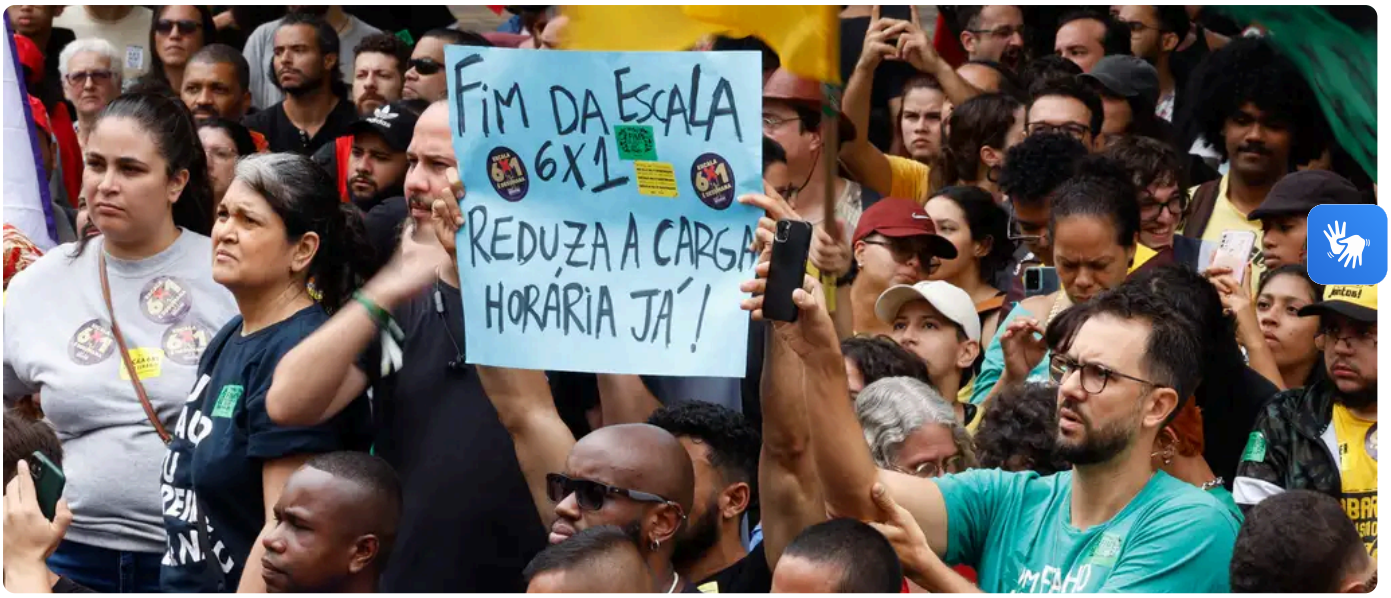
CONJUNTURA POLÍTICA

Jornada 5×2: um ato civilizatório do Brasil



Manifestação pelo fim da escala 6×1 (Foto: Tania Rego/Agência Brasil)

31% lido

POR **Maria Helena Machado e João Batista Militão**

PUBLICADO **22/05/2026**

Caminhar rumo à escala 5×2 é um ato civilizatório que o país está assumindo. Trata-se de reduzir a jornada máxima de trabalho no Br[illegible], hoje definida na Constituição Federal como “não superior a oito horas

diárias e 44 horas semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho".

Seguindo uma tendência mundial, países da Europa Ocidental e da América Latina, como, por exemplo, Reino Unido, Alemanha, México, Chile, Venezuela, Equador e Uruguai vêm adotando modelos que melhor equacionam trabalho, descanso e qualidade de vida. Nesse contexto, o governo brasileiro encaminhou ao Congresso Nacional, e que deverá ser votado nos próximos dias, o Projeto de Lei n. 1.838/26 que altera a CLT e várias leis trabalhistas, para pôr fim ao formato de escala 6×1, moldada nas 44 horas semanais, e instituir o modelo 5×2, com limite de 40 horas – uma evolução! Os trabalhadores, dessa forma, em vez de ter um dia de descanso terão dois dias, preferencialmente, aos sábados e domingos. Uma transformação que busca promover melhores condições de trabalho e mais convivência familiar e social, bem como nos alinhar às experiências internacionais bem sucedidas de maior proteção e valorização do trabalhador e da trabalhadora.

Enquanto o Congresso debate as propostas de emendas constitucionais sobre a nova modalidade de jornada, o Projeto de Lei segue para votação em paralelo, sem afrontar os princípios da Constituição.



Tal medida alcançará todos os trabalhadores e trabalhadoras com vínculo formal CLT, mesmo os terceirizados com atividades em estabelecimentos públicos, exceto aqueles sob o Regime Jurídico Único (RJU) – estatutários, servidores públicos da União, Distrito Federal, estados e municípios, que têm jornadas de trabalho reguladas por leis especificas – e os profissionais com jornada diferenciada por lei própria, a exemplo de médicos, técnicos radiologistas, assistentes sociais, aeronautas, advogados, entre outros, além dos casos de jornadas fixadas em Convenção Coletiva de Trabalho.

Contudo, a realidade do mundo do trabalho em geral é complexa e diversa. No caso da saúde, a dinâmica se mostra sensível às inovações tecnológicas que alteram de formas diversas as rotinas dos trabalhadores e há resistências na regulação, por conta do forte aparato corporativo das profissões, gerando tensões quanto às práticas profissionais. A proposta de redução da jornada para 40 horas semanais e a escala 5×2 beneficiariam esse contingente de

profissionais, uma vez que permitiria uma adequação às jornadas já firmadas em leis específicas ou em acordos coletivos.

