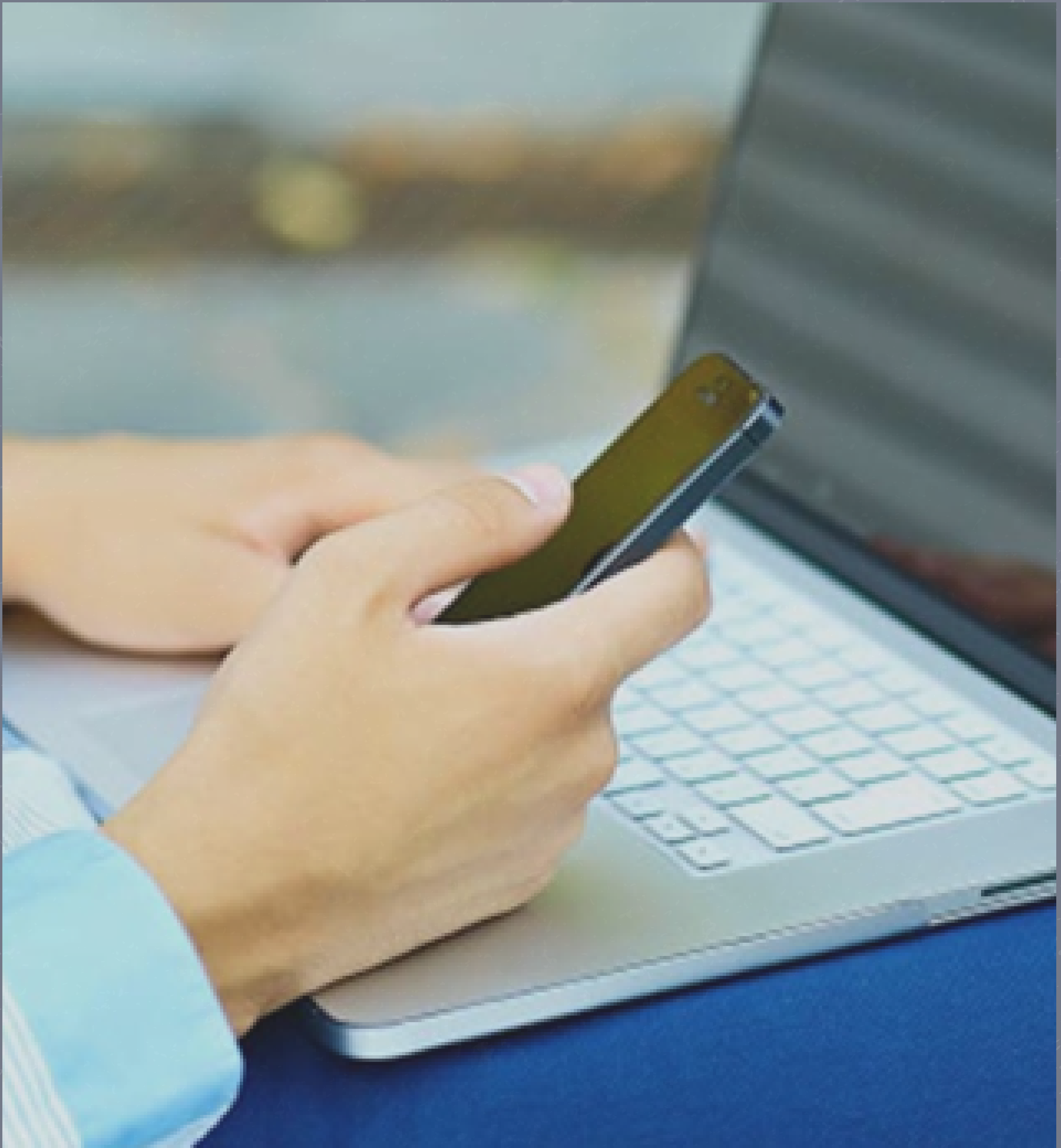


GUIA PRÁTICO

DE COMO REQUER SUA
APOSENTADORIA PELA
INTERNET



QUEM SOMOS

Janaine Zanotti Advocacia Previdenciária possui 10 anos de experiência na advocacia, tem atuado em diversas causas previdenciárias, em especial, Aposentadoria.

Especializada em Aposentadoria, Benefícios Previdenciários e Planejamento Previdenciário.

Tem por missão ajudar brasileiros que sonham em se aposentar um dia, **não importa se residentes no Brasil ou no Exterior.**

Acredita que o **Planejamento Previdenciário** é o melhor jeito de evitar surpresas indesejadas no futuro e de resolver pendências que podem prejudicar na concessão da aposentadoria

BEM-VINDOS

Olá,

Se você se interessou nesse guia é porque pretende se aposentar ou ajudar alguém a se aposentar.

Quando não lidamos com determinado assunto, tudo se torna mais difícil, não é verdade?

Mas não se preocupe, este GUIA irá te auxiliar a requerer sua aposentadoria.

Vamos te dar o passo a passo, sem enrolação, para você requerer sua aposentadoria pela internet.

Aqui, você vai aprender sobre:

- Sua opções;
- O que é o Meu INSS;
- Como requerer sua aposentadoria pela internet;
- Documentos para anexar no pedido de aposentadoria;
- Finalidade dos documentos;
- Dicas para agilizar sua aposentadoria;
- Benefícios – Quais os seus direitos.

Esperamos que este Guia seja útil para você e lhe ajude a alcançar a tão sonhada aposentadoria.

**Boa sorte e
Sucesso!**

SUAS OPÇÕES

Bem, se você possui os requisitos para se aposentar, existem 3 formas de dar início ao seu requerimento de aposentadoria.

1 – Você pode ligar para o 135 e agendar um horário para requerer pessoalmente, numa das agências do INSS, a sua aposentadoria. Deverá levar toda a documentação sobre sua vida contributiva e um servidor do INSS irá preencher o seu pedido de aposentadoria por você.

2 – Você pode contratar um advogado previdenciário da sua confiança, e este irá cuidar de todo o processo, fará a análise de toda a sua vida, orientará sobre as possibilidades, solicitará os documentos pertinentes, fará acertos no seu cadastro junto ao INSS (CNIS) se preciso for, providenciará conversão de tempo de serviço, se necessário, entre outras providências, enfim, fará o que estiver ao alcance dele para evitar que você tenha dor de cabeça.

3 - Você poderá fazer tudo pela internet, criando uma senha no MEU INSS, uma plataforma implantada para facilitar a vida de todos, pois por meio dela você pode requerer sua aposentadoria pelo computador ou celular, sem sair de casa. O MEU INSS é uma “mão-na-roda” para todos, principalmente para os brasileiros que moram no Exterior e desejam requerer seus benefícios previdenciários.

O QUE É O MEU INSS

O MEU INSS é um site que foi criado pelo INSS em julho de 2018, www.meu.inss.gov.br, com o objetivo de reduzir filas nas Agências da Previdência Social e agilizar a concessão de benefícios aos segurados. Você também pode baixar o aplicativo “meu inss” no seu celular.

O site/aplicativo é muito simples e autoexplicativo, em cada tela você verá o que precisa fazer para requerer sua aposentadoria ou outro benefício.

A grande vantagem é que você pode requerer sua aposentadoria de qualquer lugar do mundo, basta ter acesso a uma conexão de internet e a um computador ou celular.

Mas nem tudo são maravilhas, de vez em quando você passa raiva com o sistema, porque você digita a sua senha e o número do seu CPF e o site não prossegue (trava) ou fica inoperante. É preciso ter muita paciência, de toda forma, ainda é o melhor meio de requerer seus benefícios.

