VOGEL ADVOGADOS

Como baixar o seu CNIS

Passo a passo ilustrado pelo Meu INSS, direto do celular.

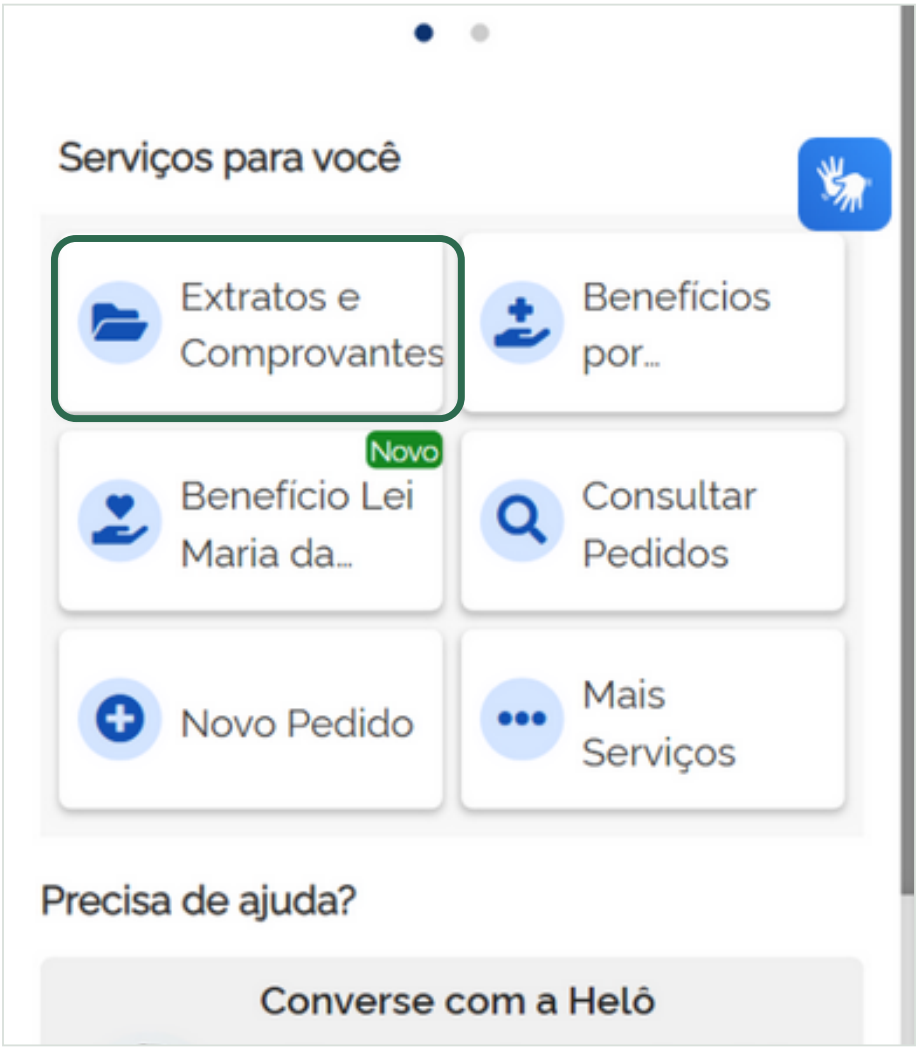
Atualizado em novembro de 2026

vogeladvogados.com.br/como-obter-cnis

PASSO 1 DE 5

Entre no Meu INSS e toque em "Extratos e Comprovantes"

