SUPORT-ES

ACONTECE NO CAIS

BOLETIM INFORMATIVO DO SINDICATO UNIFICADO DA ORLA PORTUÁRIA

33 ANOS DE UNIFICAÇÃO 1993 › 2026

Jornalista Cristiane Brandão : : 24 de agosto de 2026

COMO GARANTIR A ESTABILIDADE PRÉ-APOSENTADORIA

A garantia de estabilidade pré-aposentadoria nos últimos anos de contrato com a empresa é uma conquista fundamental do Suport-ES, presente em acordos coletivos, como os de Portocel (2 anos antes da aposentadoria) e TVV (1 ano). Esse direito foi conquistado para que o trabalhador tenha tranquilidade e proteção no final da sua jornada laboral, garantindo o emprego e tempo suficiente para organizar a documentação com calma, protocolar o pedido sem correria e, finalmente, aproveitar o seu merecido tempo de descanso. No entanto, para usufruir da estabilidade pré-aposentadoria, o trabalhador precisa dar entrada formal no pedido junto ao INSS e comprovar a sua condição à empresa. Confira o passo a passo para fazer todo o procedimento de forma prática, direta e sem complicações.

1 COMO CONSULTAR SEU TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO

Antes de protocolar qualquer pedido, você precisa saber exatamente quanto tempo trabalhado já está registrado no sistema do INSS.

- Acesse o aplicativo ou site "Meu INSS":
- Baixe o aplicativo Meu INSS no celular (disponível para Android e iOS) ou acesse meu.inss.gov.br.
- Faça o login utilizando sua conta gov.br (CPF e senha).
- Baixe o CNIS (Extrato de Contribuição):
- Procure pela opção "Extrato de Contribuição (CNIS)".
- Faça o download do arquivo em PDF. Esse documento lista todos os seus vínculos de trabalho e recolhimentos ao longo da vida.
- Verifique seus dados: confira se todas as empresas onde você trabalhou e os períodos estão registrados corretamente.

2 FAÇA A SIMULAÇÃO PARA SABER QUANTO TEMPO FALTA

Você não precisa contratar alguém para saber se já pode se aposentar ou descobrir quanto tempo falta para a aposentadoria. O próprio INSS oferece uma ferramenta gratuita de cálculo.

- No menu principal do aplicativo Meu INSS, clique em "Simular Aposentadoria".
- O sistema fará uma varredura no seu CNIS e mostrará:

> Seu tempo total de contribuição até a data de hoje.

> Sua idade atual.

> Se você já cumpre os requisitos para alguma das regras de aposentadoria (por idade, tempo de contribuição ou regras de transição).

> Quanto tempo falta para atingir o direito.

Atenção: Caso você tenha trabalhado sob condições especiais (exposição a agentes nocivos à saúde), esse tempo especial pode precisar de comprovação extra (como o PPP - Perfil Profissiográfico Previdenciário) para entrar no cálculo.

3 COMO DAR ENTRADA NO PEDIDO DE APOSENTADORIA

Quando constatar que está no período exato para solicitar o benefício (ou para acionar a cláusula de estabilidade do ACT), faça o pedido diretamente pela internet.

1 - Acesse o Meu INSS

- Faça login com sua conta gov.br
- No menu de serviços, busque e selecione a opção "Pedir Aposentadoria".

2 - Escolha a modalidade de aposentadoria

- Selecione o tipo adequado ao seu perfil
- Escolha o tipo de aposentadoria indicado na sua simulação (por Idade, por Tempo de Contribuição ou Regra de Transição).

3 - Atualize seus dados e anexe os documentos

- Insira arquivos legíveis
- Confirme seus dados de contato e endereço. O sistema pedirá que você anexe fotos ou PDFs dos seus documentos:
- Documento de identificação (RG/CPF ou CNH);
- Carteiras de Trabalho (CTPS) ou certidões de tempo de serviço;
- PPP (Perfil Profissiográfico Previdenciário), caso vá solicitar conversão de tempo especial;
- Comprovante de residência atualizado.

4 - Confirme e guarde o comprovante

- Gere o protocolo oficial
- Avance até o final, revise as informações e conclua o requerimento. Salve o Comprovante de Requerimento (protocolo). Esse documento comprova a data em que você deu entrada no INSS.

4 PROCURE O SINDICATO E INFORME À EMPRESA

Com o protocolo do INSS em mãos, é hora de garantir a sua estabilidade prevista no acordo coletivo.

- **Procure o sindicato:** leve seu extrato CNIS, a simulação e o protocolo de entrada do INSS até a sede do Suport-ES. O departamento jurídico e os diretores do Sindicato vão conferir se toda a documentação está correta e prestar as orientações necessárias para resguardar seus direitos.
- **Comprove à empresa:** apresente o protocolo de requerimento da aposentadoria ao setor de Recursos Humanos (RH) do empregador, notificando formalmente o início do período de estabilidade pré-aposentadoria conforme estabelecido no ACT vigente.

PRONTO! SEUS DIREITOS ESTÃO GARANTIDOS!

Conte conosco para esclarecer qualquer dúvida.