Apesar de existir a opção do uso do celular, não o recomendamos. É muito mais prático realizar tudo pelo computador, por causa dos documentos digitalizados que você precisará armazenar para anexar ao sistema.

Você pode consultar o andamento dos seus requerimentos feitos no MEU INSS pelo celular se quiser.

São diversos os serviços disponíveis no MEU INSS, tais como:

- Comunicação de acidente de trabalho (CAT);
- Consulta ao Cadastro Nacional de Informações Sociais (CNIS);
- Emissão de guias de pagamento;
- Requerimento de aposentadoria e de outros benefícios previdenciários;
- Requerimento de Certificado de Deslocamento Temporário;
- Requerimento de perícia médica.

Mais a frente, daremos uma pincelada nos benefícios que você tem direito para conhecê-los.

Eu sei que você está ansioso para saber como requerer sua aposentadoria pela internet, então, vamos direto ao assunto.

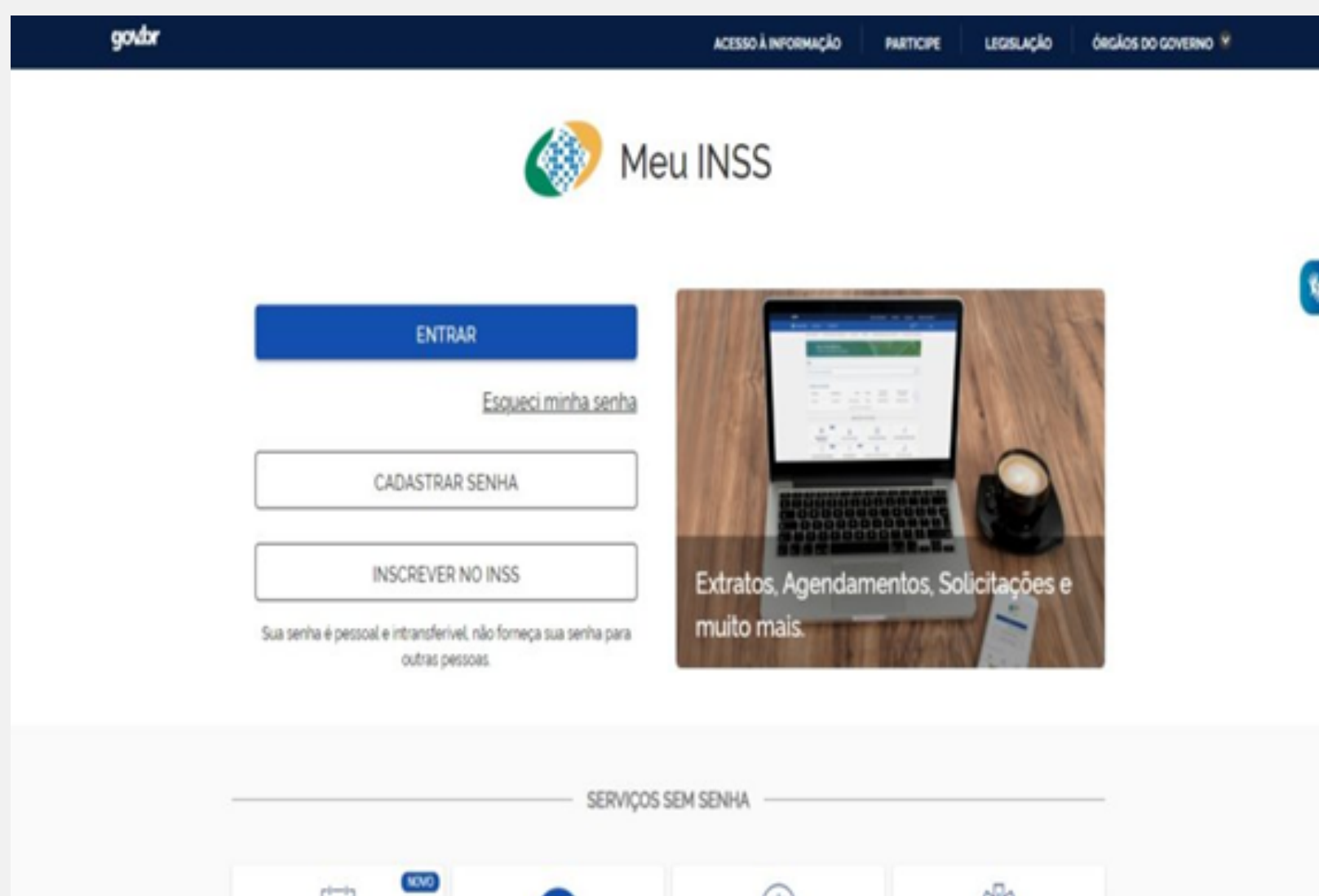
Depois, se quiser, você poderá conhecer todos os benefícios disponíveis na Previdência Social. No fim deste guia, disponibilizamos esses benefícios para você tomar ciência deles.

Afinal de contas, nunca se sabe se você poderá precisar de um deles.

COMO REQUERER SUA APOSENTADORIA PELA INTERNET

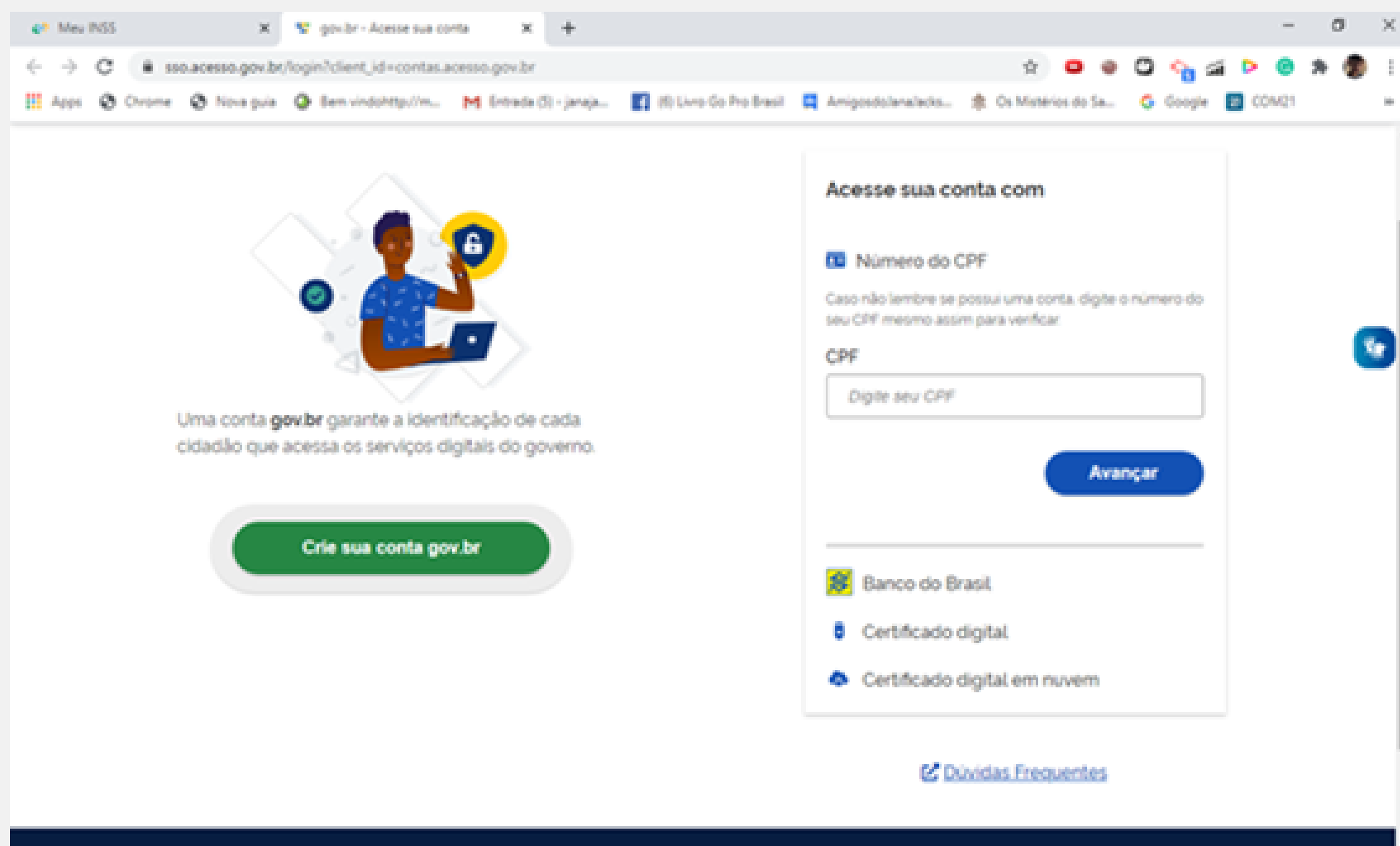
Vamos agora para a parte prática, por isso, vamos simular um requerimento de aposentadoria por tempo de contribuição para você ter o passo-a-passo de como requerer sua aposentadoria pela internet.

