



Publicado em 17/12/2025 - 09:36

Vai ficar mais difícil para se aposentar em 2026? Entenda as novas regras

Advogado João Badari explica as mudanças e dá dicas para solicitação do benefício

Com a chegada de 2026, os trabalhadores terão que se atentar às novas regras da aposentadoria. Desde a aprovação da reforma da Previdência, as normas mudam a cada ano para quem contribuiu com o INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) desde antes de novembro de 2019.

A partir de 1º de janeiro, serão acrescentados seis meses à idade mínima para solicitar a aposentadoria — para mulheres será de 59 anos e 6 meses e para homens, 64 anos e 6 meses. O tempo mínimo de contribuição permanece o mesmo: 30 anos para mulheres e 35 anos para homens.

Regras para aposentadoria mudam a cada ano, desde a aprovação da reforma da Previdência em 2019 [Reprodução/Record News](#)

Outra opção de aposentadoria é pela regra dos pontos, que soma a idade com o tempo de contribuição. Em 2026, a exigência será de 93 pontos para mulheres e de 103 pontos para homens.

O advogado especialista em Direito Previdenciário, João Badari, orienta que pessoas prestes a se aposentarem verifiquem a regra mais vantajosa: “Pelo próprio simulador do INSS, você consegue calcular qual a regra mais vantajosa, qual a regra que você vai adquirir [o benefício] mais rápido.”

Badari alerta, no entanto, que as simulações podem estar incorretas, pois as informações nem sempre são precisas. Na dúvida, o melhor é procurar um profissional. “O ideal é que, se o cidadão não tem conhecimento previdenciário, desconhece as regras, ele procure um profissional que faça a análise e encontre qual o melhor benefício e qual a regra mais rápida da sua aposentadoria”, aconselha.

Por fim, o advogado tranquiliza trabalhadores que podiam se aposentar neste ano, mas não solicitaram o benefício: “Se você já tinha o direito a se aposentar hoje,

pelas regras de 2025, porém você não sabia e resolveu se aposentar só no ano que vem, isso não modifica nada para você. Você já tem o direito adquirido àquele benefício. Então, se você pedir aposentadoria só no que vem, isso não modifica, talvez até melhore”, completa.

<https://noticias.r7.com/economia/vai-ficar-mais-dificil-para-se-aposentar-em-2026-entenda-as-novas-regras-16122025/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal R7