

Jornada e descanso

da escala 6x1 às novas regras



16

temas para entender
e participar com consciência

Emenda nº 141/2026, transição e comparação internacional

ORGANIZAÇÃO

Régys Borges da Silveira

1ª EDIÇÃO · 2026

Antes de começar

A Emenda Constitucional nº 141, de 16/10/2026, alterou jornada e repouso semanal no Brasil. A cartilha detalha seus dez artigos, a transição e as exceções, compara experiências estrangeiras e explica por que menos horas não implicam automaticamente colapso econômico. Resultados dependem de organização, setor e condições de implantação.

O que você vai encontrar

- 01 Dias trabalhados e horas semanais são medidas distintas
- 02 A mudança brasileira é uma emenda constitucional
- 03 A transição não termina no dia da publicação
- 04 A redução preserva salário e pisos
- 05 O repouso admite compensação coletiva delimitada
- 06 Cláusulas antigas e jornada diária têm tratamento próprio
- 07 A exceção por escolaridade e remuneração é específica
- 08 Contratos públicos têm adaptação e limite temporal
- 09 Pequenas empresas têm previsão de medidas transitórias
- 10 A conta do custo por hora não é a conta da economia
- 11 Organização pode mudar o resultado por hora
- 12 Colapso inevitável não é conclusão sustentada pelos exemplos
- 13 França e Bélgica mostram diferenças entre horas e dias
- 14 Portugal e Reino Unido têm pilotos documentados
- 15 O mapa compara experiências, não classifica o planeta
- 16 Acompanhe a implantação com critérios comparáveis

Os exemplos sem indicação de um caso real são situações didáticas. As explicações resumem regras e práticas; não substituem a consulta à fonte ou orientação para um caso pessoal.

01

Dias trabalhados e horas semanais são medidas distintas

A distribuição dos dias não informa, sozinha, o total de horas.

6x1	Seis dias e um de descanso
5x2	Cinco dias e dois de descanso
4x3	Quatro dias e três de descanso

Na notação usual, 6x1 indica seis dias de trabalho e um de descanso; 5x2 e 4x3 indicam outras distribuições. Essa notação, sozinha, não informa duração diária, pausas, horas semanais ou regime legal.

Uma semana de quatro dias pode reduzir horas ou concentrar as mesmas horas em jornadas maiores. Compare dias, horas efetivas e intervalos separadamente. Não conclua que toda empresa de um país trabalha na mesma escala porque existe uma experiência local.

Exemplo hipotético: Cinco dias de oito horas somam quarenta; quatro dias de oito somam trinta e duas. A duração diária muda a comparação.

Compare dias, horas e condições antes de usar o rótulo.

[Acessar a fonte \[2\]: Consolidação das Leis do Trabalho — arts. 58, 59 e 71](#) • [Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — art. 1º; exemplos aritméticos editoriais](#)

02 A mudança brasileira é uma emenda constitucional

O texto promulgado precisa ser separado das versões da proposta.

Proposta	Texto durante a tramitação
Promulgação	Emenda incorporada ao ordenamento
Efeitos	Prazos e condições próprios

A Emenda Constitucional nº 141/2026 foi promulgada em 16 de outubro de 2026 e altera o art. 7º da Constituição. A aprovação deixou de ser apenas uma proposta: existe texto promulgado com regras de vigência.

Chamar tudo de nova lei pode esconder essa natureza e seus efeitos. O art. 1º fixa o desenho de oito horas diárias, quarenta semanais e dois dias de repouso, mas deve ser lido com os dispositivos transitórios e as exceções da própria emenda.

Exemplo hipotético: Um vídeo usa uma versão antiga da proposta como texto final. O leitor confronta a afirmação com a emenda promulgada.

Leia o texto final junto com a transição.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — arts. 1º, 6º e 10](#) • [Acessar a fonte \[4\]: Senado: promulgação — publicação de 16/10/2026: natureza e promulgação](#)

03 A transição não termina no dia da publicação

A norma prevê etapas para jornada e repouso semanal.

Publicação	Marco da emenda
Após dois meses	42 horas e novo repouso, conforme regras
Após mais um ano	Limite de quarenta horas

O art. 6º prevê limite normal de 42 horas semanais dois meses após a publicação. Um ano depois desse primeiro prazo, o limite cai para quarenta horas. O art. 10 posterga em dois meses a alteração do repouso semanal.

