

# DESCOMPLICANDO A PREVIDÊNCIA

## PARA JORNALISTAS

Um guia simples sobre INSS, direitos e proteção social.

### INFORMAÇÃO

O acesso à informação de qualidade é um direito de todos e um pilar essencial à representatividade, diversidade, democracia e transparência pública. Democratização é uma dimensão vital à construção de uma sociedade mais justa, participativa e sustentável.



**JORNALISTAS**  
SINDJORS

### DEMOCRACIA

O previdência social é um direito crucial dentro de todas as suas dimensões, pois garante a dignidade e o bem-estar de todos os cidadãos. A proteção social é um pilar fundamental para a construção de uma sociedade mais justa e sustentável.

REALIZAÇÃO



**DIREITO SOCIAL**



### INFORMAÇÃO

O acesso à informação de qualidade é um direito de todos e um pilar essencial à representatividade, diversidade, democracia e transparência pública. Democratização é uma dimensão vital à construção de uma sociedade mais justa, participativa e sustentável.



### DEMOCRACIA

O previdência social é um direito crucial dentro de todas as suas dimensões, pois garante a dignidade e o bem-estar de todos os cidadãos. A proteção social é um pilar fundamental para a construção de uma sociedade mais justa e sustentável.

APOIO



**FNDC**



## APRESENTAÇÃO

### Por que a Previdência Social é tão importante para jornalistas?

O jornalismo é uma profissão essencial para a democracia, mas historicamente marcada por instabilidade, múltiplos vínculos e períodos sem carteira assinada. Muitos jornalistas alternam momentos como empregados, freelancers, autônomos ou MEI — e, no meio dessa trajetória, a Previdência Social costuma ficar em segundo plano. Isso é compreensível, mas pode trazer consequências sérias no futuro.

A Previdência Social não existe apenas para a aposentadoria. Ela é uma rede de proteção que garante renda quando o jornalista:

- adoece e precisa se afastar do trabalho;
- sofre um acidente;
- engravida ou adota um filho;
- fica incapacitado temporária ou permanentemente;
- perde sua principal fonte de renda;
- ou quando sua família precisa de proteção em caso de falecimento.

Para quem vive do próprio trabalho intelectual e muitas vezes depende exclusivamente dele, ficar sem cobertura previdenciária significa ficar desprotegido.

No jornalismo, essa proteção é ainda mais importante porque:

- a informalidade é frequente;
- muitos trabalhos não geram contribuição automática;
- há longos períodos entre contratos;
- e poucas empresas explicam claramente os direitos previdenciários.

Sem contribuir para o INSS, o jornalista pode perder o direito a benefícios básicos, mesmo tendo trabalhado por muitos anos.

Por isso, conhecer e cuidar da Previdência Social é uma forma de cuidado profissional, pessoal e coletivo. É garantir dignidade no presente e segurança no futuro. Esta cartilha foi criada para descomplicar a Previdência, explicar direitos e mostrar caminhos possíveis, respeitando as diferentes trajetórias no jornalismo.

**Previdência Social não é favor.**

**É parte do direito ao trabalho digno — inclusive no jornalismo.**

## 1. O QUE É O INSS E PARA QUE ELE SERVE?

O INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) é o órgão público responsável por garantir proteção social aos trabalhadores que contribuem para a Previdência Social.

Ele assegura renda em momentos importantes da vida, como:

- doença ou acidente;
- gravidez;
- velhice;
- morte (proteção aos familiares).

Quem contribui ao INSS pode ter direito a aposentadorias, auxílios, salário-maternidade e pensão por morte. Contribuir é uma forma de proteção social — hoje e no futuro.

## 2. JORNALISTAS E A PREVIDÊNCIA: O QUE MUDOU?

Até 1996, jornalistas tinham uma regra especial de aposentadoria por categoria profissional. Essa regra foi extinta, e desde então os jornalistas seguem as regras gerais do Regime Geral de Previdência Social (RGPS). Quem trabalhou como jornalista antes de outubro de 1996 pode ter direito adquirido ou vantagem na contagem desse tempo. Quem começou depois segue as regras atuais do INSS.

## 3. COMO O JORNALISTA CONTRIBUI PARA O INSS?

A forma de contribuição depende do tipo de vínculo de trabalho:

### ➔ **Jornalista empregado (CLT)**

A contribuição é descontada diretamente do salário e recolhida pela empresa.

