando testes relacionados à semana de quatro dias de trabalho e à diminuição da carga horária semanal, buscando avaliar seus reflexos sobre produtividade, satisfação dos trabalhadores e saúde ocupacional. Tais experiências reforçam a atualidade do debate e evidenciam a necessidade de constante reflexão acerca da adequação das normas trabalhistas às novas dinâmicas do mercado de trabalho.

Dessa forma, as recentes propostas de redução da jornada e as discussões sobre o fim da escala 6x1 demonstram que a organização do tempo de trabalho permanece como um dos temas centrais do Direito do Trabalho contemporâneo. A busca por modelos que conciliem eficiência econômica, proteção à saúde do trabalhador e qualidade de vida revela a importância de analisar criticamente a compatibilidade das diferentes escalas laborais com os princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana, da valorização social do trabalho e da proteção ao trabalhador previstos na Constituição Federal de 1988.

2.2 OS FUNDAMENTOS LEGAIS DA JORNADA DE TRABALHO PREVISTOS NA CONSTITUIÇÃO FEDERAL E NA CONSOLIDAÇÃO DAS LEIS DO TRABALHO.

A jornada de trabalho no ordenamento jurídico brasileiro encontra seus principais fundamentos na Constituição Federal de 1988 e na Consolidação das Leis do Trabalho, diplomas normativos que estabelecem limites e garantias essenciais à proteção do trabalhador. Esses dispositivos legais refletem a preocupação do legislador em assegurar condições dignas de trabalho, bem como em preservar a saúde física e mental do empregado, diante de desigualdades que ainda persistem na relação de emprego.

2.2.1- A jornada de Trabalho na Constituição Federal de 1988

A jornada de trabalho constitui um dos elementos centrais do Direito do Trabalho, sendo compreendida como o período de tempo em que o empregado permanece à disposição do empregador, executando suas atividades ou aguardando ordens. Trata-se de um instituto jurídico que visa não apenas organizar a prestação laboral, mas, sobretudo, proteger a

dignidade do trabalhador, limitando o tempo de exploração da força de trabalho e garantindo períodos adequados de descanso e recuperação física e mental.

No âmbito do direito trabalhista, a jornada de trabalho encontra seu principal fundamento na Constituição Federal de 1988, especialmente no artigo 7º, que elenca os direitos dos trabalhadores urbanos e rurais. O inciso XIII do referido dispositivo estabelece que a duração do trabalho normal não deve ser superior a oito horas diárias e quarenta e quatro horas semanais, admitindo-se a compensação de horários e a redução da jornada mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho. Tal previsão constitucional representa uma conquista histórica da classe trabalhadora, refletindo a preocupação do legislador constituinte com a limitação da exploração da força de trabalho (BRASIL, 1988; DELGADO, 2023).

Além disso, o inciso XVI do artigo 7º assegura o pagamento de horas extraordinárias com acréscimo mínimo de cinquenta por cento em relação à hora normal, reforçando o caráter excepcional da prorrogação da jornada. Essa norma busca desestimular o uso indiscriminado de horas extras, incentivando o respeito aos limites legais e promovendo a preservação da saúde do trabalhador. Ainda no mesmo artigo, o inciso XV garante o repouso semanal remunerado, preferencialmente aos domingos, consolidando o direito ao descanso periódico como elemento essencial à dignidade humana.

A Constituição também contempla dispositivos que se relacionam diretamente com a jornada de trabalho, como o inciso XXII do artigo 7º, que assegura a redução dos riscos inerentes ao trabalho por meio de normas de saúde, higiene e segurança. Nesse contexto, a limitação da jornada revela-se instrumento fundamental para a prevenção de doenças ocupacionais e acidentes de trabalho, uma vez que jornadas excessivas podem comprometer significativamente a integridade física e psíquica do trabalhador.

