

GUIA PRÁTICO · INSS 2026

Seu pedido de aposentadoria foi negado. E agora?

O que fazer nos primeiros 30 dias — e por que a pressa importa mais do que
você imagina.

Antônio Carlos Brandão Júnior
Advogado · OAB/SP 261.269
advogadonet.com.br

ANTES DE COMEÇAR

Você não fez nada de errado

Receber a negativa do INSS depois de anos contribuindo é frustrante — e, para muita gente, humilhante. A primeira reação costuma ser achar que errou alguma coisa, ou que perdeu o direito.

Não é isso. Estima-se que cerca de **60% dos pedidos de aposentadoria sejam negados na primeira tentativa**. Não porque as pessoas não têm direito, mas porque o sistema exige uma precisão documental que quase ninguém conhece antes de passar por ela.

A boa notícia: **negativa não é o fim**. Na maioria dos casos, é um problema de documentação ou de registro que pode ser corrigido. Mas existe um prazo — e ele é curto.

O prazo mais importante deste guia: você tem **30 dias**, contados da data em que foi notificado da decisão, para apresentar recurso administrativo. Perder esse prazo não elimina todos os caminhos, mas fecha o mais rápido e barato deles.

Este guia mostra, em ordem, o que fazer a partir de agora: como descobrir o motivo real da negativa, quais são as causas mais comuns, quais caminhos existem e como evitar que o problema se repita.

PASSO 1

Descubra o motivo real da negativa

Antes de recorrer, refazer o pedido ou procurar qualquer ajuda, você precisa de uma informação que quase ninguém busca: **o motivo exato pelo qual o INSS negou**. A carta ou mensagem que você recebeu costuma trazer só uma frase genérica. O motivo detalhado está em outro lugar.

Os dois documentos que você precisa baixar

- **Comunicação de Decisão** — o documento oficial com o resultado e a fundamentação da negativa.
- **Cópia do Processo Administrativo** — o histórico completo da análise, onde aparece exatamente o que o INSS considerou, o que faltou e quais períodos foram desconsiderados.

Ambos são obtidos gratuitamente pelo aplicativo ou site **Meu INSS** (gov.br), na área do seu requerimento. Sem esses dois documentos em mãos, qualquer tentativa de resolver o problema é adivinhação.

Por que isso importa tanto: a estratégia muda completamente conforme o motivo. Uma negativa por falta de documento se resolve de um jeito. Uma negativa por período não reconhecido se resolve de outro. Recorrer sem saber o motivo é o erro mais comum — e o mais caro em tempo perdido.

PASSO 2

As 6 causas mais comuns — e o que fazer em cada uma

1. Inconsistência no CNIS

O que é: A causa número um. O CNIS é o extrato que o INSS usa como base de tudo. Se um vínculo aparece com indicador de pendência, com datas divergentes ou simplesmente não aparece, aquele tempo não é computado.

O que fazer: Reúna a prova daquele período: carteira de trabalho, contrato, holerites, extrato analítico do FGTS (pode ser pedido na Caixa). Com a prova em mãos, é possível pedir o acerto do vínculo.

2. Tempo de contribuição ou carência insuficiente

O que é: O INSS entendeu que você não completou o tempo mínimo exigido pela regra que aplicou. Atenção: às vezes o tempo existe, mas está fora do CNIS — o que remete à causa anterior.

O que fazer: Confira quais períodos foram considerados na Cópia do Processo. Se algum período real ficou de fora, o caminho é comprová-lo. Se realmente falta tempo, avalie qual outra regra pode se aplicar ao seu caso.

3. PPP incompleto ou ausente (aposentadoria especial)

O que é: Para quem trabalhou exposto a agentes nocivos, o Perfil Profissiográfico Previdenciário é obrigatório. Documento incompleto, sem responsável técnico ou mal preenchido derruba o pedido.

O que fazer: Solicite a emissão ou correção do PPP à empresa. Se a empresa fechou, é possível buscar laudos técnicos de outras fontes ou provas alternativas do ambiente de trabalho.

4. Perda do prazo de exigência

O que é: Durante a análise, o INSS pode fazer uma exigência — pedir documento complementar — e dar 30 dias para você cumprir. Muita gente não vê a notificação no app e perde o prazo. O pedido é negado por isso, não pelo mérito.

O que fazer: Essa é uma das negativas mais fáceis de reverter, porque o direito continua existindo. Reúna o documento pedido e apresente-o em recurso ou novo requerimento.

5. Períodos rurais não reconhecidos

O que é: O trabalho rural exige comprovação específica, e o INSS costuma ser rigoroso na via administrativa. É uma das negativas mais frequentes e também das mais revertidas depois.

