

Checklist da sequela e dos documentos

Para quem sofreu acidente ou ficou com alguma limitação depois de um afastamento. Marque o que se aplica e leve preenchido no atendimento.

O acidente ou a doença

- ☐ Sei a **data exata** em que o acidente aconteceu, ou o mês em que os sintomas começaram
- ☐ Sei **onde** aconteceu: no trabalho, no trajeto de casa para o trabalho, ou fora do trabalho
- ☐ Havia **testemunhas**, e eu sei o nome de pelo menos uma
- ☐ A empresa emitiu a **CAT**, que é a Comunicação de Acidente de Trabalho
- ☐ Se a empresa não emitiu, eu sei que o próprio acidentado, um dependente, o sindicato, o médico que atendeu ou a autoridade pública também podem emitir

O atendimento médico

- ☐ Fui atendido logo depois do ocorrido e tenho o **registro desse atendimento**
- ☐ Tenho **laudos, exames de imagem e relatórios** de todo o período, não só os recentes
- ☐ Os documentos descrevem a **limitação para a minha função**, e não apenas o nome da doença
- ☐ Tenho a data em que o médico considerou o tratamento encerrado, a **consolidação das lesões**
- ☐ Passei por cirurgia, fisioterapia ou reabilitação, e tenho esses comprovantes

A sequela que ficou

- ☐ Sobrou alguma **limitação definitiva** depois do fim do tratamento
- ☐ Consigo descrever **o que eu fazia antes e não consigo mais fazer** do mesmo jeito
- ☐ A limitação afeta a função que eu **exercia habitualmente**
- ☐ Voltei a trabalhar, mesmo que em outra função ou com mais dificuldade
- ☐ Mudei de função, reduzi jornada ou passei a precisar de ajuda para tarefas que fazia sozinho

O vínculo e o benefício

- ☐ Sei em que **categoria de segurado** eu estava na data do fato: empregado, avulso, doméstico, contribuinte individual, facultativo ou segurado especial
- ☐ Recebi algum benefício do INSS por causa disso, e sei o **número** dele
- ☐ Tenho as **cartas de decisão** do INSS, inclusive as de indeferimento ou cessação
- ☐ Guardei os **comprovantes de pagamento** do benefício

Para levar no atendimento

- ☐ Documento com foto e CPF
- ☐ Carteira de trabalho, física ou digital
- ☐ Extrato do CNIS, que dá para tirar no aplicativo Meu INSS
- ☐ Todos os laudos, exames e receitas, em ordem de data
- ☐ Cópia da CAT, se existir
- ☐ Comprovante de residência

Este material serve para organizar o seu caso antes da conversa. Cada situação depende da leitura dos documentos, e nenhum checklist substitui essa análise.