Em 18/10/2026, esses prazos ainda não transcorreram. Não anuncie redução geral imediata. Confira a data de publicação e use os dois meses do texto normativo, sem substituir por sessenta dias; há tratamento específico de alguns vínculos nos artigos seguintes.

Exemplo hipotético: Um trabalhador recebe a notícia no dia seguinte à publicação. Consulta a fase de implementação antes de reorganizar o contrato.

Identifique o marco e a etapa aplicável.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — arts. 6º e 10](#)

04 A redução preserva salário e pisos

A emenda protege remuneração e não impõe regra de três a jornadas menores.

Salário	Sem redução nos termos da emenda
Piso	Proteção também prevista
Jornada menor	Sem redução proporcional automática

O art. 2º determina aplicação aos contratos em vigor sem redução salarial nominal, proporcional ou de outra espécie. Seu parágrafo único estende a proteção aos pisos. Menos horas não autorizam cortar o salário na mesma proporção.

O art. 4º esclarece que jornadas já fixadas em quarenta horas ou menos não terão redução proporcional automática, sem prejuízo da regra de repouso. Não transforme uma jornada de trinta horas em outra menor apenas por regra de três.

Exemplo hipotético: Uma pessoa já trabalha quarenta horas. A emenda não determina que sua carga diminua proporcionalmente à antiga jornada máxima.

Confira o salário protegido e a jornada já contratada.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — arts. 2º e 4º](#)

05 O repouso admite compensação coletiva delimitada

O regime coletivo excepcional deve preservar a média e o descanso mínimo.

Regra	Dois dias de repouso remunerado
Instrumento	Compensação coletiva excepcional
Limite	Média e descanso mínimo preservados

O novo art. 7º, XV, prevê dois dias de repouso remunerado, um preferencialmente aos domingos. Preferencialmente não significa obrigação de folga dominical para todos em qualquer atividade.

O § 2º admite, excepcionalmente, regime compensatório por convenção ou acordo coletivo que preserve média de dois dias de repouso por semana no mês-calendário, com ao menos um dentro do período máximo de uma semana de trabalho. Não é autorização irrestrita para eliminar folgas.

Exemplo hipotético: Uma atividade organiza turnos com acordo coletivo. A análise confere a média e o descanso mínimo, não só o nome da escala.

Confira o instrumento coletivo e os limites do repouso.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — art. 1º: art. 7º, XV e §§ 2º e 3º](#)

06 Cláusulas antigas e jornada diária têm tratamento próprio

Compatibilidade da cláusula e período de aplicação são verificações distintas.

Cláusula	É compatível com a emenda?
Período	Qual etapa está vigente?
Jornada diária	Qual instrumento autoriza a distribuição?

O art. 3º retira efeito de cláusulas coletivas incompatíveis depois de dois meses da publicação. O art. 7º admite ampliação coletiva da duração diária para distribuir as 42 horas durante a transição, respeitado o repouso.

A norma não torna toda cláusula antiga inválida nem permite qualquer jornada diária por acerto informal. Identifique o período, o instrumento coletivo e a compatibilidade com o texto constitucional e as demais proteções aplicáveis.

Exemplo hipotético: Um aviso diz que basta acordo verbal para acomodar a transição. A pessoa procura o instrumento previsto na emenda.

Não confunda negociação coletiva com ajuste informal.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — arts. 3º e 7º](#)

07 A exceção por escolaridade e remuneração é específica

Diploma e patamar remuneratório são requisitos cumulativos.

Requisitos	Diploma e patamar remuneratório
Ressalvas	Repouso e previsões pertinentes
Exclusão	Empregados públicos especificados

O art. 8º afasta regras de duração e controle de jornada para empregado com diploma superior e remuneração igual ou superior a duas vezes e meia o teto do regime geral, com as ressalvas previstas no próprio dispositivo.

A exceção preserva o repouso indicado no texto e admite previsão coletiva ou liberalidade do empregador. Não alcança os empregados públicos enumerados no § 1º; as ações são da Justiça do Trabalho. Não generalize a regra para toda pessoa diplomada ou com cargo de chefia.