A doutrina trabalhista reforça essa perspectiva ao destacar que a limitação da jornada de trabalho constitui um dos pilares do Direito do Trabalho. Nesse sentido, Maurício Godinho Delgado afirma que a jornada laboral “representa um dos mais importantes instrumentos de tutela da saúde e segurança do trabalhador, além de viabilizar o exercício de direitos sociais e familiares” (DELGADO, 2023).

Da mesma forma, Alice Monteiro de Barros sustenta que a fixação de limites à jornada visa impedir a exploração excessiva do trabalho humano, assegurando condições mínimas de

dignidade ao trabalhador (BARROS, 2017).

Além disso, a Consolidação das Leis do Trabalho detalha as regras relativas à jornada, disciplinando aspectos como horas extras, intervalos intrajornada e interjornada, trabalho noturno e regimes especiais de trabalho. A legislação também prevê adicionais remuneratórios para situações específicas, como o labor extraordinário, que deve ser remunerado com acréscimo mínimo de 50% sobre a hora normal, salvo condições mais favoráveis previstas em norma coletiva.

A limitação da jornada de trabalho possui natureza protetiva e está diretamente relacionada à saúde e segurança do trabalhador. Jornadas excessivas podem ocasionar fadiga, redução da produtividade e aumento do risco de acidentes, razão pela qual o Direito do Trabalho impõe restrições ao tempo de labor. Nesse contexto, a jornada não deve ser vista apenas sob a ótica econômica, mas também como instrumento de promoção do bem-estar social.

Ademais, com as transformações nas relações de trabalho, especialmente após a reforma trabalhista promovida pela Lei nº 13.467/2017, surgiram novas modalidades de jornada, como o regime de teletrabalho e a flexibilização por meio de banco de horas e acordos individuais. Tais mudanças refletem a tentativa de adaptar a legislação às novas dinâmicas do mercado, sem afastar, contudo, a necessidade de preservação dos direitos fundamentais do trabalhador.

Dessa forma, verifica-se que a jornada de trabalho, no sistema jurídico brasileiro, é amplamente regulamentada por normas constitucionais e infraconstitucionais que visam equilibrar a relação entre empregador e empregado. A limitação do tempo de trabalho, aliada à garantia de períodos de descanso, constitui mecanismo essencial de proteção social, refletindo o compromisso do Estado com a promoção da dignidade da pessoa humana e com a valorização do trabalho como fundamento da ordem econômica e social.

Assim, a limitação da jornada não possui apenas finalidade econômica, mas também social, pois busca evitar a exploração excessiva do trabalhador e promover o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. A proteção constitucional conferida à jornada de trabalho relaciona-se diretamente à redução dos riscos inerentes ao trabalho, conforme previsto no art. 7º, XXII, da Constituição Federal de 1988, evidenciando a preocupação do ordenamento jurídico com a saúde, a segurança e a dignidade do trabalhador (BRASIL, 1988; DELGADO,

2023).

2.2.2- A Consolidação das Leis do Trabalho e a jornada de trabalho

No âmbito infraconstitucional, a Consolidação das Leis do Trabalho desempenha papel fundamental ao complementar as disposições previstas na Constituição Federal de 1988, estabelecendo normas detalhadas acerca da duração do trabalho. Nesse sentido, o artigo 58 da CLT fixa a jornada normal em até oito horas diárias, enquanto o artigo 59 da CLT disciplina a prestação de horas extraordinárias, permitindo a prorrogação da jornada mediante acordo individual, convenção coletiva ou acordo coletivo de trabalho, desde que respeitados os limites legais. Tais dispositivos evidenciam a preocupação do legislador em conciliar as necessidades da atividade econômica com a proteção do trabalhador.

