



Passo a Passo

Aposentadoria por Tempo de Contribuição



2025 Instituto Nacional do Seguro Social – INSS

Presidência do INSS

Gilberto Waller Júnior

Diretoria de Tecnologia da Informação - DTI

Léa Bressy Amorim

Coordenação-Geral de Serviços Digitais e Sistemas de Atendimento - CGDIG

Gisele Gonçalves Braga

Coordenação de Serviços Digitais e Inovação - CSDI

Mayara Schneider Gavarrete Valladares

Desenvolvimento

Ediana Paula Marcelino Offerni

Joana Valeriano de Almeida Aguiar e Silva Falcão

Revisão

Ana Carolina Nunes Fornari

Sumário

<u>Etapas</u>	<u>03</u>
<u>Acessar e Entrar no Meu INSS</u>	<u>04</u>
<u>Pedir o Benefício</u>	<u>05</u>
<u>Seleção do Serviço</u>	<u>05</u>
<u>Dados do Requerente</u>	<u>06</u>
<u>Relações Previdenciárias</u>	<u>08</u>
<u>Seleção da Unidade</u>	<u>12</u>
<u>Confirmação do Pedido</u>	<u>13</u>
<u>Acompanhar o Pedido</u>	<u>14</u>

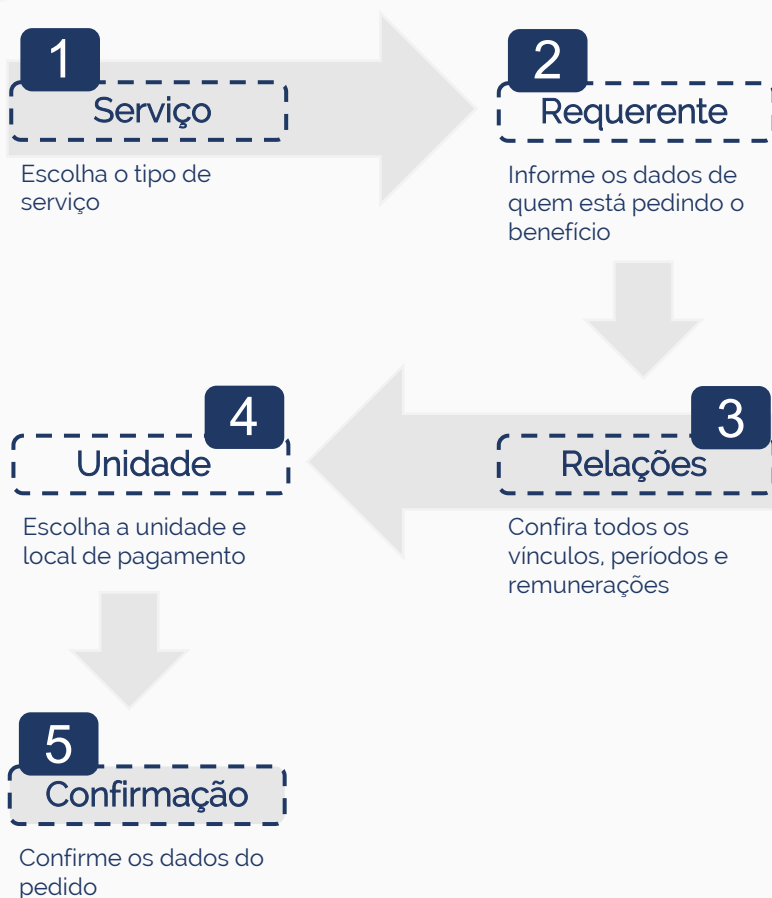
Etapas

1

Acessar e Entrar no Meu INSS

2

Pedir o Benefício



3

Acompanhar o Pedido

1

Acessar e Entrar no Meu INSS

1. Acesse a página do Meu INSS.

2. Vá em **Entrar com gov.br**.

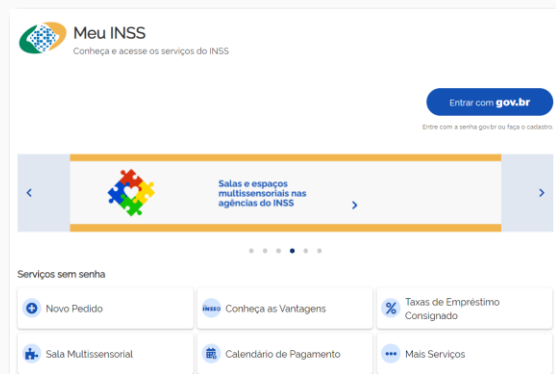


Figura 01: Página inicial do Meu INSS.

