

GUIA DETALHADO PARA APOSENTADORIA DE BANCÁRIOS/AS NO INSS EM 2025

O Sindicato dos Bancários de Mato Grosso (SEEB-MT) lança este material sobre aposentadoria dos bancários e bancárias com informações atualizadas sobre o tema. A aposentadoria no INSS passou por mudanças significativas nos últimos anos, e em 2025, os bancários têm várias opções de aposentadoria, dependendo do tempo de contribuição e idade.

Este material explica as regras de forma clara, com exemplos, para ajudar você a entender cada detalhe.

**REGRAS ANTERIORES À EMENDA CONSTITUCIONAL 103/19
(DIREITO ADQUIRIDO ATÉ 13/11/2019)**



MODALIDADES DE APOSENTADORIA DISPONÍVEIS:

Aposentadoria por Idade Urbana:

Quem pode se aposentar?

- Mulheres: A partir de 62 anos, com pelo menos 15 anos de contribuição
- Homens: A partir de 65 anos, com pelo menos 20 anos de contribuição.

Exemplo prático:

- Maria tem 63 anos e contribuiu com o INSS por 20 anos. Ela pode se aposentar por idade, pois cumpre os dois requisitos: idade mínima e tempo de contribuição.
- João tem 65 anos e 18 anos de contribuição. Ele não pode se aposentar ainda, pois precisa de pelo menos 20 anos de contribuição.

Aposentadoria por Tempo de Contribuição

Quem pode se aposentar?

- Mulheres: 30 anos de contribuição, sem idade mínima.
- Homens: 35 anos de contribuição, sem idade mínima.

Exemplo prático:

- Ana contribuiu por 31 anos e tem 50 anos de idade. Ela pode se aposentar porque já atingiu o tempo de contribuição necessário.
- Carlos contribuiu por 33 anos e tem 55 anos de idade. Ele ainda precisa de mais 2 anos de contribuição para se aposentar.



REGRAS DE TRANSIÇÃO:

Para quem começou a trabalhar antes da Reforma da Previdência (13/11/2019), existem regras de transição que permitem a aposentadoria sem cumprir integralmente as novas regras. Em 2025, **destacam-se**:

Regra de Pontos:

Como funciona?

A soma da sua idade e do tempo de contribuição precisa atingir:

- 92 pontos para mulheres.
- 102 pontos para homens.

Exemplo prático:

- Clara tem 52 anos de idade e contribuiu por 40 anos.
Somando $52 + 40$, ela atinge 92 pontos e pode se aposentar.
- Pedro tem 58 anos e contribuiu por 44 anos.
Ele soma 102 pontos ($58 + 44$) e também pode se aposentar.

Regra da Idade Progressiva:

Como funciona?

Exige uma idade mínima progressiva, que aumenta a cada ano. Em 2025, a idade mínima é:

- Mulheres: 59 anos, com pelo menos 30 anos de contribuição.
- Homens: 64 anos, com pelo menos 35 anos de contribuição.

Exemplo prático:

- Laura tem 59 anos e contribuiu por 30 anos. Ela pode se aposentar.
- Marcos tem 64 anos e contribuiu por 34 anos. Ele ainda precisa de mais 1 ano de contribuição para atingir os 35 necessários.

Regra do Pedágio de 50%:

Como funciona?

- Para quem estava a menos de 2 anos de completar o tempo mínimo de contribuição (30 anos para mulheres e 35 anos para homens) em 2019.
- É necessário cumprir o tempo que faltava em 2019, acrescido de 50%.

Exemplo prático:

- Carla tinha 29 anos de contribuição em 2019. Faltava 1 ano para completar os 30. Agora, ela precisa cumprir 1 ano + 50% (6 meses), totalizando 1 ano e 6 meses de contribuição adicional.

Regra do Pedágio de 100%:

Como funciona?

- Para quem estava a mais de 2 anos de completar o tempo mínimo de contribuição em 2019.
- É necessário cumprir o dobro do tempo que faltava.

