



CÂMARA DOS DEPUTADOS  
Gabinete do Deputado Federal David Soares - União Brasil/SP

PROJETO DE LEI Nº \_\_\_\_\_, de 2025

(Do Deputado Sr. David Soares)

Altera o Decreto-Lei nº 5.452, de 01 de maio de 1943, para dispor sobre a ampliação do tempo de repouso ou alimentação.

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º Altera o art. 71 do Decreto-Lei nº 5.452, de 01 de maio de 1943, para ampliar o tempo do intervalo de repouso ou alimentação.

Art. 2º Altera-se o art. 71 do Decreto-Lei nº 5.452, de 01 de maio de 1943, para a presente redação

“Art. 71 - Em qualquer trabalho contínuo, cuja duração exceda de 6 (seis) horas, é obrigatória a concessão de um intervalo para repouso ou alimentação, o qual será, no mínimo, de 2 (duas) horas e, salvo acordo escrito ou contrato coletivo em contrário mais vantajoso, não poderá exceder de 3 (três) horas.

.....(NR)”

Art. 3º Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

## JUSTIFICATIVA

Anexo IV – Gabinete 235 – Tels: (61) 3215.3235 - CEP 70.160-900

Brasília – DF – e-mail: dep.davidsoares@camara.leg.br





CÂMARA DOS DEPUTADOS  
Gabinete do Deputado Federal David Soares - União Brasil/SP

A presente proposta de alteração do art. 71 do Decreto-Lei nº 5.452, de 01 de maio de 1943, que institui a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), visa ampliar o tempo de intervalo para repouso ou alimentação dos trabalhadores em atividades contínuas superiores a seis horas diárias. A medida busca garantir melhores condições de trabalho, promovendo a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, além de aumentar a produtividade e a qualidade de vida no ambiente laboral.

Atualmente, a CLT determina que o intervalo para repouso ou alimentação tenha duração mínima de uma hora e máxima de duas horas, salvo previsão diversa em contrato ou convenção coletiva. Entretanto, diversos estudos apontam que um período mais prolongado de descanso pode contribuir para a redução do estresse ocupacional, melhoria da concentração e maior eficiência no desempenho das atividades laborais.

Para o trabalhador, o tempo adicional permite uma recuperação física e mental mais adequada, reduzindo o risco de doenças relacionadas ao trabalho, como fadiga extrema e transtornos musculoesqueléticos. Tendo em vista que o hormônio colecistocinina é um modulador da ingestão alimentar e, quando comemos, seu nível aumenta rapidamente com um pico de 15 minutos após a refeição. Por essa razão existe a necessidade de comer devagar e com atenção, para dar tempo de o hormônio avisa ao cérebro que o corpo está saciado<sup>1</sup>.

Por exemplo, um funcionário que trabalha em um shopping center, ao sair para almoçar, se dirige a um restaurante, onde o tempo de preparo da refeição pode variar entre 5 e 20 minutos. O período de refeição pode durar de 10 a 20 minutos. Considerando o tempo máximo, já se passaram 40 minutos, restando apenas 20 minutos para o descanso do funcionário. Esse tempo muitas vezes é utilizado para socialização, ida aos sanitários e outras atividades.

Na ótica empresarial, a implementação de um intervalo maior pode resultar no aumento da produtividade, redução de erros operacionais, diminuição do nível de

1 UOL. **Hora do almoço é sagrada; entenda a importância de comer devagar e relaxar.** Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/09/22/por-que-e-necessario-se-desligar-na-hora-do-almoco.htm>. Acesso em: 06 mar. 2025.

Anexo IV – Gabinete 235 – Tels: (61) 3215.3235 - CEP 70.160-900

Brasília – DF – e-mail: [dep.davidsoares@camara.leg.br](mailto:dep.davidsoares@camara.leg.br)





CÂMARA DOS DEPUTADOS  
Gabinete do Deputado Federal David Soares - União Brasil/SP

estresse dos funcionários e por consequência na prevenção de doenças cardiovasculares<sup>2</sup>. Ademais, a proposta não exclui a possibilidade de flexibilização mediante acordo escrito ou contrato coletivo mais vantajoso, respeitando as especificidades de cada setor e garantindo que as condições de trabalho sejam ajustadas conforme a realidade das empresas e categorias profissionais.

Diante do exposto, a alteração legislativa ora proposta se justifica como um avanço na proteção dos direitos dos trabalhadores e na promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, sendo, portanto, medida de grande relevância social e econômica.

Sala das Sessões, em de março de 2025.

Deputado DAVID SOARES

2 NOTÍCIAS, Trt. **Mastigar devagar ajuda na digestão dos alimentos e até emagrece**. Disponível em: <https://portal.trt23.jus.br/trtnoticias/noticias/fique-sabendo-fique-por-dentro/777>. Acesso em: 6 mar. 2025.

Anexo IV – Gabinete 235 – Tels: (61) 3215.3235 - CEP 70.160-900

Brasília – DF – e-mail: [dep.davidsoares@camara.leg.br](mailto:dep.davidsoares@camara.leg.br)



Para verificar a assinatura, acesse <https://infoleg-autenticidade-assinatura.camara.leg.br/CD259111674700>  
Assinado eletronicamente pelo(a) Dep. David Soares