1º passo: acessar o site do MEU INSS – www.meu.inss.gov.br



2º passo: clicar em “ENTRAR”

3º passo: digite seu número de CPF para verificar se já existe uma conta cadastrada para você.

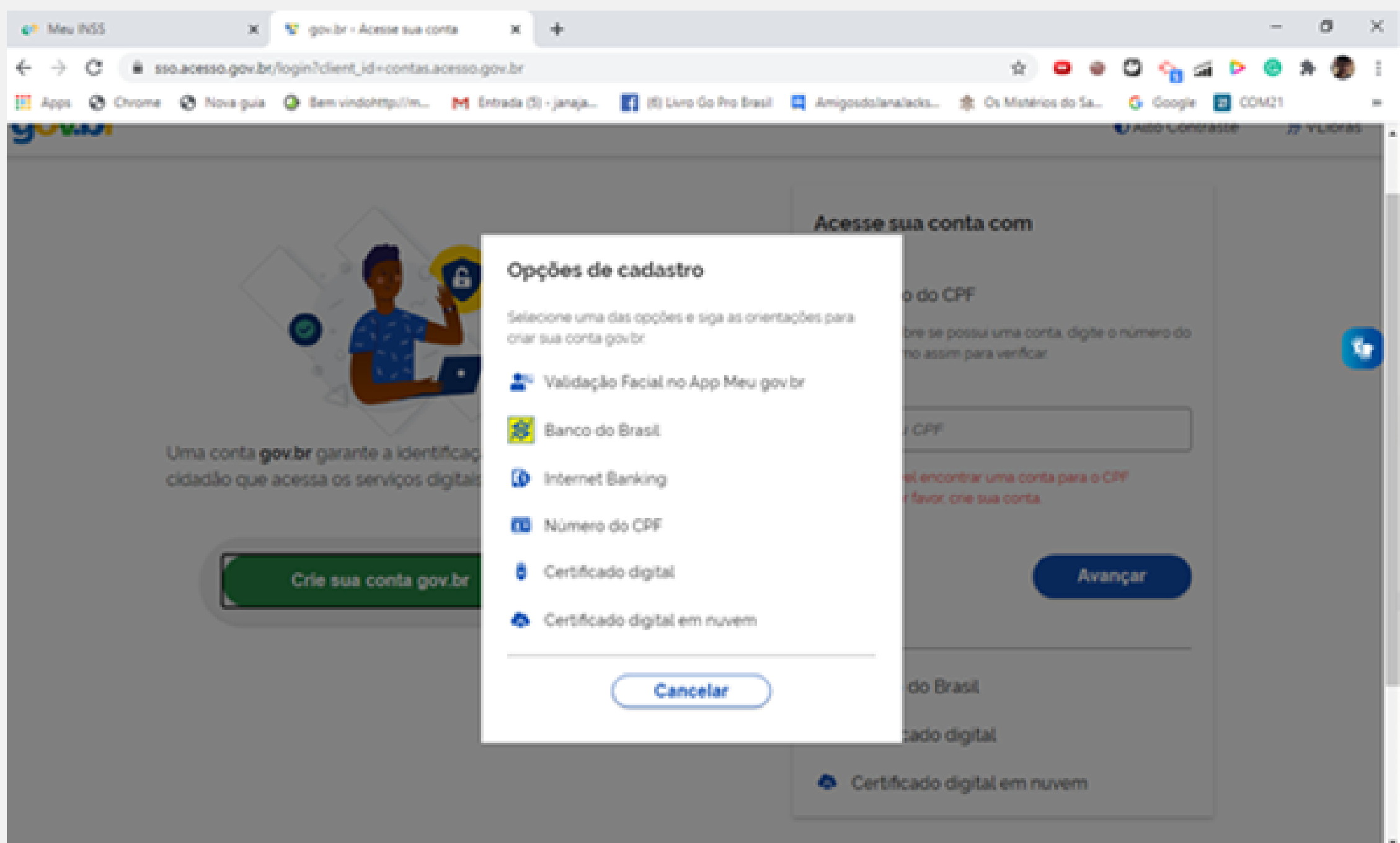


Caso você já tenha uma conta cadastrada, abrirá uma janela para você digitar sua senha, e se você não se lembrar da senha é só clicar em “**Esqueci minha senha**”, e então registrar uma nova senha.