Exemplo prático:

- Lucas tinha 33 anos de contribuição em 2019. Faltavam 2 anos para atingir os 35. Ele agora precisa cumprir 2 anos + 2 anos adicionais, totalizando 4 anos de contribuição.

COMO CALCULAR O VALOR DA APOSENTADORIA

O valor da aposentadoria é calculado com base na média de 100% dos salários de contribuição desde julho de 1994. Sobre essa média, aplica-se:

- 60% da média: Para quem cumpre o tempo mínimo de contribuição (20 anos para homens, 15 anos para mulheres).
- + 2% por ano adicional: Para cada ano que exceder o tempo mínimo.

Exemplo prático:

- João trabalhou 25 anos. Ele receberá:
 - $60\% \text{ (base)} + 5 \text{ anos} \times 2\% = 70\%$ da média salarial.
- Maria trabalhou 18 anos. Ela receberá:
 - $60\% \text{ (base)} + 3 \text{ anos} \times 2\% = 66\%$ da média salarial.

PASSO A PASSO PARA SOLICITAR A APOSENTADORIA

1. Acesse Meu INSS

- Entre no site meu.inss.gov.br ou no aplicativo Meu INSS.
- Faça login com seu CPF e senha.

2. Escolha a opção de Aposentadoria

- No menu principal, clique em "Pedir Aposentadoria".
- Escolha o tipo de aposentadoria que se aplica ao seu caso.

3. Preencha os Dados

- Informe seus dados pessoais, tempo de contribuição e escolha o tipo de aposentadoria

4. Anexe os Documentos

Envie cópias digitais de:

- RG e CPF;
- Comprovante de residência;
- Carteira de Trabalho;
- CNIS (extrato previdenciário).

5. Acompanhe o Processo

- Após o envio, acompanhe o andamento do pedido pelo portal Meu INSS na opção "Consultar Pedidos".

Dicas finais:

- Verifique suas contribuições no **CNIS** para garantir que todos os períodos trabalhados estão computados.
- Planeje-se com antecedência para decidir qual regra de transição é mais vantajosa.
- Caso tenha dúvidas, procure ajuda de um advogado previdenciário ou do sindicato.

Com essas informações detalhadas, você estará preparado para solicitar sua aposentadoria em 2025.



APOSENTADORIA DE BANCÁRIOS COM DEFICIÊNCIA NO INSS

A aposentadoria da Pessoa com Deficiência (PcD) oferece condições diferenciadas e vantajosas, considerando as limitações que afetam a capacidade de trabalho. Bancários que desenvolveram doenças relacionadas ao trabalho podem se enquadrar nessa categoria, dependendo da avaliação médica e social realizada pelo INSS. Este guia detalhado explica o passo a passo, os requisitos e os cálculos do benefício com exemplos práticos.

1. O que é a aposentadoria da Pessoa com Deficiência?

- A aposentadoria da pessoa com deficiência é um benefício previdenciário que considera as limitações funcionais ou estruturais de pessoas com deficiência. Bancários que desenvolvem doenças como LER/DORT, transtornos mentais graves ou doenças osteomusculares podem ser reconhecidos como PcD, desde que atendam aos critérios do INSS.

2. MODALIDADES DE APOSENTADORIA PARA PC D

Por Tempo de Contribuição:

A regra para essa modalidade varia de acordo com o grau de deficiência:

- Deficiência Grave:
 - Homens: 25 anos de contribuição.
 - Mulheres: 20 anos de contribuição.
- Deficiência Moderada:
 - Homens: 29 anos de contribuição.
 - Mulheres: 24 anos de contribuição.
- Deficiência Leve:
 - Homens: 33 anos de contribuição.
 - Mulheres: 28 anos de contribuição.

Exemplo prático:

- João tem deficiência moderada e contribuiu por 29 anos. Ele pode solicitar a aposentadoria, independentemente da idade.
- Maria tem deficiência leve e contribuiu por 26 anos. Ela ainda precisa de mais 2 anos de contribuição para se aposentar.



Essa modalidade não depende do grau de deficiência, mas exige idade mínima e tempo de contribuição.