Exemplo hipotético: Um empregado tem diploma, mas a notícia não informa o requisito remuneratório. Não é possível concluir seu enquadramento apenas pela escolaridade.

Confira todos os requisitos e as ressalvas da exceção.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — art. 8º, caput e §§ 1º e 2º](#)

08 Contratos públicos têm adaptação e limite temporal

A adaptação de contratos abrangidos tem providência e prazo próprios.

Âmbito	Contrato e mão de obra abrangidos
Providência	Aditamento e equilíbrio
Limite	Prazo máximo previsto no texto

O art. 9º trata de contratos públicos vigentes na publicação cuja execução envolva emprego direto de mão de obra. Prevê aditamento para equilíbrio econômico-financeiro, em prazo máximo de um ano, conforme o regime aplicável.

Os empregados passam a ser abrangidos pelas regras de duração com o aditamento ou, independentemente dele, no fim do prazo, preservado o salário. O § 3º trata de aditamentos feitos nos dois primeiros meses. Não use essa regra como adiamento geral para toda contratação.

Exemplo hipotético: Uma empresa presta serviço contratado pelo poder público. O leitor verifica contrato, data e hipótese do art. 9º.

Identifique o contrato e a regra específica de adaptação.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — art. 9º, caput e §§ 1º a 3º](#)

09 Pequenas empresas têm previsão de medidas transitórias

A possibilidade de futura lei não é uma dispensa já concedida.

Previsão	Lei complementar poderá tratar
Condição	Manutenção de níveis de emprego
Conferência	Existe norma posterior aplicável?

O art. 5º permite que lei complementar estabeleça medidas transitórias de mitigação para microempreendedores individuais, microempresas e empresas de pequeno porte, condicionadas à manutenção de níveis de emprego.

Essa previsão não cria, sozinha, isenção, benefício financeiro ou dispensa automática das novas regras. A edição de norma posterior e seu conteúdo devem ser verificados. Custos de adaptação podem variar com equipe, operação e margem de cada negócio.

Exemplo hipotético: Uma postagem afirma que toda pequena empresa está dispensada. O leitor confere se existe a norma e qual é seu alcance.

Diferencie autorização para legislar e medida efetivamente instituída.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — art. 5º](#)

10 A conta do custo por hora não é a conta da economia

Uma conta por hora não demonstra o resultado agregado da reforma.

Antes fictício	44 horas × dez = 440
Depois fictício	Quarenta × onze = 440
Limite	Exemplo não estima produtividade real

Com salário semanal fictício constante, passar de 44 para quarenta horas eleva o salário por hora em dez por cento: a razão é 44 divididos por quarenta. Isso não demonstra aumento igual do custo total, dos preços ou queda do produto.

Produção também depende do resultado por hora e de outros insumos. Como identidade aritmética, manter a mesma produção em quarenta horas em vez de 44 exige dez por cento mais resultado por hora, se todo o resto for tratado como constante. Isso não é previsão de ganho.

Exemplo hipotético: Uma tarefa fictícia entrega 440 unidades em 44 horas: dez por hora. Em quarenta horas, seriam onze por hora para manter as 440.

Separe identidade aritmética e estimativa econômica.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — arts. 2º e 6º; contas e hipóteses editoriais](#)

11

Organização pode mudar o resultado por hora

Mudar processos exige planejamento e acompanhamento das condições de trabalho.

Processo	O que pode ser reorganizado?
Cobertura	Qual presença é necessária?
Resultado	Como medir entrega e qualidade?

O relatório português descreve preparação, mudanças de processos e avaliações de empresas participantes. São mecanismos para investigar: reduzir retrabalho e interrupções, melhorar passagem de tarefas e organizar atendimento.

Ganhos não aparecem simplesmente por comprimir a mesma cobrança em menos tempo. Intensificação excessiva e falta de pessoal podem criar problemas. Setores com atendimento contínuo exigem organização diferente de tarefas que podem ser reprogramadas; metas e condições precisam ser acompanhadas.

Exemplo hipotético: Uma equipe elimina reunião repetida e mede entregas e qualidade. Outra precisa manter cobertura presencial e examina turnos.

Acompanhe entrega, qualidade, carga e cobertura.

[Acessar a fonte \[6\]: Portugal: relatório do piloto — seções 2.1, 2.3 e 2.4: preparação e operação](#)

12

Colapso inevitável não é conclusão sustentada pelos exemplos

A viabilidade tem exemplos documentados e limites de generalização.

