# Escala 5×2 e o cronograma de adequação

*Guia para empresas sobre a Emenda Constitucional nº 141/2026*

A escala 5×2 estabelece, como regra geral, **cinco dias de trabalho e dois dias de repouso semanal remunerado**, um deles preferencialmente no domingo. A mudança vale também para os contratos em vigor, **sem redução salarial, inclusive dos pisos**.

## Cronograma obrigatório

| A partir de | O que muda na regra geral |
|---|---|
| **16/12/2026** | Início da escala 5×2, com **até 42 horas semanais** e dois dias de repouso semanal remunerado. |
| **16/12/2027** | Fim da transição. Jornada normal de **até 8 horas por dia e 40 horas por semana**, em cinco dias de trabalho, com dois repousos remunerados. |

## Adequação e convenção coletiva

**A empresa deve cumprir o cronograma independentemente de nova convenção ou acordo coletivo.** Pelo art. 3º da Emenda, dois meses após a publicação, em 16/12/2026, perdem efeito as cláusulas coletivas de jornada e repouso incompatíveis com as novas regras. A liminar prevê 90 dias a partir dessa data para eventual renegociação das contrapartidas, sem adiar a adequação.

## Como distribuir as 42 horas semanais

Cada empresa deve calcular a distribuição conforme sua operação. Neste exemplo, trabalha-se de segunda a sexta, com entrada às 8h, saída às 18h e intervalo de almoço de 1h36. Sábado e domingo são dias de repouso.

| Período | Horário | Duração |
|---|---|---|
| Trabalho pela manhã | 8h às 12h | 4h |
| Intervalo para almoço | 12h às 13h36 | 1h36 |
| Trabalho à tarde | 13h36 às 18h | 4h24 |
| **Total trabalhado por dia** | | **8h24** |

**8h24 por dia × 5 dias = 42 horas semanais**

**Intervalo de almoço.** A pausa de 1h36 está entre 1 e 2 horas, faixa geral do art. 71 da CLT. O ajuste dispensa autorização sindical específica por redução abaixo do mínimo de 1 hora, observadas as condições contratuais e coletivas aplicáveis.

**Os 24 minutos após a 8ª hora.** Pela liminar do STF, posterior à orientação técnica anexa da CNC, na ausência de acordo ou convenção coletiva sobre essa distribuição celebrado até **15/12/2026**, a empresa pode adotar cinco dias de até 8h24, de **16/12/2026 a 15/12/2027**, sem adicional de hora extra sobre esses 24 minutos. A medida é provisória e aguarda julgamento pelo Plenário.

**Aditivo individual.** Mesmo quando a mudança libera o sábado, recomendamos registrar o novo horário, o intervalo e os repousos em aditivo assinado pela empresa e pelo empregado, por mútuo consentimento e sem prejuízo ao trabalhador, conforme o art. 468 da CLT.

## Simuladores para empresas

CNC · Sebrae · Página inicial do Escala Sebrae · Caltrab · Conttrolare

Referências consultadas em 23/11/2026. CNC, Orientação Técnica de 30/10/2026.
EC nº 141/2026 · Liminar nas ADIs 8.041 e 8.042 · Decisão de 17/11/2026 · CLT