

CORREIO DO APOSENTADO

POR MARTHA IMENES

Ascom/INSS



Golpistas se fizeram passar por servidores. Já estão presos

Aposentado, cuidado para não cair no golpe da prova de vida

A prova de vida anual de aposentados, pensionistas e beneficiários de auxílios de longa duração do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) é – constantemente – utilizada para a prática de golpes. Estelionatários usam a prova de vida como iscas e quando a vítima vê já se enfiou em empréstimo, compras irregulares e toda (má) sorte de coisas que podem ocorrer quando dados caem em mãos erradas. Somente neste ano cerca de 30,5 milhões validaram a prova de vida, procedimento anual que garante a continuidade dos repasses previdenciários. O número corresponde a 90% dos que precisam fazer o procedimento de comprovação de vida para garantir a continuidade dos benefícios.

Como é a verificação

A verificação costuma ser feita por meio de cruzamento de dados oficiais, o que possibilita, à maioria dos beneficiários, não ser necessária a ida ao banco ou mesmo o acesso ao Meu INSS para manter o benefício ativo. No caso de beneficiários não localizados pelo sistema automático, uma notificação exclusiva é enviada pelo banco responsável pelo pagamento do benefício.

Pedro Ladeira/Folhapress



Cuidado ao atender ligações desconhecidas

Ligações falsas

O governo alerta que há golpistas tentando enganar aposentados e pensionistas com ligações e mensagens falsas, ameaçando corte do benefício, solicitando dados pessoais ou até marcando falsos agendamentos. O INSS não liga pedindo a realização da Prova de Vida nem envia mensagens por WhatsApp, SMS ou aplicativos, ameaçando bloqueio imediato do benefício. Também não envia servidores às residências dos beneficiários para recolher documentos ou para fazer o procedimento de comprovação de vida.

Desconfie

"Desconfie de qualquer contato fora dos canais oficiais. Nunca informe dados pessoais, senhas ou documentos por telefone, mensagem ou para desconhecidos", explicou o governo. Caso alguma dúvida persista, é possível, ao beneficiário, fazer consultas sobre a necessidade ou não de fazer a comprovação de vida por meio do Meu INSS e da Central 135 (de segunda a sábado, das 7h às 22h).

Meu INSS

Pelo Meu INSS, basta acessar o site ou aplicativo, fazer login com CPF e senha, e seguir as instruções para reconhecimento facial, caso seja solicitado pelo aplicativo. Procure então o serviço "Prova de vida". Se aparecer a data da última atualização do procedimento, está tudo certo.

Pelo banco

- Em alguns bancos, é possível realizar a prova de vida online, diretamente pelo aplicativo ou site da instituição financeira;
- Se preferir, o beneficiário também pode comparecer presencialmente à agência bancária responsável pelo pagamento e apresentar um documento oficial com foto.

Dados

Todos os benefícios de longa duração do INSS precisam da prova de vida anual, como aposentadorias, pensões e o auxílio por incapacidade temporária com duração superior a um ano. Atualmente, a comprovação de vida dos beneficiários é feita de forma segura e automática, por cruzamento de dados.

Sem filas

Com a simplificação do processo, o INSS eliminou filas e deslocamentos desnecessários, oferecendo mais comodidade e segurança aos aposentados e pensionistas, informa a autarquia. Mesmo com o novo sistema automático, em alguns casos o INSS não consegue confirmar a prova de vida sozinho. Por isso é importante usar o Meu INSS.

Importância

A prova de vida é a confirmação de que o beneficiário está vivo e tem direito de continuar recebendo o benefício. O procedimento é fundamental para prevenir fraudes e garantir que os pagamentos sejam feitos de forma correta, protegendo o sistema e o dinheiro de quem contribuiu a vida inteira para o país.

Sem visitas

O INSS alerta que não realiza contato direto para solicitar a prova de vida. Nenhum servidor do instituto entra em contato por telefone, aplicativo de mensagens, SMS ou e-mail para pedir que o procedimento seja feito ou para ameaçar bloqueio do benefício. Além disso, não envia servidores para a casa dos beneficiários.



Aposentados podem ter tempo para se organizarem

Calendário do INSS de 2026: detalhes e previsões

Datas para quem ganha até o mínimo e acima são diferentes

Por Martha Imenes

Até um salário mínimo

	Final	Data
1	- 22 de dezembro	
2	- 23 de dezembro	
3	- 26 de dezembro	
4	- 29 de dezembro	
5	- 30 de dezembro	
6	- 2 de janeiro	
7	- 5 de janeiro	
8	- 6 de janeiro	
9	- 7 de janeiro	
0	- 8 de janeiro	

Acima do piso nacional

1 e 6	- 2 de janeiro
2 e 7	- 5 de janeiro
3 e 8	- 6 de janeiro
4 e 9	- 7 de janeiro
5 e 0	- 8 de janeiro

Essas datas representam o encerramento dos repasses do ano de 2025 e marcam o início de 2026.

Como consultar

Quando o calendário de 2026 for divulgado oficialmente, ele estará disponível nos canais de comunicação do governo federal e da Previdência Social, e as informações poderão ser conferidas no site e no aplicativo Meu INSS, que oferecem acesso rápido ao extrato de pagamento. Nesse espaço, o beneficiário pode verificar valores, datas futuras e eventuais correções ou atrasos.

Além disso, quem preferir pode entrar em contato pelo telefone 135, que funciona de segunda a sábado, das 7h às 22h, para esclarecer dúvidas com um atendente.