MAPAS VISUAIS • FEITOS PARA 50+

Gov.br Sem Mistério 50+

80 mapas visuais com o passo a passo de onde tocar para resolver gov.br, Meu INSS, documentos e muito mais pelo celular.





+80
mapas visuais

O QUE TEM AQUI DENTRO

- 20 mapas: Conta gov.br
- 20 mapas: Meu INSS e Aposentadoria
- 20 mapas: Documentos Digitais
- 20 mapas: Saúde, Dinheiro e Serviços

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Como usar os mapas

1

Ache a tarefa no sumário

Cada mapa resolve uma tarefa só. Procure pelo nome do que você quer fazer.

2

Abra o app ao lado do mapa

Deixe o mapa aberto no computador, no tablet ou impresso, e o app no celular.

3

Siga os números

Faça um passo de cada vez. O botão destacado em coral é onde você toca.

4

Leia a dica antes de terminar

A dica do rodapé evita os erros mais comuns.

5

Volte quando esquecer

Não precisa decorar. O mapa fica com você para sempre.

Importante: este é um guia independente, feito para ajudar quem tem dificuldade com tecnologia. Não temos vínculo com o governo. Os serviços oficiais são gratuitos: nunca pague para usar o gov.br, o Meu INSS ou o Valores a Receber.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Sumário

Módulo 1 — Conta gov.br

01. Baixar o app gov.br no celular
02. Criar a sua conta gov.br
03. Entrar na conta gov.br
04. Recuperar a senha esquecida
05. Entender os níveis bronze, prata e ouro
06. Ver o nível da sua conta
07. Subir o nível da conta pelo banco
08. Subir o nível pelo reconhecimento facial
09. Ativar a verificação em duas etapas
10. Trocar a senha da conta
11. Atualizar celular e e-mail da conta
12. Trocou de celular? Leve a conta junto
13. Ver onde a sua conta está conectada
14. Ver as autorizações de uso de dados
15. Entrar em outro site usando o gov.br
16. Conta bloqueada: o que fazer
17. Ver notificações do gov.br
18. Encontrar um serviço pelo nome
19. Ajudar um familiar com a conta dele
20. Sair da conta com segurança

Módulo 2 — Meu INSS e Aposentadoria

21. Baixar e entrar no Meu INSS
22. Usar a busca 'Do que você precisa?'
23. Ver o extrato de pagamento do benefício
24. Baixar o extrato do Imposto de Renda

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Sumário

25. Ver o extrato de empréstimo consignado
26. Bloquear o benefício para empréstimo
27. Consultar o CNIS (tempo de contribuição)
28. Simular a aposentadoria
29. Pedir aposentadoria pelo celular
30. Acompanhar um pedido (protocolo)
31. Responder a uma exigência do INSS
32. Agendar perícia médica
33. Remarcar ou consultar a perícia
34. Emitir a carta de concessão
35. Declaração de benefício (comprovar renda)
36. Prova de vida: como funciona hoje
37. Atualizar endereço e telefone no INSS
38. Ver o calendário de pagamento
39. Pedir cópia de processo
40. Falar com o INSS (135)

Módulo 3 — Documentos Digitais

41. Consultar a situação do CPF
42. Imprimir o comprovante do CPF
43. Atualizar dados do CPF
44. Baixar a CNH digital
45. Ver multas e pontos da CNH
46. Documento do carro (CRLV) no celular
47. Baixar a Carteira de Trabalho Digital
48. Enviar a carteira de trabalho em PDF
49. Consultar o abono salarial

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Sumário

50. Consultar o seguro-desemprego
51. Baixar o título de eleitor digital (e-Título)
52. Ver o local de votação
53. Certidão de quitação eleitoral
54. Pedir a nova Carteira de Identidade (CIN)
55. Ver documentos na Carteira do gov.br
56. Tirar atestado de antecedentes criminais
57. Consultar o PIS/NIS
58. Salvar um documento digital em PDF
59. Mandar um documento pelo WhatsApp
60. Fotografar um documento para anexar

Módulo 4 — Saúde, Dinheiro e Serviços

61. Baixar e entrar no Meu SUS Digital
62. Ver o cartão do SUS
63. Ver as vacinas tomadas
64. Ver exames e resultados
65. Ver medicamentos e receitas
66. Consultar valores a receber
67. Pedir o dinheiro esquecido
68. Consultar o Registrato
69. Consultar a restituição do Imposto de Renda
70. Ver se caiu na malha fina
71. Ver a declaração pré-preenchida
72. Assinar um documento pelo gov.br
73. Conferir um documento assinado
74. Consultar o Bolsa Família / CadÚnico

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Sumário

75. Usar o Pix com segurança
76. Pedir devolução de Pix de golpe (MED)
77. Registrar boletim de ocorrência online
78. Agendar atendimento presencial
79. Fazer reclamação no consumidor.gov.br
80. Avaliar e reclamar de um serviço público

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 01 • CONTA GOV.BR

Baixar o app gov.br no celular

Instale o app certo e evite cópias falsas

1

Abra a loja de aplicativos do celular (Play Store ou App Store).

TOQUE EM:
Play Store



2

Na busca, digite: gov.br

TOQUE EM:
Buscar: gov.br



3

Confira se o desenvolvedor é o Governo do Brasil.

TOQUE EM:
Governo do Brasil



4

Toque em Instalar e espere terminar.

TOQUE EM:
Instalar



DICA IMPORTANTE

Nunca baixe o app por link recebido em mensagem. Só pela loja do celular.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 02 • CONTA GOV.BR

Criar a sua conta gov.br

Faça o cadastro do zero com o seu CPF

1

Abra o app gov.br e toque em Entrar com gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



2

Digite o seu CPF e toque em Continuar.

TOQUE EM:
Continuar



3

Leia e aceite os termos de uso.

TOQUE EM:
Aceitar



4

Escolha uma forma de validar: reconhecimento facial ou banco.

TOQUE EM:
Reconhecimento facial



5

Crie uma senha e anote num lugar seguro.

TOQUE EM:
Criar senha



DICA IMPORTANTE

Tenha o CPF em mãos e o celular com bateria e internet.

MAPA 03 • CONTA GOV.BR

Entrar na conta gov.br

Acesse a conta com CPF e senha

1

Abra o app gov.br.



TOQUE EM:
gov.br

2

Toque em Entrar com gov.br.



TOQUE EM:
Entrar com gov.br

3

Digite o CPF e toque em Continuar.



