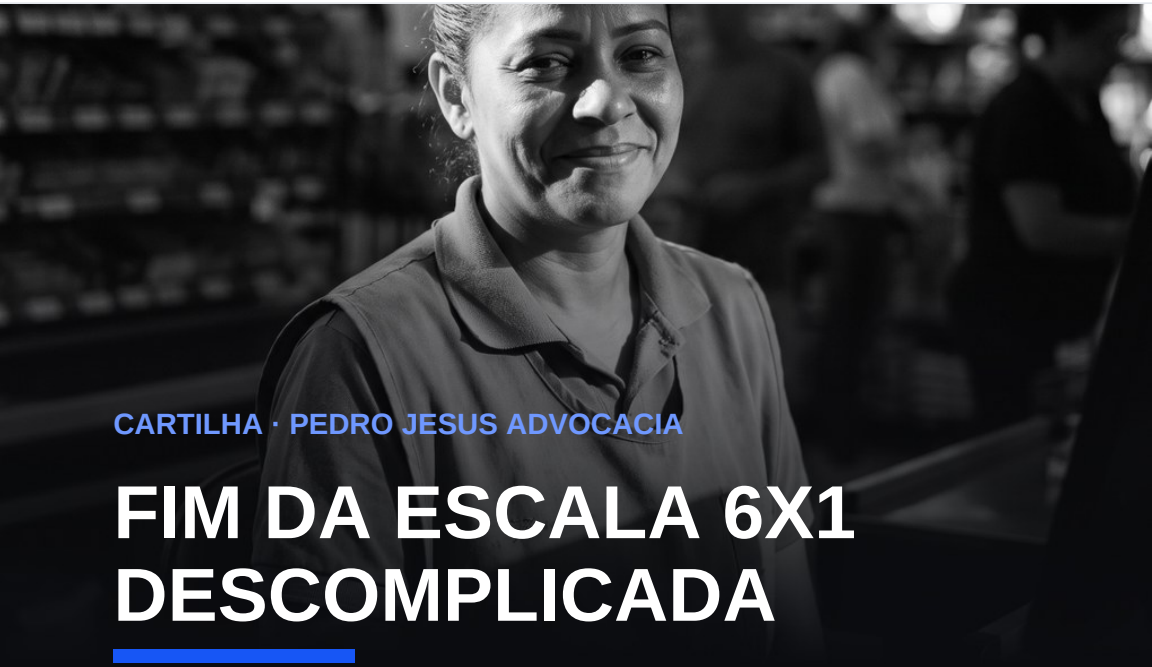
Pedro Jesus.
ADVOCACIA



CARTILHA · PEDRO JESUS ADVOCACIA

FIM DA ESCALA 6X1 DESCOMPLICADA

A 6x1 vai acabar! Veja, sem complicação, o que muda para quem trabalha e para quem tem empresa.

44h para 40h
de trabalho por semana, sem cortar o salário

2 dias
de descanso por semana, um deles de preferência no domingo

2 meses
para a 1ª etapa (42h), depois da publicação da emenda

14,8 mi
de pessoas com carteira assinada na 6x1 (Dieese e Ministério do Trabalho)

Atualizada em 16/10/2026

Material educativo, sem posicionamento político-partidário.

01 Calma, eu explico!

A escala 6x1 é quando a pessoa trabalha seis dias e descansa um. Nunca foi uma regra escrita: a lei limitava as horas por dia e por semana, mas não os dias seguidos de trabalho.

Agora isso mudou. O Congresso aprovou uma PEC (Proposta de Emenda à Constituição) e, em 16/10/2026, a promulgou, ou seja, tornou oficial. Não precisa da assinatura do presidente.

A mudança vem em duas etapas. Até a primeira, a 6x1 continua valendo.

Esta cartilha é educativa e não defende lado político nem partido.

EM RESUMO

A jornada cai de 44 para 40 horas por semana, sem cortar o salário, com pelo menos dois dias de descanso por semana.

02 O que muda na sua rotina

HOJE: 6x1 (6 dias de trabalho, 1 de descanso)

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
trabalho	trabalho	trabalho	trabalho	trabalho	trabalho	descanso

NOVA REGRA: 5x2 (5 dias de trabalho, 2 de descanso)

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
trabalho	trabalho	trabalho	trabalho	trabalho	descanso	descanso

Jornada de 40 horas por semana

O limite de horas por semana cai de 44 para 40. O que passar disso é hora extra. O texto também permite formas de compensar horários.

No máximo 8 horas por dia

O limite final é 8 horas por dia. Durante a transição (42h), as 2 horas a mais da semana podem ser divididas nos dias, e o dia pode chegar a cerca de 8h24. Acordo coletivo pode ajustar isso nesse período.