### ➔ **Jornalista autônomo ou freelancer**

Precisa contribuir por conta própria, por meio da Guia da Previdência Social (GPS).

### ➔ **Jornalista MEI**

Contribui mensalmente pelo DAS, com valor reduzido.

As principais categorias de contribuição são: empregado, contribuinte individual (autônomo), MEI e facultativo.

### 3.1. Atenção ao MEI no jornalismo

#### MEI no jornalismo: simplicidade que esconde riscos

O uso do MEI no jornalismo, embora pareça uma solução simples, fragiliza direitos trabalhistas e previdenciários. Com contribuições reduzidas, a proteção social é limitada e compromete a aposentadoria e outros benefícios. Muitas vezes imposto pelas empresas, o MEI tem sido um fator de precarização do trabalho jornalístico.

### 3.2. Estudantes de jornalismo também podem contribuir?

Estudantes de jornalismo podem contribuir para o INSS, mesmo sem vínculo formal de trabalho, por meio da contribuição como segurado facultativo. Essa modalidade permite iniciar a proteção previdenciária e a contagem de tempo para benefícios como aposentadoria, salário-maternidade e auxílios por incapacidade. Considerando que o jornalismo é uma profissão marcada por vínculos instáveis, começar a contribuir ainda durante a graduação pode fortalecer a proteção social ao longo da trajetória profissional.

## 4. COMO SABER SE ESTOU CONTRIBUINDO CERTO? (CNIS)

O CNIS (Cadastro Nacional de Informações Sociais) é o extrato da vida previdenciária do trabalhador. Ele mostra:

- vínculos de trabalho;
- contribuições feitas;
- valores registrados.

#### Como consultar:

1. Acesse o site ou aplicativo Meu INSS
2. Faça login com a conta Gov.br
3. Clique em Extrato de Contribuição (CNIS)
4. Baixe a versão completa em PDF

#### Atenção

Se faltar algum vínculo ou contribuição, é necessário pedir correção pelo telefone **135**, apresentando documentos como carteira de trabalho, contracheques ou rescisões.

## 5. APOSENTADORIAS EXISTENTES NO INSS

### **Aposentadoria por Idade**

- Mulheres: 62 anos
- Homens: 65 anos
- Tempo mínimo: 15 anos de contribuição

### **Aposentadoria por Tempo de Contribuição**

Válida apenas pelas regras de transição para quem já contribuía antes da Reforma da Previdência, como:

- sistema de pontos;
- pedágio de 50% ou 100%;
- idade mínima progressiva.

### **Aposentadoria Especial**

Destinada a quem trabalhou exposto a agentes nocivos à saúde.

Não é automática para jornalistas. Exige comprovação técnica (PPP).

## 6. QUAIS BENEFÍCIOS DO INSS O JORNALISTA PODE RECEBER?

Além da aposentadoria, o INSS oferece outros benefícios importantes:

### **Benefícios por Incapacidade**

- Auxílio por Incapacidade Temporária (Auxílio-Doença): pago quando o trabalhador precisa se afastar do trabalho por mais de 15 dias, mediante atestado médico.
- Auxílio-Acidente: indenização mensal para quem ficou com sequelas permanentes após acidente, que reduzem a capacidade de trabalho.

### **Salário-Maternidade**

Pago em casos de parto, adoção ou guarda judicial para adoção.

Pode ser concedido a empregadas, autônomas e MEIs, desde que cumpridos os requisitos.

### **Benefícios para os Dependentes**

- Pensão por Morte: paga aos dependentes do segurado falecido.
- Auxílio-Reclusão: pago aos dependentes de segurado de baixa renda preso em regime fechado.

## 7. DOCUMENTOS IMPORTANTES (GUARDE SEMPRE)

- Documento de identidade e CPF
- Carteira de Trabalho
- Guias de pagamento (GPS ou DAS)
- PPP, se houver atividade especial
- Atestados e laudos médicos

Guardar documentos é essencial para garantir seus direitos previdenciários.

## 8. COMO SOLICITAR BENEFÍCIOS NO INSS?

O pedido pode ser feito:

- pelo site ou aplicativo Meu INSS;
- pelo telefone 135;
- presencialmente, com agendamento.

