



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

# Etapas

1

Acessar e Entrar no Meu INSS

2

Pedir o Benefício

1  
Serviço

Escolha o tipo de  
serviço

2  
Requerente

Informe os dados de  
quem está pedindo o  
benefício

4  
Unidade

Escolha a unidade e  
local de pagamento

3  
Relações

Confira todos os  
vínculos, períodos e  
remunerações

5  
Confirmação

Confirme os dados do  
pedido

3

Acompanhar o Pedido

# 1

## Acessar e Entrar no Meu INSS

1. Acesse a página do Meu INSS.

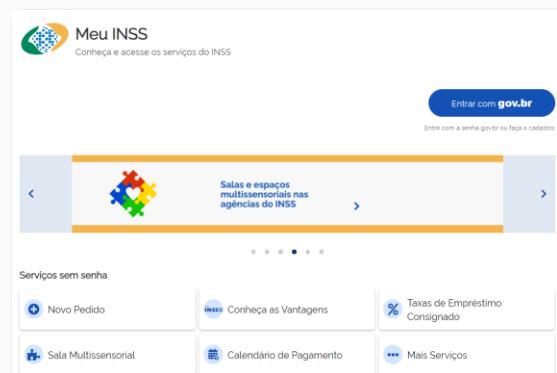


Figura 01: Página inicial do Meu INSS.

2. Vá em **Entrar com gov.br**.

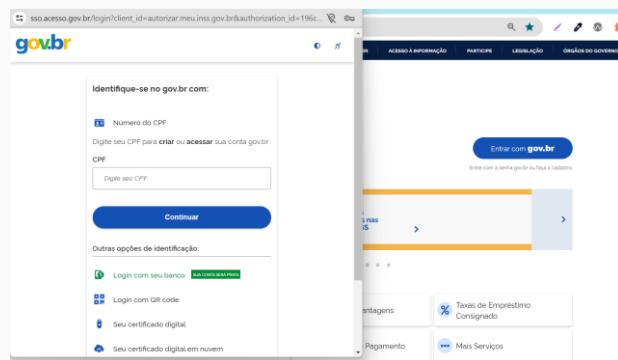


Figura 02: Janela para informar o CPF.

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

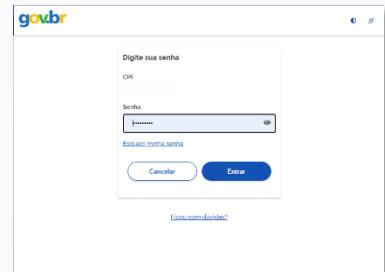


Figura 03: Janela para informar senha.



2

## Pedir o Benefício

Passos para pedir o seu benefício.

1

Seleção do Serviço

1. Siga para Do que você precisa?

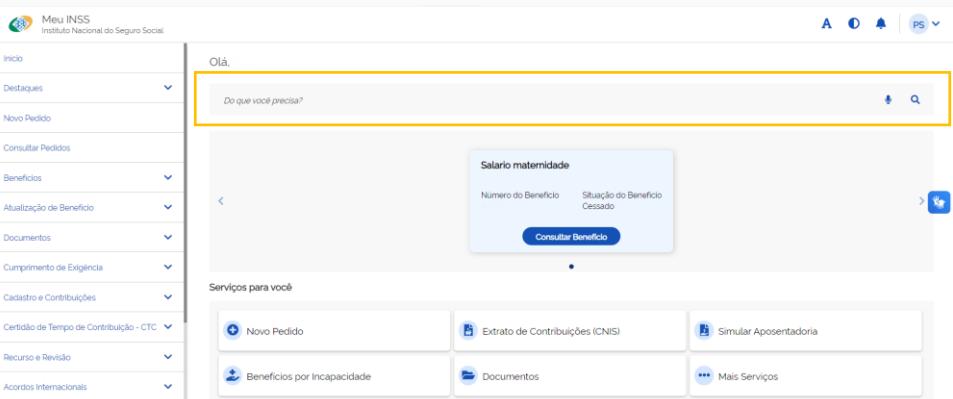


Figura 04: Tela principal do Meu INSS.