Além da limitação da jornada, a CLT também estabelece mecanismos essenciais de proteção à saúde e ao bem-estar do empregado por meio da previsão de intervalos obrigatórios. O artigo 66 da Consolidação das Leis do Trabalho assegura um período mínimo de onze horas consecutivas de descanso entre duas jornadas, denominado intervalo interjornada, enquanto o artigo 71 prevê o intervalo intrajornada destinado ao repouso e à alimentação. Tais intervalos possuem natureza de medida de higiene, saúde e segurança do trabalho, sendo indispensáveis para a recuperação física e mental do trabalhador, reforçando a compreensão de que o tempo de trabalho deve ser regulado não apenas sob a perspectiva produtiva, mas também à luz da dignidade da pessoa humana e dos direitos fundamentais sociais (BRASIL, 1943; DELGADO, 2023).

Nesse contexto normativo, surgem diferentes formas de organização da jornada de trabalho, desenvolvidas com o objetivo de atender às demandas empresariais sem desrespeitar os limites legais. Entre essas modalidades, destaca-se a escala 5x2, caracterizada pela prestação de serviços durante cinco dias consecutivos, seguidos por dois dias de descanso. Trata-se de um modelo amplamente adotado em diversos setores da economia, especialmente em atividades administrativas, sendo considerado, em muitos casos, uma forma equilibrada de distribuição da carga horária semanal.

Sob o ponto de vista jurídico, a escala 5x2 é considerada válida no ordenamento brasileiro, desde que sua aplicação observe rigorosamente os limites estabelecidos pela legislação. Isso implica o respeito à jornada máxima semanal, à correta remuneração de eventuais horas extras,

à concessão dos intervalos intrajornada e interjornada, bem como à garantia do descanso semanal remunerado. O descumprimento de qualquer desses requisitos pode ensejar a caracterização de irregularidades e a consequente responsabilização do empregador. O intervalo intrajornada, previsto no artigo 71 da CLT, garante ao trabalhador tempo para repouso e alimentação, enquanto o intervalo interjornada, previsto no artigo 66, assegura um período mínimo de onze horas consecutivas de descanso entre duas jornadas (BRASIL, 1943; BARROS, 2017).

Entretanto, apesar de sua ampla utilização e aceitação, a escala 5x2 não está isenta de críticas e questionamentos, especialmente no que se refere aos seus impactos na saúde e na qualidade de vida do trabalhador. Jornadas diárias mais extensas, ainda que dentro dos limites legais, podem gerar desgaste físico e mental, o que torna necessária uma análise cuidadosa de sua aplicação concreta.

Além disso, a legislação infraconstitucional disciplina o descanso semanal remunerado, previsto na Lei nº 605/1949, assegurando ao trabalhador um período de repouso de vinte e quatro horas consecutivas, preferencialmente aos domingos. Essa garantia é fundamental para a recuperação física e mental do trabalhador, bem como para a preservação de sua convivência social e familiar.

“A limitação da jornada de trabalho constitui uma das mais relevantes conquistas do Direito do Trabalho, estando diretamente relacionada à proteção da saúde, da segurança e da dignidade do trabalhador, razão pela qual se encontra expressamente assegurada no texto constitucional.” (DELGADO, 2023).

Outro aspecto relevante diz respeito à possibilidade de realização de horas extraordinárias, se observados os limites legais e mediante o pagamento do adicional correspondente. A CLT permite a prorrogação da jornada em situações específicas, desde que não haja prejuízo à saúde do trabalhador e que sejam respeitados os limites estabelecidos pela legislação. Ademais, a compensação de jornada e o banco de horas, especialmente após a Reforma Trabalhista (Lei nº 13.467/2017), ampliaram as formas de flexibilização da jornada, permitindo maior autonomia na organização do tempo de trabalho, com a observância dos direitos fundamentais do trabalhador.

A Constituição Federal e a CLT atuam de forma complementar, estabelecendo parâmetros que devem ser observados na organização da jornada, inclusive nas diferentes modalidades de escala, como a escala 5x2. Assim, qualquer forma de distribuição do tempo de trabalho deve

respeitar esses limites legais, sob pena de violação de direitos trabalhistas e comprometimento da dignidade do trabalhador.