TOQUE EM:
Continuar

4

Digite a sua senha e toque em Entrar.



TOQUE EM:
Entrar

DICA IMPORTANTE

Se aparecer pedido de código, ele chega no app ou por SMS/e-mail cadastrado.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 04 • CONTA GOV.BR

Recuperar a senha esquecida

Volte a entrar sem precisar ir a um posto

1

Na tela de senha, toque em Esqueci minha senha.



TOQUE EM:
Esqueci minha senha

2

Escolha como recuperar: reconhecimento facial, banco ou e-mail.



TOQUE EM:
Reconhecimento facial

3

Siga as instruções da tela até confirmar a identidade.



TOQUE EM:
Confirmar

4

Crie a nova senha e guarde num lugar seguro.



TOQUE EM:
Nova senha

DICA IMPORTANTE

Recuperar pelo reconhecimento facial costuma ser o caminho mais rápido.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 05 • CONTA GOV.BR

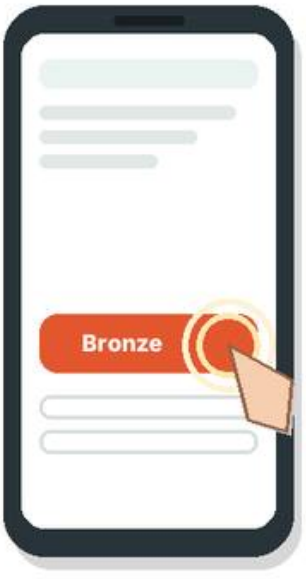
Entender os níveis bronze, prata e ouro

Saiba por que alguns serviços pedem nível mais alto

1

Bronze: conta criada só com dados básicos.

TOQUE EM:
Bronze



2

Prata: validada pelo banco ou pela foto da CNH.

TOQUE EM:
Prata



3

Ouro: validada pela biometria da Justiça Eleitoral ou certificado digital.

TOQUE EM:
Ouro



4

Vários serviços (INSS, valores a receber) pedem prata ou ouro.

TOQUE EM:
Nível da conta



DICA IMPORTANTE

Quanto mais alto o nível, mais serviços você consegue usar sozinho.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 06 • CONTA GOV.BR

Ver o nível da sua conta

Descubra se a sua conta é bronze, prata ou ouro

1

Entre no app gov.br.

TOQUE EM:
Entrar



2

Toque no seu nome ou na sua foto, no alto da tela.

TOQUE EM:
Meu perfil



3

Procure a parte Nível da conta.

TOQUE EM:
Nível da conta



4

Veja o selo: bronze, prata ou ouro.

TOQUE EM:
Prata



DICA IMPORTANTE

Se a conta for bronze, veja o mapa 'Subir o nível da conta'.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 07 • CONTA GOV.BR

Subir o nível da conta pelo banco

Passe para prata usando o app do seu banco

1

No app gov.br, entre em Nível da conta.

TOQUE EM:
Nível da conta



2

Toque em Aumentar nível e escolha Validar pelo banco.

TOQUE EM:
Validar pelo banco



3

Escolha o seu banco na lista.

TOQUE EM:
Seu banco



4

Entre no app do banco e autorize o compartilhamento.

TOQUE EM:
Autorizar



5

Volte ao gov.br e confira o novo nível.

TOQUE EM:
Prata



DICA IMPORTANTE

Funciona com os bancos credenciados que aparecem na lista.

MAPA 08 • CONTA GOV.BR

Subir o nível pelo reconhecimento facial

Valide o rosto direto pelo celular

1

Em Nível da conta, toque em Aumentar nível.

TOQUE EM:
Aumentar nível



2

Escolha Reconhecimento facial.

TOQUE EM:
Reconhecimento facial



3

Fique num lugar claro, sem óculos escuros nem boné.

TOQUE EM:
Lugar claro



4

Centralize o rosto no círculo e siga os comandos.

TOQUE EM:
Centralize o rosto



5

Aguarde a confirmação na tela.

TOQUE EM:
Validado



DICA IMPORTANTE

Luz de frente ajuda muito. Evite janela atrás de você.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 09 • CONTA GOV.BR

Ativar a verificação em duas etapas

Coloque uma tranca a mais na conta

1

No app gov.br, toque em Segurança da conta.

TOQUE EM:
Segurança



2

Toque em Verificação em duas etapas.

TOQUE EM:
Duas etapas



3

Toque em Habilitar e confirme com a senha.

TOQUE EM:
Habilitar



4

A partir daí, novos acessos pedem um código.

TOQUE EM:
Código



DICA IMPORTANTE

Isso impede que alguém entre só com a sua senha.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 10 • CONTA GOV.BR

Trocar a senha da conta

Mude a senha quando desconfiar de algo

1

Entre no app gov.br.



TOQUE EM:
Entrar

2

Toque em Segurança da conta.



TOQUE EM:
Segurança

3

Toque em Alterar senha.



TOQUE EM:
Alterar senha

4

Digite a senha atual e depois a nova duas vezes.



TOQUE EM:
Salvar

DICA IMPORTANTE

Use uma senha que você não usa em nenhum outro lugar.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 11 • CONTA GOV.BR

Atualizar celular e e-mail da conta

Mantenha os contatos certos para receber códigos

1

Entre no app gov.br e toque em Meu perfil.

TOQUE EM:
Meu perfil



2

Toque em Dados pessoais ou Contato.

TOQUE EM:
Contato



3

Toque em Alterar no celular ou no e-mail.

TOQUE EM:
Alterar



4

Confirme com o código que chegar.

TOQUE EM:
Confirmar



DICA IMPORTANTE

Celular desatualizado é a causa nº 1 de não conseguir recuperar a conta.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 12 • CONTA GOV.BR

Trocou de celular? Leve a conta junto

Instale e entre no aparelho novo sem perder o acesso

1

No celular novo, instale o app gov.br pela loja.

TOQUE EM:
Instalar



2

Entre com CPF e senha.

TOQUE EM:
Entrar



3

Se pedir, confirme com reconhecimento facial.

TOQUE EM:
Reconhecimento facial



4

No aparelho antigo, saia da conta antes de vender ou doar.

TOQUE EM:
Sair da conta



DICA IMPORTANTE

Antes de se desfazer do celular velho, saia de todos os apps e apague os dados.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 13 • CONTA GOV.BR

Ver onde a sua conta está conectada

Confira quais aparelhos e serviços usam a sua conta

1

No app gov.br, toque em Segurança.