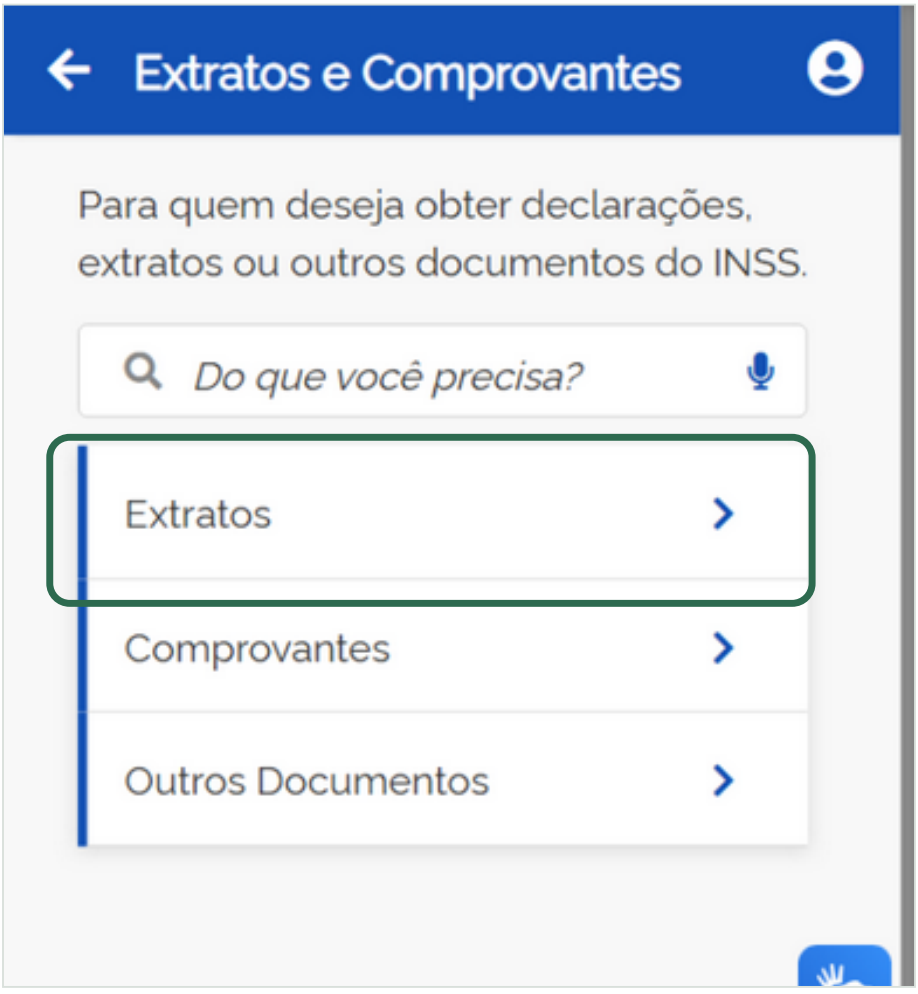
Abra o site meu.inss.gov.br ou o aplicativo Meu INSS e entre com seu CPF e a senha do gov.br. Na tela inicial, o serviço está no quadro "Serviços para você".



PASSO 2 DE 5

Toque em "Extratos"

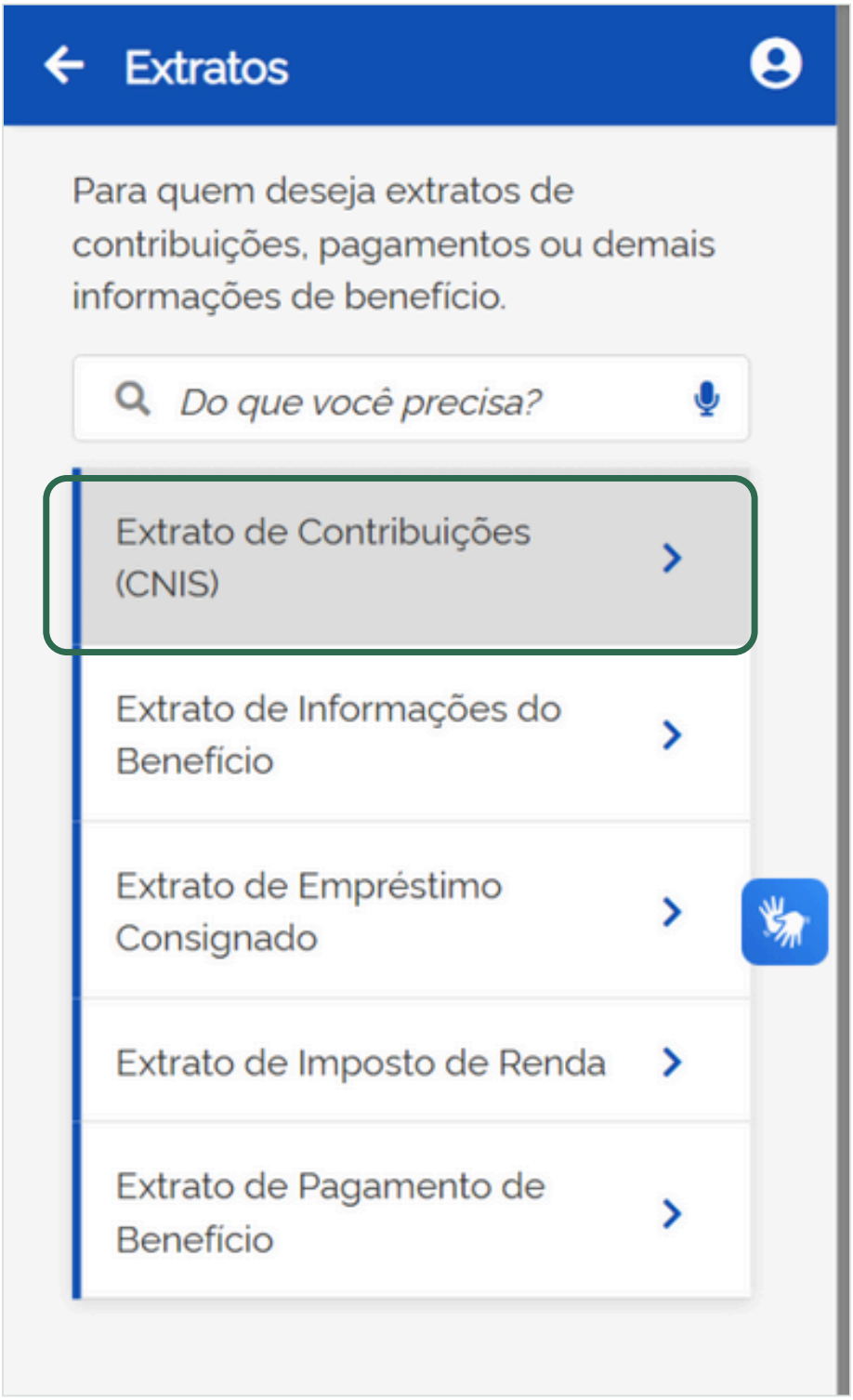
A primeira opção da lista abre os extratos do seu benefício.



