

## Mudanças nas regras da Previdência elevam exigências para aposentadoria em 2026

---

*O planejamento previdenciário deixa de ser uma opção e passa a ser uma necessidade, permitindo ao segurado identificar a regra mais vantajosa*

João Badari  
Advogado especialista em  
direito previdenciário

Desde a Reforma da Previdência de 2019, o acesso à aposentadoria pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) passou a sofrer ajustes anuais. Em 2026, essas mudanças voltam a impactar diretamente os segurados que ainda não alcançaram o direito ao benefício e pretendem se aposentar no próximo ano. Por isso, informação e planejamento tornam-se decisivos.

Quem já havia preenchido todos os requisitos para se aposentar até 2025, ou mesmo antes, e optou por adiar o pedido pode ficar tranquilo: o direito adquirido permanece assegurado. Esses trabalhadores ainda poderão se aposentar pelas regras anteriores à reforma, inclusive utilizando períodos que ampliam o tempo de contribuição, como atividade especial (insalubridade), trabalho rural, regime próprio, serviço militar, vínculos reconhecidos em ações trabalhistas, entre outros.

A Emenda Constitucional nº 103, em vigor desde 13 de novembro de 2019, promoveu mudanças profundas tanto nas regras de acesso quanto na forma de cálculo da aposentadoria.

Uma das dúvidas mais frequentes é se a aposentadoria por tempo de contribuição acabou. A resposta é: sim e não. Ela deixou de existir como regra permanente, mas continua válida para quem já tinha direito antes da reforma ou para quem se enquadra em determinadas regras de transição, algumas delas, inclusive, sem exigência de idade mínima.

Há regras que não sofrerão alterações em 2026. Permanecem estáveis o direito adquirido às normas anteriores à reforma; a regra permanente, que exige idade mínima de 65 anos para homens (com 20 anos de contribuição para novos filiados e 15 para os antigos) e 62 anos para mulheres, com 15 anos de contribuição; além

das regras de transição do pedágio de 50% e do pedágio de 100%, que continuam exatamente como foram estabelecidas em 2019.

As mudanças efetivas de 2026 concentram-se nas regras de transição progressivas. No sistema de pontos, a soma da idade com o tempo de contribuição sobe novamente: serão exigidos 103 pontos para os homens e 93 para as mulheres. Já na regra da idade mínima mais tempo de contribuição, haverá novo acréscimo de seis meses. As mulheres precisarão atingir 59 anos e 6 meses de idade, com pelo menos 30 anos de contribuição, enquanto os homens deverão alcançar 64 anos e 6 meses de idade, além de 35 anos de contribuição.

Em todas essas hipóteses, o cálculo do valor do benefício permanece o mesmo: parte de 60% da média de todos os salários de contribuição, com acréscimo de 2% ao ano que exceder 15 anos de contribuição para mulheres e 20 para homens. Embora o coeficiente possa ultrapassar 100% da média, o valor final sempre estará limitado ao teto do INSS.

A regra de transição por idade para mulheres, por sua vez, já se estabilizou desde 2023 e segue em 62 anos de idade, com 15 anos de contribuição, sem novas alterações previstas para 2026.

Em síntese, 2026 não trará mudanças no cálculo dos benefícios, mas imporá requisitos mais rigorosos para a concessão da aposentadoria nas regras de transição. Idade mínima, tempo de contribuição e pontuação continuam avançando ano a ano. Diante desse cenário, o planejamento previdenciário deixa de ser uma opção e passa a ser uma necessidade, permitindo ao segurado identificar a regra mais vantajosa e evitar perdas significativas no valor do benefício.

<https://www.em.com.br/opiniaio/2025/12/7323075-mudancas-nas-regras-da-previdencia-elevam-exigencias-para-aposentadoria-em.html>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Estado de Minas - Belo Horizonte/MG