Dessa forma, a análise da escala 5x2 revela-se essencial para verificar se sua implementação universal, na prática, garantirá o respeito e conformidade com os princípios fundamentais do Direito do Trabalho, em especial o princípio da proteção ao trabalhador.

2.3 – AS CARACTERÍSTICAS E FORMAS DE APLICAÇÃO DA ESCALA DE TRABALHO 5X2 NAS RELAÇÕES DO EMPREGO.

A organização da jornada de trabalho por meio de escalas constitui uma prática amplamente adotada no âmbito das relações de emprego, especialmente em razão da necessidade de adequação das atividades empresariais às demandas produtivas e operacionais. Nesse contexto, a escala de trabalho 5x2 destaca-se como uma das modalidades mais utilizadas no Brasil, sendo caracterizada pela prestação de serviços durante cinco dias consecutivos, seguidos por dois dias de descanso.

Essa forma de organização da jornada apresenta como principal característica a distribuição equilibrada do tempo de trabalho ao longo da semana, permitindo ao trabalhador a previsibilidade de seus períodos de descanso, que, em regra, coincidem com os finais de semana. Tal aspecto contribui para a organização da vida pessoal e familiar do empregado, favorecendo a convivência social e o planejamento de atividades extra laborais.

2.3.1- A característica da Escala 5x2

Do ponto de vista jurídico, a escala 5x2, em regra, mostra-se compatível com os limites estabelecidos pela Constituição Federal de 1988, especialmente no que se refere à jornada máxima de quarenta e quatro horas semanais. Normalmente, sua aplicação ocorre mediante jornadas diárias de oito horas, de segunda a sexta-feira, podendo haver variações conforme a atividade desempenhada e as necessidades do empregador, desde que respeitados os limites legais.

“A organização da jornada por meio de escalas representa instrumento legítimo de gestão do trabalho, desde que respeitados os limites legais e assegurados os direitos fundamentais do trabalhador, especialmente no que se refere ao descanso e à duração do trabalho.” (BARROS, 2022).

Além disso, a aplicação da escala 5x2 pode envolver mecanismos de compensação de

jornada, como a distribuição diferenciada das horas de trabalho ao longo da semana ou a adoção de banco de horas, conforme previsto na Consolidação das Leis do Trabalho, especialmente após as alterações promovidas pela Reforma Trabalhista. Essas possibilidades conferem maior flexibilidade à organização do trabalho, permitindo ajustes que atendam tanto aos interesses da empresa quanto às necessidades do trabalhador.

A escala 5x2 é um dos regimes de organização da jornada de trabalho mais comuns no Brasil, especialmente em atividades administrativas e empresariais. Nesse modelo, o empregado trabalha por cinco dias consecutivos e usufrui de dois dias de descanso, geralmente aos finais de semana, embora possam ser em outros dias conforme a atividade da empresa (DELGADO, 2023; NASCIMENTO, 2019).

Outro aspecto relevante é a previsibilidade da rotina de trabalho. Diferentemente de escalas mais flexíveis ou rotativas, a escala 5x2 tende a oferecer maior estabilidade ao trabalhador, facilitando o planejamento de atividades pessoais, familiares e de lazer. Essa regularidade contribui para o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, sendo um fator importante para o bem-estar e a produtividade.

A escala 5x2 também pode admitir mecanismos de flexibilização, como banco de horas e compensação de jornada, desde que haja acordo individual ou coletivo. Isso permite que eventuais excessos de horas em determinados dias sejam compensados com redução em outros, sem a necessidade de pagamento de horas extras, desde que respeitadas as normas legais (BRASIL, 1988; DELGADO, 2023).

