

Checklist para entender a decisão do INSS

Para quem teve o benefício negado ou cortado. O primeiro passo não é recorrer: é ler o que o INSS escreveu.

Onde achar a decisão

- ☐ Entrei no aplicativo ou no site **Meu INSS** e localizei o pedido
- ☐ Baixei a **carta de concessão ou de indeferimento** em PDF
- ☐ Anotei a **data** em que a decisão foi disponibilizada, porque é dela que os prazos correm
- ☐ Guardei também o **resultado da perícia**, quando houve perícia

O que anotar da carta

- ☐ Número do benefício ou do requerimento
- ☐ **Motivo** exato do indeferimento, com as palavras que o INSS usou
- ☐ Espécie do benefício pedido
- ☐ Data de início da incapacidade fixada pela perícia, se houver
- ☐ Data marcada para a cessação, no caso de benefício que já estava sendo pago

Os motivos que mais aparecem

- ☐ **Não constatada incapacidade laborativa:** a perícia não reconheceu a limitação. O que pesa aqui é o laudo descrever a função concreta, e não só o diagnóstico
- ☐ **Falta de qualidade de segurado:** discute-se se você ainda estava coberto na data do fato
- ☐ **Falta de carência:** discute-se o número de contribuições. Alguns casos dispensam carência
- ☐ **Divergência no CNIS:** vínculo, salário ou período que não bate com a realidade

Antes de decidir o caminho

- ☐ Conferi o **extrato do CNIS** inteiro, e não só o período recente
- ☐ Separei os documentos que sustentam exatamente **o ponto que foi negado**
- ☐ Verifiquei se **algum prazo está correndo**
- ☐ Entendi que existem caminhos diferentes conforme a situação: recurso administrativo, novo requerimento instruído de outro jeito, ou medida judicial

Recorrer sem mudar a prova costuma repetir o resultado. A escolha entre recurso, novo pedido e ação depende do motivo da negativa e das datas do seu caso.