



GUIA PRÁTICO · EDIÇÃO DE JULHO DE 2026

Guia do Pensionista

O essencial sobre a sua pensão do Rioprevidência, em linguagem simples: contracheque, canais oficiais, recadastramento, documentos, prazos e segurança.

Caio da Costa Figueirôa

Advogado · OAB/RJ 198.335

figueiroa.com.br

O que você vai encontrar

— Como usar este guia

Quem assina este guia, para quem ele foi feito e como aproveitá-lo no seu ritmo.

1 O contracheque, sem mistério

Onde pegar o contracheque, como entender cada linha e por que guardar os antigos.

2 Os canais oficiais do Rioprevidência

Telefones, site, agendamento e endereço oficiais do Rioprevidência — o lugar certo para confirmar qualquer informação sobre a sua pensão.

3 Recebeu carta ou telegrama do Rioprevidência?

O que essas cartas costumam pedir, como confirmar se são verdadeiras e por que guardar o papel.

4 Recadastramento e prova de vida: não deixe o pagamento ser suspenso

A prova de vida anual no banco, no mês do seu aniversário: como fazer, a diferença para o censo e como regularizar se o pagamento foi suspenso.

5 Pensões antigas seguem regras próprias

Pensões de óbitos até o fim de 2003 têm, em regra, integralidade e paridade; veja o que significam e os sinais de que vale conferir.

6 O relógio dos 5 anos

Pela lei, só as diferenças dos últimos 5 anos podem ser cobradas — e cada mês que passa, uma parcela antiga sai da conta.

7 Documentos que valem ouro

A lista curta de papéis que ajudam a conferir a pensão, onde pedir segunda via e como organizar tudo por ano.

8 Segurança: reconheça golpes e verifique qualquer advogado

Como identificar uma comunicação legítima, o que nenhum advogado sério pede e o passo a passo para verificar qualquer advogado no site oficial da OAB.

— Quando vale conversar com um advogado

Situações em que vale buscar orientação individual — e como falar com o escritório para tirar dúvidas.

Como usar este guia

Seja bem-vindo, seja bem-vinda. Este guia foi escrito por Caio da Costa Figueirôa, advogado inscrito na OAB/RJ sob o nº 198.335. Se quiser, você pode confirmar essa inscrição no site oficial da OAB, o cna.oab.org.br, buscando pelo número 198335, seccional RJ.

Ele foi feito para você, pensionista do Rioprevidência — e também para os filhos, netos e demais familiares que ajudam a cuidar dos assuntos da pensão.

O que você vai encontrar nas próximas páginas

- Como ler o contracheque da pensão;
- Quais são os canais oficiais do Rioprevidência;
- Como funciona o recadastramento;
- Quais documentos vale a pena manter em ordem;
- Prazos previstos em lei, explicados de forma simples;
- Cuidados de segurança para se proteger de golpes.

Leia no seu próprio ritmo, na ordem que preferir: os capítulos são curtos e cada um se explica sozinho. Guarde este PDF no celular para consultar quando precisar — ou imprima e deixe junto dos papéis da pensão.

Este guia informa — não substitui a conversa com o advogado

Todo o conteúdo tem caráter meramente informativo, em conformidade com o Provimento 205/2021 da OAB (a norma da OAB que regula a publicidade dos advogados). As explicações valem como regra geral: a análise do seu caso individual é papel do advogado, na conversa.

O contracheque, sem mistério

O contracheque é o retrato mensal da sua pensão: mostra quanto entra, cada desconto e quanto sai. É o documento número 1 de qualquer conferência de valores. E fique tranquilo: conferir não altera o pagamento nem cria nenhum problema com o órgão. É um direito de quem recebe.

Como ver e baixar pela internet

1. Abra o navegador (o Chrome, por exemplo) e digite você mesmo o endereço oficial: www.rj.gov.br/rioprevidencia. Só informe seus dados em endereços que terminam em rj.gov.br.
2. Procure a opção "Consulta de contracheque".
3. Informe o seu CPF e a sua senha.
4. Escolha o mês, abra e salve no celular ou no computador. Se preferir, imprima.

