



## **Reduzir a jornada para distribuir a renda, para democratizar o tempo, para melhorar a vida da classe trabalhadora**

*Brasília, 08 de maio de 2026.*

### **Aos Parlamentares do Congresso Nacional Brasileiro**

A jornada de 44 horas semanais foi definida pela Constituição de 1988 e permanece inalterada há quase quatro décadas, apesar dos avanços tecnológicos, da automação e das novas formas de organização do trabalho que ampliaram produtividade e os lucros das empresas. Esses ganhos, porém, não foram distribuídos de forma equilibrada aos trabalhadores e trabalhadoras, seja por meio de salários ou da redução do tempo de trabalho.

Garantir uma jornada de 40 horas semanais, sem redução salarial, e o fim da escala 6X1 com dois dias consecutivos de descanso, significa reconhecer o descanso como condição essencial para a saúde, a convivência familiar, o desenvolvimento pessoal e a qualidade de vida.

O Brasil possui condições econômicas para avançar nessa direção. A redução da jornada representa um passo importante para distribuir melhor a riqueza produzida, democratizar o tempo e construir uma sociedade menos desigual, mais saudável e mais justa.

### **Distribui melhor a riqueza gerada no país**

Mais de 102 milhões de trabalhadores produzem uma riqueza superior a R\$ 10 trilhões no Brasil, mas grande parte permanece concentrada no sistema financeiro e nos grandes grupos econômicos. Entre 2015 e 2021, a participação dos salários no PIB caiu de 35,5% para 31%, enquanto a parcela apropriada pelas empresas e proprietários do capital subiu de 32% para 37,5%. Nesse cenário, reduzir a jornada de 44 para 40 horas semanais, sem redução salarial, é uma forma de redistribuir riqueza, melhorar a qualidade de vida e enfrentar desigualdades.

### **Colabora para ampliar a produtividade**

Produtividade não depende de trabalhar mais horas ou do esforço individual do trabalhador, mas de investimento em tecnologia, infraestrutura, inovação, qualificação e melhores condições de trabalho. Países e empresas que implementaram jornadas reduzidas também observaram melhora na saúde dos trabalhadores, redução do absenteísmo, aumento da satisfação e manutenção do desempenho econômico: em diversos casos, as próprias empresas decidiram manter os novos modelos após experiências piloto bem-sucedidas; experiências internacionais mostram que jornadas menores podem manter ou até elevar a produtividade, particularmente porque reduz absenteísmo e melhorar a saúde dos trabalhadores.

### **Garante mais tempo para a qualificação profissional**

Jornadas longas dificultam o acesso à educação e à formação profissional. Segundo a PNAD/IBGE (2025), entre jovens de até 29 anos, 50% conseguem estudar e trabalhar em jornadas de até 36 horas semanais, percentual que cai para 25% entre 36 e 39 horas, para 22% em jornadas de 40 horas e para



17% em jornadas entre 41h a 44 horas. Reduzir o tempo de trabalho amplia as possibilidades de qualificação contínua, fundamental diante das transformações tecnológicas no mundo do trabalho.

### **Preserva a saúde do trabalhador e da trabalhadora**

Jornadas extensas e intensas aumentam acidentes, adoecimento físico e sofrimento mental. A OIT e OMS apontam que longas jornadas elevam riscos de doenças cardiovasculares, ansiedade, depressão e esgotamento. A Fundacentro destaca que a partir da 6ª hora de trabalho cai a produtividade do trabalho e aumenta o número de acidentes. Segundo o MTE, o Brasil registrou 6,4 milhões de acidentes e 27,4 mil mortes no trabalho em dez anos, além de 106 milhões de dias de trabalho perdidos. Apenas em 2025 foram mais de 806 mil acidentes e 3.644 mortes: o 4º lugar no triste ranking de país com maior número de acidentes de trabalho do mundo.

A redução da jornada deve ser tratada também como política de saúde pública.