PASSO 3 DE 5

Toque em "Extrato de Contribuições (CNIS)"

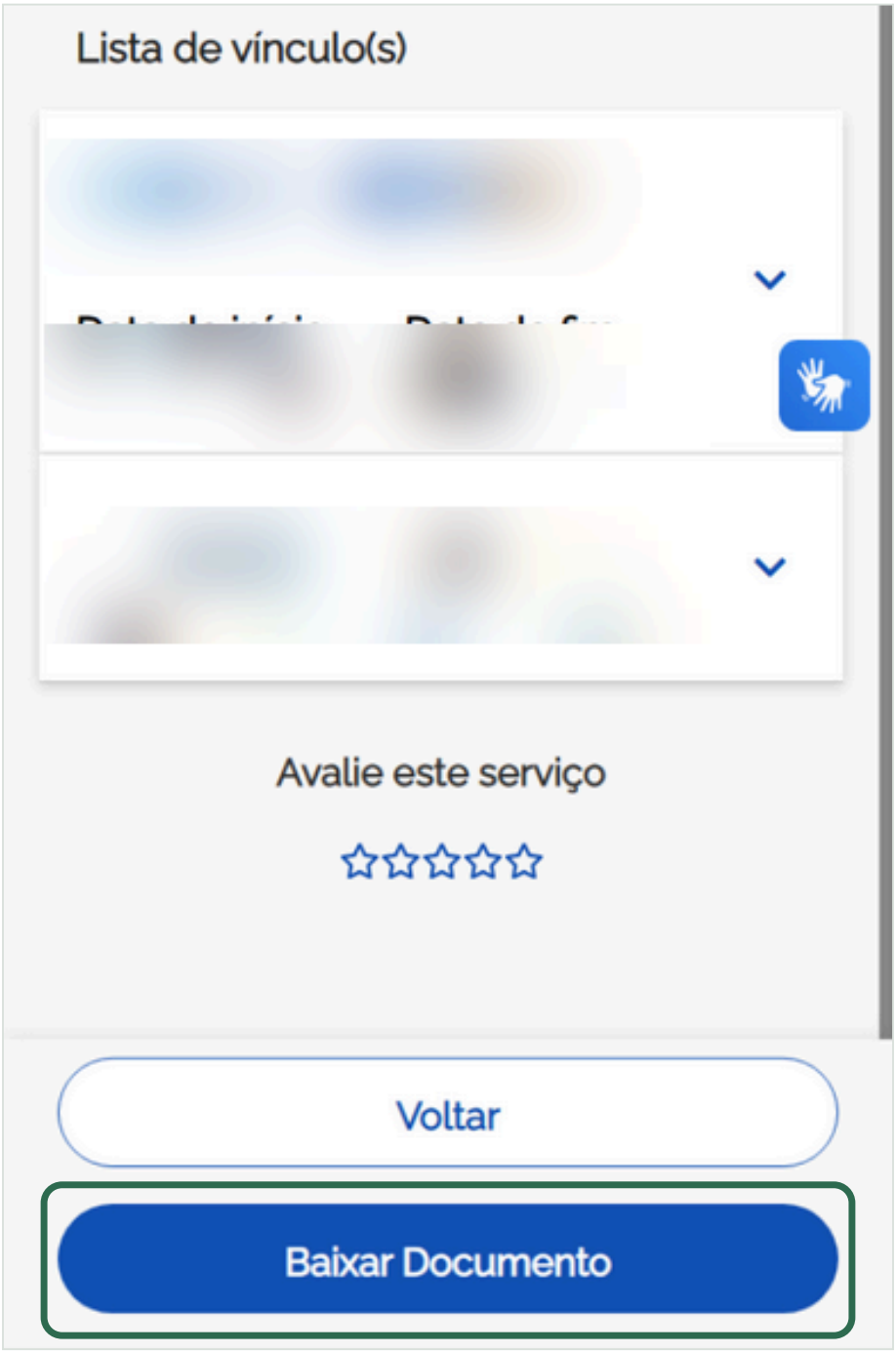
É o primeiro item da lista. O CNIS é o documento com todos os seus vínculos, contribuições e salários.