TOQUE EM:
Segurança



2

Toque em Dispositivos conectados.

TOQUE EM:
Dispositivos



3

Veja a lista de aparelhos e datas.

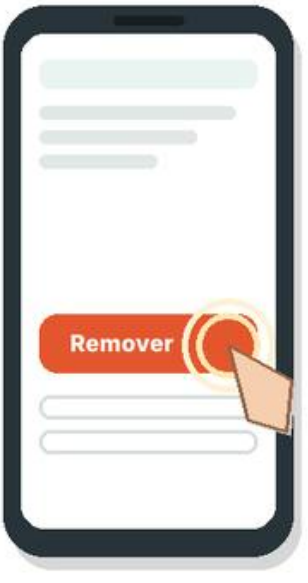
TOQUE EM:
Lista



4

Se não reconhecer algum, remova e troque a senha.

TOQUE EM:
Remover



DICA IMPORTANTE

Desconfiou? Troque a senha na hora.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 14 • CONTA GOV.BR

Ver as autorizações de uso de dados

Saiba quais serviços você autorizou a usar seus dados

1

Entre no app gov.br.



TOQUE EM:
Entrar

2

Toque em Privacidade.



TOQUE EM:
Privacidade

3

Veja os serviços autorizados.



TOQUE EM:
Autorizações

4

Revogue o que não reconhecer.



TOQUE EM:
Revogar

DICA IMPORTANTE

Revogar não apaga sua conta: só tira a permissão daquele serviço.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 15 • CONTA GOV.BR

Entrar em outro site usando o gov.br

Use a mesma conta em vários serviços públicos

1

No site do serviço, procure o botão Entrar com gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



2

Digite o CPF e a senha da sua conta.

TOQUE EM:
CPF e senha



3

Se pedir, autorize o uso dos dados.

TOQUE EM:
Autorizar



4

Pronto: você entra sem criar outra senha.

TOQUE EM:
Pronto



DICA IMPORTANTE

Confira se o endereço do site termina em .gov.br antes de digitar a senha.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 16 • CONTA GOV.BR

Conta bloqueada: o que fazer

Destrave a conta após várias tentativas erradas

1

Espere alguns minutos antes de tentar de novo.

TOQUE EM:
Aguarde



2

Toque em Esqueci minha senha.

TOQUE EM:
Esqueci minha senha



3

Recupere pelo reconhecimento facial ou pelo banco.

TOQUE EM:
Recuperar



4

Crie uma senha nova e anote.

TOQUE EM:
Nova senha



DICA IMPORTANTE

Errar muitas vezes seguidas bloqueia por segurança. Calma e siga o passo a passo.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 17 • CONTA GOV.BR

Ver notificações do gov.br

Não perca avisos de serviços e pedidos

1

Abra o app gov.br.



TOQUE EM:
gov.br

2

Toque no sininho no alto da tela.



TOQUE EM:
Notificações

3

Leia cada aviso.



TOQUE EM:
Aviso

4

Toque no aviso para abrir o serviço.



TOQUE EM:
Abrir

DICA IMPORTANTE

O gov.br não pede senha nem pagamento por mensagem.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 18 • CONTA GOV.BR

Encontrar um serviço pelo nome

Ache qualquer serviço sem se perder nos menus

1

Abra o app gov.br.



TOQUE EM:
gov.br

2

Toque na lupa de busca.



TOQUE EM:
Buscar

3

Digite o que precisa, ex.: aposentadoria.



TOQUE EM:
aposentadoria

4

Toque no serviço da lista.



TOQUE EM:
Serviço

DICA IMPORTANTE

Use palavras simples: 'carteira de trabalho', 'CPF', 'vacina'.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 19 • CONTA GOV.BR

Ajudar um familiar com a conta dele

Como ajudar sem pegar a senha de ninguém

1

Use o celular da própria pessoa, com ela do lado.

TOQUE EM:
Celular dela



2

Deixe a pessoa digitar a senha.

TOQUE EM:
Senha dela



3

No reconhecimento facial, o rosto é sempre o dela.

TOQUE EM:
Rosto dela



4

No fim, toque em Sair da conta.

TOQUE EM:
Sair



DICA IMPORTANTE

Nunca faça reconhecimento facial com o seu rosto na conta de outra pessoa.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 20 • CONTA GOV.BR

Sair da conta com segurança

Feche a conta em celular emprestado ou computador público

1

Toque na sua foto ou no seu nome.

TOQUE EM:
Meu perfil



2

Role até o fim da tela.

TOQUE EM:
Rolar



3

Toque em Sair.

TOQUE EM:
Sair



4

Feche o navegador ou o app.

TOQUE EM:
Fechar



DICA IMPORTANTE

Em computador de lan house ou de outra pessoa, saia sempre.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 21 • MEU INSS E APOSENTADORIA

Baixar e entrar no Meu INSS

Abra o Meu INSS com a sua conta gov.br

1

Na loja do celular, busque: Meu INSS.

TOQUE EM:
Buscar: Meu INSS



2

Instale o app do INSS (Governo do Brasil).

TOQUE EM:
Instalar



3

Abra e toque em Entrar com gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



4

Digite CPF e senha da conta gov.br.

TOQUE EM:
CPF e senha



DICA IMPORTANTE

É a mesma senha da conta gov.br.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 22 • MEU INSS E APOSENTADORIA

Usar a busca 'Do que você precisa?'

O atalho para achar qualquer serviço no Meu INSS

1

Na tela inicial do Meu INSS, ache Do que você precisa?.

TOQUE EM:
Do que você precisa?



2

Toque no campo e digite o assunto.

TOQUE EM:
Digitar



3

Escolha o serviço que aparecer.

TOQUE EM:
Serviço



4

Siga as telas do pedido.

TOQUE EM:
Avançar



DICA IMPORTANTE

Palavras simples funcionam melhor: 'extrato', 'perícia', 'aposentadoria'.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Ver o extrato de pagamento do benefício

Confira quanto e quando vai cair

1

Entre no Meu INSS.



TOQUE EM:
Entrar

2

Busque: extrato de pagamento.



TOQUE EM:
Extrato de pagamento

3

Escolha o benefício e o mês.



TOQUE EM:
Mês

4

Veja valores e descontos.



TOQUE EM:
Ver extrato

DICA IMPORTANTE

Os descontos aparecem com nome: confira se reconhece todos.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Baixar o extrato do Imposto de Renda

Pegue o informe de rendimentos do INSS

1

No Meu INSS, busque: imposto de renda.

