Quinta-Feira, 05 de Novembro de 2026

Escala 6×2: entenda como funciona modelo de jornada adotado em diversos setores

Formato de organização do trabalho altera a distribuição dos dias de descanso e exige atenção a regras previstas na legislação trabalhista

A **escala 6×2 organiza a jornada de trabalho em setores** que precisam funcionar de forma contínua, como comércio, saúde e segurança.

Embora lembre a rotina tradicional, esse modelo traz diferenças importantes, **principalmente na distribuição dos dias de descanso.**

Ao contrário da semana comercial, baseada em ciclos de sete dias, a escala 6×2 segue um ciclo de oito dias. Veja como funciona.

Como funciona a escala 6×2?

O modelo 6×2 segue um ciclo contínuo. O profissional trabalha por seis dias seguidos e folga nos dois dias seguintes.

Depois desse período, o ciclo recomeça e mantém a mesma lógica. Ou seja, esse formato gera folgas rotativas. Em outras palavras, os dias de descanso mudam a cada ciclo. Assim, o trabalhador pode folgar em dias úteis ou, em alguns casos, nos fins de semana.

Para respeitar o limite de 44 horas semanais previsto na CLT, **muitas empresas adotam jornadas diárias de 7 horas e 20 minutos.** Veja um exemplo:

– Semana 1: trabalho de segunda a sábado, com folga no domingo e na segunda-feira;
– **Semana 2:** trabalho de terça a domingo, com folga na segunda e na terça-feira.

Esse padrão se repete continuamente, com a mudança dos dias de descanso ao longo do tempo.

Regras e direitos trabalhistas

A escala 6×2 exige o cumprimento de regras previstas na legislação. Entre elas estão o limite da jornada semanal, os intervalos entre jornadas e as **condições para o trabalho em domingos e feriados.**

Marianna Pontual, coordenadora de Psicologia e **professora de Gestão de RH** da UniFG Pernambuco, orienta que o trabalhador acompanhe esses pontos de perto para garantir seus direitos.

"*O primeiro deles é a folga dominical: a legislação brasileira determina que o descanso deve coincidir com o domingo ao menos uma vez a cada sete semanas para homens, enquanto para mulheres esse intervalo é de quinze dias. Outro ponto fundamental é a remuneração de feriados trabalhados, que devem ser pagos em dobro ou compensados com uma folga extra, sem prejuízo das folgas regulares da escala*", destaca a especialista.

Outro ponto importante envolve os feriados. Quando o profissional trabalha nessas datas, a empresa deve pagar o valor em dobro ou conceder uma folga extra. Essa compensação não substitui as folgas normais da escala.

O trabalho aos domingos também pode ocorrer. Nesse caso, a empresa precisa garantir a compensação. Se não houver folga correspondente, deve pagar em dobro.

O trabalhador também deve observar o intervalo mínimo de 11 horas entre uma jornada e outra. Além disso, precisa verificar se a escala consta em **Convenção ou Acordo Coletivo, já que sua adoção depende do sindicato.**

Maria Letícia Menezes

leiaja