Possibilidade	Há experiências viáveis documentadas
Condição	Setor e organização importam
Limite	Não é garantia macroeconômica

Experiências documentadas de redução de horas mostram que existem organizações capazes de manter operação e resultados com menos tempo de trabalho. Isso contesta a afirmação de que qualquer redução necessariamente destrói a atividade econômica.

Não prova que toda empresa ganhará, que não haverá custos ou que o efeito agregado brasileiro já é conhecido. Uma conclusão responsável examina transição, produtividade, emprego, preços, qualidade e diferenças setoriais. Defender a viabilidade exige explicar condições, não prometer ausência de risco.

Exemplo hipotético: Um argumento prevê falência geral só pela redução de horas. A pessoa pede evidência e examina experiências com seus limites.

Exija evidência para a previsão de colapso e para a promessa de ganho.

[Acessar a fonte \[6\]: Portugal: relatório do piloto — seções 1.6, 2.4 e 4.1](#) • [Acessar a fonte \[7\]: Cambridge: piloto britânico — relato do piloto de 2022: resultados e métodos](#)

13

França e Bélgica mostram diferenças entre horas e dias

Duração legal e modalidade comprimida não são a mesma coisa.

França	35 horas legais no âmbito informado
Bélgica	Quatro dias por modalidade condicionada
Diferença	Reduzir horas ou concentrar horas

Na França, a ficha oficial Service Public informa 35 horas semanais como duração legal de referência no caso geral do setor privado em tempo integral, com exceções, horas extras e negociação. Isso não define uma escala nacional obrigatória de quatro dias.

Na Bélgica, a modalidade individual descrita permite concentrar jornada integral em quatro dias mediante condições e acordo: 38 horas podem ser distribuídas em quatro dias de nove horas e meia. É compressão, distinta de redução para 32 horas.

Exemplo hipotético: Uma imagem chama os dois países de escala 4x3 universal. O leitor compara horas legais e modalidade disponível.

Não converta duração semanal em escala única nacional.

[Acessar a fonte \[5\]: França: duração legal — duração legal e âmbito do trabalho integral](#) • [Acessar a fonte \[1\]: Bélgica: quatro dias — seção Semaine de 4 jours: princípio e condições](#)

14

Portugal e Reino Unido têm pilotos documentados

Resultados de empresas participantes não equivalem a adoção universal.

Portugal	Piloto voluntário, relatório de 2024
Reino Unido	61 organizações, teste em 2022
Limite	Experiência não é adoção nacional universal

O relatório português de 24/06/2024 examina um projeto voluntário com empresas privadas e diferentes formatos de semana de quatro dias. Sua metodologia registra limitações; os resultados não equivalem a uma lei que imponha 4x3 a todo o país.

No piloto britânico de 2022, descrito por Cambridge em 2023, participaram 61 organizações, com redução de horas sem corte salarial. O relato registra resultados favoráveis e reorganização, mas participação voluntária e período observado limitam generalizações. Não confunda receita de empresas respondentes com produto nacional.

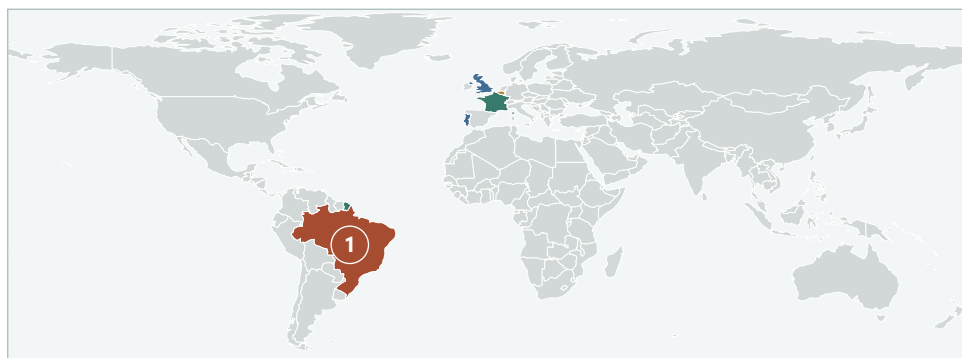
Exemplo hipotético: Uma notícia sobre participantes de um piloto vira afirmação sobre todos os trabalhadores. O leitor recupera a população estudada.