3. Informe seu CPF e siga para o botão **Continuar**.

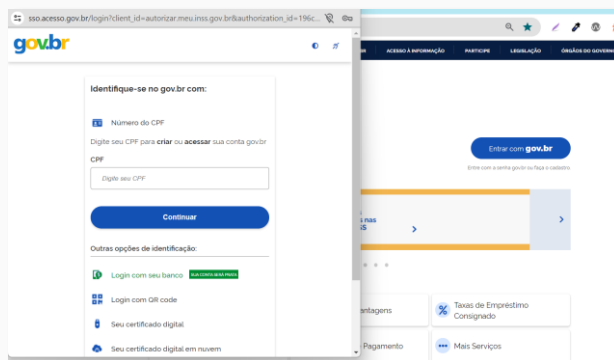


Figura 02: Janela para informar o CPF.

4. Informe sua senha e siga para o botão **Entrar**.

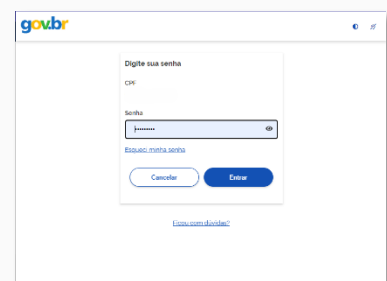


Figura 03: Janela para informar senha.

2

Pedir o Benefício

Passos para pedir o seu benefício.

1

Seleção do Serviço

1. Siga para **Do que você precisa?**

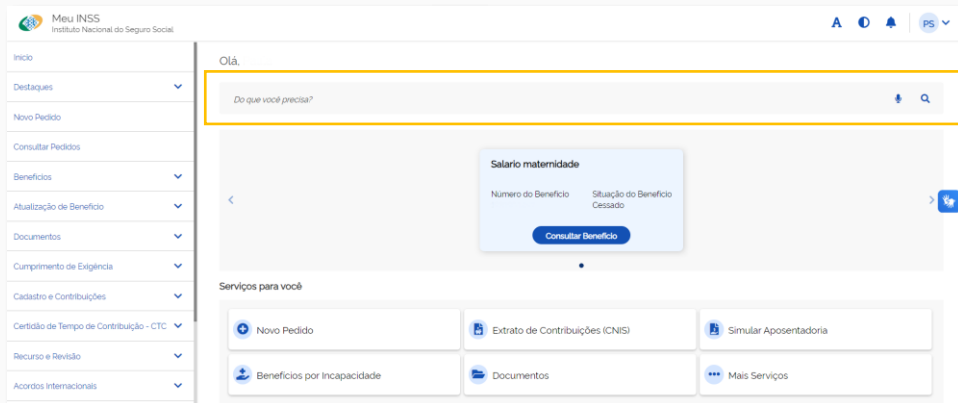


Figura 04: Tela principal do Meu INSS.

2. Digite:
*aposentadoria
por tempo de
contribuição*

3. Escolha o
serviço



Figura 05: Seleção do Serviço.

2 Dados do Requerente

4. Siga para o botão **Atualizar**.

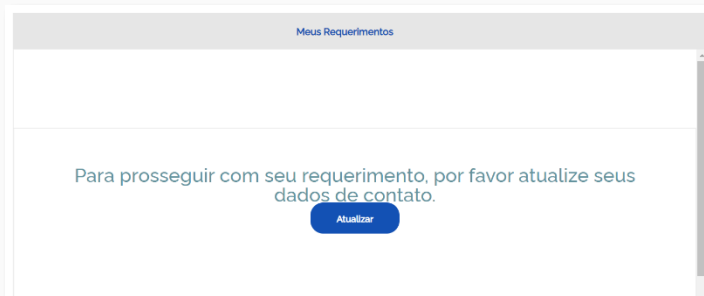


Figura 06: Aviso de atualização de dados cadastrais.