TOQUE EM:
Imposto de renda



2

Toque em Extrato para Imposto de Renda.

TOQUE EM:
Extrato IR



3

Escolha o ano.

TOQUE EM:
Ano



4

Toque em Baixar PDF.

TOQUE EM:
Baixar PDF



DICA IMPORTANTE

Guarde o PDF: você ou o contador vão usar na declaração.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Ver o extrato de empréstimo consignado

Confira os empréstimos descontados do benefício

1

No Meu INSS, busque: empréstimo.



TOQUE EM:
Empréstimo

2

Toque em Extrato de empréstimos.



TOQUE EM:
Extrato de empréstimos

3

Veja banco, parcelas e datas.



TOQUE EM:
Ver

4

Baixe o PDF se precisar.



TOQUE EM:
Baixar PDF

DICA IMPORTANTE

Empréstimo que você não fez? Procure o banco e registre reclamação.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 26 • MEU INSS E APOSENTADORIA

Bloquear o benefício para empréstimo

Impeça empréstimos feitos sem você saber

1

No Meu INSS, busque: bloquear.

TOQUE EM:
Bloquear



2

Toque em Bloquear/Desbloquear benefício para empréstimo.

TOQUE EM:
Bloquear benefício



3

Confirme a opção Bloquear.

TOQUE EM:
Confirmar



4

Guarde o comprovante.

TOQUE EM:
Comprovante



DICA IMPORTANTE

Quando quiser fazer um empréstimo, é só desbloquear pelo mesmo caminho.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Consultar o CNIS (tempo de contribuição)

Veja os seus vínculos e contribuições

1

No Meu INSS, busque: CNIS ou extrato de contribuição.

TOQUE EM:
Extrato CNIS



2

Toque em Extrato de Contribuição (CNIS).

TOQUE EM:
CNIS



3

Confira empregos e datas.

TOQUE EM:
Vínculos



4

Baixe o PDF.

TOQUE EM:
Baixar PDF



DICA IMPORTANTE

Faltou algum emprego? Separe a carteira de trabalho antiga para pedir acerto.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Simular a aposentadoria

Saiba quando você pode se aposentar

1

No Meu INSS, busque: simular aposentadoria.



TOQUE EM:
Simular aposentadoria

2

Toque no serviço.



TOQUE EM:
Simular

3

Aguarde o cálculo com os seus dados.



TOQUE EM:
Calculando

4

Leia as regras e as datas possíveis.



TOQUE EM:
Resultado

DICA IMPORTANTE

A simulação usa o CNIS. Se ele estiver incompleto, a data muda.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 29 • MEU INSS E APOSENTADORIA

Pedir aposentadoria pelo celular

Faça o pedido sem precisar de intermediário

1

No Meu INSS, toque em Novo Pedido.

TOQUE EM:
Novo Pedido



2

Digite: aposentadoria e escolha o tipo.

TOQUE EM:
Aposentadoria



3

Confira os dados e anexe documentos se pedir.

TOQUE EM:
Anexar



4

Toque em Enviar e anote o número do protocolo.

TOQUE EM:
Enviar



DICA IMPORTANTE

O protocolo é a prova do seu pedido. Tire print ou anote.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 30 • MEU INSS E APOSENTADORIA

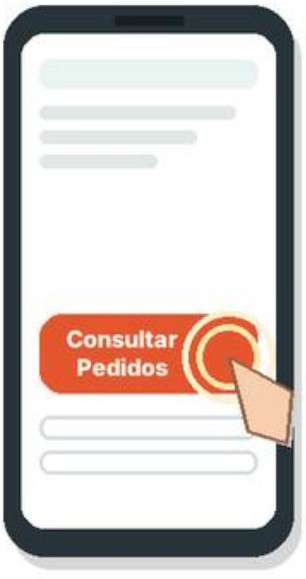
Acompanhar um pedido (protocolo)

Veja em que pé está o seu pedido

1

No Meu INSS, toque em Consultar Pedidos.

TOQUE EM:
Consultar Pedidos



2

Escolha o pedido da lista.

TOQUE EM:
Pedido



3

Veja a situação: em análise, exigência ou concluído.

TOQUE EM:
Situação



4

Toque para ver detalhes e mensagens.

TOQUE EM:
Detalhes



DICA IMPORTANTE

Se aparecer 'exigência', o INSS está pedindo algo. Veja o mapa seguinte.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 31 • MEU INSS E APOSENTADORIA

Responder a uma exigência do INSS

Envie o documento pedido dentro do prazo

1

Em Consultar Pedidos, abra o pedido com exigência.

TOQUE EM:
Exigência



2

Leia o que foi pedido e o prazo.

TOQUE EM:
Ler



3

Toque em Cumprir exigência e anexe o documento.

TOQUE EM:
Anexar



4

Toque em Enviar.

TOQUE EM:
Enviar



DICA IMPORTANTE

Foto legível: papel sobre a mesa, com luz, sem cortar as bordas.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 32 • MEU INSS E APOSENTADORIA

Agendar perícia médica

Marque a perícia sem ligar nem enfrentar fila

1

No Meu INSS, busque: perícia.

TOQUE EM:
Perícia



2

Escolha o tipo de perícia.

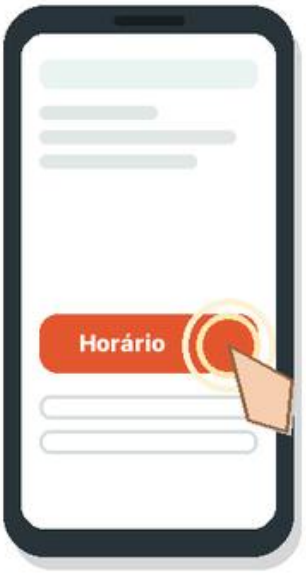
TOQUE EM:
Tipo



3

Escolha a agência e o horário.

TOQUE EM:
Horário



4

Confirme e guarde o comprovante.

TOQUE EM:
Comprovante



DICA IMPORTANTE

Leve documento com foto e laudos médicos no dia.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Remarcar ou consultar a perícia

Mude a data ou confira o local

1

No Meu INSS, toque em Agendamentos.



TOQUE EM:
Agendamentos

2

Escolha a perícia.



TOQUE EM:
Perícia

3

Toque em Remarcar ou veja o endereço.



TOQUE EM:
Remarcar

4

Confirme.