### **Melhora os indicadores e as condições do mercado de trabalho brasileiro**

A jornada média dos trabalhadores formais foi de 41 horas semanais em 2024. Enquanto 60% dos trabalhadores formais cumprem jornadas de 41 a 44 horas, cerca de 4,9 milhões de pessoas estão subocupadas por insuficiência de horas. Somando desemprego, desalento e subocupação, cerca de 16 milhões de pessoas enfrentam dificuldades de inserção laboral. Reduzir a jornada para 40 horas ajuda a redistribuir o tempo de trabalho, ampliar empregos e melhorar as condições do mercado de trabalho.

### **Promove igualdade no mercado de trabalho**

As mulheres dedicam, em média, 21,3 horas semanais aos cuidados e afazeres domésticos, contra 11,7 horas dos homens. Somando trabalho remunerado e não remunerado, a jornada total feminina chega a 58 horas semanais, acima das 52,8 horas dos homens. Isso empurra muitas mulheres para jornadas remuneradas menores e salários mais baixos. Além disso, quem trabalha mais horas ganha menos: trabalhadores com jornadas de 41 a 44 horas recebem, em média anual, R\$ 39 mil a menos do que aqueles com jornada de 40 horas.

Reduzir a jornada contribui para diminuir desigualdades de gênero, raça e renda.

### **Melhora a distribuição do tempo de trabalho e tempo de descanso**

A escala 6x1 impõe seis dias consecutivos de trabalho para apenas um de descanso. Segundo o MTE (2025), um em cada três trabalhadores formais está submetido a essa escala. Setores como comércio, transporte aéreo, alimentação e agropecuária concentram os maiores percentuais. O problema é agravado pelo deslocamento: 23,3 milhões de pessoas gastam mais de 30 minutos para chegar ao trabalho, somando 10h ou 12 horas por dia fora de casa, comprometendo descanso, convivência familiar e saúde.

### **É caminho para o desenvolvimento social e econômico**



A redução da jornada deve integrar um novo modelo de desenvolvimento que coloque o trabalho e a vida no centro das prioridades econômicas e sociais. A escolha é entre um modelo baseado apenas na ampliação dos lucros, com a substituição permanente de trabalhadores adoecidos resultando em um alto custo econômico e social, ou um modelo que combine crescimento econômico com valorização da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida da população.

### **Distribuição do tempo de trabalho com negociação coletiva**

A organização das escalas deve ocorrer por meio de negociação coletiva, garantindo soluções adequadas às diferentes realidades setoriais e proteção aos trabalhadores. Fortalecer a negociação coletiva significa ampliar a democracia nas relações de trabalho e assegurar direitos como redução da jornada, manutenção dos salários, controle das horas extras, pausas e descanso adequado.

**Desse modo, as Centrais Sindicais defendem que o Congresso Nacional aprove:**

#### **1. Redução da Jornada de trabalho:**

- Duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho;
- O limite de 40 horas semanais de trabalho não implica redução nominal ou proporcional dos salários nem alteração dos pisos salariais vigentes;
- A vedação de redução salarial aplica-se igualmente aos regimes de trabalho especiais, ao regime de trabalho avulso e ao regime de trabalho de tempo parcial.
- O limite da duração normal de trabalho semanal e a garantia dos repousos semanais remunerados aplicam-se a todos os contratos de trabalho em vigor;
- O limite de duração de trabalho semanal aplica-se também aos trabalhadores com escalas especiais.

#### **2. Estabelecimento da escala 5X2:**

- Os trabalhadores terão direito a dois repousos semanais remunerados de vinte e quatro horas consecutivas cada, que deverão coincidir com o sábado e o domingo.
- O estabelecimento dos dois dias de repousos consecutivos semanais poderão ocorrer em dia diferente do sábado e domingo, para preservar as peculiaridades de cada atividade econômica, desde que estabelecidos por negociação coletiva de trabalho.

#### **Assinam esse documento:**

CUT - Central Única dos Trabalhadores

FORÇA SINDICAL

UGT - União Geral dos Trabalhadores

CTB - Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil

NCST - Nova Central Sindical dos Trabalhadores

CSB - Central dos Sindicatos Brasileiros

INTERINDICAL - Central da Classe Trabalhadora

PÚBLICA