

MATERIAL GRATUITO · SAHIUM ADVOCACIA

Cartilha de Horas Extras e Jornada

Cartilha gratuita: confira, passo a passo, se as suas horas extras estão sendo pagas corretamente — adicional, intervalos, banco de horas, adicional noturno e reflexos.

Esta cartilha é um guia prático para você conferir, com os seus próprios documentos, se as horas que você trabalhou a mais estão sendo pagas do jeito certo.

A régua: jornada normal de até 8h por dia e 44h por semana . O que passa disso é hora extra, paga com no mínimo +50% — ou mais, se a sua convenção coletiva previr.

1. O que você precisa em mãos

- Cartão de ponto (ou espelho de ponto) dos últimos meses;
- Holerites (contracheques) do mesmo período;
- A convenção coletiva da sua categoria (o sindicato disponibiliza);
- Contrato de trabalho e eventual acordo de banco de horas.

2. O que conta como hora extra

- Tudo o que passa da sua jornada diária/semanal;
- Tempo à disposição da empresa (esperando ordens, por exemplo);
- Intervalo não usufruído — o período suprimido é pago com +50%;
- Domingos e feriados trabalhados sem folga compensatória.

3. Os limites que protegem você

- Máximo de 2 horas extras por dia ;
- 1 hora de intervalo , no mínimo, em jornadas acima de 6 horas;
- 11 horas de descanso entre uma jornada e outra;
- 24 horas de descanso semanal.

4. Adicional noturno

Trabalho entre 22h e 5h : no mínimo +20% . E a hora noturna é reduzida — 52 minutos e 30 segundos valem como uma hora cheia.

5. Banco de horas

Só vale se estiver formalizado (acordo escrito, com compensação em até 6 meses, ou norma coletiva, com até 1 ano). Se as horas somem sem folga nem pagamento, elas tendem a ser devidas como extras .

Marcou “não” em algum item? Pode haver valores a corrigir. Vale conferir antes que o prazo corra — a ação trabalhista alcança, em regra, os últimos 5 anos , com limite de 2 anos após o fim do contrato.

Base legal

- Constituição Federal, art. 7º, XIII, XVI e XXIX.
- CLT, arts. 4º, 58, 59, 66, 67, 71 e 73.
- Súmula nº 338 do TST (registros de jornada).

Conteúdo de caráter meramente informativo e educativo, em conformidade com o Provimento nº 205/2021 da OAB. Não substitui a análise do caso concreto, não constitui oferta de serviços nem promete resultados.