



CARTILHA DO CIDADÃO · TRABALHISTA

# HORAS EXTRAS E JORNADA

Registre a sua jornada: os limites da lei, os intervalos, o adicional noturno, o banco de horas e o que guardar como prova.

## NESTA CARTILHA

- |    |                                              |        |
|----|----------------------------------------------|--------|
| 01 | Limites, intervalos e adicional noturno      | pág. 2 |
| 02 | Banco de horas e controle de ponto           | pág. 3 |
| 03 | Diário da jornada, passo a passo e perguntas | pág. 4 |

## BOM SABER

**Anote o seu horário real todo dia**, mesmo que a empresa tenha ponto. A anotação feita na hora, com data, ajuda a mostrar o que o cartão não mostra.

## 01 Os limites da jornada

### 8 horas por dia

A jornada normal vai até **8 horas por dia e 44 por semana**. O tempo em que você fica à disposição da empresa, esperando ou cumprindo ordens, também conta.

### Hora extra: +50%

Passou da jornada, é hora extra, paga com **pelo menos 50% a mais**. A lei permite até **2 horas extras por dia**. Variações de até 5 minutos na marcação, até 10 por dia, não contam.

| Descanso                                   | O mínimo da lei                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Almoço, em jornada de mais de 6 horas      | De <b>1 a 2 horas</b> . Acordo escrito ou contrato coletivo pode estendê-lo além de 2 horas; a convenção ou o acordo coletivo pode reduzi-lo a <b>30 minutos</b> . Esse tempo não conta na jornada. |
| Pausa, em jornada acima de 4 e até 6 horas | <b>15 minutos</b>                                                                                                                                                                                   |
| Entre um dia de trabalho e outro           | <b>11 horas seguidas</b>                                                                                                                                                                            |
| Folga semanal                              | <b>24 horas seguidas</b> , de preferência no domingo                                                                                                                                                |
| Almoço cortado ou reduzido                 | A empresa paga o tempo cortado com <b>50% a mais</b>                                                                                                                                                |

## 02 Trabalho à noite

### Das 22h às 5h

É o horário noturno na cidade. A hora vale **20% a mais**, no mínimo, e é mais curta: **52 minutos e 30 segundos** contam como uma hora.

### Passou das 5h?

Quem cumpre a jornada inteira à noite e continua trabalhando depois das 5h recebe o adicional também nessas horas.

**Trabalha no campo?** A regra do rural é outra: noite das **21h às 5h** na lavoura e das **20h às 4h** na pecuária, com **25% a mais**.

## 03 Banco de horas e controle de ponto

| Tipo de compensação       | Como é feita                                                     | Prazo para compensar |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Banco de horas coletivo   | Acordo ou convenção com o sindicato; até <b>10 horas</b> por dia | Até <b>1 ano</b>     |
| Banco de horas individual | Acordo <b>escrito</b> entre você e a empresa                     | Até <b>6 meses</b>   |
| Compensação no mês        | Acordo individual, escrito ou tácito (combinado na prática)      | No <b>mesmo mês</b>  |

**Saiu da empresa com horas no banco?** As horas que não foram compensadas são pagas como extras, pelo salário da data da saída.

### Quem precisa ter ponto

Empresa com **mais de 20 trabalhadores** no estabelecimento deve registrar entrada e saída, em papel, relógio ou sistema. Quem trabalha na rua registra em ficha ou aplicativo que fica com o empregado.

### Se a empresa esconde o ponto

Se ela não apresentar os cartões no processo sem justificativa, **presume-se verdadeira a jornada que você contou**, salvo prova em contrário. Cartão com horário sempre igual, todo dia, não vale como prova.

#### GLOSSÁRIO

**Jornada** — Tempo de trabalho em cada dia.

**Banco de horas** — Sistema que troca horas a mais por folgas.

**Ponto por exceção** — Registro só dos dias fora do horário normal.

**Intervalo** — Pausa para descanso e alimentação.

**Ponto britânico** — Cartão com horários sempre iguais, sem variação.

**Convenção coletiva** — Acordo entre o sindicato e as empresas da categoria.

## 04 Registre a sua jornada: o que guardar

Anote no mesmo dia, com a hora real. Guarde este modelo e continue num caderno ou no celular.

| Dia      | Entrada | Saída almoço | Volta almoço | Saída | Observação |
|----------|---------|--------------|--------------|-------|------------|
| __/__/__ |         |              |              |       |            |
| __/__/__ |         |              |              |       |            |
| __/__/__ |         |              |              |       |            |
| __/__/__ |         |              |              |       |            |
| __/__/__ |         |              |              |       |            |
| __/__/__ |         |              |              |       |            |
| __/__/__ |         |              |              |       |            |
| __/__/__ |         |              |              |       |            |
| __/__/__ |         |              |              |       |            |
| __/__/__ |         |              |              |       |            |

### 1 Provas que ajudam

- ☐ Fotos ou prints do ponto e do espelho mensal
- ☐ Mensagens de trabalho fora do horário
- ☐ Escalas, rotas e ordens de serviço
- ☐ Contracheques com as horas extras pagas

### 2 Quem pode confirmar

- ☐ Nome e telefone de colegas do mesmo turno
- ☐ Acordo de banco de horas que você assinou
- ☐ Convenção coletiva da sua categoria

## 05 Passo a passo e perguntas frequentes

- 1 Anote todo dia**  
Hora de chegada, almoço e saída. Anote também as folgas trabalhadas e os dias em que ficou à disposição.
- 2 Confira o contracheque**  
Compare as horas anotadas com as horas extras pagas e com o saldo do banco de horas.
- 3 Guarde as provas**  
Salve mensagens, escalas e fotos do ponto num lugar seguro, fora do celular da empresa.
- 4 Organize as anotações**  
Com as anotações em mãos, dá para calcular o que ficou sem pagar. O prazo para cobrar na Justiça é de **2 anos** depois da saída: veja a cartilha **Documentos para entrar com a ação trabalhista**.

### PERGUNTAS FREQUENTES

#### O tempo no ônibus da empresa conta?

Não. Pela lei atual, o trajeto de casa ao posto de trabalho não entra na jornada, mesmo em transporte fornecido pela empresa.

#### A empresa pode fazer banco de horas sem o sindicato?

Pode, por acordo escrito com você, desde que compense em até 6 meses. Para prazo de até 1 ano, precisa de acordo ou convenção coletiva.

#### Fiquei sem almoço. Recebo por isso?

Sim. A empresa paga o tempo de intervalo que foi cortado, com 50% a mais.

#### Não tenho cartão de ponto. Posso provar?

Pode, com testemunhas, mensagens e anotações. Se a empresa era obrigada a ter ponto e não o apresenta, a sua jornada pode ser presumida verdadeira.

### CONTATO DO ESCRITÓRIO

Atendimento de segunda a sexta, das 8h às 17h, por telefone, WhatsApp ou e-mail.

TELEFONE (92) 98249-1054 · WhatsApp  
E-MAIL atendimento@oliveiraconsultoriaadv.com.br  
SITE oliveiraconsultoriaadv.com.br  
INSTAGRAM @paulojunio.adv  
ENDEREÇO Rua Prof. Abílio Alencar, 224  
Alvorada · Manaus/AM



APONTE A  
CÂMERA