RENAN KLAUTAU
ADVOGADOS

PASSO A PASSO · APOSENTADORIA

Os 3 documentos do gov.br *antes do pedido.*

Como tirar, no celular, o extrato do INSS, a Carteira de Trabalho Digital e a consulta do seguro-desemprego. Sem passar a senha a ninguém.

1. Extrato do INSS (CNIS)
2. Carteira de Trabalho Digital
3. Seguro-desemprego

Leva uns 15 minutos. Quem faz é a própria pessoa que vai se aposentar, com a conta gov.br dela. Se for o seu pai ou a sua mãe, faça junto, do lado.

POR QUE COMEÇAR POR AQUI

299.764

pedidos no INSS estavam parados, em setembro de 2026, esperando o próprio segurado cumprir uma exigência de documento. **1 em cada 4** pedidos em análise.

MPS, Boletim Estatístico da Previdência Social 09/2026, Quadro 25: 299.764 de 1.207.877 (conta nossa: 24,8%).

O INSS decide com o que está no extrato.

O extrato do INSS, o **CNIS**, é o cadastro com todos os trabalhos e contribuições da pessoa. É dele que o INSS tira a data e o valor da aposentadoria (Decreto 3.048/1999, art. 19). Emprego que falta ali, ou que tem aviso de pendência, pode ficar fora da conta.

Os três documentos deste passo a passo mostram, antes do pedido, o que está e o que falta.

Antes de começar

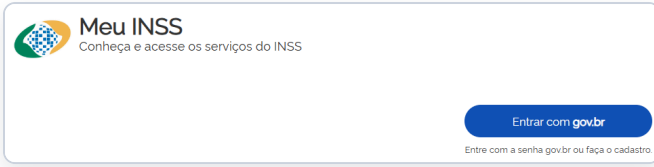
- A conta gov.br é da pessoa que vai se aposentar. **Ela entra, no celular dela.** Você ajuda do lado.
- Se algum serviço não abrir, a conta pode estar no nível bronze. Dá para subir o nível no aplicativo gov.br, com reconhecimento facial.
- Os arquivos caem na pasta Downloads (ou Arquivos) do celular, com nome genérico.

DOCUMENTO 1 DE 3

1 O extrato do INSS (CNIS)

Onde: **meu.inss.gov.br** ou o aplicativo **Meu INSS**

1. **Entre com a conta gov.br.** Toque em "Entrar com gov.br".



2. **Toque no card "Extrato de Contribuições (CNIS)".** Fica em "Serviços para você".

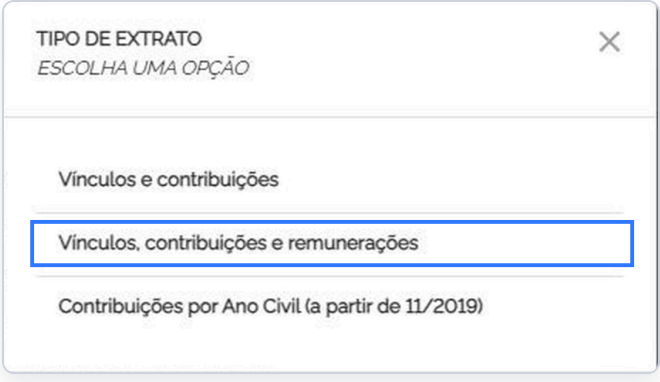


3. **Desça até o fim da página e toque em "Baixar Documento".**



DOCUMENTO 1 DE 3 · CONTINUAÇÃO

4. **Escolha a opção do meio: "Vínculos, contribuições e remunerações".** É a única que traz os salários mês a mês, e é deles que sai a média da aposentadoria.



Cuidado

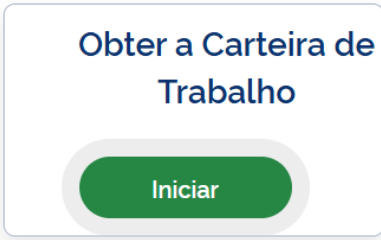
Na tela de "Simular Aposentadoria" existe o botão "Pedir Aposentadoria". Não toque nele: abre um pedido de verdade.

DOCUMENTO 2 DE 3

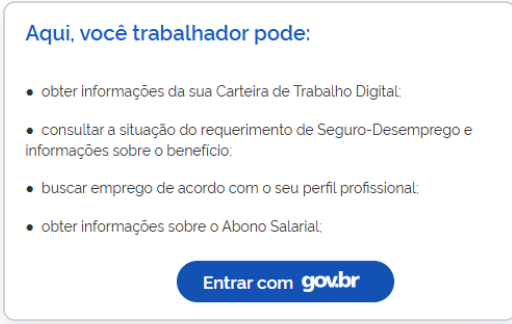
2 A Carteira de Trabalho Digital, inteira

Onde: **gov.br/pt-br/servicos/obter-a-carteira-de-trabalho** ou o aplicativo **Carteira de Trabalho Digital**

1. **Na página do gov.br, toque em "Iniciar".** Ela leva ao Portal Emprega Brasil.