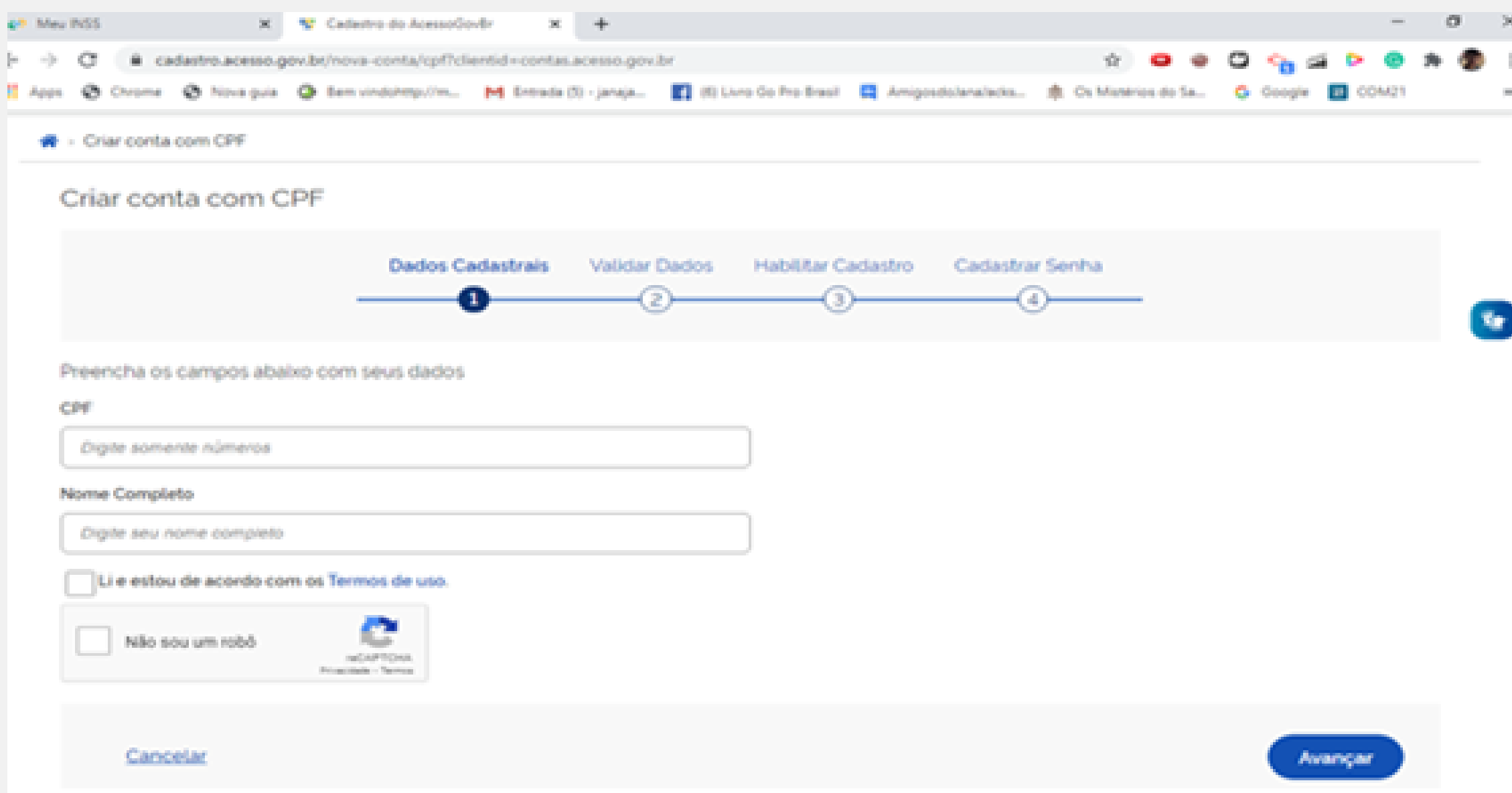
Feito isso, se realmente não existir uma conta cadastrada para você, aparecerá a seguinte mensagem:

Não foi possível encontrar uma conta para o CPF informado. Por favor, crie sua conta.

4º passo: não havendo nenhum cadastro vinculado ao seu CPF, clicar em **“Crie sua conta gov.br”**



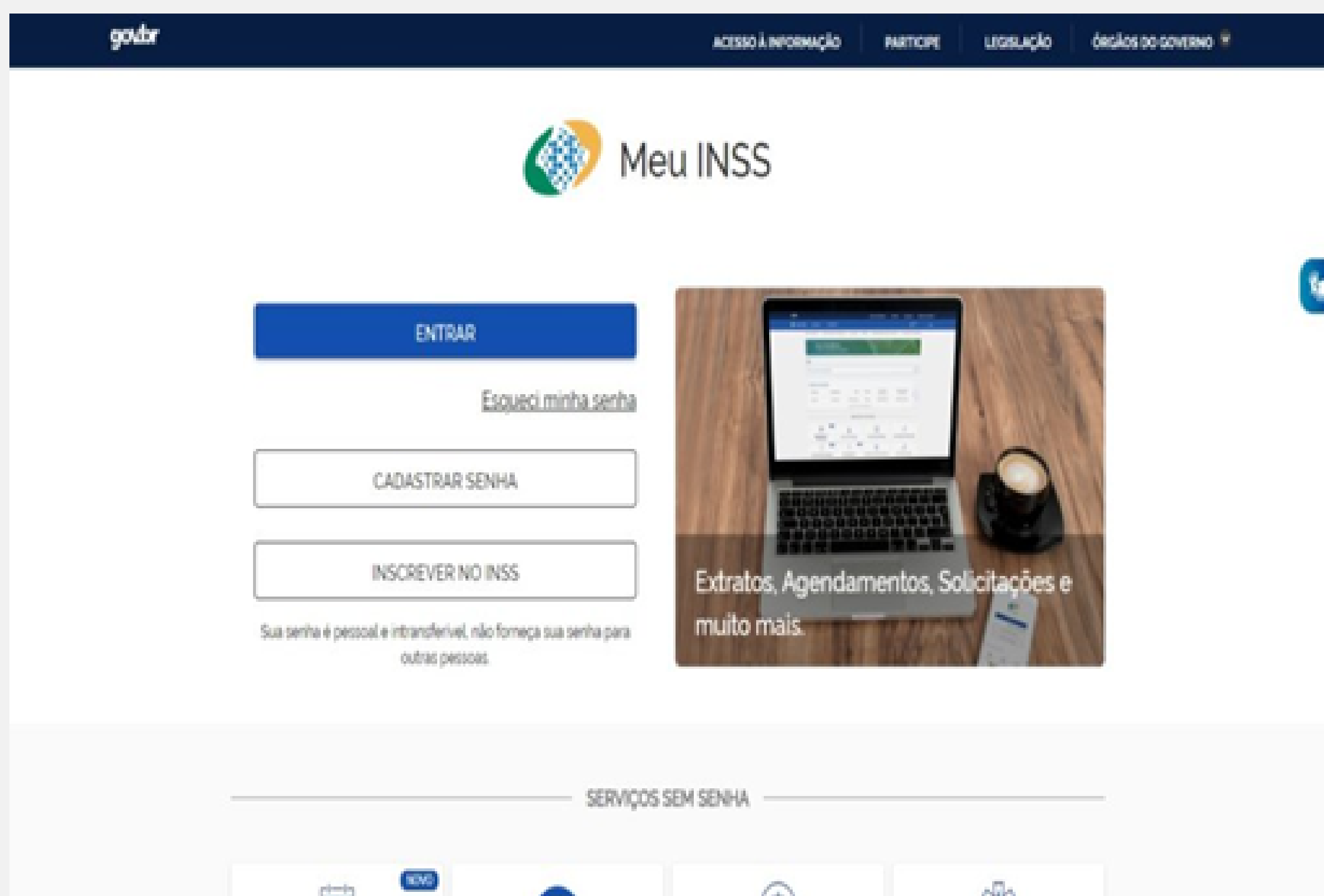
5º passo: escolha uma das opções oferecidas. Neste caso, selecionamos a opção **“Número do CPF”**



6º passo: preencher os campos com seus dados e clicar em **“Avançar”** e responder as demais perguntas que surgirem para você [Validar Dados](#), depois [Habilitar Cadastro](#) e por último [Cadastrar Senha](#).

Lembre-se de anotar a sua senha criada para tê-la sempre em mãos quando for acessar a sua conta.