O que fazer: Reúna início de prova material da época: documentos de posse ou arrendamento da terra, notas de produtor, certidões, registros escolares dos filhos com endereço rural. A prova precisa ser da época dos fatos.

6. Contribuições abaixo do mínimo

O que é: Contribuições feitas sobre valor inferior ao salário mínimo não contam automaticamente e precisam de complementação, agrupamento ou ajuste.

O que fazer: Verifique quais competências ficaram abaixo do piso. A legislação permite regularizar essas competências em algumas situações — vale conferir caso a caso.

PASSO 3

Seus três caminhos possíveis

Depois de saber o motivo, existem três rotas. Elas não são excludentes em todos os casos, mas cada uma tem vantagens e riscos diferentes.

Recurso administrativo (CRPS)

Prazo: Prazo de **30 dias** da notificação

Você contesta a decisão dentro do próprio sistema, e o caso vai ao Conselho de Recursos da Previdência Social. É gratuito e não exige advogado — embora a fundamentação técnica aumente muito a chance de êxito.

Melhor quando: o INSS errou na análise, desconsiderou período comprovado ou aplicou a regra errada.

Novo requerimento

Prazo: Sem prazo fixo

Você corrige o que faltava e entra com um pedido novo, já com a documentação completa. Vira uma nova análise, do zero.

Melhor quando: faltava documento e agora você o tem. Atenção: a data do novo pedido passa a ser a nova data de início do benefício, o que pode significar perda de valores retroativos.

Ação judicial

Prazo: Sem prazo imediato, mas atenção à prescrição

Levar o caso à Justiça Federal. Costuma ser o caminho quando a via administrativa já foi esgotada ou quando o INSS insiste em não reconhecer um direito que a jurisprudência já consolidou.

Melhor quando: o tema é reconhecidamente controverso (tempo rural, atividade especial, revisões) ou o recurso administrativo também foi negado.

Cuidado com o novo pedido feito às pressas. Refazer o requerimento sem corrigir a causa da negativa costuma gerar uma segunda negativa pelo mesmo motivo — e mais meses perdidos na fila.

PASSO 4

Como evitar que aconteça de novo

Se você chegou até aqui, já entendeu o padrão: a maioria das negativas não nasce no momento do pedido. Ela nasce anos antes, silenciosamente, no seu CNIS — e só aparece quando você precisa dele.

O que conferir no seu extrato, antes de qualquer pedido

Todos os vínculos estão lá? Compare com sua carteira de trabalho, inclusive empregos antigos e curtos.

As datas batem? Início e fim de cada vínculo, sem sobreposição estranha ou lacuna que não existiu.

Há indicadores de pendência? Siglas ao lado dos vínculos sinalizam que o INSS tem ressalva sobre aquele período.

Os salários fazem sentido? Competências zeradas, valores muito abaixo do esperado ou meses faltando afetam o cálculo do benefício.

Períodos especiais estão registrados? Se você trabalhou exposto a agentes nocivos, isso precisa estar documentado.

Corrigir uma pendência com dois ou três anos de antecedência é um processo tranquilo. Corrigir a mesma pendência com o pedido negado e a fila do INSS pela frente é outra história completamente diferente.

Como baixar seu CNIS gratuitamente: acesse o aplicativo ou o site Meu INSS (meu.inss.gov.br), entre com sua conta gov.br e busque por “Extrato de Contribuição (CNIS)”. Escolha a versão mais completa, com relações previdenciárias e remunerações, e baixe o PDF. É gratuito e leva poucos minutos.

PARA FECHAR

O tempo joga a favor de quem se antecipa

Uma negativa do INSS não significa que você perdeu o direito. Na esmagadora maioria dos casos, significa que falta uma peça — um documento, um vínculo, uma correção de registro.

O que separa quem resolve rápido de quem passa anos tentando é quase sempre a mesma coisa: **saber exatamente onde está o problema antes de agir.**

Quer saber o que o seu CNIS está dizendo?

O Diagnóstico CNIS é a leitura completa do seu extrato, feita pessoalmente por advogado: cada pendência explicada, seu tempo de contribuição real e a regra mais vantajosa para o seu caso — em até 3 dias úteis.

advogadonet.com.br

WhatsApp: (11) 98016-7263

Aviso importante: este material tem caráter exclusivamente informativo e educacional. Não constitui consultoria jurídica individual, parecer, nem garantia de concessão de benefício. Cada caso previdenciário depende do histórico contributivo específico da pessoa e da legislação vigente na data do requerimento. Regras e prazos citados referem-se à legislação em vigor em 2026 e estão sujeitos a alteração. Para orientação sobre a sua situação concreta, consulte um advogado.

Antônio Carlos Brandão Júnior — OAB/SP 261.269

Mais de 20 anos de advocacia · Autor de “O Golpe Está Aí” (2022)

advogadonet.com.br