



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

RESUMO EXPANDIDO

EIXO TEMÁTICO: 2. GASTRONOMIA MOMENTO ATUAL E RUMOS FUTUROS

ESCALA 5X2 EM RESTAURANTES DE PORTO ALEGRE: EXPECTATIVAS E IMPACTOS NA GESTÃO E OPERAÇÃO GASTRONÔMICA

BERTAMONI, Israel¹; DOMINGOS, Henrique G².

1 Universidade de Caxias do Sul, professor do curso de Gastronomia - ibertamoni@ucs.br
2 Universidade de Caxias do Sul, aluno do curso de Gastronomia – hgauerdomingos@gmail.com

Resumo

A organização da jornada de trabalho é um elemento crucial tanto para a eficiência operacional dos restaurantes quanto para a qualidade de vida dos profissionais. Dentre os diferentes modelos existentes, a escala 5x2, cinco dias de trabalho seguidos por dois de descanso, tem sido gradualmente adotada por estabelecimentos que buscam equilibrar desempenho e bem-estar da equipe. Este estudo investiga os impactos da implementação dessa escala em restaurantes de Porto Alegre, com base em entrevistas semiestruturadas realizadas com três proprietários do setor. A pesquisa analisa como a escala 5x2 influencia a produtividade, a gestão de equipes, os custos operacionais e a satisfação dos trabalhadores. Os resultados visam contribuir para a construção de modelos de gestão mais sustentáveis e humanizados, promovendo a valorização dos profissionais da cozinha e a qualificação do ambiente de trabalho gastronômico.

Palavras-chave: Gastronomia, Gestão de restaurantes, Escala 5x2, Jornada de trabalho, Produtividade.

1. Introdução

Na alimentação fora do lar, a gestão de pessoas e o planejamento das escalas são essenciais para garantir eficiência, qualidade e equilíbrio nas relações de trabalho (CHIAVENATO, 2014). A escala 5x2, tradicional no setor administrativo, vem sendo considerada por restaurantes que buscam conciliar desempenho e bem-estar, embora sua adoção em cozinhas profissionais ainda gere debates sobre viabilidade e impactos econômicos e sociais (ROCHADEL, 2023).



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

De acordo com a Consolidação das Leis do Trabalho (BRASIL, 1943), essa escala é legalmente permitida dentro da jornada semanal de até 44 horas, com folgas consecutivas ou alternadas. No entanto, sua aplicação em restaurantes, tradicionalmente regidos por escalas mais intensas, como 6x1 ou 12x36, ainda é pouco explorada (SILVA, 2024).

Este estudo analisa os impactos e desafios da adoção da escala 5x2 em restaurantes de Porto Alegre, por meio de entrevistas com três proprietários. A pesquisa fundamenta-se em modelos de jornada, na Reforma Trabalhista (Lei 13.467/2017) e nas especificidades do setor gastronômico, buscando refletir sobre os efeitos dessa organização do tempo na produtividade, rotatividade, satisfação dos trabalhadores e cultura organizacional. Espera-se contribuir para práticas mais humanizadas na gestão de pessoas na gastronomia.

2. Procedimentos metodológicos

A pesquisa, de abordagem qualitativa, envolveu entrevistas semiestruturadas com três proprietários de restaurantes de perfis distintos (hamburgueria, bistrô e restaurante contemporâneo) em Porto Alegre. A escolha da cidade deve-se ao seu cenário gastronômico dinâmico e à presença de negócios que vêm adotando práticas inovadoras de gestão de equipes, incluindo novos formatos de jornada de trabalho.

As entrevistas abordaram cinco categorias analíticas: motivações para adoção ou rejeição da escala 5x2; percepções sobre produtividade e bem-estar da equipe; análise de custos e benefícios; impactos na rotina administrativa e operacional; e comparações com modelos anteriores (como 6x1 ou 12x36), quando aplicável. Embora o número de participantes seja reduzido, o estudo se justifica pelo caráter exploratório e pela escassez de dados empíricos sobre o tema no contexto da gastronomia local

3. Resultados

A escala 5x2 é amplamente adotada no meio corporativo, especialmente em funções administrativas, por proporcionar previsibilidade e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal (RODRIGUES, 2022). No setor gastronômico, sua aplicação ainda é recente e envolve desafios, embora apresente potenciais ganhos em termos de bem-estar e desempenho (ROCHADEL, 2023).



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

Entre os benefícios apontados pela literatura estão: previsibilidade e planejamento pessoal, redução de horas extras com planejamento adequado, aumento da motivação e satisfação da equipe e maior conformidade com a legislação trabalhista. Por outro lado, destacam-se desafios como a necessidade de mais funcionários, custos operacionais mais altos e dificuldades de adequação a picos de movimento (RODRIGUES; MARTINS, 2022). Para operar de forma eficaz, a escala deve considerar fatores como volume de produção, sazonalidade e equipe multifuncional, além de exigir ferramentas de controle e comunicação eficiente (ESCALA APP, 2024).