7º passo: Agora que você realizou seu cadastro, acesse novamente o site do MEU INSS (www.meu.inss.gov.br)

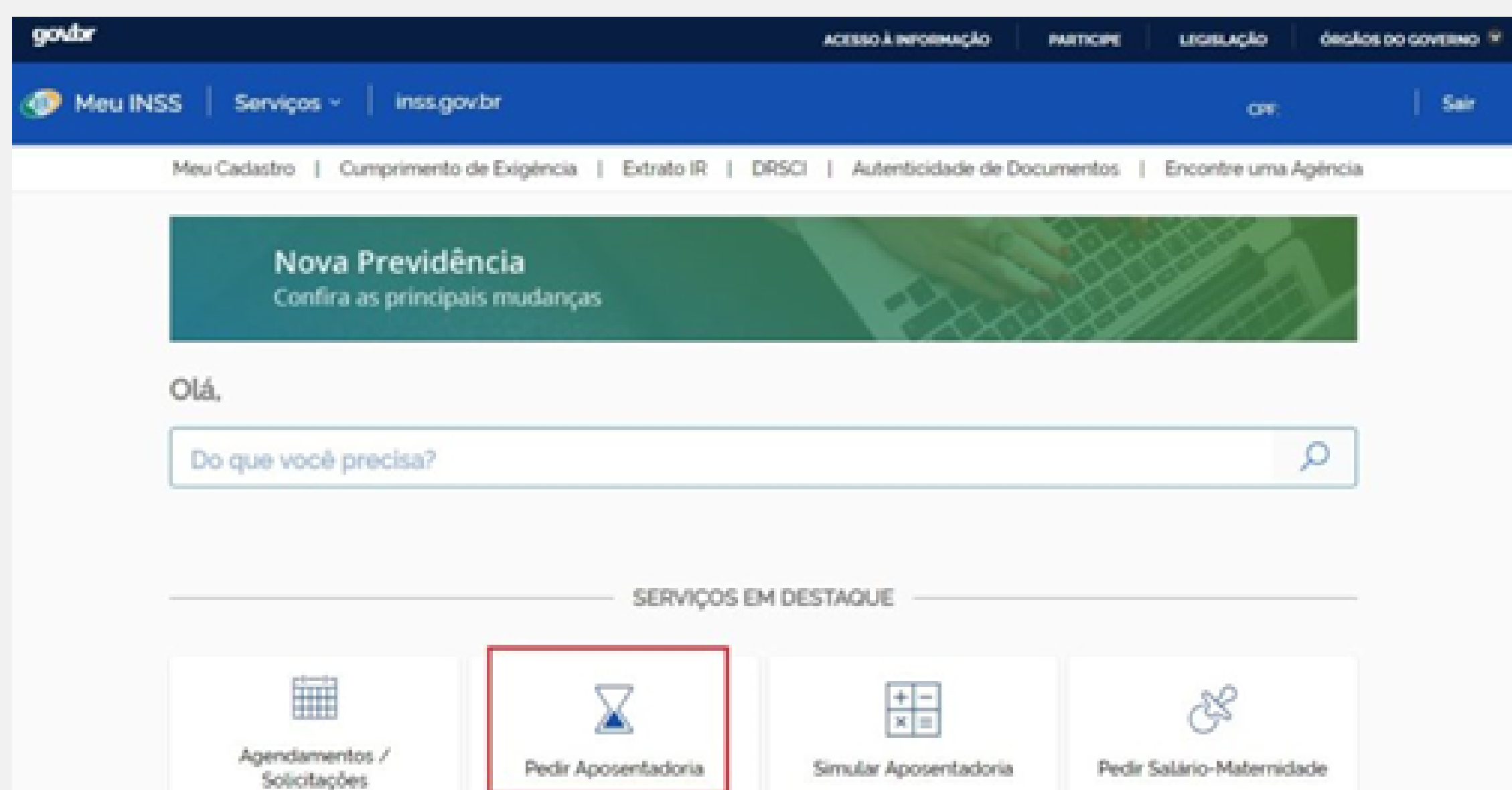


8º passo: clicar em **“ENTRAR”**

9º passo: digitar seu CPF e clicar em “**PRÓXIMA**”, e em seguida digitar sua senha



10º passo: clicar em “**Pedir Aposentadoria**”



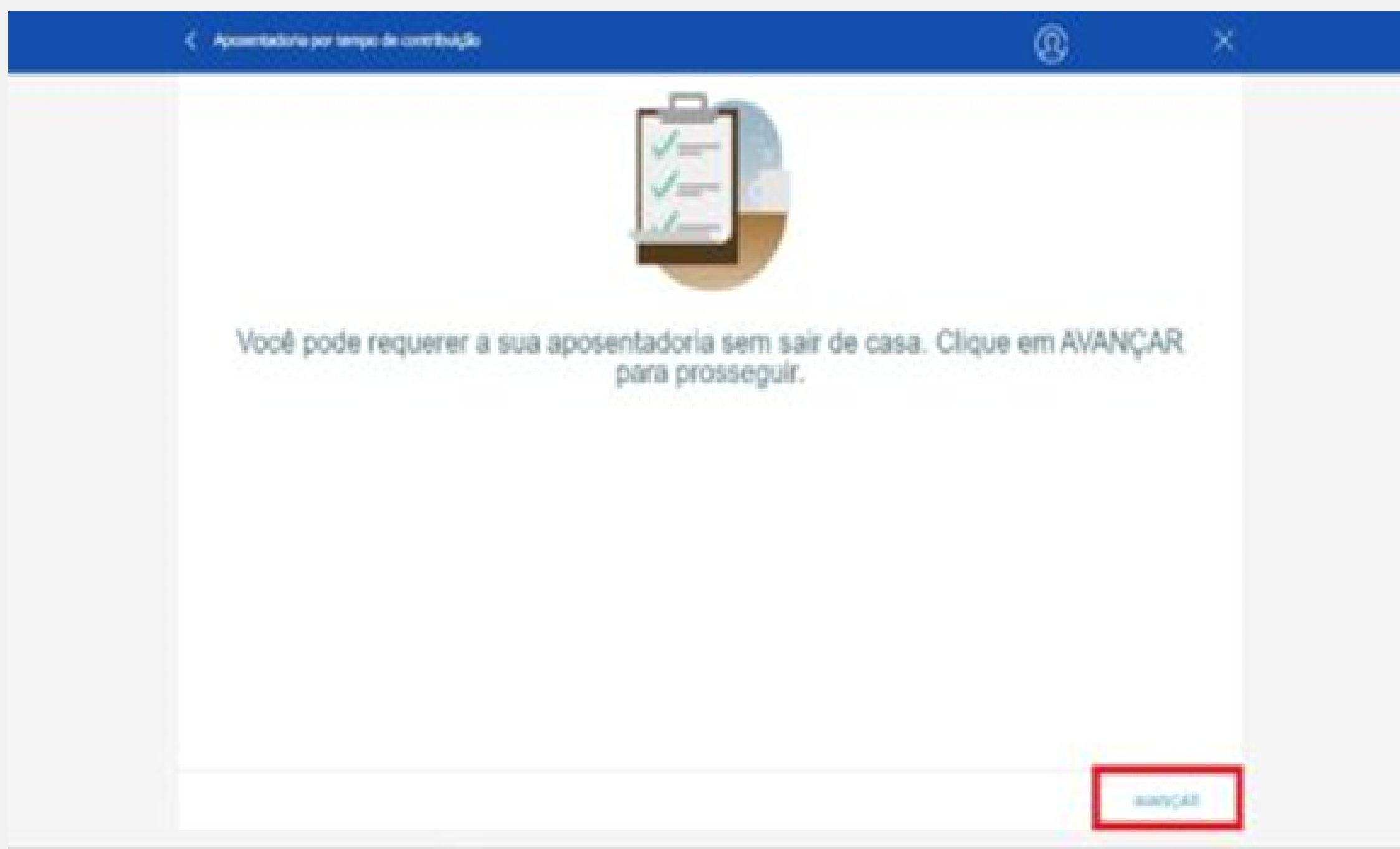
11º passo: como você clicou em **“Pedir Aposentadoria”**, aparecerá uma tela com todos os tipos de aposentadoria. No nosso exemplo vamos escolher a opção **“Aposentadoria por Tempo de Contribuição/Idade Urbana”**, por isso, clicar nessa modalidade de aposentadoria.