Outra questão de grande importância e repercussão na proposta da escala 5×2 refere-se às mulheres, uma vez que elas são a maioria da força de trabalho em saúde, como aponta o relatório conjunto da OIT e da OMS, publicado em 13 de julho de 2022: 67% em todo o mundo. No Brasil, mais de 70% dessa força de trabalho é constituída por mulheres, chegando, no caso da enfermagem, a 85%.

Pode-se afirmar que a saúde é feminina, tocada por mulheres[1]. A dupla jornada de trabalho que se impõe a elas, ao acumularem emprego remunerado e tarefas domésticas ou de cuidado, reflete desigualdade estrutural de gênero, que, por certo, se aliviará com a adoção da escala 5×2, produzindo efeito benéfico às trabalhadoras, com mais tempo ao convívio familiar.

Ainda falando do setor Saúde, vale apontar dois outros aspectos que realçam a importância de políticas públicas que possam fazer frente à precarização do trabalho e ao agravamento da saúde desse expressivo contingente de mais de 4,5 milhões de trabalhadores e trabalhadoras. Os casos de adoecimento aumentaram significativamente, inclusive em saúde mental, levando a óbitos e sequelas permanentes[2]. Ademais, um quarto dos trabalhadores de saúde apresenta comorbidades, sendo cinco as mais prevalentes: hipertensão arterial, obesidade, doenças pulmonares, depressão e diabetes. Mais de 70% apresentam sinais fortes de esgotamento e cansaço por sobrecarga de trabalho; biossegurança frágil; salários insuficientes; multiplicidade de vínculos, quase sempre precários e temporários, como forma de compensar os baixos salários; sequelas físicas e psíquicas decorrentes da pandemia de Covid-19, com enormes repercussões na vida diária. O fim da escala 6×1, mais uma vez, será um grande aliado das melhorias das condições de trabalho, ao trazer mais espaço para o descanso com redução da jornada de trabalho.

Há que se levar em conta nesse debate o tempo que os trabalhadores gastam nos deslocamentos, que podem, por vezes, levar algumas horas. A já longa jornada 6×1 amplia-se ainda mais.

Segundo o IBGE, a escala de trabalho 6×1 atinge cerca de 33,2% de toda a força de trabalho no Brasil, totalizando cerca de 20 milhões de trabalhadores formais, com contrato regido pela CLT, e gozando de

apenas um dia de descanso. Em contrapartida, uma grande parcela 66,8% já cumprem jornada de 40 horas semanais na escala 5×2. Uma vez aprovado e sancionado pelo presidente Lula, o PL 1.838/26 estenderia a todos os trabalhadores vinculados à CLT o regime de 40 horas semanais, com direito a dois dias de descanso remunerados, sem redução salarial.

É importante observar que, mesmo antes da aprovação do PL no Congresso Nacional, algumas empresas já vêm substituindo o modelo 6×1 pelo modelo 5×2. Segundo noticiou o jornal *O Estado de Minas* (7/5/2026), a mineradora Vale é uma delas, tendo assinado no dia 7/5 acordo que prevê a redução da jornada de trabalho, o revezamento de funcionários e a exclusão da escala 6×1 em todas as unidades da empresa, que, ainda de acordo com o jornal, tem mais de 100 mil empregados. Outro exemplo vem de matéria no jornal *O Globo* (3/12/2025), anunciando que o hotel Copacabana Palace adotara a escala 5×2 para 90% dos funcionários,abrangendo profissionais como camareiras e garçons e buscando. Como ainda informa o jornal, a mudança, que começou em maio do ano passado, já é seguida por outros hotéis como o Palácio Tangará, em São Paulo, e a rede *Blue Tree Hotels*, para "melhorar a qualidade de vida e atrair talentos em um mercado competitivo e com baixa taxa de desemprego".



Nesse caminho, o Brasil irá assegurar uma classe trabalhadora mais descansada e integrada ao o bem-estar pessoal e coletivo, em prol também da própria eficiência no trabalho. O trabalho como espaço do coletivo e a vida privada adquirem dimensões sustentáveis e mais harmônicas, em contraponto ao cenário vigente com a jornada 6×1, que gera ambientes hostis, capazes de gerar prejuízos à saúde física e mental.

É tempo de mudar, de valorizar e proteger nossos trabalhadores e trabalhadoras! É tempo de 5×2!

* *Maria Helena Machado é socióloga, pesquisadora e coordenadora do grupo de pesquisa Mundo do Trabalho e Saúde, do Centro de Estudos Estratégicos da Fiocruz (CEE-Fiocruz); João Batista Militão é jurista e pesquisador, colaborador do grupo de pesquisa Mundo do Trabalho e Saúde/CEE- Fiocruz.*

[1] MACHADO, M. H. *et al*. Transformações no mundo do trabalho em saúde: os(as) trabalhadores(as) e desafios futuros. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 10, p. 2773–2784, out. 2023.

[2] MILITÃO, J. B. dos S. *et al*. A precarização jurídica das relações de trabalho como fator de sofrimento das(os) trabalhadoras(es) no setor da saúde durante a pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 10, p. 2797–2807, out. 2023.

Tags #escala 6×1 #mundo do trabalho #TRABALHADORES DA SAÚDE