Pelo menos 2 dias de descanso por semana

Os dois dias não precisam ser seguidos, e um deles deve ser, de preferência, no domingo. É isso que, na prática, acaba com a 6x1.

Salário mantido

Você trabalha menos horas, mas o salário não pode diminuir. Vale para quem já está empregado e também para o piso (salário mínimo) da categoria. Na prática, o valor de cada hora sobe.

Mudança em etapas

A mudança vem em duas etapas (veja a tabela a seguir). Quem já trabalha 40 horas ou menos não tem redução.

03 Quando isso começa a valer?



Etapa	Horas por semana	Quando	O que fazer
Hoje	44h	Até a 1ª etapa	A 6x1 continua valendo. Guarde seus registros de horário
1ª etapa	42h e dois dias de descanso	2 meses depois da publicação da emenda	Pergunte à empresa como vai ficar a escala
2ª etapa	40h	12 meses depois da 1ª etapa (cerca de 14 meses da publicação)	Confira a data exata no Diário Oficial, o jornal oficial do governo

NA PRÁTICA

Se a publicação for em 16/10/2026, a 1ª etapa começa por volta de 16/12/2026 e a 2ª por volta de 16/12/2027. Regras de acordos coletivos (acordos entre sindicato e empresas) que contrariem a nova regra deixam de valer dois meses depois da publicação, segundo a CNN Brasil. A data exata depende da publicação no Diário Oficial.



04 E eu, entro nessa?

ENTRA NA REGRA

- Quem trabalha 6x1 com carteira assinada (comércio, mercado, farmácia, bar, restaurante, hotel, vigilância, limpeza, transporte)
- Quem trabalha 5 dias, mas com 44 horas por semana
- Funcionários de empresas terceirizadas

NÃO ENTRA NA REGRA

- Quem já tem jornada menor: bancários, teleatendimento e minas subterrâneas
- Quem não tem carteira assinada: autônomos, MEI, PJ, entregadores e motoristas de aplicativo
- Serviços que não podem parar (saúde, segurança, transporte, limpeza urbana): podem ter escalas próprias, por acordo da categoria ou por lei, mantidas as duas folgas por semana em média
- Quem tem curso superior e ganha cerca de R$ 21 mil ou mais por mês: controle de horas opcional
- Micro e pequenas empresas (MEI, ME e EPP): transição mais leve, a ser definida em lei

05 Na prática: cada negócio do seu jeito

Cada atividade vai precisar reorganizar equipes e horários para a nova jornada. Veja exemplos de como isso pode ser feito com 40 horas por semana. O resultado real depende do tamanho da empresa, do tipo de negócio e do acordo da categoria.

COMO É HOJE

6×1

44h semanais
6 dias de trabalho, 1 folga

EXEMPLO DE ORGANIZAÇÃO

5×2

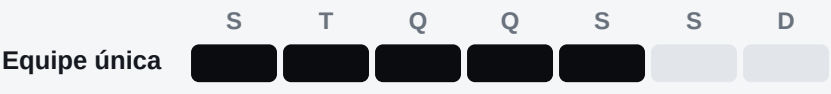
40h semanais
5 dias de trabalho, 2 folgas

Simulação de jornada de 40 horas semanais.



Escritório

- Segunda a sexta
- 08h às 17h, com 1h de intervalo
- Folgas: sábado e domingo





Loja

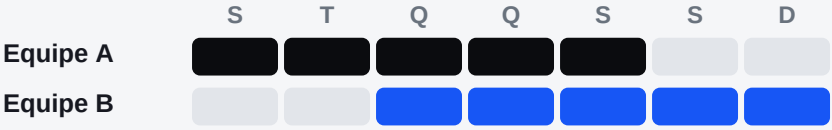
- Abre de segunda a sábado
- Equipe A: segunda a sexta
- Equipe B: terça a sábado
- 8h de trabalho por dia





Mercado

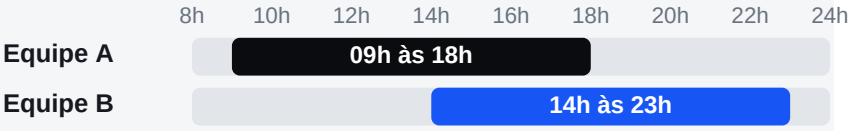
- Funcionamento todos os dias
- Equipe A: segunda a sexta
- Equipe B: quarta a domingo
- Folgas alternadas entre as equipes