12º passo: após selecionar a opção **“Aposentadoria por Tempo de Contribuição/Idade Urbana”**, abrirá uma tela com 2 opções: **“Aposentadoria por Tempo de Contribuição”** e **“Aposentadoria por Idade Urbana”**.

No caso do nosso exemplo, você deve clicar em **“Aposentadoria por Tempo de Contribuição”** e depois clicar em **“SELECIONAR”**.

13º passo: pode aparecer uma tela para atualizar seus dados. Neste caso, confira as informações e atualize o que for necessário para evitar problemas de recebimento de benefício no futuro. Em seguida o sistema te fará algumas perguntas pessoais, responda-as até chegar na tela que formaliza o seu requerimento.

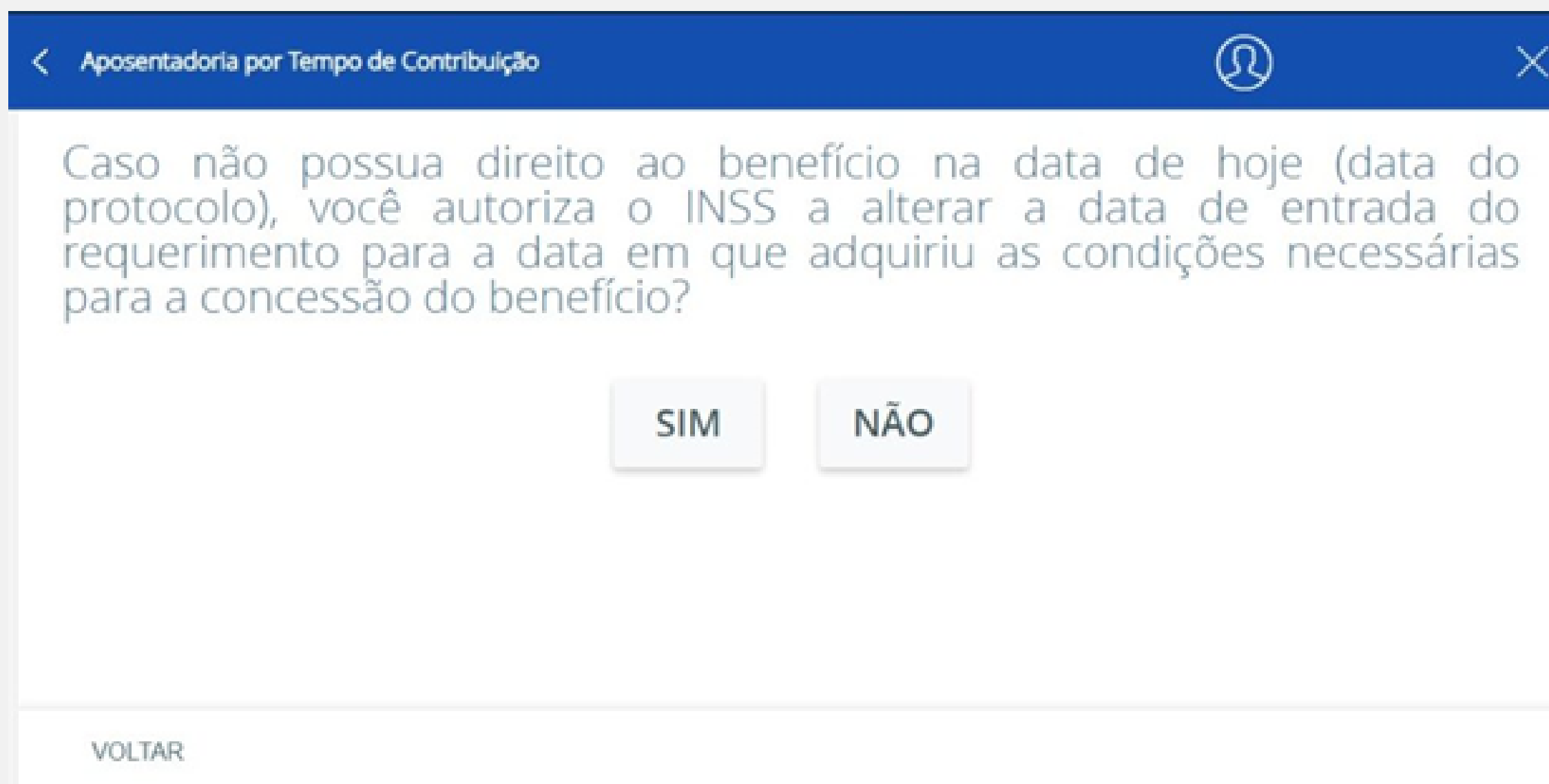


14º passo: clicar em “**AVANÇAR**”

15º passo: responder as seguintes perguntas:

- Você possui tempo especial?
- Você possui tempo rural?
- Você possui tempo trabalhado em outro país (exterior)?
- Você já trabalhou como professor?
- Você já trabalhou como militar e/ou funcionário /servidor público da União, Estado ou Município?
- Caso não possua o tempo de contribuição integral, você concorda com a aposentadoria proporcional?

16º passo: após responder as perguntas anteriores, aparecerá a tela abaixo, clicar em **“SIM”**.



< Aposentadoria por Tempo de Contribuição

Caso não possua direito ao benefício na data de hoje (data do protocolo), você autoriza o INSS a alterar a data de entrada do requerimento para a data em que adquiriu as condições necessárias para a concessão do benefício?

SIM NÃO

VOLTAR

Ao selecionar a opção **“SIM”**, você acaba de dar entrada no seu requerimento de Aposentadoria por tempo de contribuição, chamamos esse procedimento de **DER (Data de Entrada de Requerimento)**.

Marcando a opção **“SIM”**, isso significa que caso você não tivesse cumprido todos os requisitos na data do requerimento, mas os tenha atingidos durante o curso do seu processo administrativo de análise do pedido, você terá sua aposentadoria.

Se escolhesse a opção **“NÃO”**, e não tiver preenchido todos os requisitos na data do requerimento, seu pedido seria negado e você teria que realizar novo requerimento.

17º passo: após selecionada a opção “**SIM**”, aparecerá a tela abaixo, e você deverá preencher os campos, anexar a documentação solicitada e, por fim, clicar em “**AVANÇAR**”.

Dados do Requerente

Aposentadoria por Tempo de Contribuição - Atendimento à distância

Informações do Requerente

CPF: Nome: Data Nascimento:

Informações de Contato

Informe o seu telefone fixo ou celular para realizar o requerimento

Celular

Telefone Fixo

Você aceita acompanhar o andamento do processo pelo Meu INSS, Central 135 ou e-mail?

Email

VOLTAR AVANÇAR

Envie a documentação comprobatória para análise do pleito, caso necessário:
O total de arquivos não pode ultrapassar 50MB.