Se a internet não é o seu forte

- Chame um filho, um neto ou alguém de confiança para fazer junto. Em poucos minutos vocês resolvem.
- Existe também o aplicativo do Rioprevidência para celular, com o mesmo login e senha do site.
- Esqueceu a senha? Na tela de entrada, use "Esqueci minha senha". Se o e-mail cadastrado for antigo, ligue para 0800 285 8191 (ou (21) 3850-3350, se ligar de celular).
- Há também atendimento presencial, sempre com agendamento prévio, que alguém de confiança pode fazer por você. Os endereços e o passo a passo do agendamento estão no capítulo "Os canais oficiais do Rioprevidência", logo adiante.
- Um lembrete de segurança: um atendimento legítimo nunca pede a sua senha, nem por telefone, nem por mensagem.

Dentro do contracheque, cada linha tem um nome e um código: são as rubricas (as parcelas que formam o pagamento e os descontos). Somando tudo o que entra, chega-se ao valor bruto; tirando os descontos, como o imposto de renda, sobra o valor líquido,

que cai na sua conta. Por isso o extrato do banco não substitui o contracheque: ele mostra só o valor líquido depositado, sem detalhar cada parcela e cada desconto.

Guarde os contracheques antigos

Em regra, valores pagos a menor só podem ser recuperados até cinco anos para trás — a regra é explicada com calma no capítulo "O relógio dos 5 anos". Os contracheques antigos são a prova de quanto você recebeu em cada mês. Guardar é preservar prova: em papel ou salvos no celular.

Se algo no seu contracheque parecer estranho — um desconto que você não reconhece, um valor que não sobe há anos —, vale conversar com um advogado de sua confiança. Este guia informa em tese geral; a análise do seu caso é feita na conversa — que serve só para entender a sua situação.

Os canais oficiais do Rioprevidência

Toda informação sobre a sua pensão merece ser confirmada em um canal oficial. Na internet circulam números desatualizados e até páginas que imitam o site do órgão. Por isso, anote os contatos abaixo em um papel perto do telefone — ou salve na agenda do celular com um nome claro, como "Rioprevidência oficial".

Contatos oficiais do Rioprevidência

- Telefone 0800 285 8191 — sem custo para quem liga de telefone fixo. Funciona de segunda a sexta, das 8h às 18h.
- Telefone (21) 3850-3350 — indicado para quem liga de celular (pode haver cobrança normal da operadora).
- Site oficial: www.rj.gov.br/rioprevidencia — contracheque, informe de rendimentos, chat e Fale Conosco, a qualquer hora do dia.
- Agendamento: plataforma Conecta RP, dentro do site oficial.
- Sede e Agência Central: Rua da Alfândega, nº 8, esquina com a Rua Primeiro de Março, Centro do Rio. As agências atendem de segunda a sexta, das 9h às 17h.

Na Agência Central, o atendimento presencial só acontece com agendamento prévio — e a recomendação vale para as demais unidades (há agências em Bangu, Méier, Niterói, Campos dos Goytacazes e outras cidades; a lista completa está no site). Antes de sair de casa, agende pelo Conecta RP ou ligue para o 0800 e peça orientação. Isso evita viagem perdida.

Recebeu uma informação sobre a sua pensão? Confirme assim

1. Não decida nada na hora e não clique em links recebidos por WhatsApp ou SMS.
2. Ligue você mesmo para o 0800 285 8191 — ou para o (21) 3850-3350, se estiver no celular.
3. Se preferir, digite o endereço do site oficial no navegador e use o chat ou o Fale Conosco.
4. Só siga em frente depois de confirmar.

Como reconhecer um contato legítimo

Uma comunicação legítima — do Rioprevidência ou de um advogado — nunca pede senha de banco, dados de cartão, depósito ou Pix para "liberar valores". Os serviços do órgão são públicos: ninguém precisa pagar nada para receber o próprio benefício. Se uma ligação parecer estranha, desligue com tranquilidade e confirme pelos canais desta página.