2. Digite:  
*aposentadoria  
por tempo de  
contribuição*

3. Escolha o  
serviço



Figura 05: Seleção do Serviço.

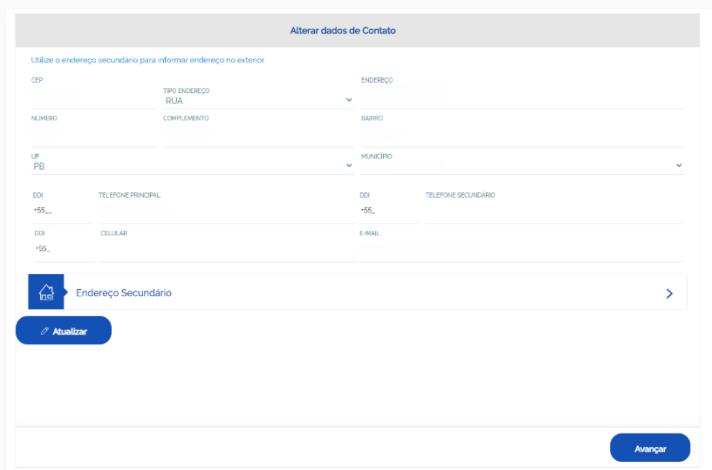
## 2 Dados do Requerente

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**.



Utilize o endereço secundário para informar endereço no exterior.

CEP	TIPO ENDEREÇO	ENDERECO	
	RUA		
NUMERO	COMPLEMENTO	BARRIO	
UF PB		MUNICÍPIO	
DDI <55_	TELEFONE PRINCIPAL	DDI <55_	TELEFONE SECUNDÁRIO
DDI <55_	CELULAR	E-MAIL	

**Atualizar**

**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**.

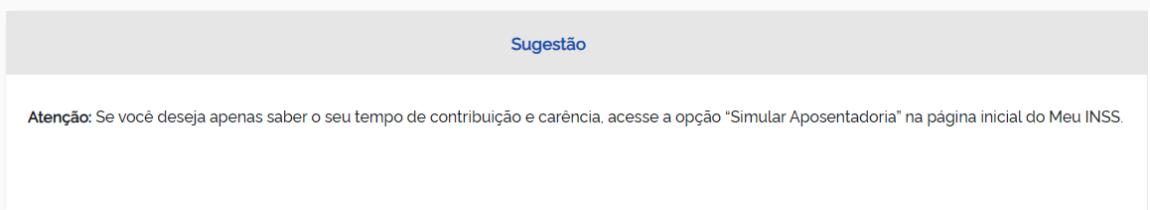


Figura 08: Sugestão sobre Simulação de Aposentadoria.

## 7. Avance de novo.



Figura 09: Tela de mensagem do sistema.

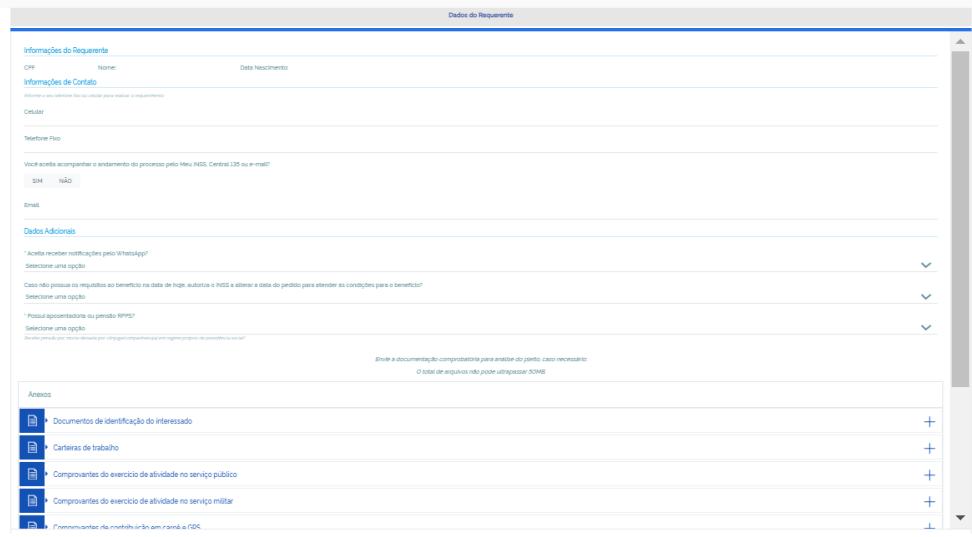
## 8. Responda com atenção às perguntas da próxima tela e junte os documentos do pedido no local indicado.