Os entrevistados, que utilizam a escala 5x2 há pelo menos três anos, destacaram melhorias significativas na qualidade de vida da equipe. “Tempo justo de descanso para os funcionários, isso mantém a equipe mais motivada”, afirmou um dos gestores. A motivação e o rendimento aumentaram, apesar da redução de dias de operação: “Equipe mais motivada e com melhor desempenho”.

Todos relataram que a escala contribui para a retenção de talentos, reduzindo a rotatividade em um mercado marcado por alta instabilidade. “Eficiência do serviço” foi o principal ganho percebido, seguido por “satisfação dos clientes” e “comunicação interna”. Segundo os participantes, o tempo de descanso reflete diretamente em harmonia e produtividade no ambiente de trabalho.

Sobre os desafios, houve divergências. Um dos entrevistados, que já adotava esse modelo desde o início, não relatou dificuldades. Já os demais apontaram obstáculos como “necessidade de contratar mais funcionários” e “incompatibilidade com horários comerciais”. Ainda assim, todos consideram a escala positiva: “Entendemos ser a melhor escala para o nosso negócio e os nossos colaboradores”.

4. Conclusão

A discussão sobre jornadas de trabalho na gastronomia é urgente, diante da alta rotatividade, sobrecarga e desgaste emocional dos trabalhadores de cozinha (STICCA et al., 2019). A crescente valorização da saúde mental e da busca por um equilíbrio entre as esferas profissional e pessoal tem alçado a flexibilidade das jornadas laborais ao centro das discussões contemporâneas sobre organização do trabalho. Evidências empíricas apontam que trabalhadores das gerações mais recentes, notadamente os pertencentes às gerações Z e Millennial, têm priorizado arranjos que promovam maior autonomia e



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

possibilitem períodos de descanso mais extensos (HASHMI et al., 2023). A escala 5x2 surge como alternativa promissora para enfrentar esses desafios, embora ainda pouco aplicada e estudada em restaurantes, onde prevalecem demandas intensas e funcionamento contínuo.

Este estudo contribui para preencher essa lacuna, analisando os efeitos reais da adoção da escala 5x2 em restaurantes de Porto Alegre, com foco na gestão de equipes, produtividade, passivos trabalhistas e bem-estar. Mais do que apontar vantagens ou desvantagens, busca-se refletir sobre a adaptabilidade do modelo às especificidades de cada negócio. Conclui-se que, apesar dos desafios logísticos, a escala 5x2 pode representar um avanço na profissionalização da gestão de pessoas na gastronomia, promovendo ambientes mais sustentáveis e valorizando os profissionais como protagonistas da experiência gastronômica. Diante disso, torna-se essencial ampliar os estudos sobre escalas de trabalho no setor, fomentando pesquisas que aprofundem os impactos organizacionais, sociais e humanos dessas práticas.

Referências

- BRASIL. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. *Diário Oficial da União*, Brasília, 1943. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 22 jun. 2025.
- CHIAVENATO, Idalberto. *Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. 4. ed. Barueri, SP: Manole, 2014.
- ESCALA APP. Escala 5x2: veja como funciona e entenda a carga horária. 2024. Disponível em: <https://escala.app/escala-de-trabalho/escala-5x2/>. Acesso em: 13 jul. 2025.
- HASHMI, M. A.; AL GHAITHI, A.; SARTAWI, K. Impact of flexible work arrangements on employees' perceived productivity, organisational commitment and perceived work quality: A United Arab Emirates case-study. *Competitiveness Review*, v. 33, n. 2, p. 332–363, 2023.
- ROCHADEL, André. Precisamos falar da saúde mental dos cozinheiros. *Metrópoles*, 17 nov. 2023. Disponível em: <https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigoprecisamos-falar-da-saude-mental-dos-cozinheiros>. Acesso em: 21 maio 2025.
- RODRIGUES, F. S.; MARTINS, J. P. Impactos da reforma trabalhista na gestão de escalas de trabalho. *Revista do Direito do Trabalho*, v. 48, n. 228, p. 89–106, 2022.
- SILVA, Marcelo Praxedes da. A regulamentação das escalas de trabalho no Brasil: aspectos constitucionais, trabalhistas e impactos sociais. *Revista FATEC Sebrae em Debate: Gestão, Tecnologias e Negócios*, v. 11, n. 21, 2024.
- STICCA, M. G.; MANDARINI, M. B.; SILVA, F. H. M. da. Condições de trabalho e saúde de trabalhadores em um restaurante universitário. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 583–603, set./dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.17864/1808-4281.2019v19n3p583-603>.