Os canais oficiais resolvem a parte administrativa: cadastro, recenseamento, contracheque, agendamento. Quando a dúvida for jurídica — entender, por exemplo, se o valor da pensão está correto —, a análise do caso individual é papel do advogado, na conversa. O capítulo final deste guia explica como buscar essa orientação.

Recebeu carta ou telegrama do Rioprevidência?

Um envelope com carimbo oficial mexe com qualquer pessoa — ainda mais quando a pensão é a renda da casa. Se chegou uma carta ou um telegrama do Rioprevidência em seu nome, o primeiro passo é simples: respirar. Na grande maioria das vezes, trata-se de rotina administrativa, e não de má notícia.

O que essas cartas costumam ser

- Recadastramento (atualização de dados): endereço, telefone, estado civil, dependentes. É procedimento normal, com prazo marcado — e não existe taxa para isso.
- Prova de vida: confirmação de que o beneficiário está vivo. Hoje costuma ser feita no banco que paga o benefício ou por biometria (identificação pelo rosto ou pela digital).
- Pedido de documentos: certidões, comprovante de residência, papéis que comprovem dependência. É comum em pensões por união estável.
- Comunicado de revisão ou decisão: o órgão informa que recalculou o benefício ou abriu um processo administrativo (um procedimento interno de análise).

O que fazer, sem pressa

1. Leia a carta inteira, com calma — se puder, ao lado de um filho, neto ou pessoa de confiança.
2. Anote duas coisas: o que estão pedindo e até quando.
3. Antes de clicar em qualquer link ou sair de casa, confirme pelos canais oficiais do Rioprevidência: o site do órgão e os telefones divulgados nele. É o papel que precisa bater com o canal oficial — e não o contrário.
4. Cumpra o que foi pedido dentro do prazo. Recadastramento e prova de vida existem para manter o pagamento regular; atendê-los evita bloqueios.
5. Guarde a carta e o envelope. A data do carimbo e o número do documento podem ser úteis depois, para comprovar quando o aviso chegou.

Como reconhecer uma comunicação legítima

Uma comunicação verdadeira do Rioprevidência nunca pede Pix, depósito ou taxa para "liberar" o benefício; nunca pede a senha do banco nem código recebido por mensagem; e não manda ninguém à sua casa buscar cartão ou documento. Se houver qualquer pedido assim, não pague, não clique e não assine nada: confirme antes pelo canal oficial, com alguém da família se preferir.

Algumas cartas merecem um segundo olhar: as que comunicam revisão, recálculo, redução de valor ou cobrança de devolução de quantias. Nesses casos, pode valer mostrar o papel a um advogado, que explica, em linguagem simples, o que o órgão está dizendo — a análise do seu caso é feita assim, na conversa. Conferir não altera o pagamento atual.

Recadastramento e prova de vida: não deixe o pagamento ser suspenso

Uma vez por ano, o Rioprevidência precisa confirmar que o seu cadastro está em ordem — e, principalmente, que você está vivo e recebendo o próprio benefício. É a chamada prova de vida (a confirmação anual de vida do aposentado ou pensionista). Parece burocracia, e é. Mas é uma burocracia simples, que leva poucos minutos e evita um susto grande: a suspensão do pagamento.

O calendário é fácil de lembrar: o mês do seu aniversário. Nas convocações recentes, a orientação tem sido comparecer entre os dias úteis de 11 a 25 desse mês. Como o período pode mudar de um ano para outro, confirme no portal oficial (www.rj.gov.br/rioprevidencia) ou pelo telefone do órgão, 0800 285 8191.