5. Se os dados já estão todos corretos, basta seguir para o botão **Avançar** e depois **Continuar**. Caso faça alguma alteração, siga para o botão **Atualizar**.

A interface 'Alterar dados de Contato' possui uma barra de título cinza com o texto 'Alterar dados de Contato'. Abaixo, há uma instrução: 'Utilize o endereço secundário para informar endereço no exterior'. O formulário contém campos para: CEP, TIPO ENDEREÇO (com seta para baixo), ENDEREÇO, NÚMERO, COMPLEMENTO, BARRIO, UF (com seta para baixo), MUNICÍPIO (com seta para baixo), DDI (com '+55...' e seta para baixo), TELEFONE PRINCIPAL, DDI (com '+55...' e seta para baixo), TELEFONE SECUNDÁRIO, DDI (com '+55...' e seta para baixo), CELULAR e E-MAIL. Há uma seção 'Endereço Secundário' com um ícone de casa e uma seta para a direita. No canto inferior esquerdo, há um botão azul 'Atualizar' com um ícone de seta. No canto inferior direito, há um botão azul 'Avançar'.

Figura 07: Tela de dados de contato.

6. Leia as informações sobre a Aposentadoria por Tempo de Contribuição e siga para o botão **Avançar**.

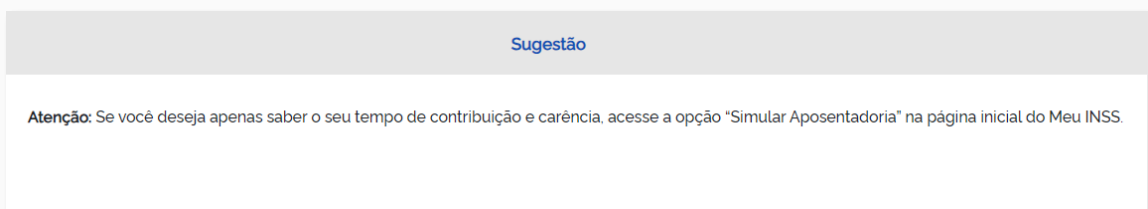


Figura 08: Sugestão sobre Simulação de Aposentadoria.

7. Avance de novo.



Figura 09: Tela de mensagem do sistema.

8. Responda com atenção às perguntas da próxima tela e junte os documentos do pedido no local indicado.

Lembre-se que os dados serão usados para analisar o direito ao benefício.



Dica! Sempre informe o celular ou telefone fixo. Confirme se o e-mail está correto. É por meio desses dados que o INSS pode entrar em contato.

9. Confira se todos os campos obrigatórios foram respondidos e siga para **Avançar**.

Dados do Requerente

Informações do Requerente

CPF Nome Data Nascimento

Informações de Contato

Indique o seu endereço fixo ou celular para receber o requerimento

Celular

Telefone Fixo

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

☐ SIM ☐ NÃO

E-mail

Dados Adicionais

* Aceita receber notificações pelo WhatsApp?

Selecionar uma opção

Caso não precise ou não queira o benefício na data de hoje, autoriza o INSS a alterar a data do pedido para atender às condições para o benefício?

Selecionar uma opção

* Possui aposentadoria ou pensão RPPS?

Selecionar uma opção

Assinale a opção que melhor descreve por qual motivo você não pode apresentar o documento

Enviar a documentação comprovatória para análise do pedido, caso necessário

O total de arquivos não pode ultrapassar 10MB

Anexos

	Documentos de identificação do interessado	+
	Carteiras de trabalho	+
	Comprovantes do exercício de atividade no serviço público	+
	Comprovantes do exercício de atividade no serviço militar	+
	Comprovantes de atividade rural em razão da FDS	+

Figura 11: Dados do pedido.

3

Relações Previdenciárias

10. Na tela a seguir constam os períodos trabalhados ou contribuídos que estão no sistema do INSS.

Separe a Carteira de Trabalho e confira se:

- todos os períodos estão listados, inclusive os de atividade rural ou serviço público.
- as datas de início / fim e valores de cada vínculo estão corretas. Use o lápis, caso precise mudar algo.
- falta algum vínculo ou período trabalhado. Para incluir, siga para **Adicionar Vínculo**.

