RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Benefícios do INSS: Como solicitar e evitar erros comuns

TALISSA NUNES

Talissa Nunes

A aposentadoria é um direito essencial para garantir segurança financeira na terceira idade, mas muitos trabalhadores enfrentam dificuldades na hora de solicitar os benefícios do INSS. Para quem é trabalhador independente, autônomo ou MEI, o planejamento previdenciário se torna ainda mais importante, pois a ausência de contribuições regulares pode comprometer o acesso à aposentadoria e outros benefícios.

Neste artigo, explicarei como os trabalhadores podem se preparar para a aposentadoria, quais os principais benefícios disponíveis e os erros mais comuns que devem ser evitados no momento da solicitação.

Diferente dos trabalhadores com carteira assinada, que têm o INSS recolhido diretamente pelo empregador, os trabalhadores independentes precisam contribuir por conta própria. Esse pagamento pode ser feito por meio do Carnê GPS (Guia da Previdência Social) ou pelo DAS MEI (para Microempreendedores Individuais).

O valor da contribuição influencia diretamente no tipo de benefício que poderá ser solicitado no futuro. Quanto maior a contribuição, melhor será o cálculo da aposentadoria e demais benefícios, como auxílio-doença e salário-maternidade.

Muitos autônomos deixam para pensar na aposentadoria apenas quando estão perto da idade mínima, mas a ausência de contribuições regulares pode resultar em dificuldades para cumprir o tempo mínimo de carência e, consequentemente, no indeferimento do pedido de aposentadoria.

O processo de solicitação dos benefícios do INSS pode ser feito de forma digital, pelo portal Meu INSS, evitando a necessidade de deslocamento às agências. O primeiro passo é acessar a plataforma e verificar o extrato previdenciário (CNIS), onde estão registradas todas as contribuições feitas ao longo da vida.

Caso o trabalhador tenha períodos sem contribuição, é possível fazer uma complementação retroativa, desde que comprove a atividade exercida no período em questão. Isso pode ser feito com notas fiscais, declarações de imposto de renda, recibos e contratos de prestação de serviço.

Outro ponto importante é escolher o tipo de aposentadoria mais vantajoso para cada caso. Atualmente, há diferentes modalidades, como aposentadoria por idade, aposentadoria por tempo de contribuição (para segurados antigos), aposentadoria especial (para atividades de risco) e a aposentadoria programada conforme a reforma da Previdência.

No momento da solicitação, é fundamental reunir toda a documentação necessária, como RG, CPF, comprovante de endereço, carteira de trabalho (se houver vínculos anteriores), carnês de contribuição e documentos específicos para cada tipo de benefício.

Erros comuns

Muitos pedidos de aposentadoria são negados devido a erros no cadastro previdenciário, falta de documentos ou contribuições irregulares. Um dos problemas mais recorrentes é a divergência no CNIS, que pode fazer com que períodos de contribuição não sejam considerados pelo INSS.

Outro erro comum é o pagamento incorreto das contribuições. Para trabalhadores autônomos, há diferentes alíquotas de contribuição, que variam conforme a necessidade de contar ou não com o direito à aposentadoria por tempo de contribuição. Se o pagamento for feito de forma errada, pode ser necessário complementar valores para evitar prejuízos no futuro.

Além disso, muitos trabalhadores não consideram a melhor estratégia para solicitar o benefício, deixando de buscar alternativas como a revisão do tempo de contribuição ou a conversão de tempo especial em comum, o que pode impactar diretamente o valor da aposentadoria.

Planejar a aposentadoria desde cedo é essencial para garantir um futuro financeiro seguro. Para os trabalhadores independentes, o controle das contribuições e o acompanhamento do CNIS são medidas fundamentais para evitar problemas na hora de solicitar os benefícios do INSS.

Se você tem dúvidas sobre sua situação previdenciária ou quer garantir que sua aposentadoria seja concedida da forma mais vantajosa, buscar o auxílio de um especialista em direito previdenciário pode fazer toda a diferença. Um bom planejamento previdenciário evita surpresas desagradáveis e garante que seus direitos sejam preservados.

Talissa Nunes é *advogada especialista em Direito Previdenciário em Cuiabá (MT)*