### Passo a passo:

1. Acesse o Meu INSS
2. Clique em Novo Pedido
3. Escolha o benefício
4. Envie os documentos
5. Acompanhe o andamento

## 9. ORIENTAÇÕES FINAIS

- ➔ Verifique seu CNIS com frequência
- ➔ Mantenha suas contribuições em dia
- ➔ Guarde toda a documentação
- ➔ Em caso de dúvida, procure o sindicato ou orientação especializada

**Cuidar da Previdência é cuidar da sua trajetória profissional e da sua dignidade como jornalista.**

## DESCOMPLICANDO A PREVIDÊNCIA PARA JORNALISTAS

A Previdência Social costuma parecer um daqueles assuntos que a gente empurra para depois. Cheia de siglas, regras, mudanças e termos complicados, ela muitas vezes soa distante da rotina corrida das redações, freelas, assessorias e novas formas de trabalho jornalístico. Mas a verdade é simples: a Previdência está presente em toda a nossa trajetória profissional. Pensando nisso, o Sindicato de Jornalistas Profissionais do Rio Grande do Sul (SindJoRS) em um esforço coletivo que reúne o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), a Federação Nacional de Jornalistas (Fenaj), o Fórum Nacional de Democratização da Comunicação (FNDC), o escritório de advocacia Direito Social e o escritório de contabilidade Cardeal construíram este guia simples sobre direitos, deveres e proteção social.

## EXPEDIENTE



**JORNALISTAS**  
SINDJORS

### **Sindicato de Jornalistas Profissionais do Rio Grande do Sul (SindJoRS)**

Rua dos Andradas, 1270,  
13º andar, sala 133

Centro Histórico – Porto  
Alegre/RS – CEP 90020-008

Fone/whatsapp:

(51) 3228.8146

[www.jornalistas-rs.org.br](http://www.jornalistas-rs.org.br)

[secretaria@jornalistas-rs.org.br](mailto:secretaria@jornalistas-rs.org.br)

#### **DIRETORIA EXECUTIVA**

##### **Presidenta**

Laura Eliane Lagranha Santos Rocha

##### **1ª Vice-presidenta**

Katia Marko

##### **2º Vice-presidente**

Pedro Guilherme Dreher

##### **1ª Secretário Executivo**

Mateus Azevedo

##### **2ª Secretária Executiva**

Thamara Costa Pereira

##### **Núcleo de Relações Institucionais e Vice-presidência Sul – Fenaj**

Stela Pastore

##### **1ª Tesoureira**

Silvia Fernandes

##### **2º Tesoureiro**

André Zenobini Nascimento

Mônica Cabañas Guimarães,

Niara de Oliveira, Carla Seabra,

Jorge Leão, Letícia Castro e Luciamem Winck

## **DIRETORIA GERAL**

Alexandre Haubrich, Bel Clavelin, Celso Schröder, Eduardo Silveira, Elaine Barcellos de Araújo, Eliane Silveira, Jeanice Dias Ramos, Jonas Tiago Souza Silveira, Luciane de Oliveira Franco e Simone Medeiros Ramos

## **CONSELHO FISCAL**

Adroaldo Bauer Spíndola Corrêa, Marcos Santuario Ulisses Nenê, Thais Bretanha, Dolcimar Luiz da Silva e Igor Umberto Sperotto

## **COMISSÃO DE ÉTICA**

Vera Daisy Barcellos, Vera Spolidoro, Pedro Osório, Moisés Mendes, Renato Dornelles, Telia Negrão, Carlos Bastos, Ilza Girardi, José Antônio Silva e Paulo Gasparotto

## **DESCOMPLICANDO A PREVIDÊNCIA PARA JORNALISTAS**

**Editora:** Mônica Cabañas Guimarães

**Projeto gráfico e diagramação:** Pedro Dreher

**Textos:** Jeferson Montenegro (INSS), Fernanda Macedo e Isadora Costa Moraes (Escritório Direito Social)

**Revisão:** Leticia Castro e Sergio Pereira

**Distribuição:** on-line

**Apoiadores:** Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), Escritório Jurídico Direito Social e Escritório Contábil Cardeal

## CIDADANIA

Latent ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt deserunt mollit anim id est laborum.

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo.

Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.



## TRABALHO E DIREITOS

Latent ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt deserunt mollit anim id est laborum.

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo.

Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.



## SOCIEDADE

Latent ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt deserunt mollit anim id est laborum.

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo.

Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.



## APOIO

### INFORMAÇÃO



Latent ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt deserunt mollit anim id est laborum.

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo.

Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.

### DEMOCRACIA



Latent ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt deserunt mollit anim id est laborum.

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo.

Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.



Latent ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt deserunt mollit anim id est laborum.

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo.

Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.