Declaração de Relações Previdenciárias

Abaixo listamos suas relações previdenciárias. Caso as informações apresentadas estejam incompletas ou incorretas, você pode alterá-las. Para incluir vínculos ou períodos, clique em **ADICIONAR VÍNCULO** (+) e para alterá-los, clique no lápis.

☐ Quero informar períodos em que trabalhei como professor (educação infantil, ensino fundamental ou médio) ou em atividade especial com exposição a agentes prejudiciais à saúde. Clique somente no(s) período(s) que deseja alterar

Limpar

ADICIONAR VÍNCULO +






INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL	Servidor Público Efetivo (RPPS)	10/06/2008 a 31/08/2022	 
UNIMED C. GRANDE COOPERATIVA DE TRABALHO MEDICO LTDA	Contribuinte Individual / Autônomo	01/10/2009 a 31/10/2009	 
UNIMED C. GRANDE COOPERATIVA DE TRABALHO MEDICO LTDA	Contribuinte Individual / Autônomo	01/10/2011 a 31/10/2011	

Figura 12: Tela com vínculos e períodos.

11. Marque a caixinha para informar o tempo trabalhado em Atividade Especial ou como Professor(a).

Declaração de Relações Previdenciárias

Abaixo listamos suas relações previdenciárias. Caso as informações apresentadas estejam incompletas ou incorretas, você pode alterá-las. Para incluir vínculos ou períodos, clique em **ADICIONAR VÍNCULO** (+) e para alterá-los, clique no lápis.

☐ Quero informar períodos em que trabalhei como professor (educação infantil, ensino fundamental ou médio) ou em atividade especial com exposição a agentes prejudiciais à saúde. Clique somente no(s) período(s) que deseja alterar

Limpar

ADICIONAR VÍNCULO +


INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL	Servidor Público Efetivo (RPPS)	10/06/2008 a 31/08/2022	 
-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------	--

Figura 13: Detalhe tela de vínculos.

12. Nos períodos correspondentes, informe se o tempo é especial ou de professor(a).

Declaração de Relações Previdenciárias

Abaixo listamos suas relações previdenciárias. Caso as informações apresentadas estejam incompletas ou incorretas, você pode alterá-las. Para incluir vínculos ou períodos, clique em **ADICIONAR VÍNCULO** (+) e para alterá-los, clique no lápis.

☒ Quero informar períodos em que trabalhei como professor (educação infantil, ensino fundamental ou médio) ou em atividade especial com exposição a agentes prejudiciais à saúde. Clique somente no(s) período(s) que deseja alterar

Limpar

ADICIONAR VÍNCULO +







INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL	Servidor Público Efetivo (RPPS)	10/06/2008 a 31/08/2022	  Período como Professor
UNIMED C. GRANDE COOPERATIVA DE TRABALHO MEDICO LTDA	Contribuinte Individual / Autônomo	01/10/2009 a 31/10/2009	  Período de Atividade Especial
UNIMED C. GRANDE COOPERATIVA DE TRABALHO MEDICO LTDA	Contribuinte Individual / Autônomo	01/10/2011 a 31/10/2011	  Período Comum

Figura 14: Informação de vínculo especial ou de professor.

13. Confirme em **Ciente**, caso seja tempo de professor(a).

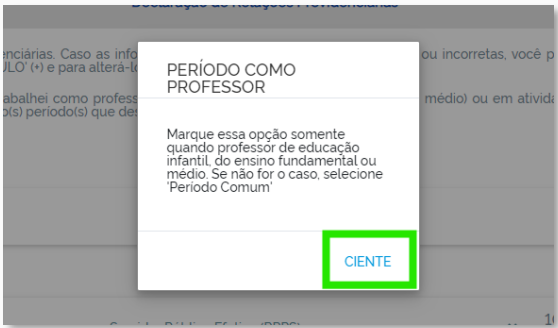


Figura 15: Mensagem de período como professor.

14. Inclua novo período em **Adicionar Vínculo**.



Figura 16: Detalhe para incluir novo período.

