



OLIVEIRA
ADVOCACIA E CONSULTORIA JURÍDICA

CARTILHA DO CIDADÃO • TRABALHISTA

DOCUMENTOS PARA ENTRAR COM A AÇÃO TRABALHISTA

O que separar antes da consulta, quais provas fazem diferença em cada pedido e o prazo que você não pode perder.

NESTA CARTILHA

01	Prazos, provas, custos e audiência	pág. 2
02	Checklist de documentos	pág. 4
03	Como ajuizar e perguntas frequentes	pág. 5

BOM SABER

Antes de pedir demissão ou aceitar um acordo, tire cópia de tudo:
contracheque, cartão de ponto, crachá, conversas de trabalho.

01 O prazo é o que mais se perde

2 anos para ajuizar

Contados do **fim do contrato**. Passados dois anos da saída, em regra não se cobra mais nada daquele emprego. Uma exceção é a ação só para anotar a carteira como prova junto à Previdência.

5 anos de retroação

Dentro do prazo, cobram-se as verbas dos **últimos 5 anos**, contados da data em que a ação é proposta.

Exemplo. Saiu da empresa em março de 2025 depois de dez anos de casa e entra com a ação em março de 2026: está no prazo e cobra as verbas de março de 2021 em diante. Os **seis primeiros anos** do contrato estão prescritos.

02 Quem tem que provar o quê

Pedido	Quem prova	Prova decisiva
Horas extras	A empresa, se tem mais de 20 empregados	Cartão de ponto. Se a empresa não o apresentar, presume-se verdadeira a sua jornada, salvo prova em contrário (art. 74, § 2º, da CLT; Súmula 338 do TST)
Verbas rescisórias	A empresa	TRCT e comprovante de pagamento
Vínculo sem registro	Você, quanto ao trabalho prestado	Crachá, uniforme, escala, PIX, testemunhas
Insalubridade	Perícia determinada pelo juiz	PPP, PGR, ficha de EPI
Assédio e dano moral	Você	Mensagens, áudios, atestados, testemunhas

GLOSSÁRIO

TRCT — Termo de rescisão, o papel com as contas da saída.

CTPS digital — Carteira de trabalho no aplicativo Carteira Digital.

Audiência una — Sessão que junta conciliação, defesa e testemunhas.

Prescrição — Prazo depois do qual não se cobra mais.

Ônus da prova — De quem é o dever de provar cada fato.

Preposto — Quem representa a empresa na audiência.

03 Custos e audiência

Custa alguma coisa?

Quem ganha **até 40% do teto do INSS** pode receber a gratuidade do juiz; acima disso, ela depende de provar a falta de recursos.

E se eu perder algum pedido?

Pode haver condenação em honorários do advogado da empresa. Com a gratuidade, a cobrança fica suspensa e se extingue se, em **dois anos**, não se provar que a falta de recursos acabou.

Quem falta à audiência	O que acontece
Você, sem justificativa	A ação é arquivada e você paga as custas, mesmo com gratuidade, salvo se provar em 15 dias um motivo legalmente justificável. Pagar essas custas é condição para entrar com nova ação.
Você, duas vezes seguidas	Você fica seis meses sem poder entrar com nova ação na Justiça do Trabalho.
A empresa	Em regra, há revelia : os fatos que você contou passam a ser tidos como verdadeiros. A lei traz exceções, como quando outra empresa ré contesta a ação.

A presença é obrigatória. Vá com as suas testemunhas: elas são ouvidas na própria audiência.

04 Checklist de documentos

Os blocos 1 e 2 valem para qualquer ação. Os blocos 3 a 5 são a prova do seu pedido: leve o que tiver, mesmo incompleto.

