OLIVEIRA
ADVOCACIA E CONSULTORIA JURÍDICA

CARTILHA DO CIDADÃO · PREVIDENCIÁRIO

O INSS NEGOU: CAMINHOS POSSÍVEIS

Carta de exigência, recurso ao Conselho de Recursos, novo pedido ou ação na Justiça: para que serve cada caminho, os prazos e os documentos.

NESTA CARTILHA

01 Exigências e os caminhos depois da negativa pág. 2

02 Checklist de documentos pág. 3

03 Como recorrer e perguntas frequentes pág. 4

BOM SABER

O prazo do recurso é de 30 dias, contados da data em que você teve ciência da decisão. Anote essa data assim que a carta chegar.

01 Antes da negativa: pedido e exigências

O pedido

Documento faltando **não é, sozinho, motivo para recusar** o pedido. O INSS precisa dar uma decisão e, quando falta algo, envia uma **carta de exigência** dizendo o que apresentar.

A carta de exigência

Cumpra dentro do prazo indicado na carta. Se o prazo passar, o INSS reconhece o direito, se já tiver elementos para isso, ou **arquiva o pedido sem analisar o direito**. Não tem outros documentos? Diga isso por escrito: aí o INSS decide o mérito.

Do arquivamento por falta de documento indispensável **não cabe recurso**. O caminho é fazer novo pedido, que só vale a partir da nova data.

02 Depois da negativa, quatro caminhos

Caminho	Para que serve	Prazo e onde
Recurso ordinário	Contestar a decisão do INSS, na Junta de Recursos do CRPS. Documento novo pode ir junto; aí os valores contam da data do recurso.	30 dias da ciência. Meu INSS: "Recurso Ordinário (Inicial)"
Recurso especial	Contestar a decisão da Junta. É julgado por uma Câmara de Julgamento do CRPS.	30 dias da ciência. Meu INSS: "Recurso Especial ou Incidente"
Novo pedido	Quando a decisão já é definitiva e há documentos que não estavam no processo: com eles, é um pedido novo.	Meu INSS ou telefone 135
Ação judicial	Levar o caso à Justiça. É preciso ter pedido ao INSS antes, mas não é preciso esgotar os recursos.	Justiça Federal; acidente do trabalho, Justiça estadual

GLOSSÁRIO

CRPS — Conselho de Recursos da Previdência Social, que julga os recursos.

Câmara de Julgamento — Segunda instância do CRPS.

Junta de Recursos — Primeira instância do CRPS.

Razões — Os motivos por que você discorda da decisão.

03 Checklist de documentos

Marque cada item conforme for separando. No Meu INSS, tudo é enviado em arquivo digital.

1 Da decisão

- ☐ Carta de comunicação da decisão (a negativa)
- ☐ Número do pedido (protocolo) ou do benefício
- ☐ Cópia completa do processo, tirada no Meu INSS
- ☐ Anotação da data em que você soube da decisão

2 Pessoais

- ☐ RG e CPF (ou CNH válida)
- ☐ Comprovante de residência atualizado

3 Para responder ao motivo da negativa

- ☐ Extrato do CNIS e Carteira de Trabalho completa
- ☐ Laudos, exames e atestados, se o motivo foi médico
- ☐ PPP e laudos da empresa, se o motivo foi tempo especial
- ☐ Contracheques, contratos e outros documentos do período recusado

4 Se outra pessoa representar

- ☐ Documento de identidade e CPF do representante
- ☐ Procuração ou termo de representação legal

Leia com atenção o **motivo da negativa**: o recurso precisa responder a ele. As razões do recurso são obrigatórias; os documentos servem para prová-las.

04 Como recorrer, passo a passo

1. **Leia a carta e anote a data**
   Veja o motivo da negativa e a data em que você teve ciência da decisão. O prazo de **30 dias** começa aí.

2. **Baixe a cópia do processo**
   No Meu INSS, veja o que o INSS analisou e o que ficou de fora. Isso orienta a escolha do caminho.

3. **Escolha o caminho**
   Recurso, novo pedido ou ação judicial: cada um tem efeito diferente. Ação na Justiça com o mesmo pedido encerra o recurso administrativo.

4. **Apresente o recurso**
   No Meu INSS, em **Novo requerimento**, pesquise "recurso" e escolha o serviço. Escreva as razões e anexe os documentos. Também pelo telefone **135**.

5. **Acompanhe**
   No Meu INSS, em "Recurso > Consultar andamento", ou em consultaprocessos.inss.gov.br, com CPF e senha gov.br.

04 · COMO RECORRER, PASSO A PASSO (CONTINUAÇÃO)

PERGUNTAS FREQUENTES

Preciso de advogado para recorrer?

Não é obrigatório. O recurso pode ser feito pela própria pessoa ou por um representante.

Posso recorrer e entrar na Justiça ao mesmo tempo?

Não com o mesmo pedido. A ação judicial idêntica vale como desistência do recurso.

Existe formulário próprio?

Há modelos, mas não são obrigatórios. O que não pode faltar são as razões: por que você discorda.

Se ganhar, recebo os atrasados?

Se o direito for reconhecido, a lei limita a cobrança dos atrasados às parcelas dos últimos 5 anos, salvo de menores, incapazes e ausentes.

Contato do escritório

Atendimento de segunda a sexta, das 8h às 17h, por telefone, WhatsApp ou e-mail.

Telefone (92) 98249-1054 · WhatsApp
E-mail atendimento@oliveiraconsultoriaadv.com.br
Site oliveiraconsultoriaadv.com.br
Instagram @paulojunio.adv
Endereço Rua Prof. Abílio Alencar, 224 · Alvorada · Manaus/AM

Aponte a câmera

Paulo Junio Leandro de Oliveira · OAB/AM 10.250. Material informativo; não substitui a orientação de um advogado no caso concreto. Base: Constituição Federal, art. 109, I; Lei nº 8.213/1991, art. 103, parágrafo único; Decreto nº 3.048/1999, arts. 176, caput, §§ 1º a 5º e 7º, 305, caput, I, e § 1º, II, 307 e 347, §§ 2º e 4º; STF, RE 631.240 (Tema 350); STF, Súmula 501; STJ, Súmula 15. Atualizada em 09/2026 · revisar em 12/2026.