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

Informações de Contato: Dados que você pode precisar para receber o pagamento.

Celular:

Telefone Fixo:

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

SIM  NÃO

E-mail:

Dados Adicionais

\* Aceito receber notificações pelo WhatsApp?

Selecione uma opção:

Caso não possua os requisitos ao benefício na data de hoje, autorizo o INSS a alterar a data do pedido para atender as condições para o benefício?

Selecione uma opção:

\* Possui aposentadoria ou período MPPT?

Selecione uma opção:

Documentos para o seu pedido:

Enviar a documentação comprobatória para análise do pedido, caso necessário.

O total de arquivos não pode ultrapassar 50MB

Anexos

- Documentos de identificação do interessado
- Carteira de trabalho
- Comprovantes de exercício de atividade no serviço público
- Comprovantes do exercício de atividade no serviço militar
- Comunicante da contribuição em razão da QDC

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.

Separar 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**

Abajo 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 ícone.

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** +

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

**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**

Abajo 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 ícone.

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** +

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

**Figura 13:** Detalhe tela de vínculos.

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

**Declaração de Relações Previdenciárias**

Abajo 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 ícone.

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** +

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

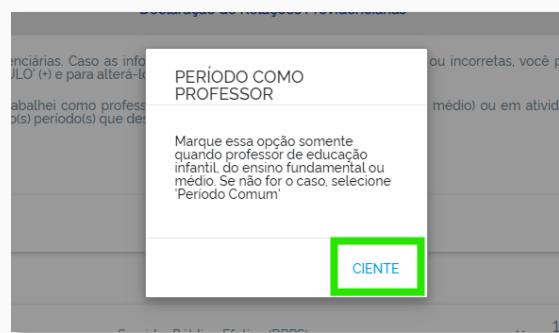


Figura 15: Mensagem de período como professor.

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



Figura 16: Detalhe para incluir novo período.

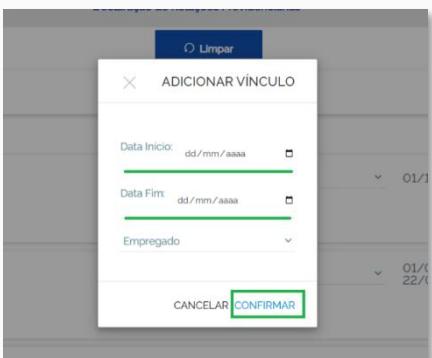


Figura 17: Dados do novo período.