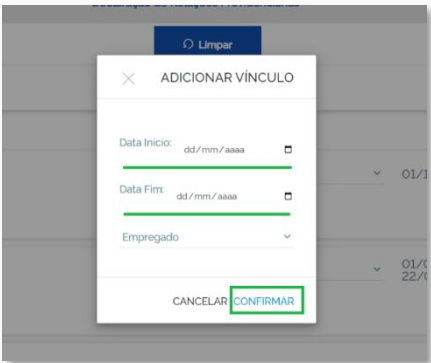


Figura 17: Dados do novo período.

15. Informe a data de início/fim e o tipo e vá em **Confirmar**.

16. Adicione os valores e confirme de novo para que este vínculo siga para a lista geral.

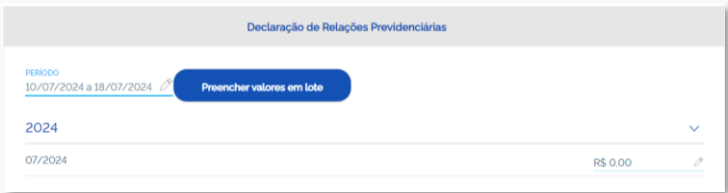


Figura 18: Valores do novo período.

17. Após conferir tudo, continue em **Avançar**. Na janela que abre, leia a declaração e siga para **Confirmar**.

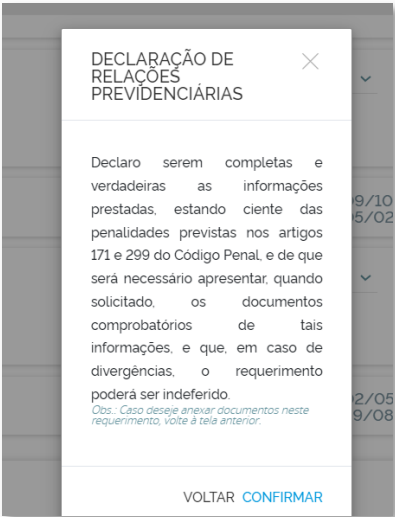


Figura 19: Mensagem de veracidade.

18. A tela a seguir faz apenas uma simulação de aposentadoria com base nos dados informados.

Simulador Aposentadoria

IDADE
43 anos

SEXO
Feminino

TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO
1 anos, 10 meses

Atenção! Esta é apenas uma simulação e não garante direito ao benefício. Os dados são conferidos no pedido de aposentadoria e o INSS pode pedir os documentos para confirmação. Para alterar os vínculos sem pedir aposentadoria, ligue 135 e peça o serviço 'Atualizar Vínculos e Remunerações e Código de Pagamento'.

Você pode visualizar os detalhes de cada uma das regras ao clicar na seta 'SUMÁRIO' ao lado direito.

Regras Anteriores	Valor Simulado	Tenho Direito?	Carência (contrib.)	Idade	Tempo de Contrib.	Pontos
				Faltam		
				26	Não	Não
			Faltam			
Aposentadoria por Idade	Não calculado	NÃO		anos, 1	se	se
			159	mês e	aplica	aplica
				1 dia		
				Não		Não
Aposentadoria por Tempo de			Faltam			

Figura 20: Simulação de Tempo de Contribuição.



Atenção! Essa é apenas uma simulação e não garante o benefício. O INSS pode pedir documentos para confirmar o direito.

4 Seleção da Unidade

19. Na tela **Busca de Unidade** informe o CEP, consulte por cidade ou faça a busca conforme a localização.

A interface 'Busca de Unidade' possui um cabeçalho cinza com o título 'Busca de Unidade'. Abaixo dele, há três abas: 'CONSULTAR POR CEP' (destacada com uma linha azul), 'CONSULTAR POR MUNICÍPIO' e 'CONSULTAR POR MINHA LOCALIZAÇÃO'. O corpo da interface é branco e contém um campo de entrada rotulado 'CEP' com uma linha de texto abaixo dele.

Figura 21: Tela de busca da Unidade.