Como fazer, na prática

1. No mês do seu aniversário, vá a qualquer agência do Bradesco — o banco que paga a folha do Estado. Não precisa ser a agência onde você tem conta.
2. Leve identidade, CPF e comprovante de residência dos últimos três meses, em seu nome.
3. Atenção: mesmo quem transferiu o benefício para outro banco (portabilidade) faz a prova de vida no Bradesco.
4. Se você — ou alguém de quem você cuida — está acamado ou não consegue se deslocar, ligue para o 0800 285 8191 antes de vencer o prazo e pergunte como proceder.

De tempos em tempos, o Rioprevidência também convoca para o recenseamento (censo previdenciário: uma atualização completa do cadastro, com documentos e endereço). Ele é feito nas agências do próprio Rioprevidência, com agendamento prévio, e só quando o órgão convoca. São procedimentos diferentes, em lugares diferentes — e fazer um não dispensa o outro.

Quem perde o prazo tem o pagamento suspenso temporariamente — o benefício não é cancelado por isso. Para regularizar, basta ir ao Bradesco com os mesmos documentos; feita a prova de vida, o pagamento volta a ser liberado. O Rioprevidência publica todo

mês, no portal oficial, a lista de quem está com a prova de vida pendente — se o crédito não caiu, vale conferir se o seu nome está lá.

Cuidado com a falsa convocação

O Rioprevidência informa que não faz recenseamento por aplicativo, e-mail, videochamada, mensagem ou ligação — a prova de vida é presencial, no banco. Uma comunicação legítima nunca pede senha, código recebido por SMS nem dados do cartão. Se alguém pedir, desconfie: desligue e ligue você mesmo para o 0800 285 8191.

Pensões antigas seguem regras próprias

A sua pensão não segue as regras de hoje: ela segue as regras que valem na data do falecimento do servidor. E essas regras mudaram bastante ao longo dos anos — a maior virada foi a reforma da previdência de 2003. Por isso, duas pensões parecidas podem seguir contas bem diferentes, só por causa da data do óbito.

Para as pensões de óbitos até o fim de 2003 valem, em regra, dois princípios. A integralidade assegura que a pensão nasça com o valor integral do que o servidor recebia. A paridade garante que a pensão suba junto com os reajustes dados ao cargo que o servidor ocupava — como se ele ainda estivesse na ativa. Quando a carreira ganha aumento ou reestruturação, a pensão com paridade deve acompanhar.

Para os falecimentos seguintes, em geral não há integralidade nem paridade: a pensão é corrigida por um índice anual próprio, que serve para repor a inflação. Ela sobe pouco a cada ano — mas deve subir todo ano.

Sinais que merecem atenção

- A pensão passa anos praticamente no mesmo valor, sem alteração real.
- O valor foi se distanciando, com o tempo, do salário do cargo do servidor falecido.
- A carreira do servidor teve aumentos ou reestruturações que nunca apareceram no seu contracheque.

Nenhum desses sinais, sozinho, é prova de erro — e "sempre foi assim" não significa que está certo. O contracheque mostra o valor que o sistema calculou, mas não diz se o cálculo está correto. Só a análise dos documentos confirma em qual grupo a sua pensão está e se as contas batem. Este guia informa em tese geral; o seu caso, em particular, é assunto para a conversa com o advogado.

Conferir não muda o que você recebe

A conferência é apenas uma leitura do contracheque e das regras que valem para o seu caso. O pagamento continua sendo depositado normalmente enquanto isso acontece — conferir é entender o próprio benefício, nada além disso.

O relógio dos 5 anos

Quando a Justiça reconhece que uma pensão vinha sendo paga com valor errado, ela pode determinar duas coisas: a correção dali para a frente e o pagamento das diferenças do passado — os chamados atrasados. Mas existe uma regra que limita esse pagamento, e vale a pena conhecê-la com calma.

É a prescrição de cinco anos (prescrição é o prazo que a lei dá para cobrar um valor). Só podem ser recuperadas as diferenças dos últimos cinco anos, contados da data do pedido. As parcelas mais antigas que isso deixam de ser exigíveis: não podem mais ser cobradas, mesmo que o erro fique comprovado.

