Passando agora para o artigo 7º, inc. XIII, temos estabelecida a duração da jornada comum de trabalho no Brasil.

> Art. 7º São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social:
>
> XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho;

A norma estabelece uma limitação ao tempo de trabalho diário e semanal, além de permitir flexibilizações mediante acordo entre empregador e empregado. Vamos detalhar os aspectos legais e doutrinários desse dispositivo.

O inciso XIII do artigo 7º determina que a duração normal do trabalho deve ser:

- Não superior a oito horas diárias
- Não superior a quarenta e quatro horas semanais

Além disso, a Constituição permite a **compensação de horários.** A jornada de trabalho pode ser distribuída de forma diferente, desde que não ultrapasse as quarenta e quatro horas semanais. Um exemplo é o banco de horas, onde o trabalhador pode cumprir horas extras em alguns dias e compensar com folgas ou redução de jornada em outros.

Pode ocorrer, também, **redução**, quando a jornada de trabalho pode ser abaixo das oito horas diárias, o que será acordado por meio de **convenção ou acordo coletivo** entre o empregador e o sindicato ou o próprio empregado.

Proteção ao bem-estar do trabalhador

A limitação da jornada de trabalho busca proteger a saúde e o bem-estar do trabalhador, evitando a exploração laboral. A jornada exaustiva pode prejudicar o trabalhador física e mentalmente, além de comprometer sua segurança no ambiente de trabalho.

Flexibilidade na jornada de trabalho

A compensação de horários e redução da jornada, por meio de acordo ou convenção coletiva, demonstra a capacidade da negociação coletiva no âmbito do Direito do Trabalho. O objetivo é adequar as necessidades da empresa e do trabalhador, desde que respeitados os limites legais.

Essa flexibilização tem a finalidade de permitir uma maior autonomia às partes.

Função Social do Trabalho

A ideia é que o trabalho deve ser compatível com outras esferas da vida do trabalhador, como a vida familiar e social. A jornada de trabalho reduzida, ao evitar a sobrecarga, contribui para o cumprimento da função social do trabalho, **um dos princípios fundamentais da ordem econômica**, conforme previsto no artigo 170 da Constituição.

Jurisprudência

O Supremo Tribunal Federal (STF) e os Tribunais do Trabalho interpretam esse dispositivo no sentido de que a compensação de horários deve respeitar os limites estabelecidos por acordos coletivos ou individuais, mas sempre observando a proteção mínima dos direitos trabalhistas. A jurisprudência também tem se mostrado atenta ao fato de que o excesso de horas extras, mesmo que compensadas, não pode prejudicar a saúde do trabalhador, devendo haver um equilíbrio.

Horas extras

São regulamentadas pelo inciso XVI do artigo 7º da Constituição Federal, que estabelece o pagamento de, no mínimo, **50% a mais** do valor da hora normal para as horas trabalhadas além da jornada regular de oito horas diárias ou quarenta e quatro horas semanais. Assim, o trabalhador que exceder sua jornada de trabalho terá direito a essa compensação financeira.

A jurisprudência e a doutrina destacam que o uso abusivo das horas extras, sem o devido controle, fere o princípio da dignidade da pessoa humana e os direitos trabalhistas.

Saúde e segurança no trabalho

Excesso de trabalho, sem as devidas pausas e descanso, pode ocasionar **doenças ocupacionais**, como estresse, problemas musculoesqueléticos, fadiga e doenças cardiovasculares. Isso torna a limitação da jornada um fator crucial para prevenir acidentes de trabalho e garantir a integridade física e mental dos trabalhadores.

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) também estabelece normas que visam prevenir riscos à saúde do trabalhador, determinando, por exemplo, pausas obrigatórias e intervalos para descanso em jornadas prolongadas.

Qualidade de vida

Uma jornada equilibrada permite que o trabalhador tenha tempo para se dedicar a outras atividades, como **lazer, educação, convivência familiar e descanso.** A qualidade de vida está relacionada à possibilidade de o trabalhador equilibrar suas responsabilidades profissionais com as demais esferas de sua vida pessoal.