Confira participantes, período e limite da pesquisa.

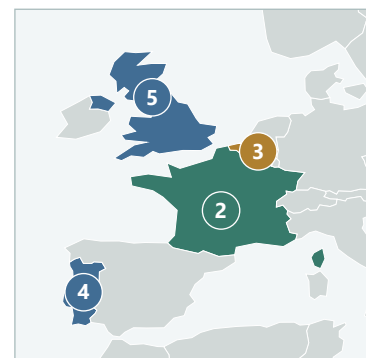
[Acessar a fonte \[6\]: Portugal: relatório do piloto — seções 1.4, 1.6, 2.4 e 4.1](#) • [Acessar a fonte \[7\]: Cambridge: piloto britânico — participantes, período, receita e reorganização](#)

15 O mapa compara experiências, não classifica o planeta

Cinco casos documentados ilustram regras e experiências diferentes.



Mundo · projeção equirretangular simplificada



Europa ampliada

■ 1 Brasil	Reforma com transição
■ 2 França	35 h: referência legal, caso geral
■ 3 Bélgica	Quatro dias: modalidade comprimida
■ 4 Portugal	Piloto voluntário, relatório de 2024
■ 5 Reino Unido	Piloto em 2022, relato de 2023
■ Cinza	Países não examinados

O mapa localiza cinco casos: Brasil, França, Bélgica, Portugal e Reino Unido. A legenda distingue reforma, referência legal, modalidade comprimida e pilotos.

Cinza significa país não examinado. O mapa não indica a escala de cada trabalhador, não mede produtividade e não converte piloto em lei nacional.

Exemplo hipotético: Um país cinza não foi classificado; a cor não informa sua jornada.

Leia a legenda, a data e o alcance de cada caso.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — arts. 1º a 10](#) • [Acessar a fonte \[5\]: França: duração legal — duração legal](#) • [Acessar a fonte \[1\]: Bélgica: quatro dias — Semaine de 4 jours](#) • [Acessar a fonte \[6\]: Portugal: relatório do piloto — projeto e limitações](#) • [Acessar a fonte \[7\]: Cambridge: piloto britânico — piloto de 2022](#) • [Acessar a fonte \[8\]: Natural Earth: base cartográfica — base 1:110m; mapa generalizado](#)

16 Acompanhe a implantação com critérios comparáveis

Direito aplicável e efeito observado exigem conferências complementares.

Norma	Qual regra se aplica?
Implantação	O que mudou de fato?
Avaliação	Qual evidência sustenta a conclusão?

Para conferir a nova regra, identifique vínculo, fase, horas, repouso, salário e instrumento coletivo. Para avaliar efeitos, acompanhe resultados com período, setor e método definidos, em vez de atribuir qualquer mudança econômica a uma única causa.

A base legal é a emenda promulgada, não um resumo antigo da proposta. A comparação internacional demonstra possibilidades e diferenças; o acompanhamento brasileiro deve examinar emprego, operação, preços e condições de trabalho. A leitura une direitos e evidências sem garantia de um efeito único.

Exemplo hipotético: Uma empresa divulga resultados após reorganizar turnos. O leitor compara períodos e outras mudanças antes de atribuir todo efeito à jornada.

Confira norma, implementação e evidência de resultado.

[Acessar a fonte \[3\]: Emenda nº 141/2026 — arts. 1º a 10](#) • [Acessar a fonte \[6\]: Portugal: relatório do piloto — seções 1.6 e 4.1: avaliação e limites](#)

Referências bibliográficas

Fontes em ordem alfabética. Os números identificam os links usados no texto. Os títulos originais e as datas de consulta constam de cada referência.