TOQUE EM:
Confirmar

DICA IMPORTANTE

Chegue com antecedência e com todos os laudos.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Emitir a carta de concessão

Pegue o documento que prova o seu benefício

1

No Meu INSS, busque: carta de concessão.



TOQUE EM:
Carta de concessão

2

Escolha o benefício.



TOQUE EM:
Benefício

3

Toque em Emitir.



TOQUE EM:
Emitir

4

Baixe ou compartilhe o PDF.



TOQUE EM:
Baixar PDF

DICA IMPORTANTE

Útil para banco, crediário e comprovar renda.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Declaração de benefício (comprovar renda)

Tire a declaração que lojas e bancos pedem

1

No Meu INSS, busque: declaração.

TOQUE EM:
Declaração



2

Toque em Declaração de Beneficiário.

TOQUE EM:
Declaração



3

Escolha o benefício.

TOQUE EM:
Benefício



4

Baixe o PDF.

TOQUE EM:
Baixar PDF



DICA IMPORTANTE

Guarde no celular para mandar por WhatsApp quando pedirem.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Prova de vida: como funciona hoje

Entenda se você precisa fazer alguma coisa

1

A prova de vida é feita pelo governo, cruzando dados (vacina, banco, documentos).

TOQUE EM:
Automática



2

Se precisar, o INSS avisa no Meu INSS e no banco.

TOQUE EM:
Aviso



3

Quando pedido, dá para fazer por reconhecimento facial no app.

TOQUE EM:
Reconhecimento facial



4

Desconfie de quem ligar pedindo prova de vida com pagamento.

TOQUE EM:
Golpe



DICA IMPORTANTE

O INSS não liga pedindo dados ou dinheiro para prova de vida.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 37 • MEU INSS E APOSENTADORIA

Atualizar endereço e telefone no INSS

Mantenha o cadastro certo para receber avisos

1

No Meu INSS, busque: atualizar dados.

TOQUE EM:
Atualizar dados



2

Toque em Atualizar dados de contato.

TOQUE EM:
Contato



3

Edite endereço, telefone e e-mail.

TOQUE EM:
Editar



4

Toque em Salvar.

TOQUE EM:
Salvar



DICA IMPORTANTE

Cadastro desatualizado faz você perder cartas e avisos.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Ver o calendário de pagamento

Saiba o dia em que o benefício cai

1

No Meu INSS, busque: extrato de pagamento.

TOQUE EM:
Extrato



2

Veja a data de pagamento do mês.

TOQUE EM:
Data



3

O dia depende do final do número do benefício.

TOQUE EM:
Final do benefício



4

Anote no calendário do celular.

TOQUE EM:
Agenda



DICA IMPORTANTE

O 13º também aparece no extrato quando é pago.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 39 • MEU INSS E APOSENTADORIA

Pedir cópia de processo

Peça a cópia do seu processo no INSS

1

No Meu INSS, busque: cópia de processo.

TOQUE EM:
Cópia de processo



2

Escolha o processo.

TOQUE EM:
Processo



3

Envie o pedido.

TOQUE EM:
Enviar



4

Acompanhe em Consultar Pedidos.

TOQUE EM:
Consultar Pedidos



DICA IMPORTANTE

A cópia ajuda a entender um benefício negado.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 40 • MEU INSS E APOSENTADORIA

Falar com o INSS (135)

Quando usar a central e o que ter em mãos

1

Ligue 135 de telefone fixo ou celular.

TOQUE EM:
135



2

Tenha o CPF e o número do benefício.

TOQUE EM:
CPF



3

Siga o menu de voz.

TOQUE EM:
Menu



4

Anote o número do protocolo do atendimento.

TOQUE EM:
Protocolo



DICA IMPORTANTE

O 135 funciona de segunda a sábado, em horário comercial.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 41 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Consultar a situação do CPF

Veja se o CPF está regular

1

No celular, abra o site da Receita Federal ou o app da Receita.

TOQUE EM:
Receita Federal



2

Procure: Consultar situação do CPF.

TOQUE EM:
Situação do CPF



3

Digite CPF e data de nascimento.

TOQUE EM:
CPF e nascimento



4

Veja: regular, suspenso ou pendente.

TOQUE EM:
Regular



DICA IMPORTANTE

CPF irregular trava aposentadoria, banco e cadastro em loja.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 42 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Imprimir o comprovante do CPF

Tire o comprovante oficial do CPF

1

No site da Receita, acesse Comprovante de inscrição no CPF.

TOQUE EM:
Comprovante CPF



2

Digite CPF e data de nascimento.

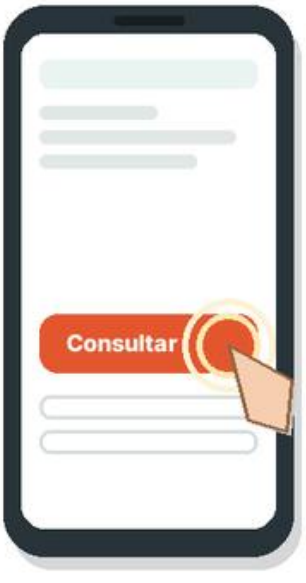
TOQUE EM:
Dados



3

Toque em Consultar.

TOQUE EM:
Consultar



4

Salve em PDF ou imprima.

TOQUE EM:
Salvar PDF



DICA IMPORTANTE

Serve para provar o número do CPF quando pedem.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 43 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Atualizar dados do CPF

Corrija endereço ou nome do CPF pela internet

1

No site da Receita, busque: alterar dados do CPF.

TOQUE EM:
Alterar CPF



2

Entre com a conta gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



3

Edite os dados e confirme.

TOQUE EM:
Editar



4

Guarde o comprovante.

TOQUE EM:
Comprovante



DICA IMPORTANTE

Mudou de nome no casamento ou divórcio? Precisa atualizar.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 44 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Baixar a CNH digital

Tenha a carteira de motorista no celular

1

Na loja do celular, busque o app oficial da CNH digital.

TOQUE EM:
CNH digital



2

Entre com a conta gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



3

A CNH aparece automaticamente.

TOQUE EM:
Sua CNH



4

Toque nela para abrir o QR Code.

TOQUE EM:
QR Code



DICA IMPORTANTE

A CNH digital vale como documento. Mostre o QR Code se pedirem.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 45 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Ver multas e pontos da CNH

Consulte infrações pelo app da CNH

1

Abra o app da CNH digital.



TOQUE EM:
CNH digital

2

Toque em Infrações.



TOQUE EM:
Infrações

3

Veja multas e pontos.



