



OLIVEIRA
ADVOCACIA E CONSULTORIA JURÍDICA

CARTILHA DO CIDADÃO • PREVIDENCIÁRIO

CARTA DE EXIGÊNCIA DO INSS

O que é a exigência no Meu INSS, quanto tempo você tem para responder, como cumprir e o que acontece se não cumprir.

NESTA CARTILHA

01	O que é e os prazos	pág. 2
02	Checklist e como responder	pág. 3
03	Passo a passo e perguntas frequentes	pág. 4

BOM SABER

O prazo para cumprir é de, no mínimo, 30 dias, contados da ciência. Ele pode ser prorrogado por igual período, com pedido justificado.

01 O que é a carta de exigência

Quando falta algum documento ou informação para analisar o seu pedido, o INSS não deve simplesmente negar: ele emite uma **carta de exigência**, que lista o que você precisa apresentar. A exigência aparece no **Meu INSS** e pode chegar também por carta. Por isso, mantenha o seu telefone, e-mail e endereço atualizados no INSS.

Ponto	Como funciona
Prazo para cumprir	No mínimo 30 dias, contados da data em que você teve ciência.
Mais prazo	Pode ser prorrogado por igual período, se você pedir e justificar.
Ciência pelo Meu INSS	Quem acompanha pela internet é considerado avisado 5 dias depois que a exigência fica disponível.
Contagem	Dias corridos. Não se conta o primeiro dia; se o último cair em dia sem expediente, passa para o próximo dia útil.
Envio pela internet	Vale o que for enviado até as 23h59 do último dia.

02 Se a exigência não for cumprida

Com o que já está no processo

Se o INSS já tiver elementos suficientes, ele decide o pedido mesmo sem os documentos pedidos.

Não tem o documento?

Diga isso **por escrito**, dentro do prazo. Aí o INSS decide o pedido com o que tem, e a decisão pode ser contestada depois.

GLOSSÁRIO

Exigência — Pedido do INSS para você apresentar documento ou informação.

Mérito — A análise do direito em si.

Sem elementos suficientes

O pedido é **encerrado sem análise do direito**, como desistência, depois de 30 dias da ciência. Desse encerramento **não cabe recurso**.

Novo pedido

O encerramento não impede pedir de novo, mas os efeitos contam **da nova data**, e não da primeira.

Ciência — Momento em que você é considerado avisado.

Protocolo — Número do pedido no INSS.

03 Checklist para responder

O que vale é a lista da **sua** carta. Os itens abaixo são os pedidos mais comuns: marque só o que a carta pedir.

1 Identificação e representação

- ☐ Documento com foto e CPF legíveis
- ☐ Procuração ou termo de representação
- ☐ Documento do representante

2 Vida familiar

- ☐ Certidão de nascimento, casamento ou óbito
- ☐ Prova de união estável ou de dependência

3 Trabalho e contribuições

- ☐ Carteira de Trabalho: todas as páginas
- ☐ Contracheques, termo de rescisão, declaração do empregador
- ☐ Guias de contribuição pagas
- ☐ PPP e laudos da empresa

4 Saúde

- ☐ Laudos, exames e atestados com data e CID

Responda **item por item**, na ordem da carta. Arquivo ilegível ou cortado pode não ser aceito: confira cada imagem antes de enviar.

Precisa de mais tempo?

Peça a prorrogação do prazo **por escrito**, explicando o motivo (documento pedido a cartório, empresa fechada, exame marcado), antes de o prazo acabar. Guarde o comprovante.

O documento não existe?

Faça uma declaração escrita de que você **não tem outros documentos** além dos que já estão no processo. Assim o INSS decide o pedido.

04 Como cumprir, passo a passo

- 1 Veja a exigência**
No **Meu INSS**, em "Consultar Pedidos", abra o seu pedido e leia a carta inteira. Anote a data em que ela ficou disponível.
- 2 Marque o prazo**
Anote o prazo que está na carta (no mínimo 30 dias corridos da ciência) e responda antes do fim. Se precisar de mais tempo, peça a prorrogação antes de o prazo acabar.
- 3 Separe cada documento**
Digitalize ou fotografe com boa luz, uma página por imagem, tudo legível.
- 4 Envie pelo Meu INSS**
Abra o pedido e anexe os documentos. Sem acesso à internet, procure atendimento pelo telefone **135**.
- 5 Acompanhe a decisão**
Depois do envio, o pedido volta para análise. Se a decisão for de negativa, veja a cartilha "**O INSS negou: caminhos possíveis**".

04 · COMO CUMPRIR, PASSO A PASSO (CONTINUAÇÃO)**PERGUNTAS FREQUENTES****O prazo conta de quando?**

Da ciência. Pelo Meu INSS, você é considerado avisado 5 dias depois de a exigência ficar disponível, se não abrir antes.

E se o documento não existir?

Declare por escrito que não tem outros documentos. O INSS decide com o que há no processo.

Posso pedir mais prazo?

Sim. O prazo pode ser prorrogado por igual período, com pedido justificado.

Se eu não responder, perco o direito?

O direito não se perde só por isso, mas o pedido pode ser encerrado e um novo pedido só vale a partir da nova data.

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: Decreto nº 3.048/1999, art. 176, caput e §§ 1º a 6º; Instrução Normativa PRES/INSS nº 128/2022, arts. 548, § 1º, 549, 566, caput e §§ 2º, 3º, 5º e 7º, 574, § 4º, I e II (red. IN PRES/INSS nº 212/2026), 597, 599, § 2º, 600, parágrafo único (red. IN PRES/INSS nº 212/2026), e 601. Atualizada em 09/2026 · revisar em 12/2026.