ADHARA SALOMÃO
Mestre em Direito do Trabalho

GUIA PRÁTICO PARA TRABALHADORES

Fim da escala 6x1

O que foi aprovado, quando muda e quais são as regras específicas.



EC 141/2026 • mudança com transição

Edição de 16 de outubro de 2026

Promulgou. Já mudou?

Situação conferida em 16 de outubro de 2026.

O Congresso promulgou a Emenda Constitucional nº 141/2026 em 16/10/2026. A mudança na jornada será gradual, conforme os prazos de transição.

1

Votação concluída

Câmara e Senado aprovaram o texto.

2

Promulgação concluída

Emenda promulgada em 16/10/2026.

3

Publicação e transição

Os prazos têm como referência a publicação.

A promulgação não altera sua escala de um dia para o outro.

Fonte: Senado Federal, 16/10/2026. Links na página 10.

Menos horas.
Salário preservado.

A emenda reduz o limite semanal em etapas e amplia o descanso, sem corte salarial.

44h

Antes da transição

Limite semanal geral atual.

42h

2 meses após a publicação

Começam também os dois dias de descanso.

40h

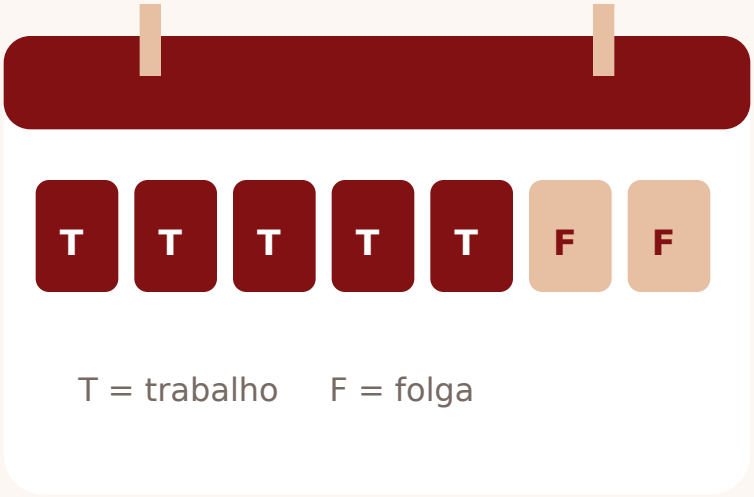
14 meses após a publicação

Um ano depois da primeira redução.

Prazos gerais. Há situações específicas nas próximas páginas.

As folgas serão sábado e domingo?

Não necessariamente. O texto prevê dois dias de repouso remunerado por semana, um deles preferencialmente aos domingos.



Exemplo visual: não fixa os dias da semana.

E a negociação coletiva?
Excepcionalmente, acordo ou convenção coletiva pode distribuir as folgas no mês, mantendo a média de dois descansos semanais e pelo menos um dentro de cada semana de trabalho.

Faculdade, sozinha, não muda sua jornada.

O texto exige os dois requisitos ao mesmo tempo:

1

Diploma de nível superior

2

Remuneração de ao menos 2,5 vezes o teto do INSS

Nessa hipótese, o texto afasta as regras de duração e controle de jornada, mas preserva o direito ao repouso.

O empregador pode manter essas regras; acordo ou convenção coletiva também pode assegurá-las. A exceção não alcança os empregados públicos indicados no art. 8º, § 1º.

Referência: art. 8º da EC 141/2026.

Sou terceirizado. O prazo é diferente?



Para empregados alocados em contratos públicos vigentes abrangidos pelo texto, a redução da jornada depende de ajuste do contrato entre a prestadora e o poder público.

Prazo máximo: um ano da publicação.
Sem o ajuste nesse prazo, a redução se aplica independentemente dele, com proteção salarial.

Não é uma exceção para todo trabalhador terceirizado.

Referência: art. 9º da EC 141/2026.

Já trabalho 40 horas. Vou trabalhar menos?

Não há uma redução proporcional automática para quem já tem jornada de 40 horas semanais ou menos.

Exemplo

Uma jornada de 36 horas não vira 32 horas só porque o limite geral caiu quatro horas.

O direito aos dois dias de descanso deve ser observado, com as possibilidades de compensação previstas no texto.

A proteção contra redução salarial também alcança contratos em vigor e pisos salariais.

Referência: arts. 2º e 4º da EC 141/2026.

Aumentar o almoço “compensa” as horas?

O intervalo de refeição, como regra, fica fora da jornada. Ele não pode ser contado como trabalho nem substituir as folgas.



Entrada 8h • saída 17h
1h de almoço
8h trabalhadas



Entrada 8h • saída 17h
2h de almoço
7h trabalhadas

Com entrada e saída iguais, aumentar o intervalo reduz o tempo trabalhado. A validade da alteração depende do contrato, das regras aplicáveis e da ausência de prejuízo ao empregado.

Base: CLT, arts. 71, § 2º, e 468. Exemplo de jornada diária.

Antes de mudar a escala, confira:

- [ ] **A data**
  A publicação da emenda e o início de cada etapa.

- [ ] **Sua jornada**
  Horas efetivamente trabalhadas, sem misturar o almoço.

- [ ] **Sua categoria**
  Acordo ou convenção coletiva e regras específicas.

- [ ] **Seu contrato**
  Se existe alguma situação de transição diferenciada.

Guarde sua escala, registros de ponto e comunicados sobre alterações. Eles ajudam a entender como a mudança foi aplicada.

Informação para consultar e compartilhar.

Material educativo atualizado após a promulgação da EC 141/2026, em 16/10/2026, originada da PEC 221/2019. Os prazos de transição são contados da publicação da emenda.

01 • Senado Federal

Promulgação da EC 141/2026 em 16/10/2026.

Abrir fonte oficial

02 • Câmara dos Deputados

Transição, contratos e regras específicas.

Abrir fonte oficial

03 • Texto da PEC

Arts. 1º a 10. Consulte o documento.

Abrir fonte oficial

04 • CLT / Planalto

Intervalo e alteração contratual: arts. 71 e 468.

Abrir fonte oficial

Adhara Salomão

Advogada • Mestre em Direito do Trabalho

Este guia não substitui a análise do contrato e das normas da categoria. Confira atualizações antes de aplicar ou compartilhar.