

HORÁRIOS DE TRABALHO

ASPETOS PRÁTICOS

TEMAS

- ❑ **INDICAÇÕES DO MAPA DE HORÁRIO DE TRABALHO**
- ❑ **PERIODO NORMAL DE TRABALHO**
- ❑ **INTERVALO DE DESCANSO**
- ❑ **DESCANSO SEMANAL**
- ❑ **MODALIDADES DE HORÁRIO DE TRABALHO**

INDICAÇÕES DO MAPA DE HORÁRIOS DE TRABALHO

FIRMA:

SEDE:

ATIVIDADE:

LOCAL DE TRABALHO:

PERODO DE FUNCIONAMENTO

ABERTURA

ENCERRAMENTO

ENCERRAMENTO SEMANAL:

PERÍODO NORMAL DE TRABALHO

INÍCIO

DESCANSO INTERMÉDIO

SAÍDA

DESCANSO COMPLEMENTAR:

DESCANSO SEMANAL :

INSTRUMENTO DE REGULAMENTAÇÃO COLETIVA DE TRABALHO:

REGIME DE ADAPTALIDADE:

NUMERO DE TURNOS:

COMPOSIÇÃO DE TURNOS:

ENTRADA EM VIGOR:

DATA:

ASSINATURA

Inspetor
Simão Viveiros

LIMITE MÁXIMO DO PERÍODO NORMAL DE TRABALHO

- ▶ O período normal de trabalho não pode exceder 8 (oito) horas por dia e 40 (quarenta) horas por semana;
- ▶ O Trabalhador que preste trabalho exclusivamente em dias de descanso semanal, da generalidade dos trabalhadores, pode ser aumentado até quatro horas diárias;
- ▶ Há uma tolerância de 15 minutos para operações e outras tarefas começadas e não terminadas tendo essa tolerância caráter excepcional e deverá ser pago quando perfizer quatro horas, ou no termo do ano civil.

INTERVALO DE DESCANSO

- ❖ O período de trabalho diário é intercalado por um descanso não inferior a 1 (uma) hora, nem superior a 4 (quatro) horas, de modo que os trabalhadores não prestem mais de 5 (cinco horas) de trabalho consecutivo, ou 6 (seis) horas de trabalho consecutivo caso aquele período seja superior a 10 (dez) horas.
- ❖ A Inspeção Regional do Trabalho, poderá, mediante requerimento das entidades empregadoras, autorizar a redução ou dispensar intervalos de descanso, quando tal se mostre favorável aos interesses dos trabalhadores ou se justifique pelas condições particulares de trabalho de certas atividades.
- ❖ O intervalo entre o termo do trabalho de um dia e o início do período de trabalho seguinte, será de 11 horas. (artigo 214º do CT).

DESCANSO SEMANAL

- ▶ O trabalhador tem direito, a pelo menos, um dia de descanso por semana ao qual deve juntar-se 11 horas de descanso diário, caso não seja concedido descanso complementar;
- ▶ Os trabalhadores deverão folgar três domingos por ano para além da sua folga;
- ▶ Os trabalhadores admitidos no segundo trimestre têm direito a dois domingos;
- ▶ Os trabalhadores admitidos no terceiro e quarto trimestre têm direito a gozar um domingo.

ALTERAÇÃO DE HORÁRIO DE TRABALHO

- ▶ As alterações ao horário de trabalho deverão ser afixadas na empresa com antecedência de 7 dias, relativamente ao início da sua aplicação;
- ▶ Nas microempresas, serão de três de dias ;
- ▶ As alterações cuja duração não sejam superiores a uma semana, desde que sejam registadas em livro próprio só ocorrer três vezes por ano.

MODALIDADES DE HORÁRIOS DE TRABALHO

- HORÁRIO DE TRABALHO FIXO
- HORÁRIO DE TRABALHO POR TURNOS
- HORÁRIO DE TRABALHO POR ADAPTALIDADE
- HORÁRIO DE TRABALHO CONCENTRADO

HORÁRIO DE TRABALHO FIXO (DAS 00 HORAS ÀS 24 HORAS)

I	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO
HORÁRIO A	08-12/16-20	08-12/16-20	08-12/16-20	08-12/16-20	08-12/16-20	D	16-20
HORARIO B	16-20	D	12-16/20-24	12-16/20-24	12-16/20-24	12-16/20-24	12-16/20-24
HORÁRIO C	00-08	00-08	00-08	D	D	00-08	00-08
HORÁRIO E	12-16/20-24	12-16/20-24	D	00-08	00-08	08-12/16-20	8-12/16-20

O trabalhador Duarte cumpre o horário A
A trabalhadora Joana cumpre o horário B
A trabalhadora Isabel cumpre o horário C
O trabalhador Carlos cumpre o horário E