### 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.

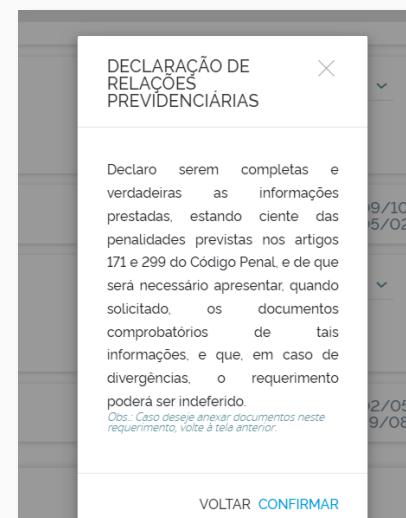
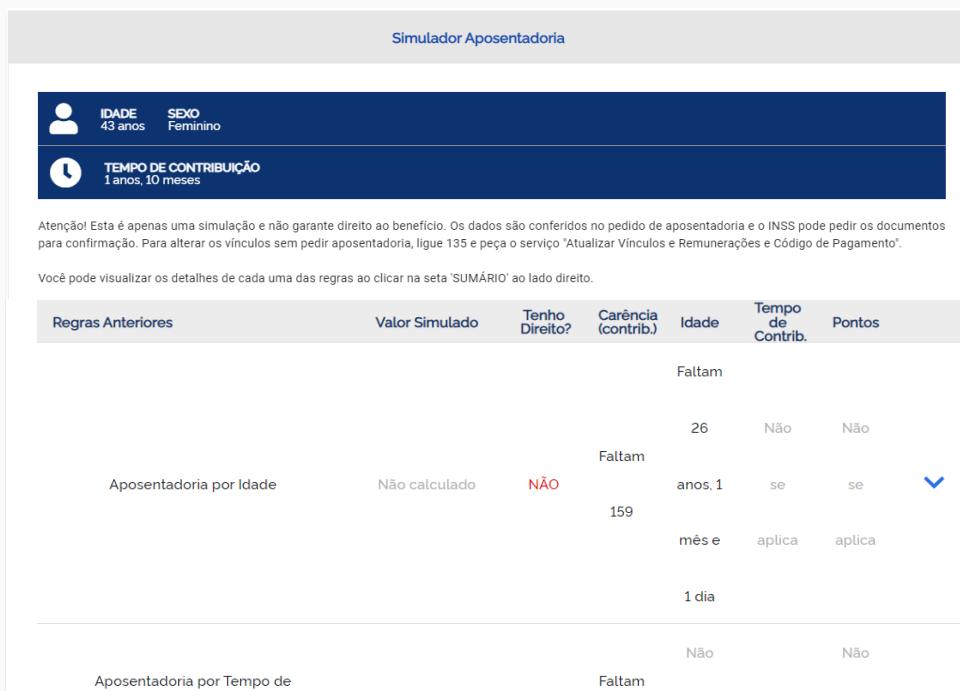


Figura 19: Mensagem de veracidade.

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



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

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.



Figura 21: Tela de busca da Unidade.

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

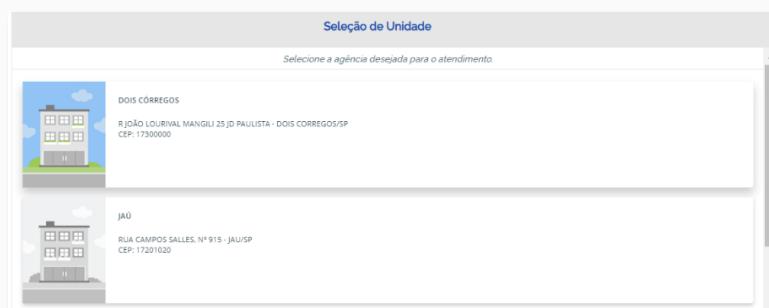


Figura 22: Seleção da Unidade.

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

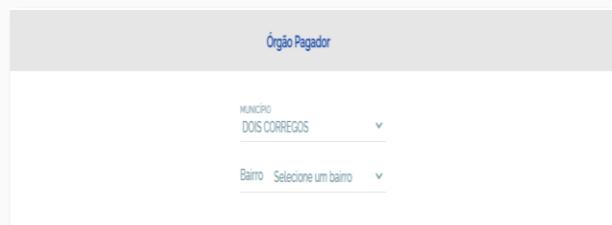


Figura 23: Seleção de Órgão Pagador.



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: AGENCIA 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
ACEITA receber notificações pelo WhatsApp: SIM	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?	POSSUI aposentadoria ou pensão RPPS? NÃO			

Dados do Pagador

Órgão Pagador:	Balão:	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 as 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](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/Del2848compilado.htm)) e sei que levi 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