Anexos

	Termo de representação da entidade conveniada	+
	Procuração e representação legal, se for o caso	+
	Documentos de identificação do procurador e/ou representante legal, se for o caso	+
	Documentos de identificação do interessado	+
	Carteiras de trabalho	+
	Comprovantes do exercício de atividade no serviço público	+
	Comprovantes do exercício de atividade no serviço militar	+

VOLTAR AVANÇAR

Caso você tenha algum documento que não apareça no sistema, como, por exemplo, o requerimento do benefício por escrito, você poderá anexá-lo em “**Outros documentos**”.

Você só deverá anexar os documentos solicitados que possuírem relação com você, os demais deverão ficar sem serem anexados.

18º passo: informar o CEP da sua residência para você selecionar a Agência da Previdência Social mais perto da sua casa. Isso porque se você tiver que comparecer pessoalmente a uma agência, melhor que seja uma próxima da sua casa, ou então, caso você more no Exterior, para que o sistema te designe para a Agência do INSS que cuida dos requerimentos dos brasileiros que residam no seu país de moradia.

O INSS definiu algumas Agências para cuidar dos requerimentos oriundos de brasileiros que residam nos países em que o Brasil possui **Acordo Internacional**.

19º passo: informar os dados bancários da conta em que você deseja receber sua aposentadoria.

20º passo: último passo, revisar todas as informações registradas na tela de resumo dos seus dados e do seu pedido, e estando tudo certo, clicar na caixa em branco para declarar que está de acordo com as informações, e, após, clicar em **“AVANÇAR**.

Declaro, sob a pena de incorrer na prática do crime previsto no art. 299 do Código Penal Brasileiro, serem completas e verdadeiras as informações acima expostas.

O atendimento deste serviço será realizado à distância, não sendo necessário o comparecimento presencial nas unidades do INSS, a não ser quando solicitado para eventual comprovação. É possível acompanhar o andamento do requerimento pela opção "Consultar".

Declaro que li e concordo com as informações acima

VOLTAR

Então, não é tão difícil assim! Agora, seu requerimento de aposentadoria já está concluído e você deve aguardar a decisão de concessão ou não do pedido no próprio site do MEU INSS (www.meu.inss.gov.br).

O exemplo apresentado foi para requerimento por tempo de contribuição, e você pode usar o mesmo procedimento para qualquer outro benefício.

DOCUMENTOS PARA ANEXAR NO PEDIDO DE APOSENTADORIA

Alguns documentos não devem deixar de serem anexados no site do MEU INSS. A falta deles pode levar ao indeferimento do seu pedido, pois prejudicará a análise do INSS e, por consequência, a concessão da sua aposentadoria.

São inúmeros os documentos, contudo, citaremos alguns que poderão ser essenciais e outros que auxiliarão bastante para você receber sua aposentadoria:

- Carteira de Identidade (RG), se constar nela o número do seu CPF, ou Carteira Nacional de Habilitação (CNH);
- Comprovante de residência;
- Carteira de Trabalho (CTPS);
- Perfil Profissiográfico Profissional (PPP);
- Laudo Técnico de Condições do Ambiente de Trabalho (LTCAT);
- Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA), e outros tipos de “PPPs antigos”, como o formulários SB-40 e DSS-8030 (utilizados antes do PPP);

- Autodeclaração, se Segurado Especial Rural, atestando as atividades rurais exercidas, bem como toda documentação que comprove a atividade de rural, tal como, Documento de Registro da Propriedade, Notas fiscais de produtor, Contrato de Meieiro, Contrato de Comodato, Contrato de Arrendatário de Terra, Certidão de Casamento, Título de Eleitor, Documento de Batismo, de Crisma, Declarações de Associações e Sindicatos, etc;

- . Autodeclaração dos demais segurados especiais, tais como: o pescador artesanal, o índio, o seringueiro e extrativista vegetal. Além da Autodeclaração, toda a documentação que comprove a situação de segurado especial;

- Certificado de Deslocamento Temporário;

- Contrato de Trabalho no Exterior;

- Comprovantes de contribuições realizadas no exterior para a Previdência do país que você trabalhou.

- Acordo Previdenciário entre o Brasil e o país que você trabalhou;

- Requerimento escrito de aposentadoria.

FINALIDADE DOS DOCUMENTOS

Os documentos de identificação como **RG e CNH**, servem para identificar o segurado. E o comprovante de residência para demonstrar que você mora num endereço válido.

A Carteira de Trabalho (CTPS) é indispensável, serve para comprovar todos os seus vínculos de trabalho durante a vida.

O **Cadastro Nacional de Informações Sociais (CNIS)** comprova todas as suas contribuições para a Previdência Social, que irão repercutir no valor da sua aposentadoria. Não é necessário anexá-lo como documento em seu requerimento porque o CNIS está disponibilizado no próprio site do MEU INSS.

Não é raro encontrar divergências entre as informações do seu CNIS e da sua Carteira de Trabalho, isso pode acontecer no caso de o empregador não pagar ao INSS o valor descontado em sua folha de pagamento, o qual ele era obrigado.

Quando é encontrado algum erro no CNIS, este pode ser corrigido mediante a sua comprovação.

Para situações de trabalho em atividade especial sujeitas a insalubridade, periculosidade e penosidade, os documentos importantes para comprovar essa atividade são o **Perfil Profissiográfico Profissional (PPP)**, o **Laudo Técnico de Condições do Ambiente de Trabalho (LTCAT)**, o **Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA)**, e outros tipos de “**PPPs antigos**”, como o **formulários SB-40 e DSS-8030 (utilizados antes do PPP)**.

Para trabalhadores nessas situações, a legislação possibilita a concessão de aposentadoria especial, ou seja, com menor tempo de trabalho. Mesmo que você tenha trabalhado apenas um período em atividade especial, você poderá convertê-lo para o seu tempo normal de trabalho, reduzindo, dessa forma, o período para aposentadoria.

É interessante, desde já, solicitar a conversão desse tempo especial em normal junto ao INSS, ou judicialmente, assim, no momento de se requerer a aposentadoria, você não correrá o risco de o INSS negar essa qualidade de trabalho, e, por conta disso, ter seu pedido negado por falta de preenchimento de requisitos.

Para os rurais que vivem da agricultura familiar sobre propriedade de até 4 módulos fiscais e não contribuem para o INSS, é obrigatório apresentar a **Autodeclaração de Segurado Especial Rural**.

Além disso, o rural, considerado segurado especial, deverá apresentar uma série de documentos que demonstrem essa condição, tais como **Documento de Registro da Propriedade, Notas fiscais de produtor, Contrato de Meieiro, Contrato de Comodato, Contrato de Arrendatário de Terra, Certidão de Casamento** (se constar a profissão de lavrador), o **Título de Eleitor** (se constar a profissão de lavrador), **Documento de Batismo, de Crisma, Declarações de Associações e de Sindicatos**, entre outros.

Existem vários tipos de segurados especiais, e para cada um deles a Autodeclaração é diferente, são especiais: o rural, o pescador artesanal, o índio, o seringueiro e extrativista vegetal.

Se você mora no Exterior, ou já morou, você deve anexar todos os documentos que comprovam seu tempo de trabalho no Exterior, tais como, o Certificado de Deslocamento Temporário, o Contrato de Trabalho no Exterior, os comprovantes de contribuições realizadas no exterior para a Previdência do país que você trabalhou, o Acordo Previdenciário entre o Brasil e o país que você trabalhou.

Esses documentos facilitarão no aproveitamento do tempo trabalhado no Exterior para atingir o período mínimo exigido para aposentadoria no Brasil, por isso, terão função de complementar o tempo de trabalho estabelecido pela lei para a concessão de benefícios e somente serão considerados se houver Acordo Internacional entre o Brasil e o país de que você mora/morou.