Por fim, destaca-se que, embora seja considerada uma escala equilibrada, a 5x2 pode apresentar desafios em setores que demandam funcionamento ininterrupto, exigindo adaptações ou a adoção de outros regimes de trabalho. Ainda assim, permanece como um dos modelos mais utilizados por proporcionar uma combinação razoável entre produtividade empresarial e proteção ao trabalhador.

2.3.2 – A aplicação da escala 5x2

A adoção da escala de trabalho 5x2 deve observar, de forma rigorosa, as normas que disciplinam a duração do trabalho e os períodos de descanso no ordenamento jurídico brasileiro. Nesse sentido, é imprescindível o respeito aos intervalos intrajornada, destinados ao

repouso e à alimentação, bem como os intervalos interjornada, que garantem ao trabalhador um período mínimo de descanso entre duas jornadas consecutivas. Tais garantias encontram respaldo na Consolidação das Leis do Trabalho e visam assegurar a preservação da saúde, da segurança e da dignidade do empregado.

Além disso, deve ser observado o direito ao descanso semanal remunerado, preferencialmente concedido aos domingos, conforme previsto no art. 7º, XV, da Constituição Federal de 1988 e na Lei n.º 605/1949. A inobservância desses direitos pode comprometer a validade da jornada adotada, ensejando consequências jurídicas relevantes, como o pagamento de horas extras, adicionais legais e, em determinadas situações, indenizações decorrentes de danos ao trabalhador, especialmente quando constatada violação à saúde, ao descanso e à dignidade do empregado (BRASIL, 1988; DELGADO, 2023).

Cumprido destacar que, embora a escala 5x2 seja amplamente utilizada e considerada uma das mais equilibradas formas de organização da jornada, sua aplicação não ocorre de maneira uniforme em todos os setores econômicos. Nesses casos, a implementação da escala pode depender de ajustes específicos, frequentemente viabilizados por meio de convenções ou acordos coletivos de trabalho, os quais desempenham papel fundamental na adequação das normas gerais às particularidades de cada categoria profissional.

Ademais, a correta aplicação da escala 5x2 contribui significativamente para o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal do trabalhador, favorecendo a convivência familiar, o lazer e a recuperação física e mental. Esse aspecto reforça a função social do Direito do Trabalho, que não se limita à regulação econômica da relação empregatícia, mas também busca promover condições dignas de existência (NASCIMENTO, 2019).

Dessa forma, a escala de trabalho 5x2 configura-se como um modelo eficiente de organização da jornada, desde que implementado em conformidade com os preceitos legais e princípios protetivos do Direito do Trabalho. Sua validade jurídica, portanto, está diretamente condicionada ao respeito às normas trabalhistas vigentes e à observância dos direitos fundamentais do trabalhador, constituindo importante instrumento de harmonização entre produtividade empresarial e bem-estar social.

2.4 – OS IMPACTOS DA ESCALA 5X2 NA GARANTIA DO DESCANSO SEMANAL, NA SAÚDE E NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR.

A análise da escala de trabalho 5x2 ultrapassa a dimensão meramente normativa, exigindo a consideração de seus reflexos concretos na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida do trabalhador. A organização da jornada possui influência direta sobre as condições físicas e psíquicas do empregado, razão pela qual deve ser estruturada em consonância com os princípios da dignidade da pessoa humana e da proteção ao trabalhador, previstos na Constituição Federal de 1988 (BRASIL, 1988; DELGADO, 2023).

Nesse sentido, a escala 5x2 apresenta, em regra, impactos positivos, sobretudo no que se refere à distribuição equilibrada entre tempo de trabalho e período de descanso. Ao assegurar dois dias consecutivos de repouso, esse modelo favorece a recuperação do trabalhador e contribui para a manutenção de sua saúde física e mental, além de possibilitar maior integração social e familiar.

De acordo com Amauri Mascaro Nascimento, a limitação da jornada de trabalho constitui uma conquista histórica voltada à proteção da integridade do trabalhador, refletindo a evolução das relações laborais ao longo do tempo. Dessa forma, a organização adequada da jornada, como ocorre na escala 5x2, deve ser compreendida como instrumento essencial de promoção do bem-estar social (NASCIMENTO, 2019).