PASSO 4 DE 5

Toque em "Baixar Documento"

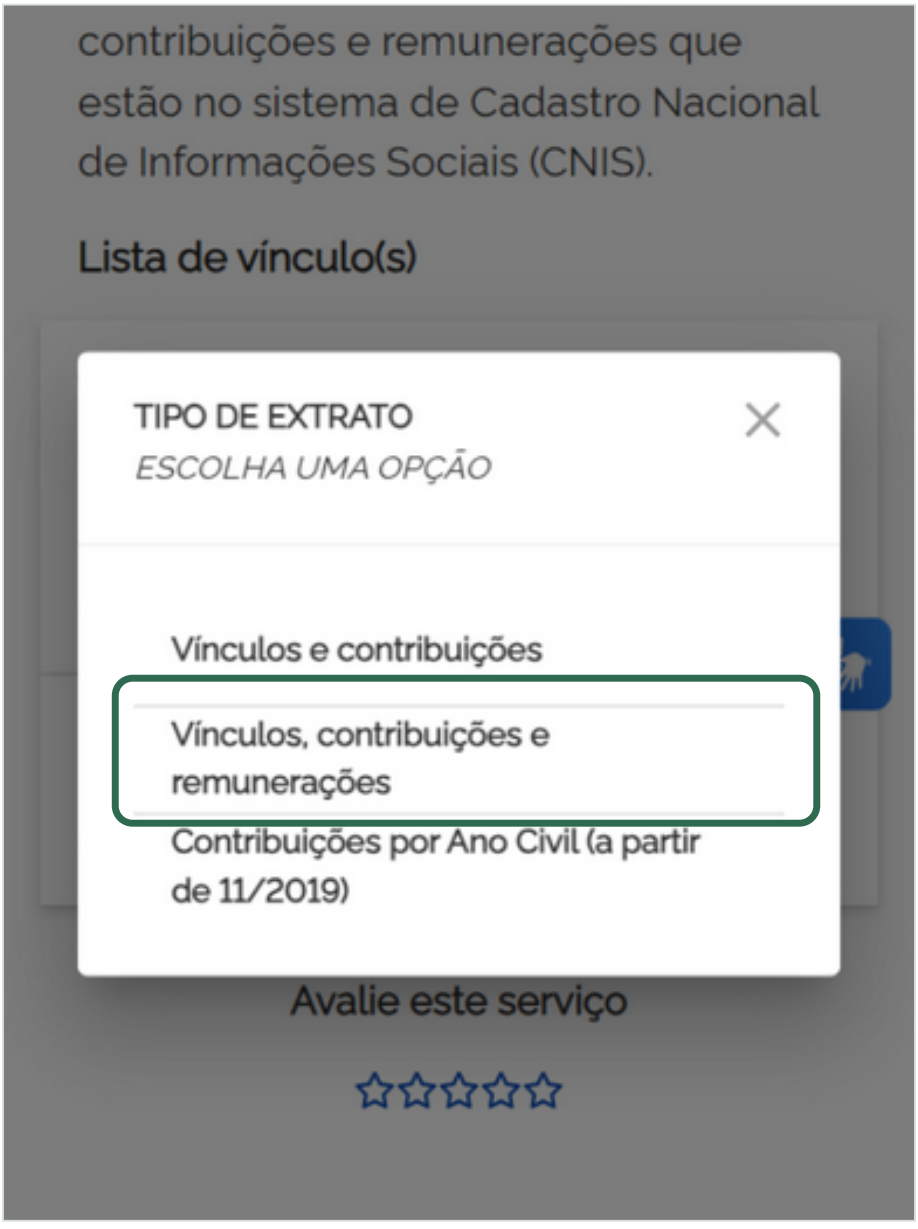
Com a lista de vínculos na tela, o botão azul fica no final da página.



PASSO 5 DE 5

Escolha "Vínculos, contribuições e remunerações"

O Meu INSS pergunta qual versão você quer. Escolha a segunda opção: é a versão completa, com os salários de contribuição, que nossa equipe precisa para analisar seu caso.



Pronto! Baixou o seu CNIS?

Envie o PDF aqui no WhatsApp que nossa equipe analisa o seu caso, gratuitamente.

WhatsApp (55) 3324-4662

Atenção: no último passo, escolha sempre a opção "Vínculos, contribuições e remunerações". As outras duas baixam versões incompletas do extrato.

O CNIS é gratuito. Desconfie de sites ou pessoas que cobram por esse documento.