TOQUE EM:
Pontos

4

Toque numa multa para ver detalhes.



TOQUE EM:
Detalhes

DICA IMPORTANTE

Multa de valor muito estranho por SMS? Confira sempre no app oficial.

MAPA 46 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Documento do carro (CRLV) no celular

Tenha o licenciamento do veículo digital

1

No app da CNH digital, toque em Veículos.

TOQUE EM:
Veículos



2

Escolha o veículo.

TOQUE EM:
Veículo



3

Toque em CRLV digital.

TOQUE EM:
CRLV



4

Salve ou mostre na tela.

TOQUE EM:
Mostrar



DICA IMPORTANTE

Só aparece se o licenciamento do ano estiver pago.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 47 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Baixar a Carteira de Trabalho Digital

Veja todos os seus empregos no celular

1

Na loja, busque: Carteira de Trabalho Digital.

TOQUE EM:
Carteira de Trabalho



2

Instale e entre com gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



3

Toque em Contratos.

TOQUE EM:
Contratos



4

Veja empregos, datas e salários.

TOQUE EM:
Ver



DICA IMPORTANTE

Ótimo para conferir o tempo de trabalho antes da aposentadoria.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 48 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Enviar a carteira de trabalho em PDF

Mande para um empregador ou advogado

1

No app da Carteira de Trabalho, toque em Enviar.

TOQUE EM:
Enviar



2

Escolha o período.

TOQUE EM:
Período



3

Toque em Enviar carteira de trabalho.

TOQUE EM:
Gerar PDF



4

Compartilhe pelo WhatsApp ou e-mail.

TOQUE EM:
Compartilhar



DICA IMPORTANTE

Compartilhe só com quem você confia.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 49 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Consultar o abono salarial

Veja se tem abono para receber

1

Abra a Carteira de Trabalho Digital.

TOQUE EM:
Carteira de Trabalho



2

Toque em Benefícios.

TOQUE EM:
Benefícios



3

Toque em Abono Salarial.

TOQUE EM:
Abono Salarial



4

Veja valor e data.

TOQUE EM:
Ver



DICA IMPORTANTE

Quem tem direito depende do ano-base e do salário.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 50 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Consultar o seguro-desemprego

Acompanhe as parcelas do seguro

1

Abra a Carteira de Trabalho Digital.



TOQUE EM:
Carteira de Trabalho

2

Toque em Benefícios.



TOQUE EM:
Benefícios

3

Toque em Seguro-desemprego.



TOQUE EM:
Seguro-desemprego

4

Veja parcelas e datas.



TOQUE EM:
Parcelas

DICA IMPORTANTE

O pedido também pode ser feito ali, quando você é dispensado.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 51 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Baixar o título de eleitor digital (e-Título)

Tenha o título e o local de votação no celular

1

Na loja, busque: e-Título.

TOQUE EM:
e-Título



2

Instale e informe seus dados.

TOQUE EM:
Dados



3

Confirme as perguntas de segurança.

TOQUE EM:
Confirmar



4

Veja o título e a seção de votação.

TOQUE EM:
Seu título



DICA IMPORTANTE

Se tiver biometria cadastrada, o e-Título mostra sua foto.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 52 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Ver o local de votação

Descubra onde você vota

1

Abra o e-Título.



TOQUE EM:
e-Título

2

Toque em Onde votar.



TOQUE EM:
Onde votar

3

Veja o endereço e a seção.



TOQUE EM:
Endereço

4

Toque no mapa para abrir o caminho.



TOQUE EM:
Mapa

DICA IMPORTANTE

Confira antes do dia da eleição.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 53 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Certidão de quitação eleitoral

Prove que está em dia com a Justiça Eleitoral

1

No e-Título, abra o menu.

TOQUE EM:
Menu



2

Toque em Certidão de quitação.

TOQUE EM:
Certidão



3

Gere o documento.

TOQUE EM:
Gerar



4

Salve o PDF.

TOQUE EM:
Salvar PDF



DICA IMPORTANTE

Concursos e alguns cadastros pedem essa certidão.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 54 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Pedir a nova Carteira de Identidade (CIN)

Entenda como tirar a nova identidade com o CPF

1

A nova identidade usa o CPF como número único.

TOQUE EM:
CPF



2

O agendamento é feito no órgão de identificação do seu estado.

TOQUE EM:
Agendar no estado



3

Leve certidão de nascimento ou casamento.

TOQUE EM:
Certidão



4

Depois de emitida, ela aparece no app gov.br.

TOQUE EM:
gov.br



DICA IMPORTANTE

A primeira via da nova identidade é gratuita.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 55 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Ver documentos na Carteira do gov.br

Junte seus documentos digitais num só lugar

1

Abra o app gov.br.

TOQUE EM:
gov.br



2

Toque em Carteira de documentos.

TOQUE EM:
Carteira



3

Toque em Adicionar documento.

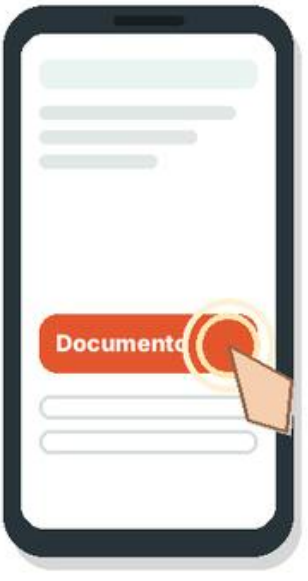
TOQUE EM:
Adicionar



4

Escolha o documento disponível.

TOQUE EM:
Documento



DICA IMPORTANTE

Os documentos disponíveis dependem de cada órgão.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 56 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Tirar atestado de antecedentes criminais

Emita a certidão da Polícia Federal

1

No gov.br, busque: antecedentes criminais.

TOQUE EM:
Antecedentes



2

Abra o serviço da Polícia Federal.

TOQUE EM:
Polícia Federal



3

Preencha seus dados.

TOQUE EM:
Dados



4

Emita e salve o PDF.

TOQUE EM:
Emitir



DICA IMPORTANTE

Empregos e cadastros costumam pedir. É gratuito.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 57 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Consultar o PIS/NIS

Descubra o seu número do PIS

1

Abra a Carteira de Trabalho Digital.



TOQUE EM:
Carteira de Trabalho

2

Toque em Dados pessoais.



TOQUE EM:
Dados pessoais

3

Veja o número do PIS/NIS.



TOQUE EM:
PIS

4

Anote ou tire print.