2.4.1 – Os impactos na saúde e qualidade de vida

Sob a ótica da saúde ocupacional, a previsibilidade e a regularidade dos períodos de descanso proporcionados pela escala 5x2 contribuem significativamente para a redução de fatores de risco associados ao adoecimento laboral, tais como estresse, fadiga e desgaste emocional. A possibilidade de organização da rotina pessoal e profissional permite ao trabalhador manter um equilíbrio mais saudável entre suas atividades laborais e sua vida privada.

Nesse contexto, Maurício Godinho Delgado destaca que a limitação da jornada de trabalho representa um dos mais relevantes instrumentos de proteção à saúde e à segurança do trabalhador, sendo fundamental para a preservação de sua dignidade (DELGADO, 2023).

Entretanto, é importante ressaltar que tais benefícios estão condicionados à correta

aplicação da escala. A extrapolação habitual da jornada, a supressão de intervalos e o desrespeito aos períodos de descanso podem comprometer significativamente a saúde do trabalhador, ocasionando problemas como esgotamento físico, distúrbios do sono e aumento da probabilidade de acidentes de trabalho.

Além disso, a intensificação do ritmo de trabalho durante os dias úteis, quando não devidamente controlada, pode anular os efeitos positivos dos dias de descanso. Nesse aspecto, Alice Monteiro de Barros ressalta que a limitação da jornada é essencial para evitar o desgaste físico e mental do empregado, garantindo condições mínimas de saúde no ambiente laboral (BARROS, 2017).

Com a ampliação da flexibilização das relações de trabalho, especialmente após a Reforma Trabalhista, torna-se ainda mais relevante a análise crítica dos impactos das diferentes formas de organização da jornada. Embora a flexibilização permita maior autonomia na definição das escalas, ela não pode resultar na precarização das condições de trabalho ou na redução das garantias fundamentais do trabalhador.

“A duração do trabalho possui estreita relação com a saúde do trabalhador, sendo certo que jornadas excessivas ou mal distribuídas comprometem o equilíbrio físico e psíquico, afetando diretamente a qualidade de vida e a dignidade da pessoa humana.” (MARTINS, 2023).

Ainda sob essa perspectiva, a duração do trabalho possui estreita relação com a saúde do trabalhador, sendo que jornadas excessivas ou mal distribuídas comprometem diretamente o equilíbrio físico e psíquico, afetando sua qualidade de vida (MARTINS, 2021).

2.4.2 – A garantia do descanso semanal

O descanso semanal remunerado constitui um direito fundamental do trabalhador, assegurado pela Constituição Federal de 1988 e regulamentado pela Consolidação das Leis do Trabalho, sendo elemento indispensável para a recuperação da capacidade laboral e para a preservação da saúde (BRASIL, 1988; BRASIL, 1943).

No âmbito da escala 5x2, esse direito é concretizado de maneira mais efetiva, uma vez que o trabalhador usufrui, em regra, de dois dias consecutivos de descanso. Essa característica amplia os benefícios do repouso semanal, permitindo não apenas a recomposição física, mas também o fortalecimento das relações sociais e familiares.

Conforme leciona Maurício Godinho Delgado, o descanso semanal remunerado integra o conjunto de garantias mínimas destinadas à proteção da saúde e da dignidade do trabalhador, sendo indispensável à manutenção de condições adequadas de trabalho (DELGADO, 2023).

Todavia, a efetividade desse direito depende da observância rigorosa das normas trabalhistas. O descumprimento do descanso semanal ou sua concessão irregular pode gerar consequências jurídicas relevantes, como o pagamento em dobro do dia de repouso e outras penalidades previstas na legislação.