Funciona como um relógio que anda mês a mês. Um exemplo simples: quem faz o pedido em julho ainda alcança as diferenças até o julho de cinco anos atrás. Se esperar até agosto, aquele julho antigo fica de fora — e assim por diante, um mês de cada vez. O valor do erro não desaparece de uma vez; ele vai se perdendo aos poucos, na ponta mais antiga.

Prazo da lei, não propaganda

Esse prazo não foi inventado por advogado nem serve para apressar ninguém. É uma regra prevista em lei, que vale para todos. Você decide no seu tempo — mas o relógio corre sozinho, independentemente de qualquer decisão sua.

O que muda quando você confere cedo

- Preserva a janela: cada mês de espera é um mês antigo que deixa de poder ser cobrado.
- Conferir não altera o pagamento atual e não cria nenhuma obrigação — é só uma verificação.
- Se houver processo, a pensão continua sendo depositada normalmente; e as diferenças que se acumulam durante o processo também entram na conta dos atrasados, respeitada a regra dos cinco anos.

Este guia explica a regra em tese geral. Saber como ela se encaixa no seu caso — desde quando existe diferença e quanto ainda está dentro do prazo — é uma análise individual, feita com os seus documentos, na conversa com o advogado. Sem pressa: conferir cedo é apenas dar a você mesmo tempo de decidir com tudo na mesa.

Documentos que valem ouro

Para conferir uma pensão, não é preciso uma pilha de papéis. A lista é curta — e o mais valioso talvez já esteja na sua gaveta: o contracheque, apresentado no capítulo "O contracheque, sem mistério". É nele que aparecem os sinais de que algo pode estar fora do lugar.

O que guardar

- Contracheques — inclusive os antigos. Eles mostram como o valor se comportou ao longo dos anos.
- Certidão de óbito de quem deixou a pensão. A data do falecimento define quais regras valem para o seu caso.
- Seus documentos pessoais: RG e CPF.
- Cartas e papéis antigos do órgão, como o documento da concessão da pensão. Ajudam, mas não são obrigatórios.
- Extratos do banco onde a pensão é depositada. Não substituem o contracheque, mas já permitem começar.

Faltou algum? Tem segunda via

- Certidão de óbito: peça no cartório onde o óbito foi registrado ou pela internet, no portal do Registro Civil. A cidade e o ano do falecimento costumam bastar para localizar o registro.
- CPF: o comprovante sai na hora no site da Receita Federal — procure por "situação cadastral do CPF".
- RG: a segunda via é emitida pelo Detran-RJ. Enquanto ela não vem, outro documento com foto, como a carteira de motorista, resolve.
- Contracheque: fica no portal do Rioprevidência na internet, com CPF e senha. Se nunca acessou, um filho, neto ou pessoa de confiança pode ajudar no primeiro cadastro — leva poucos minutos.

Organize por ano

1. Separe um envelope ou uma pasta para cada ano.

2. Guarde ali os contracheques e as cartas daquele ano, do mais antigo para o mais novo.
3. Se preferir o celular, tire uma foto de cada papel — com boa luz e o documento inteiro na foto, sem cortar as bordas. Depois, peça a alguém de confiança para salvar tudo em uma pasta por ano.

Faltou um papel? A conferência não para

A falta de um documento não impede a análise de começar. Boa parte dos papéis pode ser reunida aos poucos, com orientação sobre onde pedir cada um. E, para essa fase, uma foto legível tirada pelo celular basta: não é preciso autenticar nada em cartório nem tirar cópia especial.

Guardados e organizados, esses papéis contam a história do seu benefício. Este guia informa em tese geral; olhar o seu caso, papel por papel, é trabalho do advogado, na conversa.

Segurança: reconheça golpes e verifique qualquer advogado

Golpistas às vezes se passam por advogados para enganar pensionistas. A boa notícia é que alguns cuidados simples bastam para se proteger. E desconfiar não é falta de educação — é sinal de cuidado. Um advogado de verdade nunca se incomoda de ser verificado.