Restaurante

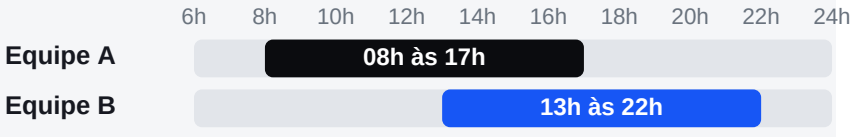
- Dois turnos
- Equipe A: 09h às 18h
- Equipe B: 14h às 23h
- 1h de intervalo em cada turno
- 5 dias por semana por pessoa





Farmácia

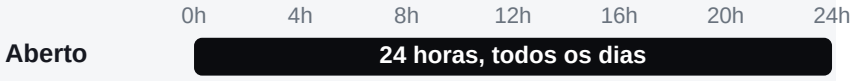
- Horário estendido
- Equipe A: 08h às 17h
- Equipe B: 13h às 22h
- 1h de intervalo em cada turno
- 5 dias por semana por pessoa





Posto de combustível

- Funcionamento 24 horas
- Organize equipes por turnos
- Preveja cobertura de intervalos e folgas
- Dimensione a equipe para todos os dias



DÁ PARA ABRIR AOS SÁBADOS?

Sim. Equipes com folgas alternadas podem manter a operação aberta, desde que haja pessoal suficiente para a cobertura.

O QUE OBSERVAR?

- Quantidade de funcionários
- Cobertura dos horários de pico
- Custos e produtividade
- Convenção coletiva e regras aplicáveis

Exemplos ilustrativos. A escala deve respeitar a legislação e os intervalos aplicáveis a cada atividade.

06 Fique de olho!

Se você é funcionário

- Confira se o valor da hora subiu: o salário do mês não pode cair
- Comissão e gorjeta variam com o movimento: acompanhe nos primeiros meses
- Na 1ª etapa (42h), o dia pode chegar a cerca de 8h24. Depois da transição, o limite é 8h por dia
- Banco de horas só vale com acordo válido
- Leia e peça cópia antes de assinar qualquer acordo

Se você tem empresa

- Manter o horário com equipes de 40h pode exigir cerca de 10% mais horas de trabalho
- Revise banco de horas, 12x36 e acordos da categoria: regras que contrariem a mudança deixam de valer em 2 meses
- Revise contratos com terceirizadas e clientes; prestadoras do governo têm 1 ano para ajustar preços
- Passar do limite de horas do dia ou faltar descanso gera hora extra e risco de ação
- Registre por escrito acordos e mudanças de escala

07 Tem gente a favor e gente com receio

Quem apoia destaca

- Mais descanso e mais tempo com a família
- Saúde: mais risco de doença do coração e AVC a partir de 55h por semana (OMS e OIT); para a 6x1, a prova é indireta

- Ipea: custo total para as empresas entre 1% e 6,6%
- Chile e Colômbia reduziram a jornada por lei, aos poucos
- Mudança gradual, com salário mantido

Quem tem ressalvas destaca

- Mais custo, principalmente para pequenas empresas e negócios que abrem todos os dias
- Risco de preços mais altos e de menos vagas ou horas de funcionamento (estudos de entidades empresariais)
- Escalas difíceis em atividades que não podem parar
- As estimativas são simulações: nenhuma mediu o texto aprovado
- Pedem transição e apoio às micro e pequenas empresas



08 Dúvidas que todo mundo tem

1. A 6x1 já acabou?

Já foi promulgada (16/10/2026), mas vem em etapas: 42h em cerca de 2 meses e 40h 12 meses depois. Até lá, a 6x1 continua valendo.

2. Meu salário pode cair?

Não por causa da redução: o salário é garantido. Comissão e gorjeta mudam com o movimento.

3. Vou ter dois dias de folga seguidos?

Não necessariamente. São 2 dias de descanso por semana, que não precisam ser seguidos; um deles, de preferência, no domingo.

4. E quem trabalha em hospital, segurança ou transporte?

Pode ter escalas próprias, por acordo da categoria ou por lei, mantidas as duas folgas por semana em média. O que vale para a 12x36 depende da regulamentação.

5. A empresa pode me demitir por causa da mudança?

A mudança não proíbe demissões. Mas demitir para punir quem cobra seus direitos pode ser questionado na Justiça.

6. A empresa é obrigada a ter ponto?

Com mais de 20 funcionários, sim (CLT, art. 74). Nas menores, sem registro confiável fica difícil provar o horário.

7. Print de WhatsApp vale como prova?

Pode valer, para os dois lados, se mostrar data, hora e contexto. Para mais segurança, dá para registrar em cartório (ata notarial).