20. Escolha a agência do INSS em que deseja manter o benefício.

A interface 'Seleção de Unidade' tem um cabeçalho cinza com o título 'Seleção de Unidade' e o subtítulo 'Selecione a agência desejada para o atendimento'. O conteúdo principal é dividido em duas seções, cada uma com um ícone de prédio e informações textuais. A primeira seção, intitulada 'DOIS Córregos', mostra o endereço 'R. JOÃO LOURIVAL MANGIÚ 25 - JD PAULISTA - DOIS Córregos/SP' e o CEP '17300000'. A segunda seção, intitulada 'JAU', mostra o endereço 'RUA CAMPOS SALLES, Nº 915 - JAU/SP' e o CEP '17201020'.

Figura 22: Seleção da Unidade.

21. Em seguida, escolha o local onde deseja receber o pagamento. E siga para o botão **Avançar**.

A interface 'Órgão Pagador' possui um cabeçalho cinza com o título 'Órgão Pagador'. O corpo da interface é branco e contém dois campos de seleção. O primeiro campo, rotulado 'MUNICÍPIO', tem 'DOIS Córregos' selecionado. O segundo campo, rotulado 'Bairro', tem 'Selecione um bairro' selecionado.

Figura 23: Seleção de Órgão Pagador.



Atenção! O local pode ser alterado a depender das regras do INSS.

5 Confirmação dados do pedido

Agora, confira os dados. Tudo certo? Marque a caixinha **Declaro que li e concordo com as informações acima** e depois siga para o botão **Avançar**.

Atendimento à Distância

Serviço: Aposentadoria por Tempo de Contribuição	Unidade Responsável: Central de Análise do INSS	Unidade de Protocolo: AGÊNCIA CAMPINA GRANDE - CATOLE	CEP: 58410340	Endereço: RUA VIGÁRIO CALIXTO, 418	Município: CAMPINA GRANDE - PB
---	--	--	------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Dados do Requerente

Nome Completo:	CPF:	Nascimento:	E-mail:	Celular:	Você aceita acompanhar o andamento do processo pelo Meu INSS, Central 135 ou e-mail? NÃO
Accepta receber notificações pelo WhatsApp: Si Não	Caso não possua os requisitos ao benefício na data de hoje, autoriza o INSS a alterar a data do pedido para atender às condições para o benefício? SIM	Possui aposentadoria ou pensão RPPS? NÃO			

Dados do Pagamento

Órgão Pagador:	Bairro:	Endereço:
----------------	---------	-----------

Informações Adicionais

Informações Gerais:

Este atendimento é realizado à distância.

Você só precisa ir até o INSS para fazer perícia médica, quando for o caso, ou para entregar algum documento, se for solicitado.

Se o seu pedido de benefício for aprovado, você receberá todo o valor a que tem direito a partir da data em que foi feito o pedido.

Para acompanhar o andamento do seu pedido:

1. Aplicativo / Site Meu INSS:

- Clique em entrar e faça o "login".
- Digite seu CPF e senha de acesso.
- Clique na opção "Consultar Pedidos".
- Localize seu processo na página.
- Clique em "Detalhar".

2. Telefone 135:
De segunda a sábado, de 7h às 22h

Declaro que:

Tudo o que informei na minha solicitação é verdade. Sei que estas informações serão usadas na análise do meu pedido. Estou ciente das penalidades previstas nos art. 171 e 299 do Código Penal (http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/Del2848compilado.htm) e sei que terei que devolver os valores do benefício, caso os receba de forma indevida.

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

Figura 24: Confirmação de dados do pedido.



Pronto! Seu pedido foi feito com sucesso.

3

Acompanhar o Pedido

É possível acompanhar o andamento do pedido sem sair de casa:

- Acesse a página do Meu INSS
- Informe seu CPF e siga para o botão **Continuar**
- Coloque sua senha gov.br e siga para o botão **Entrar**
- Escolha a opção **Consultar Pedidos**

Nesta área, você tem acesso a todos os pedidos já feitos. Eles podem estar:

- **Em Análise** - o INSS está analisando o seu processo.
- **Concluído** - o seu processo já foi analisado.
- **Em Exigência** - o pedido precisa de mais informações ou documentos.
- **Cancelado** - o seu pedido foi cancelado.

Ah! Em **Detalhar** é possível saber mais informações sobre o seu pedido.





Diretoria de Tecnologia da Informação
Coordenação-Geral de Sistemas e Automação

Produzido em 07/2024

Atualizado em 11/2025