O **descanso** corresponde ao período de repouso dos trabalhadores, ou seja, é o tempo em que o empregado está distante do trabalho para garantir sua integridade física e mental. Os descansos podem ser de **dois tipos**:

- **Descanso INTRAjornada**: refere-se ao período designado à alimentação ou ao repouso no decorrer da jornada de trabalho. A regra é o intervalo intrajornada de, ao menos, uma hora, e, no máximo, 2 horas, para todo emprego cuja duração seja maior que 6 horas. Os intervalos intrajornada podem ser comuns – aqueles destinados à alimentação e repouso (regra geral) – e especiais – aplicáveis por força de lei a algumas atividades específicas. Atualmente, como já vimos, esses intervalos não são computados como tempo de trabalho.

- **Descanso INTERjornada**: refere-se ao período no qual o trabalhador tem de repousar entre duas jornadas de trabalho seguidas, isto é, ocorre fora da jornada de trabalho; de um dia para o outro, normalmente.

Sabemos que a **regra geral** é que os intervalos não sejam computados na jornada de trabalho. Porém, há **exceções** que devem estar expressamente previstas em lei ou em alguma normativa, a exemplo da mecanografia (**art. 72, CLT**), dos digitadores (**Súmula 346 TST**), trabalhadores em minas e subsolos (**art. 298, CLT**) e os trabalhadores em câmara frigorífica (**art. 253, CLT e Súmula 438 TST**).

Como visto, os intervalos intrajornada e interjornada diferenciam-se, estando este previsto no art. 66 e aquele no art. 71 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

> **Art. 66.** Entre 2 (duas) jornadas de trabalho haverá um período mínimo de 11 (onze) horas consecutivas para descanso.
>
> **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 1 (uma) hora e, salvo acordo escrito ou contrato coletivo em contrário, não poderá exceder de 2 (duas) horas.
>
> §1º Não excedendo de 6 (seis) horas o trabalho, será, entretanto, obrigatório um intervalo de 15 (quinze) minutos quando a duração ultrapassar 4 (quatro) horas.
>
> §2º Os intervalos de descanso não serão computados na duração do trabalho.

> §3º O limite mínimo de uma hora para repouso ou refeição poderá ser reduzido por ato do Ministro do Trabalho, Indústria e Comércio, quando ouvido o Serviço de Alimentação de Previdência Social, se verificar que o estabelecimento atende integralmente às exigências concernentes à organização dos refeitórios, e quando os respectivos empregados não estiverem sob regime de trabalho prorrogado a horas suplementares.

Há, entretanto, exceções para a regra geral prevista no art. 66:

Atividade / Intervalo	Fundamento legal
Jornalista: 10 horas	**Art. 308, CLT.** Em seguida a cada período diário de trabalho, haverá um intervalo mínimo de 10 (dez) horas destinado ao repouso.
Operador cinematográfico: 12 horas	**Art. 235, CLT.** [...] §2º Em seguida a cada período de trabalho, haverá um intervalo de repouso no mínimo de 12 (doze) horas.
Ferroviário: 14 horas	**Art. 245, CLT.** O horário normal de trabalho dos cabineiros nas estações de tráfego intenso não excederá 8 (oito) horas e deverá ser dividido em 2 (dois) turnos com intervalo não inferior a 1 (uma) hora de repouso, não podendo nenhum turno ter duração superior a 5 (cinco) horas, com um período de descanso entre 2 (duas) jornadas de trabalho de 14 (quatorze) horas consecutivas.
Jornada 12x36	36 horas (**Art. 259-A, CLT**)
Serviço de telefonia com horário variado: 17 horas	**Art. 229, CLT.** Para os empregados sujeitos a horários variáveis, fica estabelecida a duração máxima de 7 (sete) horas diárias de trabalho e 17 (dezessete) horas de folga.

De acordo com a OJ 355 SDI-1 (TST), o desrespeito ao intervalo mínimo interjornadas gera pagamento com adicional horas extras.

> **OJ 355 SDI-1 (TST). INTERVALO INTERJORNADAS. INOBSERVÂNCIA. HORAS EXTRAS. PERÍODO PAGO COMO SOBREJORNADA. ART. 66 DA CLT. APLICAÇÃO ANALÓGICA DO §4º DO ART. 71 DA CLT (DJ 14.03.2008).** O desrespeito ao intervalo mínimo interjornadas previsto no art. 66 da CLT acarreta, por analogia, os mesmos efeitos previstos no §4º do art. 71 da CLT e na Súmula nº 110 do TST, devendo-se pagar a integralidade das horas que foram subtraídas do intervalo, acrescidas do respectivo adicional.