Ademais, diante da crescente flexibilização das relações de trabalho, especialmente após a Reforma Trabalhista, torna-se essencial assegurar que a adoção de diferentes escalas não resulte na supressão ou mitigação desse direito. A flexibilização deve ocorrer dentro dos limites legais, preservando sempre as garantias fundamentais do trabalhador.

Dessa forma, a escala 5x2 revela-se um modelo potencialmente eficaz de organização da jornada de trabalho, desde que aplicada em conformidade com a legislação e com os princípios protetivos do Direito do Trabalho. Seu sucesso depende do equilíbrio entre as necessidades produtivas e a preservação da saúde, do bem-estar e da dignidade do trabalhador (DELGADO, 2023; BARROS, 2017).

3- CONCLUSÃO

Conclui-se que a escala de trabalho 5x2 já ocupa relevante posição de destaque nas relações de emprego contemporâneas, constituindo uma das formas bastante utilizadas de organização da jornada laboral no Brasil. Sua ampla adoção decorre da tentativa de harmonizar as necessidades produtivas das empresas com os direitos fundamentais assegurados aos trabalhadores, especialmente no que se refere à limitação da jornada, ao descanso semanal remunerado e à preservação da saúde física e mental do empregado.

A partir da análise realizada, verificou-se que a jornada de trabalho representa muito mais do que um simples elemento contratual da relação de emprego. Trata-se de um importante instrumento de proteção social, construído historicamente como resposta aos abusos praticados durante a Revolução Industrial, período marcado por jornadas exaustivas, exploração da mão de obra e ausência de garantias mínimas aos trabalhadores. Nesse contexto, a evolução do Direito do Trabalho e a consolidação das normas de limitação da jornada demonstram a

preocupação do Estado em assegurar condições dignas de trabalho e promover equilíbrio entre capital e trabalho.

No ordenamento jurídico brasileiro, a Constituição Federal de 1988 e a Consolidação das Leis do Trabalho estabeleceram parâmetros fundamentais para a regulamentação da jornada laboral, fixando limites diários e semanais, assegurando intervalos obrigatórios e garantindo o descanso semanal remunerado. Essas normas possuem natureza protetiva e encontram fundamento nos princípios da dignidade da pessoa humana, da valorização social do trabalho e da proteção ao trabalhador, pilares essenciais do Direito do Trabalho brasileiro.

Nesse cenário, observou-se que a escala 5x2, quando corretamente aplicada, mostra-se compatível com os limites legais previstos na legislação trabalhista. A distribuição da jornada em cinco dias consecutivos de trabalho seguidos por dois dias de descanso favorece a recuperação física e mental do trabalhador, contribui para o fortalecimento da convivência familiar e possibilita melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Ademais, a previsibilidade dos períodos de descanso tende a proporcionar maior estabilidade emocional e melhor qualidade de vida ao empregado.

Contudo, o estudo também demonstrou que os benefícios da escala 5x2 dependem diretamente da observância rigorosa das garantias trabalhistas previstas no ordenamento jurídico. A extrapolação habitual da jornada, a supressão dos intervalos intrajornada e interjornada, o desrespeito ao descanso semanal remunerado e a utilização inadequada de mecanismos de flexibilização podem comprometer significativamente a saúde do trabalhador e descaracterizar a finalidade protetiva da legislação. Nessas hipóteses, além de prejuízos à dignidade humana e ao bem-estar do empregado, podem surgir consequências jurídicas relevantes para o empregador, como pagamento de horas extras, indenizações e responsabilizações decorrentes de danos à saúde ocupacional.

Além disso, verificou-se que as recentes discussões acerca da redução da jornada de trabalho, especialmente por meio de propostas de emenda constitucional, evidenciam que o debate sobre o tempo de trabalho permanece atual e em constante transformação. A busca por modelos mais equilibrados de organização da jornada reflete não apenas preocupações econômicas, mas também a necessidade de adaptação das relações de trabalho às novas realidades sociais, tecnológicas e humanas do século XXI.