1 Pessoais

- ☐ RG e CPF (ou CNH válida)
- ☐ Comprovante de residência atualizado
- ☐ Certidão de casamento ou de nascimento dos filhos, se houver
- ☐ Dados bancários, para receber o que for devido

2 Do contrato de trabalho

- ☐ CTPS física ou extrato da carteira digital
- ☐ Contrato de trabalho e aditivos assinados
- ☐ Contracheques: todos os que tiver
- ☐ TRCT e comprovante do que foi pago na saída
- ☐ Extrato do FGTS e chave de movimentação
- ☐ Aviso prévio, carta de dispensa ou pedido de demissão
- ☐ Nome completo e CNPJ da empresa, com endereço atual

3 Horas extras e jornada

- ☐ Cartão de ponto, espelho ou folha de frequência
- ☐ Escala de turno, rota ou planilha de serviço
- ☐ Mensagens de trabalho fora do horário, com data
- ☐ Contato de duas ou três testemunhas

4 Vínculo sem registro na carteira

- ☐ Crachá, uniforme, e-mail corporativo, foto no posto
- ☐ Comprovantes de PIX ou depósito, com o histórico
- ☐ Conversas com ordens de serviço e horário

5 Saúde, risco e assédio

- ☐ CAT, se houve acidente de trabalho
- ☐ Atestados, laudos e exames do ASO
- ☐ PPP, PGR e ficha de entrega de EPI
- ☐ Mensagens, áudios e e-mails do assédio, com data

Anote agora o nome completo e o telefone de quem trabalhou com você. Colegas mudam de cidade, e depois de marcada a audiência pode não dar tempo de procurar.

05 Como ajuizar, passo a passo

1 **Reúna tudo antes da consulta**

Baixe o extrato da carteira digital e do FGTS, separe contracheques e salve as conversas. Documento faltando não impede a ação, mas reduz o que se pode pedir.

2 **Monte a linha do tempo do contrato**

Anote datas de entrada e saída, função, salário, horário real e o que mudou ao longo do tempo. É dessa memória que sai o cálculo do pedido.

3 **A ação na Vara do Trabalho**

A ação corre onde você trabalhou, com advogado ou pelo sindicato. Cada pedido deve vir com **valor indicado**: por isso os contracheques importam tanto.

4 **Compareça à audiência**

Leve documento com foto e as suas testemunhas. Haverá proposta de acordo: avalie com o advogado, porque acordo homologado encerra o processo.

5 **Acompanhe até receber**

Depois da sentença vêm os recursos e a execução. Mantenha telefone e endereço atualizados no processo para não perder intimação.

05 · COMO AJUIZAR, PASSO A PASSO (CONTINUAÇÃO)**PERGUNTAS FREQUENTES****Perdi os contracheques. Ainda dá?**

Sim. O juiz pode ordenar que a empresa os apresente. Se ela não apresentar, os fatos que eles provariam podem ser tidos como verdadeiros.

Assinei acordo na saída. Posso reclamar?

Depende. A quitação só alcança as parcelas e os valores que constam do termo.

Print de WhatsApp vale como prova?

Vale. Imprima a conversa inteira, com data, e guarde o aparelho.

Ainda trabalho lá. Posso entrar?

Pode. Não é preciso sair da empresa: o prazo de cinco anos já corre durante o contrato, e cada mês que passa sai da conta.

CONTATO DO ESCRITÓRIO

Atendimento de segunda a sexta, das 8h às 17h, por telefone, WhatsApp ou e-mail.

Telefone	(92) 98249-1054 · WhatsApp
E-mail	atendimento@oliveiraconsultoriaadv.com.br
Site	oliveiraconsultoriaadv.com.br
Instagram	@paulojunio.adv
Endereço	Rua Prof. Abílio Alencar, 224 · Alvorada · Manaus/AM



**Aponte a
câmera**

Paulo Junio Leandro de Oliveira · OAB/AM 10.250. Material informativo; não substitui a orientação de um advogado no caso concreto. Base: Constituição Federal, art. 7º, XXIX; CLT, arts. 11, caput e § 1º, 74, § 2º, 651, 731, 732, 790, §§ 3º e 4º, 791, § 1º, 791-A, 818, 840, 844, 845 e 884, com as alterações das Leis nº 13.467/2017 e 13.874/2019; Súmulas nº 330 e 338 do TST; CPC, arts. 396 e 400; STF, ADI nº 5.766 (gratuidade e honorários). Atualizada em 09/2026 · revisar em 12/2026.