Como reconhecer uma comunicação legítima de advogado

- Ela é sempre identificada: nome completo do advogado e número de inscrição na OAB.
- Ela chega em horário comercial, em dias úteis — não de madrugada nem no fim de semana.
- Ela não pressiona: você responde quando puder, e a família é sempre bem-vinda na conversa.

O que nenhum advogado sério pede por mensagem

- Senha ou código de verificação — de banco, do WhatsApp ou de qualquer aplicativo.
- Depósito, Pix ou boleto antecipado para "liberar" ou "desbloquear" algum valor.
- Dados do seu cartão de crédito ou débito.
- Que você clique em um link para "desbloquear" o benefício.

O sinal mais claro de golpe

Se alguém pedir, por mensagem, senha, código ou pagamento antecipado para "liberar" algum valor, encerre a conversa. Advogado de verdade não pede nada disso — quem pede é golpista.

Verifique qualquer advogado no site da OAB

1. Acesse cna.oab.org.br — o Cadastro Nacional dos Advogados, site oficial da OAB. A consulta é pública.

2. Digite o nome completo do advogado ou o número de inscrição, e escolha a seccional (o estado onde ele é inscrito).
3. Confira a foto e a situação da inscrição. Pronto: você sabe com quem está falando.

Esse passo a passo vale para verificar qualquer advogado — inclusive o autor deste guia. Basta buscar a inscrição 198335 (só os números, sem ponto), seccional Rio de Janeiro.

Os contatos do autor deste guia estão reunidos no capítulo final, "Quando vale conversar com um advogado". Se receber mensagem em nome do escritório por um canal diferente daqueles, desconfie — e confirme por um dos canais oficiais antes de responder.

Guarde as mensagens (faça capturas de tela), não faça novos pagamentos e registre a ocorrência na Delegacia Online da Polícia Civil do RJ (dedic.pcivil.rj.gov.br). Contar o que houve para a família também ajuda — e protege outras pessoas.

Quando vale conversar com um advogado

Este guia traz informações gerais, que valem para muita gente. Mas cada pensão tem a sua história. Saber o que se aplica ao seu caso é papel do advogado, na conversa individual — e você não precisa descobrir isso sozinho.

Vale buscar orientação quando

- Você tem dúvida se o valor da sua pensão está correto.
- Sua pensão é antiga (óbito até o fim de 2003) e nunca passou por uma revisão.
- Chegou uma carta ou comunicado que você não entendeu.
- Você perdeu documentos e não sabe como recuperá-los.

Como funciona o primeiro contato

1. Você manda uma mensagem pelo WhatsApp, no seu ritmo, sem sair de casa. Filhos e familiares podem ajudar e acompanhar.
2. A conversa é protegida pelo sigilo profissional do advogado (o que você contar fica só entre vocês).
3. Conversar não é contratar: nada é feito sem a sua autorização, e qualquer atuação é sempre formalizada por contrato escrito.

Contatos do escritório

WhatsApp: (21) 96684-0254 · Site: figueiroa.com.br · E-mail: caio@figueiroa.com.br. Se quiser, antes de conversar, confirme a inscrição do advogado no site da OAB (cna.oab.org.br): busque 198335, seccional RJ.

Se algo neste guia despertou uma dúvida, escreva. Tirar dúvidas é o primeiro passo — e ele não compromete você a nada.



Caio da Costa Figueirôa

Advogado · OAB/RJ 198.335 · verifique em cna.oab.org.br

WhatsApp: [\(21\) 96684-0254](https://wa.me/5521966840254)

Site: figueiroa.com.br · E-mail: caio@figueiroa.com.br

[Tirar uma dúvida no WhatsApp](#)

Guia do Pensionista do Rioprevidência · edição de julho de 2026 · distribuição livre.
Conteúdo meramente informativo (Provimento 205/2021 da OAB). Conversar não é contratar — nada é feito sem a sua
autorização.