TOQUE EM:
Print

DICA IMPORTANTE

O PIS também aparece no CNIS do Meu INSS.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 58 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Salvar um documento digital em PDF

Guarde a prova no celular

1

Na tela do documento, procure Baixar ou Compartilhar.

TOQUE EM:
Compartilhar



2

Toque em Salvar como PDF ou Salvar em arquivos.

TOQUE EM:
Salvar PDF



3

Escolha a pasta Downloads.

TOQUE EM:
Downloads



4

Confira no app Arquivos.

TOQUE EM:
Arquivos



DICA IMPORTANTE

Dê um nome fácil: 'carta_concessao_2026'.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 59 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Mandar um documento pelo WhatsApp

Envie o PDF para quem precisa

1

Abra a conversa no WhatsApp.

TOQUE EM:
WhatsApp



2

Toque no clipe ou no +.

TOQUE EM:
Anexar



3

Toque em Documento.

TOQUE EM:
Documento



4

Escolha o PDF e toque em Enviar.

TOQUE EM:
Enviar



DICA IMPORTANTE

Mande documentos só para pessoas e empresas que você conhece.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 60 • DOCUMENTOS DIGITAIS

Fotografar um documento para anexar

Tire uma foto que o atendente consiga ler

1

Coloque o papel numa mesa escura e lisa.

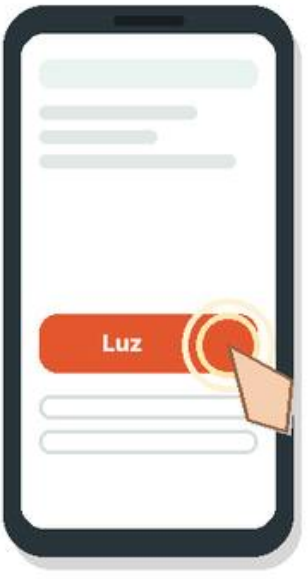
TOQUE EM:
Mesa



2

Use a luz do dia, sem flash.

TOQUE EM:
Luz



3

Enquadre o papel inteiro, sem cortar bordas.

TOQUE EM:
Enquadrar



4

Confira se dá para ler antes de enviar.

TOQUE EM:
Conferir



DICA IMPORTANTE

Muitos pedidos voltam por foto ilegível. Capriche nessa parte.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 61 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Baixar e entrar no Meu SUS Digital

Tenha o cartão do SUS e o histórico de saúde

1

Na loja, busque: Meu SUS Digital.

TOQUE EM:
Meu SUS Digital



2

Instale e toque em Entrar com gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



3

Digite CPF e senha.

TOQUE EM:
CPF e senha



4

Aceite os termos.

TOQUE EM:
Aceitar



DICA IMPORTANTE

É o mesmo login do gov.br.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 62 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Ver o cartão do SUS

Mostre o número do Cartão Nacional de Saúde

1

Abra o Meu SUS Digital.



TOQUE EM:
Meu SUS Digital

2

Na tela inicial, toque em Cartão SUS.



TOQUE EM:
Cartão SUS

3

Veja o número e o QR Code.



TOQUE EM:
QR Code

4

Tire print para ter sempre à mão.



TOQUE EM:
Print

DICA IMPORTANTE

Postos e hospitais pedem o número do cartão.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 63 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Ver as vacinas tomadas

Confira a carteira de vacinação digital

1

No Meu SUS Digital, toque em Vacinas.

TOQUE EM:
Vacinas



2

Veja vacinas, doses e datas.

TOQUE EM:
Lista



3

Toque numa vacina para detalhes.

TOQUE EM:
Detalhes



4

Baixe o certificado se precisar.

TOQUE EM:
Certificado



DICA IMPORTANTE

Se faltar alguma vacina que você tomou, avise no posto.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 64 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Ver exames e resultados

Consulte exames registrados no SUS

1

No Meu SUS Digital, toque em Exames.

TOQUE EM:
Exames



2

Escolha o exame.

TOQUE EM:
Exame



3

Veja o resultado.

TOQUE EM:
Resultado



4

Compartilhe com o médico se precisar.

TOQUE EM:
Compartilhar



DICA IMPORTANTE

Nem todo laboratório envia para o app. Guarde também o papel.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 65 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Ver medicamentos e receitas

Consulte remédios receitados e dispensados

1

No Meu SUS Digital, toque em Medicamentos.

TOQUE EM:
Medicamentos



2

Veja receitas e retiradas.

TOQUE EM:
Receitas



3

Toque para ver dose e data.

TOQUE EM:
Detalhes



4

Mostre na farmácia se pedirem.

TOQUE EM:
Mostrar



DICA IMPORTANTE

Pergunte no posto sobre o programa Farmácia Popular.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 66 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Consultar valores a receber

Veja se tem dinheiro esquecido em banco

1

No navegador, acesse o site Valores a Receber do Banco Central.

TOQUE EM:
Valores a Receber



2

Toque em Consultar e informe CPF e nascimento.

TOQUE EM:
Consultar



3

Veja se há valores.

TOQUE EM:
Resultado



4

Para pedir, entre com a conta gov.br prata ou ouro.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



DICA IMPORTANTE

O Banco Central não manda link nem cobra taxa para devolver valores.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 67 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Pedir o dinheiro esquecido

Solicite a devolução pelo Pix

1

No Valores a Receber, entre com gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



2

Toque em Solicitar ao lado do valor.

TOQUE EM:
Solicitar



3

Escolha receber por Pix e confirme a chave.

TOQUE EM:
Pix



4

Guarde o protocolo.

TOQUE EM:
Protocolo



DICA IMPORTANTE

O prazo de devolução depende de cada banco.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 68 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Consultar o Registrato

Veja empréstimos, contas e chaves Pix no seu nome

1

Acesse o Registrato no site do Banco Central.

TOQUE EM:
Registrato



2

Entre com a conta gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



3

Escolha o relatório: empréstimos, contas ou Pix.

TOQUE EM:
Relatório



4

Confira se reconhece tudo.

TOQUE EM:
Conferir



DICA IMPORTANTE

Conta ou empréstimo que você não abriu? Procure o banco na hora.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 69 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Consultar a restituição do Imposto de Renda

Saiba se e quando a restituição cai

1

Abra o app Meu Imposto de Renda.

TOQUE EM:
Meu Imposto de Renda



2

Entre com gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



3

Toque em Restituição.

TOQUE EM:
Restituição



4

Veja o lote e a situação.