HORÁRIOS DE TRABALHO POR TURNOS

- HORÁRIOS DE TRABALHO POR TURNOS FIXOS
- HORÁRIOS DE TRABALHO POR TURNOS ROTATIVOS

HORÁRIOS DE TRABALHO POR TURNOS COM HORÁRIOS ROTATIVOS

Dia/M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	T. M	
Dia da Semana	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q		
TURNO 1	A	A	A	A	A	D	DC	A	A	A	A	A	D	DC	A	A	A	A	A	D	DC	A	A	A	A	A	D	DC	A	A			
TURNO 2	DC	D	B	B	B	B	B	DC	D	B	B	B	B	B	DC	D	B	B	B	B	B	D C	D	B	B	B	B	B	B	DC	D		
TURNO 3	C	C	C	D	D	C	C	C	C	C	D	D	C	C	C	C	C	D	D	C	C	C	C	C	D	D	C	C	C	C			
TURNO 4	E	E	D	E	E	E	E	B	B	D	E	E	E	E	B	B	D	E	E	E	E	B	B	D	E	E	E	E	B	B			

ESCALA DE ROTAÇÕES

	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
DUARTE	A	B	C	E	A	B	C	E	A	B	C	E
JOANA	B	A	E	C	B	A	E	C	B	A	E	C
ISABEL	C	E	A	B	C	E	A	B	C	E	A	B
CARLOS	E	C	B	A	E	C	B	A	E	C	B	A

Inspetor
Simão Viveiros

HORÁRIOS POR ADAPTALIDADE

- ▶ HORÁRIO DE TRABALHO POR ADAPTALIDADE INDIVIDUAL
- ▶ HORÁRIO DE TRABALHO POR ADAPTALIDADE GRUPAL

PERÍODO NORMAL DE TRABALHO

DE SEGUNDA A DOMINGO

<u>ENTRADA</u>	<u>DESCANSO INTERMÉDIO</u>	<u>SAÍDA</u>
▶ 00 HORAS	04 HORAS 06 HORAS	08 HORAS
▶ 08 HORAS	12 HORAS 14 HORAS	16 HORAS
▶ 16 HORAS	20 HORAS 22 HORAS	24 HORAS

DESCANSO SEMANAL:- CONFORME ESCALAS EM ANEXO

HORÁRIO EM REGIME DE ADAPTIBILIDADE 4 TURNOS

Jul-15		1ª Semana							2ª Semana						
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
		13-Jul	14-Jul	15-Jul	16-Jul	17-Jul	18-Jul	19-Jul	20-Jul	21-Jul	22-Jul	23-Jul	24-Jul	25-Jul	26-Jul
EQUIPA A		00-08		16-24	16-24	16-24	16-24		08-16	08-16	08-16	08-16		00-08	00-08
EQUIPA B			00-08	00-08	00-08			16-24	16-24	16-24			08-16	08-16	08-16
EQUIPA C		16-00	16-00		08-16	08-16	08-16	08-16	00-08	00-08	00-08	00-08			
EQUIPA D		08-16	08-16	08-16			00-08	00-08			16-24	16-24	16-24	16-24	
Ago-15		3ª Semana							4ª Semana						
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
		27-Jul	28-Jul	29-Jul	30-Jul	31-Jul	01-Ago	02-Ago	03-Ago	04-Ago	05-Ago	06-Ago	07-Ago	08-Ago	09-Ago
EQUIPA A		00-08	00-08	00-08		16-24	16-24	16-24	16-24		08-16	08-16	08-16	08-16	08-16
EQUIPA B		08-16	08-16		00-08	00-08	00-08	00-08		16-24	16-24	16-24	16-24		
EQUIPA C		16-24	16-24	16-24	16-24			08-16	08-16	08-16		00-08	00-08	00-08	00-08
EQUIPA D				08-16	08-16	08-16	08-16		00-08	00-08	00-08			16-24	16-24
Set-15		5ª Semana							6ª Semana						
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
		10-Ago	11-Ago	12-Ago	13-Ago	14-Ago	15-Ago	16-Ago	17-Ago	18-Ago	19-Ago	20-Ago	21-Ago	22-Ago	23-Ago
EQUIPA A			00-08	00-08	00-08	00-08			16-24	16-24	16-24	16-24		08-16	08-16
EQUIPA B		08-16	08-16	08-16	08-16		00-08	00-08	00-08	00-08			16-24	16-24	16-24
EQUIPA C		00-08			16-24	16-24	16-24	16-24		08-16	08-16	08-16			
EQUIPA D		16-24	16-24	16-24		08-16	08-16	08-16	08-16	00-08	00-08	00-08	00-08	00-08	00-08
Out-15		7ª Semana							8ª Semana						
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
		24-Ago	25-Ago	26-Ago	27-Ago	28-Ago	29-Ago	30-Ago	31-Ago	01-Set	02-Set	03-Set	04-Set	05-Set	06-Set
EQUIPA A		08-16	08-16				00-08	00-08	00-08	00-08		16-24	16-24	16-24	16-24
EQUIPA B		16-24		08-16	08-16	08-16	08-16	08-16		16-24	16-24	16-24	16-24		
EQUIPA C		00-08	00-08	00-08	00-08			16-24	16-24	16-24	16-24			08-16	08-16
EQUIPA D			16-24	16-24	16-24	16-24						08-16	08-16	08-16	08-16
Nov-15		9ª Semana							10ª Semana						
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
		07-Set	08-Set	09-Set	10-Set	11-Set	12-Set	13-Set	14-Set	15-Set	16-Set	17-Set	18-Set	19-Set	20-Set
EQUIPA A			08-16	08-16	08-16	08-16			00-08	00-08	00-08	00-08		16-24	16-24
EQUIPA B		16-24	16-24	16-24	16-24		08-16	08-16	08-16	08-16			00-08	00-08	00-08
EQUIPA C		08-16		00-08	00-08	00-08	00-08	00-08	16-24	16-24	16-24	16-24			
EQUIPA D		00-08	00-08			16-24	16-24	16-24		08-16	08-16	08-16	08-16		
Dez-15		11ª Semana							12ª Semana						
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
		21-Set	22-Set	23-Set	24-Set	25-Set	26-Set	27-Set	28-Set	29-Set	30-Set	01-Out	02-Out	03-Out	04-Out
EQUIPA A		16-24	16-24				08-16	08-16	08-16			00-08	00-08	00-08	00-08
EQUIPA B		00-08		16-24	16-24	16-24	16-24	16-24		08-16	08-16				
EQUIPA C		08-16	08-16	08-16	08-16			00-08	00-08	00-08	00-08		16-24	16-24	16-24
EQUIPA D			00-08	00-08	00-08	00-08			16-24	16-24	16-24	16-24			
Jan-16		13ª Semana							14ª Semana						
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
		05-Out	06-Out	07-Out	08-Out	09-Out	10-Out	11-Out	12-Out	13-Out	14-Out	15-Out	16-Out	17-Out	18-Out
EQUIPA A					16-24	16-24	16-24	16-24		08-16	08-16	08-16	08-16		
EQUIPA B			00-08	00-08	00-08	00-08	00-08		16-24	16-24	16-24			08-16	
EQUIPA C		16-24	16-24	16-24		08-16	08-16	08-16	00-08	00-08	00-08	00-08			
EQUIPA D		08-16	08-16	08-16	08-16			00-08				16-24	16-24	16-24	
Fev-16		15ª Semana							16ª Semana						
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
		19-Out	20-Out	21-Out	22-Out	23-Out	24-Out	25-Out	26-Out	27-Out	28-Out	29-Out	30-Out	31-Out	01-Nov
EQUIPA A			00-08	00-08	00-08				16-24	16-24	16-24	16-24			
EQUIPA B		08-16	08-16	08-16	08-16										
EQUIPA C		00-08		16-24	16-24				08-16	08-16	08-16	08-16			
EQUIPA D		16-24	16-24			08-16							08-16	08-16	