2. **Toque em "Entrar com gov.br".**



DOCUMENTO 2 DE 3 · CONTINUAÇÃO

3. **No card "Carteira de Trabalho Digital", toque em "Gerar PDF"** e escolha todos os dados.



card Carteira de Trabalho Digital

4. **No card "Outros vínculos de trabalho", gere o segundo PDF.** Ele mostra empregos que não aparecem na carteira digital.



card Outros vínculos de trabalho

Pelo aplicativo

No aplicativo Carteira de Trabalho Digital, o manual do Ministério do Trabalho indica a aba "Enviar Carteira de Trabalho", que gera o arquivo da carteira inteira.

Os dois botões acima estão desenhados, não fotografados: a tela de dentro da conta mostra dados da pessoa.

DOCUMENTO 3 DE 3

3 O seguro-desemprego, se a pessoa foi demitida

Onde: no mesmo **Portal Emprega Brasil** do documento 2

1. **No card "Seguro-Desemprego", toque em "Consultar".** Aparecem o pedido e as parcelas pagas. Tire um print ou salve em PDF.



card Seguro-Desemprego

Por que isso importa

Quem para de contribuir continua protegido pelo INSS por um tempo (auxílio se adoecer, pensão para a família). Para quem foi dispensado e tem o registro de desemprego, a lei acrescenta mais 12 meses:

> *"Os prazos do inciso II ou do § 1º serão acrescidos de 12 (doze) meses para o segurado desempregado, desde que comprovada essa situação pelo registro no órgão próprio do Ministério do Trabalho e da Previdência Social."*
>
> Lei 8.213/1991, art. 15, § 2º (texto do Planalto)

Se a pessoa nunca recebeu o seguro, pule este documento.

O QUE O PDF MOSTRA, E O QUE NÃO RESOLVE

O PDF mostra o problema. Não conserta sozinho.

- **Sigla ao lado de um emprego**, como PEXT ou IREM-INDPEND, é pendência: sem prova, o INSS pode não contar aquele período.
- **Data de saída com um traço** no lugar da data também é pendência.
- **Anos sem nada no extrato** podem esconder carteira esquecida, serviço militar, trabalho rural ou período como autônomo.
- **Trabalho sem registro** precisa de papel da época para entrar na conta.
- **Em regra, a aposentadoria conta da data do pedido** (Lei 8.213/1991, art. 49). Mês de atraso não volta.

Sobre o simulador do Meu INSS

Ele usa o que está no extrato, inclusive o que pode cair sem prova. É um ponto de partida: não corrige, não prova e não acha o que falta.

DEPOIS DO PLANEJAMENTO

Os 3 documentos são o primeiro passo.

Eles bastam para o planejamento: a data, a regra e o valor provável. Para o **pedido no INSS**, entram outros papéis, conforme a vida de cada um. Não precisa juntar tudo agora: o planejamento diz quais fazem diferença no seu caso.

Pessoais
RG ou CNH, CPF, certidão de nascimento ou de casamento, comprovante de residência.

Emprego
todas as carteiras de trabalho de papel, contracheques, termos de rescisão, extrato do FGTS.

Por conta própria ou sócio
guias e carnês do INSS pagos, com o comprovante do banco; contrato social e cartão CNPJ das empresas.

Casos especiais
PPP e laudo da empresa (atividade especial); laudos e exames (doença ou deficiência); sentença e cálculos de processo trabalhista; reservista; certidão de tempo de serviço público; papéis do trabalho rural.

Tempo que não está no extrato só entra com prova em papel da época, não só com testemunha (Lei 8.213/1991, art. 55, § 3º).

PRÓXIMO PASSO

Com os 3 PDFs em mãos, mande no mesmo WhatsApp.

- [ ] **Extrato do INSS: "Vínculos, contribuições e remunerações"**
- [ ] **Carteira de Trabalho Digital e "Outros vínculos de trabalho"**
- [ ] **Seguro-desemprego, se houve**

Eu leio o extrato linha por linha e te digo o que encontrei. Se fizer sentido, mando por escrito a proposta do planejamento: a data, o valor estimado e o que corrigir antes do pedido.

> **A senha não circula**
>
> Nunca mande a senha do gov.br por mensagem, nem para mim. Os PDFs bastam.

Travou em algum botão? Mande um print da tela no mesmo WhatsApp.

Links oficiais

meu.inss.gov.br
gov.br/pt-br/servicos/obter-a-carteira-de-trabalho
servicos.mte.gov.br

Conteúdo informativo. Cada caso depende de análise individual. Telas conferidas em 04/11/2026: se um botão mudar de nome, o caminho continua o mesmo. Fontes: MPS, BEPS 09/2026, Quadro 25; Lei 8.213/1991, arts. 15, § 2º, e 49; Decreto 3.048/1999, art. 19; MTE, Manual da Carteira de Trabalho Digital.