- **Homens:** 60 anos de idade e 15 anos de contribuição.
- **Mulheres:** 55 anos de idade e 15 anos de contribuição.

Exemplo prático:

- Ana tem 55 anos e contribuiu por 17 anos. Ela pode se aposentar.
- Pedro tem 60 anos e contribuiu por 14 anos. Ele ainda precisa de mais 1 ano de contribuição para atender ao requisito.

DOENÇAS OCUPACIONAIS DE BANCÁRIOS QUE PODEM SER RECONHECIDAS COMO DEFICIÊNCIA

LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS (LER) / DORT

- **Descrição:** Movimentos repetitivos podem causar dores crônicas nos braços, ombros ou punhos.
- **Possível Deficiência:** Redução significativa da força ou mobilidade nos membros superiores, dificultando atividades diárias.
- **CID-10:** M65.4 (Tenossinovite) e G56.0 (Síndrome do túnel do carpo).

TRANSTORNOS MENTAIS GRAVES

- **Descrição:** Depressão severa, ansiedade ou síndrome de burnout decorrentes de pressão no trabalho.
- **Possível Deficiência:** Incapacidade de lidar com tarefas cotidianas ou manter o emprego.
- **CID-10:** F32.2 (Episódio depressivo grave), F41.1 (Transtorno de ansiedade generalizada).

DOENÇAS OSTEOMUSCULARES

- **Descrição:** Hérnia de disco, lombalgia ou dores crônicas causadas por postura inadequada no trabalho.
- **Possível Deficiência:** Limitação da mobilidade, dificultando tarefas que exijam esforço físico.
- **CID-10:** M51.2 (Hérnia de disco intervertebral).

DISTÚRBIOS VISUAIS

- **Descrição:** Uso prolongado de computadores pode causar fadiga ocular ou danos à visão.
- **Possível Deficiência:** Comprometimento visual significativo que limite a execução de atividades.
- **CID-10:** H53.1 (Astenopia – fadiga visual).

PASSO A PASSO PARA SOLICITAR A APOSENTADORIA (COM DEFICIÊNCIA)

1. Verifique os Requisitos

- Identifique o tempo de contribuição necessário para o seu caso (tempo ou idade).
- Reúna laudos médicos que comprovem a deficiência.
- Faça login com seu CPF e senha.

2. Faça o Agendamento

- Entre no portal **Meu Inss** ou ligue para o telefone 135 para agendar o pedido.

3. Documentos Necessários

- Documento de identificação (RG e CPF).
- Comprovante de residência atualizado.
- Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS).
- Laudos médicos que comprovem a deficiência (CID-10, exames e relatórios).
- Extrato do CNIS (disponível no portal Meu INSS).

4. Realize a avaliação médica e funcional

- O INSS realizará uma perícia médica e uma avaliação social para classificar o grau da deficiência (leve, moderada ou grave).

5. Acompanhe o Pedido

- Consulte o status do pedido no portal Meu INSS, na aba "**Consultar Pedidos**".



CÁLCULO DO BENEFÍCIO

Base de Cálculo

O valor do benefício é calculado com base na média de **100% dos salários de contribuição desde julho de 1994.**

Para Aposentadoria por Tempo de Contribuição:

- 60% da média salarial + 2% para cada ano que exceder:
 - 20 anos para homens.
 - 15 anos para mulheres.

Exemplo prático:

- João (deficiência grave) trabalhou 26 anos.
- $60\% \text{ (base)} + 6 \text{ anos} \times 2\% = 72\%$ da média salarial.
- Ana (deficiência leve) trabalhou 30 anos.
- $60\% \text{ (base)} + 15 \text{ anos} \times 2\% = 90\%$ da média salarial.

Para Aposentadoria por Idade

- **70% da média salarial** + 1% para cada grupo de 12 contribuições.

Exemplo prático:

- Pedro trabalhou 15 anos.
- $70\% \text{ (base)} + 15 \text{ anos} \times 1\% = 85\%$ da média salarial.

