



OLIVEIRA
ADVOCACIA E CONSULTORIA JURÍDICA

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

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 10 horas por dia	Até 1 ano
Banco de horas individual	Acordo escrito entre você e a empresa	Até 6 meses
Compensação no mês	Acordo individual, escrito ou tácito (combinado na prática)	No mesmo mês

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**.

05 · PASSO A PASSO E PERGUNTAS FREQUENTES (CONTINUAÇÃO)**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**

Paulo Júnio Leandro de Oliveira · OAB/AM 10.250. Material informativo; não substitui a orientação de um advogado no caso concreto. Base: Constituição Federal, art. 7º, IX, XIII, XV e XVI; CLT, arts. 4º, caput, 58, caput e §§ 1º e 2º, 59, caput e §§ 1º, 2º, 3º, 5º e 6º, 59-B, 66, 67, 71, caput e §§ 1º, 2º e 4º, 73, caput e §§ 1º, 2º e 5º, 74, §§ 2º a 4º, e 611-A, III, com as alterações das Leis nº 13.467/2017 e 13.874/2019; Lei nº 5.889/1973, art. 7º e parágrafo único; Súmulas nº 60 e 338 do TST. Atualizada em 09/2026 · revisar em 12/2026.