- [1] BÉLGICA. Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale. **Durée du travail et diminution de la durée de travail**. BÉLGICA. Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale, [s.d.]. Disponível em: <https://emploi.belgique.be/fr/themes/reglementation-du-travail/duree-du-travail-et-temps-de-repos/duree-du-travail-et-diminution>. Acesso em: 18 out. 2026.
- [2] BRASIL. **Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943**. Brasília, DF: Presidência da República, 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 18 out. 2026.
- [3] BRASIL. **Emenda Constitucional nº 141, de 16 de outubro de 2026**. Brasília, DF: Presidência da República, 2026. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc141.htm. Acesso em: 18 out. 2026.
- [4] BRASIL. Senado Federal. **Congresso promulga o fim da escala 6x1 e aposentadoria de agentes de saúde**. BRASIL. Senado Federal, 2026. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2026/10/16/congresso-promulga-o-fim-da-escala-6x1-e-aposentadoria-de-agentes-de-saude>. Acesso em: 18 out. 2026.
- [5] FRANÇA. Direction de l'information légale et administrative. **Durée du travail d'un salarié du secteur privé à temps plein âgé d'au moins 18 ans**. Service Public, 2025. Disponível em: <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1911>. Acesso em: 18 out. 2026.
- [6] GOMES, Pedro; FONTINHA, Rita. **Semana de Quatro Dias: Projeto-Piloto: Relatório Final**. Portugal: projeto-piloto da semana de quatro dias; disponibilizado pelo IEFP, 2024. Disponível em: https://www.iefp.pt/documentos/10181/11729755/Relatorio%2BFinal%2BS4D_PT_V21.pdf/abc242e9-1a8f-4593-ab47-7ca8f655fe8d. Acesso em: 18 out. 2026.
- [7] LEWSEY, Fred. **Would you prefer a four-day working week?** University of Cambridge, 2023. Disponível em: <https://www.cam.ac.uk/stories/fourdayweek>. Acesso em: 18 out. 2026.
- [8] NATURAL EARTH. **Admin 0 – Countries, 1:110m**. Natural Earth, [s.d.]. Disponível em: <https://www.naturalearthdata.com/downloads/110m-cultural-vectors/110m-admin-0-countries/>. Acesso em: 18 out. 2026.

Sobre esta cartilha

Para conferir antes de compartilhar

- 1 QUEM ESTÁ ENVOLVIDO?**
Identifique as pessoas, instituições e responsabilidades de cada situação. Um exemplo não descreve todos os integrantes de um grupo nem permite generalizar uma conduta.
- 2 QUE TIPO DE REGISTRO É ESSE?**
Uma lei estabelece regras; uma pesquisa apresenta resultados e limites; uma notícia relata um acontecimento. Exemplos hipotéticos ajudam a explicar uma ideia, mas não comprovam fatos reais.
- 3 QUAL É A AVALIAÇÃO?**
Diferencie o que a fonte documenta da explicação ou recomendação desta cartilha. Confira o contexto, a data e os limites do documento antes de tirar conclusões ou compartilhar.

Sobre a pesquisa e as interpretações

Esta cartilha é um material educativo baseado em pesquisa documental e fontes identificadas. Explicações e orientações de leitura não substituem os documentos citados nem uma análise de cada caso. O objetivo é ajudar o leitor a conferir informações e participar com consciência.

O que esta seleção permite concluir

Recorte de 18/10/2026. A emenda foi promulgada, mas seus efeitos têm prazos e exceções; dois meses não foram convertidos em sessenta dias. Pilotos de empresas não equivalem a leis nacionais ou prova de efeito macroeconômico brasileiro. O mapa seleciona cinco experiências; cinza significa não examinado. Não garante ausência de custos ou efeitos negativos.

Recorte editorial: 18 de outubro de 2026. Normas, serviços e conhecimentos podem mudar. Confira a fonte indicada antes de aplicar uma orientação.

Organização: Régys Borges da Silveira

1ª edição · Revisão editorial: 18 de outubro de 2026.

Produção com apoio de inteligência artificial (IA). Ilustrações geradas por IA, sem valor documental. Edição distribuída em formato digital; consulte as fontes pelos links do texto e das referências.

Distribuição gratuita, sem cadastro. Materiais de terceiros mantêm suas condições de uso.

[Conheça os demais volumes da coleção](#)

CONTINUE A EXPLORAR

A leitura continua

Conheça os livros de Régys Borges da Silveira e encontre sua próxima leitura.

Explore os livros →

livros.regys.com.br



Lendo no papel?

Aponte a câmera do celular para o QR code. No PDF, toque no botão ou no endereço acima.

Este convite registra apenas a cartilha de origem e uma contagem agregada de acessos, sem identificar você.