

Acidente e doença do trabalho

Um guia simples para entender o que aconteceu, proteger suas informações e saber quais pontos merecem atenção.

Se algo aconteceu, comece por aqui

Quando alguém sofre um acidente ou adoece pelo trabalho, é comum ficar sem saber o que fazer.

Dúvidas sobre se "realmente foi acidente" ou se "doenças antigas contam" são normais.

O segredo é não tirar conclusões sozinho antes de organizar os fatos.



1. Cuide da sua saúde primeiro



2. Organize os fatos e datas



3. Preserve suas informações

O que pode ser acidente de trabalho?



Dentro ou fora da empresa

Quedas, cortes ou agressões durante a execução do trabalho, mesmo em ambiente externo.



No caminho (Trajeto)

Acidentes ocorridos no percurso entre a sua casa e o local de trabalho.



Doença Ocupacional

Problemas de saúde que surgem ou pioram devido às condições e rotina do trabalho.



Agravamento (Concausa)

Quando o trabalho piora uma doença que você já tinha antes de entrar na empresa.

Três histórias ajudam a entender

A

Ana

Caiu da escada e quebrou o braço. Um evento único e fácil de identificar.

Lição: O acidente é o fato; as consequências jurídicas vêm depois.

B

Bruno

Trabalha com repetição. A dor surgiu aos poucos até virar lesão no ombro.

Lição: Doença que surge aos poucos também é acidente de trabalho.

C

Carla

Já tinha problema na coluna, mas o esforço no trabalho piorou muito sua condição.

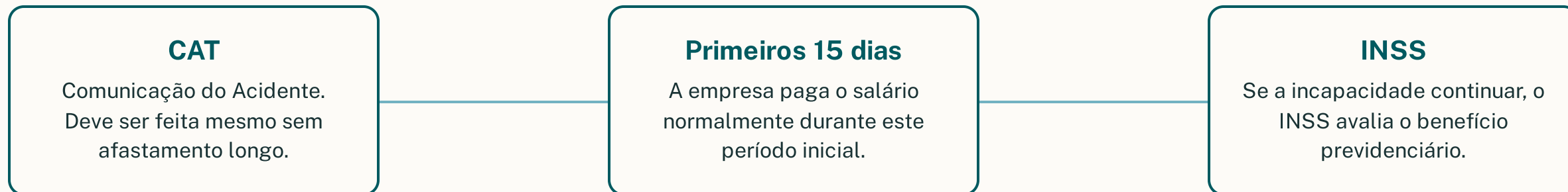
Lição: O trabalho não precisa ser a única causa para gerar proteção.

Proteja sua saúde e a história

- ✓ **Cuide da saúde:** Procure atendimento médico imediato.
- ✓ **Diga a verdade:** No hospital, conte que foi no trabalho.
- ✓ **Comunique a empresa:** Deixe registros (e-mail, mensagem).
- ✓ **Providencie a CAT:** É a comunicação oficial do acidente.
- ✓ **Guarde tudo:** Atestados, receitas e exames.
- ✓ **Preserve o local:** Fotos e vídeos ajudam muito.



CAT, INSS e afastamento — sem complicação



Atenção: Se o INSS der benefício "comum" (B31) em vez de "acidentário" (B91), isso ainda pode ser discutido. O enquadramento inicial não é a última palavra.

Existe prazo para fazer a CAT?

Para a empresa:

Até o primeiro dia útil seguinte ao acidente.

Imediato em caso de morte.

Se a empresa não fizer:

 O trabalhador

 Dependentes

 Sindicato

 Médico

 Autoridade pública

Atenção: Se a empresa disser que "já passou o prazo", não tire essa conclusão sozinho. O acidente não deixa de existir e você ainda pode registrar a CAT por outros meios.

Demissão e estabilidade: depende do caso

A estabilidade garante 12 meses de emprego após o fim do benefício acidentário.

Mas a análise é complexa e depende de reconstruir a história corretamente.

"Fui demitido" não significa que a demissão foi legal, mas também não significa que foi ilegal automaticamente.

Ponto de Atenção	O que observar?
Início do problema	Quando surgiram os primeiros sintomas ou ocorreu o acidente?
Ciência da empresa	Quando e como a empresa foi avisada sobre sua saúde?
Afastamento	Houve perícia no INSS? Qual foi o tipo de benefício concedido?
Momento da dispensa	A demissão ocorreu logo após um atestado ou retorno do INSS?

Acidente não significa indenização automática

Reconhecer que houve um acidente é o primeiro passo. Saber se a empresa deve indenizar é o segundo.

A indenização depende de provar falhas de segurança ou riscos especiais da atividade.

Dano Moral	Pelo sofrimento e abalo psicológico causado pelo evento.
Dano Estético	Quando o acidente deixa marcas ou cicatrizes visíveis.
Pensão	Se houver redução permanente da capacidade de trabalho.
Auxílio-Acidente	Benefício do INSS para quem fica com sequela definitiva.

Sinais de alerta

! "Diga que foi em casa"

Relate sempre a verdade no hospital. Se pedirem para mentir, tente registrar esse pedido.

! Recusa de CAT

A empresa não pode impedir a comunicação. Outras pessoas ou você mesmo podem abrir a CAT.

! Trabalhar machucado

Se for forçado a continuar e isso piorar sua lesão, guarde as mensagens e provas dessa ordem.

! Acordos precipitados

Cuidado ao assinar documentos enquanto ainda está em tratamento ou sem saber se terá sequelas.

Existe prazo para buscar meus direitos?

Sim. Direitos trabalhistas têm prazos e não devem ficar sem análise por muito tempo.

Geralmente, o prazo é de **5 anos** durante o contrato, limitado a **2 anos** após o fim do vínculo.

*Apesar desse prazo geral, se tratando de doenças ocupacionais, o prazo começa a contar apenas quando a extensão da sequela é conhecida.

Por que não esperar?

As provas desaparecem com o tempo:

-  Câmeras são apagadas
-  Mensagens se perdem
-  Testemunhas saem da empresa
-  O ambiente do acidente muda

Não tome decisões precipitadas, mas não deixe sua história se perder.

Monte sua pasta do acidente

 Documentos Médicos

 CAT e Registros do Local

 Mensagens e E-mails

 Documentos do INSS

 Recibos de Despesas

 Sua Linha do Tempo

Seu primeiro papel não é saber a lei, mas sim cuidar da sua saúde e preservar sua história.

Não perca informações importantes. O restante pode ser analisado com calma.

Este material é informativo e não substitui a análise individual de um caso concreto.

Sempre consulte um advogado.

Revisado em 09/09/2026 por Augusto Alves de Azevedo — OAB/SP 399.139.

Material protegido — Todos os direitos reservados.