A escala de trabalho 5x2 pode representar um modelo eficiente e socialmente adequado de organização da jornada, desde que aplicada em conformidade com os princípios protetivos do Direito do Trabalho e com os limites estabelecidos pela Constituição Federal e pela Consolidação das Leis do Trabalho. Sua efetividade depende do equilíbrio entre produtividade empresarial e proteção da saúde, da segurança e da dignidade do trabalhador, reafirmando a função social do Direito do Trabalho como instrumento de promoção da justiça social e da valorização da pessoa humana nas relações laborais.

Por fim a hipótese inicialmente formulada foi confirmada, uma vez que a pesquisa demonstrou que a escala 5x2 é compatível com o ordenamento jurídico brasileiro quando observados os limites constitucionais e infraconstitucionais relativos à duração do trabalho e aos períodos de descanso. Todavia, a efetividade desse modelo depende da fiscalização adequada e da observância dos direitos fundamentais do trabalhador, especialmente diante das recentes discussões legislativas sobre redução da jornada e reestruturação das escalas de trabalho.

REFERÊNCIAS

- BARROS, Alice Monteiro de. **Curso de Direito do Trabalho**. 11. ed. São Paulo: LTr, 2022.
- BARROS, Alice Monteiro de. **Curso de Direito do Trabalho**. 11. ed. São Paulo: LTr, 2017.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.
- BRASIL. **Consolidação das Leis do Trabalho**. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943.
- BRASIL. Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017. **Reforma Trabalhista. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)**. Brasília, DF: Presidência da República, 2017.
- BRASIL. **Lei nº 605, de 5 de janeiro de 1949**. Dispõe sobre o repouso semanal remunerado. Brasília, DF: Presidência da República, 1949.
- BRASIL. Câmara dos Deputados. **Proposta de Emenda à Constituição n.º 231/1995**. Reduz a duração da jornada semanal de trabalho de 44 para 40 horas semanais. Brasília, DF, 1995.
- BRASIL. Câmara dos Deputados. **Proposta de Emenda à Constituição n.º 221/2019**. Altera o inciso XIII do art. 7º da Constituição Federal para reduzir a jornada semanal de trabalho para 36 horas semanais. Brasília, DF, 2019.
- BRASIL. Senado Federal. **Proposta de Emenda à Constituição n.º 4/2025**. Reduz a jornada máxima de trabalho para 40 horas semanais e limita a prestação laboral a cinco dias por semana. Brasília, DF: Senado Federal, 2025. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/167181>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- BRASIL. Câmara dos Deputados. **Proposta de Emenda à Constituição n.º 8/2025**. Altera dispositivos constitucionais relacionados à jornada de trabalho e à escala laboral. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2025. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2485341>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- DELGADO, Maurício Godinho. **Curso de Direito do Trabalho**. 19. ed. São Paulo: LTr, 2020.
- DELGADO, Maurício Godinho. **Curso de Direito do Trabalho**. 18. ed. São Paulo: LTr, 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

MACHADO, Sidnei. **Fim da escala 6x1: a PEC 8/2025 e a redução da jornada de trabalho: impactos e tensões no Direito do Trabalho**. Instituto Humanitas Unisinos, São Leopoldo, 2025. Disponível em: <https://ihu.unisinos.br>. Acesso em: 1 jun. 2026.

MARTINS, Sérgio Pinto. **Direito do Trabalho**. 37. ed. São Paulo: Saraiva, 2021.

MARTINS, Sergio Pinto. **Direito do Trabalho**. 39. ed. São Paulo: Atlas, 2023.

NASCIMENTO, Amauri Mascaro. **Curso de Direito do Trabalho**. São Paulo: Saraiva, 2019.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Convenção n.º 182 sobre as piores formas de trabalho infantil**. Genebra, 1999.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Convenção n.º 138 sobre idade mínima para admissão no emprego**. Genebra, 1973.