8. Sou MEI, autônomo ou PJ. A regra vale para mim?

Quem trabalha por conta própria ou como PJ, sem vínculo, não é regido pela CLT. Empresas MEI, ME e EPP terão transição definida em lei.

9. Vai ter aumento de preço e demissão?

Os estudos divergem: o Ipea calcula de 1% a 6,6% de custo total para as empresas; entidades empresariais projetam bem mais (20% a 22% na folha). Nenhum mediu o texto aprovado.

10. Posso confiar em tudo o que circula nas redes?

Não. Datas e prazos variaram entre reportagens. A referência final é o texto publicado no Diário Oficial.

09 Dicionário rápido

PEC
Proposta de Emenda à Constituição: a forma de mudar a lei mais importante do país.

Promulgar
Tornar a mudança oficial. Numa PEC, quem promulga é o Congresso.

6x1 e 5x2
6 dias de trabalho e 1 de descanso; 5 de trabalho e 2 de descanso.

12x36
12 horas de trabalho seguidas de 36 de descanso.

Hora extra
Hora além do limite do dia ou da semana, paga com acréscimo.

Banco de horas
Horas a mais viram folga depois. Precisa de acordo válido.

Acordo coletivo
Acordo entre sindicato e empresas, válido para toda a categoria.

Ponto
Registro de entrada, saída e intervalos.

CLT
A lei do emprego com carteira assinada.

MEI, ME e EPP
Microempreendedor, microempresa e empresa de pequeno porte.

10 Quem escreveu esta cartilha

Autor

Pedro Henrique Barbosa de Jesus Oliveira, advogado. OAB/BA 65.360, OAB/SP 537.157 e OAB/MG 252.989. Conhecido como Pedro Jesus.

Escritório

Pedro Jesus Advocacia (Pedro Jesus Sociedade Individual de Advocacia), CNPJ 50.001.250/0001-14, inscrição da sociedade na OAB 07036. Av. Tancredo Neves, 2539, Edifício CEO Salvador Shopping, Torre Londres, sala 109, Caminho das Árvores, Salvador/BA, CEP 41.820-021.

Ver o escritório no Google Maps

Como foi feita

É um material educativo, escrito para quem não é advogado. Reúne a Constituição, a CLT, reportagens e estudos de lados diferentes. Todas as fontes estão na página seguinte.

Contato

Atendimento pelo WhatsApp e pelo Instagram @pjadv_ (escritório) e @soupedrojesus (Pedro Jesus).

Chamar no WhatsApp

11 De onde vêm as informações

Legislação

Constituição Federal (art. 7º), CLT (arts. 58, 67 e 74) e entendimento do Tribunal Superior do Trabalho (Súmula 338).

Promulgação e conteúdo da mudança

Reportagens e agências de notícias:

CNN Brasil: Congresso promulga PEC que acaba com a escala 6x1

g1: Fim da 6x1, entenda quais profissões serão afetadas e quem fica de fora (15/10/2026)

Agência Brasil: Congresso promulga a Emenda Constitucional 141/2026 (16/10/2026)

TV Senado: Alcolumbre oficializa a promulgação da EC 141/2026

Agência Senado: Senado aprova o fim da 6x1 (14/10/2026)

Rádio Senado: texto segue para promulgação

Agência Brasil: Câmara aprova a PEC em dois turnos (maio/2026)

Estimativas de custo

Cada uma tem metodologia e interesses próprios, e nenhuma mediu o texto aprovado.

Poder360: nota técnica do Ipea (fev/2026)

Mercado & Consumo: estudos divergem sobre PIB e inflação (CNI, Ipea e outros)

Saúde

OMS e OIT (2021), sobre jornadas de 55 horas ou mais por semana.

OMS: jornadas longas aumentam mortes por doença do coração e AVC

O que ainda falta conferir

As informações foram conferidas até 16/10/2026 em reportagens e fontes oficiais. A emenda é a Emenda Constitucional nº 141, de 2026, promulgada pelo Congresso em 16/10/2026 (número informado pela Agência Brasil e pela TV Senado). O texto publicado no Diário Oficial e a regulamentação podem detalhar prazos e exceções. Esta cartilha não substitui a consulta a um advogado.



Dúvida sobre sua escala? Fale com um advogado.

Material educativo, sem posição política nem partido, com informações até 16/10/2026 (Emenda Constitucional nº 141/2026). O texto publicado e a regulamentação podem detalhar prazos e exceções. A Pedro Jesus Advocacia ajuda funcionários e empresas a revisar escalas, calcular horas extras e negociar acordos.

Chamar no WhatsApp

Instagram @pjadv_ · @soupedrojesus