Folgas
Feriado

HORÁRIO EM REGIME DE ADAPTIBILIDADE 4 TURNOS

Jul-15	1ª Semana								2ª Semana							
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	
	13-Jul	14-Jul	15-Jul	16-Jul	17-Jul	18-Jul	19-Jul		20-Jul	21-Jul	22-Jul	23-Jul	24-Jul	25-Jul	26-Jul	
EQUIPA A	00-08		16-24	16-24	16-24	16-24		40	08-16	08-16	08-16	08-16		00-08	00-08	48
EQUIPA B		00-08	00-08	00-08			16-24	32	16-24	16-24			08-16	08-16	08-16	40
EQUIPA C	16-00	16-00		08-16	08-16	08-16	08-16	48		00-08	00-08	00-08	00-08			32
EQUIPA D	08-16	08-16	08-16		00-08	00-08	00-08	48	00-08		16-24	16-24	16-24	16-24	16-24	48

HORÁRIO EM REGIME DE ADAPTIBILIDADE 4 TURNOS

		15ª Semana									16ª Semana								
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D			2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D		
		19-Out	20-Out	21-Out	22-Out	23-Out	24-Out	25-Out			26-Out	27-Out	28-Out	29-Out	30-Out	31-Out	01-Nov		
EQUIPA A	24		00-08	00-08	00-08				24		16-24	16-24	16-24					24	
EQUIPA B	32	08-16	08-16	08-16	08-16				32	00-08	00-08	00-08	00-08					32	
EQUIPA C	24	00-08		16-24	16-24				24	08-16	08-16	08-16						24	
EQUIPA D	24	16-24	16-24			08-16			24	16-24			08-16	08-16				24	

HORÁRIO DE TRABALHO CONCENTRADO

PERÍODO NORMAL DE TRABALHO

DE SEGUNDA FEIRA À QUINTA FEIRA

ENTRADA

8 HORAS

DESC. INTERMÉDIO

13HORAS/14 HORAS

SAÍDA

19 HORAS

DESCANSO COMPENSATÓRIO: SEXTA FEIRA

DESCANSO SEMANAL: SÁBADO E DOMINGO

OBRIGADO