O requerimento escrito de pedido de aposentadoria não é obrigatório, mas ajuda bastante, pois nele você pode informar onde trabalhou, por quanto tempo, se trabalhava em atividade insalubre, se trabalhou no Exterior, se foi segurado especial, enfim, contar toda a sua história de trabalho.

DICAS PARA AGILIZAR SUA APOSENTADORIA

Para agilizar sua aposentadoria é importante anexar desde o início todos os documentos que o INSS precisa ter acesso para analisar seu pedido.

Por isso, recomendamos digitalizar e armazenar em seu computador todos os documentos que deverão ser anexados no sistema do INSS antes de dar início ao preenchimento do seu requerimento no site do MEU INSS.

Esses documentos poderão ser escaneados em arquivos de imagem “.jpg” ou em arquivos “.pdf”, todavia, para evitar dificuldades na anexação, em razão do tamanho do arquivo, sugerimos que digitalize os documentos com extensão “.pdf”, pois o sistema não aceita arquivos acima de 5 MB (Megabytes).

Outra dica importante para você que tem tempo de trabalho em atividade especial, qual seja, aquela exposta a agente nocivo, é pedir o reconhecimento desse tempo especial junto ao INSS ou judicialmente, pois isso vai agilizar em muito a concessão do seu benefício, uma vez que não raro o INSS não reconhece esse tempo especial e nega a concessão da aposentadoria. Neste caso, você precisará entrar judicialmente se quiser ter seu direito reconhecido.

Por fim, recomendamos que você faça um **Planejamento Previdenciário**, onde um advogado previdenciário da sua confiança fará um estudo de toda a sua vida junto ao INSS e com isso verificar se as informações no seu CNIS estão de acordo com o que realmente você viveu.

No Planejamento Previdenciário o advogado será capaz, dentre outras coisas, de acertar erros no seu CNIS; de corrigir vínculos; de verificar se a sua forma de contribuição está adequada, ou seja, se o valor que você contribui será realmente revertido na sua aposentadoria ou se você está pagando além do necessário; de informar a data prevista de cumprimento dos requisitos para a aposentadoria; de informar o valor previsto que você deverá receber, tudo conforme a legislação vigente.

BENEFÍCIOS – QUAIS OS SEUS DIREITOS

Quando você contribui para a Previdência Social, não está apenas pagando pela futura aposentadoria, você passa a ter direito a uma série de benefícios que nem imagina.

No site <https://www.inss.gov.br/beneficios/> você encontrará sobre todos os benefícios disponíveis.

Para você não ter que interromper sua leitura agora só para acessar o site e conhecer esses benefícios, resolvemos disponibilizá-los abaixo, caso queira conhecê-los:

Aposentadoria por Idade Rural

Benefício devido ao cidadão que comprovar o mínimo de 180 meses trabalhados na atividade rural



Aposentadoria por Tempo de Contribuição

A partir de 13 de novembro de 2019, a Reforma da Previdência acabou com a aposentadoria por tempo de contribuição. A exceção são para as regras de transição e regras transitórias.



Aposentadoria especial

Benefício para o cidadão que trabalha exposto a **agentes nocivos à saúde.**



Aposentadoria por Idade Urbana

Benefício devido ao cidadão que comprovar o mínimo de 180 contribuições, além da idade mínima de 65 anos, se homem, ou 62 anos, se mulher.



Aposentadoria da Pessoa com Deficiência por Idade

Benefício devido ao cidadão que comprovar o mínimo de 180 contribuições realizadas exclusivamente na condição de pessoa com deficiência, além da idade de 60 anos, se homem, ou 55 anos, se mulher.



Aposentadoria por incapacidade permanente (invalidez)

Devido ao cidadão incapaz de trabalhar e que não possa ser reabilitado em outra profissão.



Aposentadoria da Pessoa com Deficiência

Benefício devido ao cidadão que comprovar o tempo de contribuição necessário, conforme o seu grau de deficiência. Deste período, no mínimo 180 meses devem ter sido trabalhados na condição de pessoa com deficiência.



Aposentadoria do professor

É preciso comprovar 25 anos de contribuição, exercidos em funções de magistério na Educação Básica (Ensino Infantil, Fundamental e Médio), e completar 60 anos de idade se homem, ou 57 anos, se mulher.



Pensão por Morte Rural

Destinado aos dependentes do trabalhador rural, pescador artesanal e índio que produzem em regime de economia familiar.



Salário-Maternidade Rural

Pago ao trabalhador rural no caso de nascimento de filho ou de adoção de criança.



Auxílio-Acidente

Benefício de natureza indenizatória pago em decorrência de acidente que reduza permanentemente a capacidade para o trabalho.



Auxílio-doença ou Benefício por incapacidade temporária

Esse benefício é devido ao segurado que comprove estar temporariamente incapaz para o trabalho.



Auxílio-Reclusão

Pago apenas aos dependentes do segurado do INSS durante o período de reclusão ou detenção



Pensão por Morte Urbana

Pago aos dependentes do segurado que falecer ou, em caso de desaparecimento, tiver sua morte declarada judicialmente.



Salário-família

Valor pago ao empregado de baixa renda, inclusive o doméstico, e ao trabalhador avulso, de acordo com o número de filhos.



Salário-maternidade

Pago no caso de nascimento de filho ou de adoção de criança.



Pensão especial destinada a crianças com Síndrome Congênita do Zika Vírus

Garantia de um salário mínimo à criança portadora de Síndrome Congênita do Zika Vírus.



Benefício assistencial ao idoso (BPC)

Garantia de um salário mínimo mensal ao idoso com 65 anos ou mais de baixa renda.



Benefício assistencial à pessoa com deficiência (BPC)

Garantia de um salário mínimo mensal à pessoa com deficiência de baixa renda.



Benefício assistencial ao trabalhador portuário avulso

Garantia de um salário mínimo mensal ao trabalhador com, no mínimo, 60 anos que não tenham implementado as condições mínimas para se aposentar.



Pensão especial da síndrome da Talidomida

Benefício específico aos portadores da Síndrome da Talidomida nascidos a partir de 1º de março de 1958.



Pensão especial por hanseníase

Devido às pessoas atingidas pela hanseníase que tenham sido submetidas a isolamento e internação compulsórias em hospitais-colônias até 31/12/86.



Seguro Defeso – Pescador Artesanal

Benefício ao Pescador Artesanal durante o período em que fica impedido de pescar em razão da necessidade de preservação das espécies.



CONCLUSÃO

Agora você já sabe como requerer seu benefício previdenciário pela internet.

Você deve ter percebido que o procedimento é simples.

O mais importante é você anexar toda a documentação que comprove o seu vínculo com o INSS para não ter o seu direito negado.

Mesmo assim, você pode encontrar dificuldades das mais variadas.

Sabemos que a aposentadoria é mais do que um direito, é um sonho!

Por isso, não queremos que você tenha seu sonho adiado por falta de conhecimento ou por irregularidades simples que poderiam ser sanadas ou evitadas.

Nesse sentido, estamos à disposição para orientá-lo no que for possível, pois, **chegará um dia em que você vai querer dispor do seu tempo com o que realmente importa.**

Abraços,

Janaine Zanotti Advocacia Previdenciária

Whatsapp (27) 9.9238-0791

Instagram @janainezanottiadvocacia

Facebook @janainezanottiadvocaciaprevidenciaria

blog www.janainezanotti.com.br