DICAS IMPORTANTES

- **Guarde toda a documentação médica:** Os laudos devem ser detalhados e indicar o impacto funcional da doença.
- **Mantenha o CNIS atualizado:** Verifique se todas as contribuições estão corretas no portal Meu INSS.
- **Busque orientação especializada:** Sindicatos ou advogados previdenciários podem ajudar no processo.

Com este guia detalhado, você está preparado para planejar e solicitar sua aposentadoria da pessoa com deficiência de forma segura e informada.

PASSO A PASSO PARA REALIZAR UM RECURSO ADMINISTRATIVO NO INSS

1. ENTENDA O QUE É UM RECURSO ADMINISTRATIVO

O recurso administrativo é uma forma de contestar uma decisão do INSS, como a negativa de um benefício ou o cálculo incorreto de um valor. Ele pode ser solicitado diretamente pelo trabalhador, sem necessidade de advogado.

2. ACESSE O PORTAL "MEU INSS"

1. Abra um navegador no seu computador ou celular.
2. Digite meu.inss.gov.br ou baixe o aplicativo Meu INSS.
3. Faça login usando seu CPF e senha.
 - o Caso ainda não tenha cadastro, clique em "Cadastrar-se" e siga as orientações.

3. VÁ PARA A SEÇÃO "AGENDAMENTOS/SOLICITAÇÕES"

1. Na página inicial, procure a opção "Agendamentos/Solicitações".
2. Clique nela para acessar os serviços disponíveis.

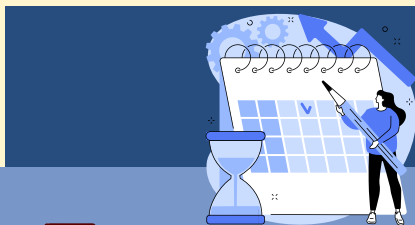
4. ESCOLHA "RECURSO ADMINISTRATIVO"

1. Dentro de "Agendamentos/Solicitações", use a barra de pesquisa para encontrar "Recurso Administrativo".
2. Clique na opção correspondente.

5. PREENCHA OS DADOS DO RECURSO

O sistema solicitará informações para o recurso. Tenha em mãos:

1. **Número do benefício:** Você encontra esse número no documento de negativa do INSS.
2. **Razões do recurso:** Explique de forma simples e objetiva o motivo da contestação. Por exemplo: "Discordo do indeferimento do benefício pois os documentos apresentados comprovam a minha incapacidade."
3. **Documentos complementares:** Prepare e anexe:
 - a. Relatórios médicos atualizados;
 - b. Laudos periciais;
 - c. Declarações do último dia trabalhado (se aplicável);
 - d. Outros documentos que sustentem sua argumentação.



6. REVISE E ENVIE

1. Antes de finalizar, confira todas as informações e documentos anexados.
 - Clique em "Enviar".

7. SALVE O COMPROVANTE

- Após enviar, o sistema gerará um protocolo com o número do recurso. Salve ou imprima este comprovante. Ele será essencial para acompanhar o andamento do pedido.



8. ACOMPANHE O ANDAMENTO DO RECURSO

- Retorne ao portal ou aplicativo Meu INSS.
- Na área de "Agendamentos/Solicitações", selecione "Acompanhar Recurso".
- Verifique a situação do seu pedido.

DICAS IMPORTANTES

- **Prazos:** O prazo para apresentar um recurso geralmente é de 30 dias a partir da decisão do INSS. Não perca tempo!
- Documentação: **Certifique-se de que todos os documentos anexados estejam legíveis e atualizados.**
- Ajuda especializada: **Se tiver dúvidas, procure o sindicato ou um advogado para revisar seu pedido antes de enviar.**

Restou alguma dúvida?



ALENCAR
& MAEHLER
ADVOGADOS



Whatsapp
(65) 99947-0011



NENHUM DIREITO A MENOS



SEEB-MT

SINDICATO DOS EMPREGADOS EM ESTABELECIMENTOS
BANCÁRIOS E DO RAMO FINANCEIRO - MT