TOQUE EM:
Situação



DICA IMPORTANTE

Situação 'em fila' é normal. 'Pendência' pede atenção.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 70 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Ver se caiu na malha fina

Confira pendências da declaração

1

No Meu Imposto de Renda, entre com gov.br.

TOQUE EM:
Entrar



2

Toque em Pendências da declaração.

TOQUE EM:
Pendências



3

Leia o motivo.

TOQUE EM:
Motivo



4

Se precisar, procure um contador.

TOQUE EM:
Contador



DICA IMPORTANTE

Corrigir cedo evita multa.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 71 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Ver a declaração pré-preenchida

Comece o imposto de renda já com os dados

1

No Meu Imposto de Renda, entre com conta prata ou ouro.

TOQUE EM:
Prata ou ouro



2

Toque em Declaração pré-preenchida.

TOQUE EM:
Pré-preenchida



3

Confira os dados que vieram.

TOQUE EM:
Conferir



4

Complete o que faltar e envie.

TOQUE EM:
Enviar



DICA IMPORTANTE

Confira tudo: o pré-preenchido pode ter erro.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 72 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Assinar um documento pelo gov.br

Assine PDFs com validade, sem cartório

1

No navegador, acesse o serviço Assinatura eletrônica do gov.br.

TOQUE EM:
Assinatura gov.br



2

Entre com conta prata ou ouro.

TOQUE EM:
Entrar



3

Envie o PDF e posicione a assinatura.

TOQUE EM:
Posicionar



4

Confirme com o código e baixe o PDF assinado.

TOQUE EM:
Baixar assinado



DICA IMPORTANTE

Gratuito. Vale para muitos documentos do dia a dia.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 73 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Conferir um documento assinado

Veja se a assinatura é válida

1

Acesse o validador de assinaturas do governo (validar.iti.gov.br).



TOQUE EM:
Validador

2

Envie o PDF assinado.



TOQUE EM:
Enviar PDF

3

Aguarde a verificação.



TOQUE EM:
Verificando

4

Veja o resultado: válida ou não.



TOQUE EM:
Válida

DICA IMPORTANTE

Desconfie de documento 'assinado' que não passa no validador.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 74 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Consultar o Bolsa Família / CadÚnico

Veja a situação do benefício e do cadastro

1

Na loja, busque o app oficial do Bolsa Família ou do CadÚnico.

TOQUE EM:
Bolsa Família



2

Entre com gov.br ou com o NIS.

TOQUE EM:
Entrar



3

Veja a situação e o calendário.

TOQUE EM:
Situação



4

Leia as mensagens.

TOQUE EM:
Mensagens



DICA IMPORTANTE

Atualize o CadÚnico sempre que mudar endereço ou família.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 75 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Usar o Pix com segurança

Evite cair em golpe na hora de pagar

1

Antes de confirmar, leia o nome de quem vai receber.

TOQUE EM:
Nome do recebedor



2

Confira o valor duas vezes.

TOQUE EM:
Valor



3

Desconfie de pressa e de 'parente com número novo'.

TOQUE EM:
Pressa



4

Na dúvida, ligue para a pessoa antes.

TOQUE EM:
Ligar



DICA IMPORTANTE

Ninguém do governo pede Pix para liberar benefício.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 76 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Pedir devolução de Pix de golpe (MED)

Saiba o que fazer logo após um golpe

1

Ligue ou fale no app do seu banco na hora.

TOQUE EM:
Banco



2

Peça a abertura do MED (Mecanismo Especial de Devolução).

TOQUE EM:
MED



3

Registre boletim de ocorrência online.

TOQUE EM:
B.O.



4

Guarde prints e comprovantes.

TOQUE EM:
Prints



DICA IMPORTANTE

Quanto mais rápido avisar o banco, maior a chance de reaver.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

Registrar boletim de ocorrência online

Faça o B.O. pela internet

1

Busque no navegador: delegacia online + seu estado.

TOQUE EM:
Delegacia online



2

Entre no site oficial da polícia do estado.

TOQUE EM:
Site oficial



3

Escolha o tipo de ocorrência.

TOQUE EM:
Tipo



4

Preencha e guarde o número.

TOQUE EM:
Número do B.O.



DICA IMPORTANTE

Cada estado tem o seu site. Confira se o endereço é oficial.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 78 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Agendar atendimento presencial

Marque horário quando não der pelo celular

1

No gov.br, busque o serviço que você precisa.

TOQUE EM:
Buscar



2

Procure a opção Agendar atendimento.

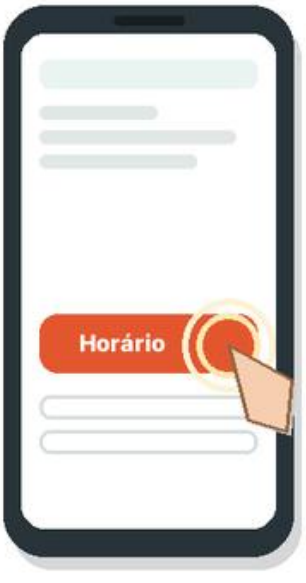
TOQUE EM:
Agendar



3

Escolha local, dia e horário.

TOQUE EM:
Horário



4

Guarde o comprovante.

TOQUE EM:
Comprovante



DICA IMPORTANTE

Leve documento com foto e o comprovante.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 79 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Fazer reclamação no consumidor.gov.br

Reclame de banco, loja ou operadora

1

No navegador, acesse consumidor.gov.br.



TOQUE EM:
consumidor.gov.br

2

Entre com a conta gov.br.



TOQUE EM:
Entrar com gov.br

3

Escolha a empresa e descreva o problema.



TOQUE EM:
Reclamar

4

Acompanhe a resposta pelo site.



TOQUE EM:
Acompanhar

DICA IMPORTANTE

As empresas costumam responder em até 10 dias.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.

MAPA 80 • SAÚDE, DINHEIRO E SERVIÇOS

Avaliar e reclamar de um serviço público

Use a Ouvidoria (Fala.BR)

1

No navegador, acesse o Fala.BR.

TOQUE EM:
Fala.BR



2

Entre com gov.br.

TOQUE EM:
Entrar com gov.br



3

Escolha: reclamação, sugestão ou denúncia.

TOQUE EM:
Reclamação



4

Guarde o protocolo.

TOQUE EM:
Protocolo



DICA IMPORTANTE

É gratuito e você pode acompanhar a resposta.

Guia independente, sem vínculo com o governo. As telas dos aplicativos podem mudar com atualizações.