

## **Aposentadoria do INSS terá novas exigências em 2026**

---

As regras da aposentadoria do INSS mudam a partir de 1º de janeiro de 2026, seguindo o cronograma anual da reforma da Previdência de 2019. As alterações afetam principalmente as regras de transição para quem já estava no mercado de trabalho antes da reforma.

A Emenda Constitucional 103 instituiu idade mínima de 62 anos para mulheres e 65 para homens, além de mudanças no cálculo dos benefícios, com objetivo de reduzir o déficit previdenciário.

Quem começou a contribuir após 13 de novembro de 2019 só pode se aposentar pela regra da idade mínima.

Já os trabalhadores que contribuíaam antes dessa data podem usar regras de transição, como:

sistema de pontos (idade + tempo de contribuição),

idade mínima progressiva,

ou pedágio de 100% sobre o tempo que faltava em novembro de 2019.

Segundo o advogado João Badari, quem completou os requisitos até 2025 mantém o direito adquirido, mesmo que faça o pedido apenas em 2026. Nesses casos, vale a regra mais vantajosa da época em que os critérios foram cumpridos. Os valores atrasados, porém, só são pagos a partir da data do pedido.

Esse direito também permite o uso de tempos especiais, como atividade insalubre, trabalho rural, serviço militar, períodos como servidor público e vínculos reconhecidos na Justiça.

Em 2026, a regra de pontos exigirá:

103 pontos para homens (mínimo de 35 anos de contribuição)

93 pontos para mulheres (mínimo de 30 anos)

A pontuação aumenta anualmente até atingir 105 pontos para homens e 100 para mulheres em 2033.

Mais detalhes:

Outra regra de transição válida é a da idade mínima para a aposentadoria por tempo de contribuição

Homens devem ter, no mínimo, 35 anos de contribuição ao INSS e mulheres, 30 anos na data do pedido

A idade mínima exigida deles é de 64 anos e seis meses e, delas, 59 anos e seis meses. Essa idade sobe meio ponto a cada ano

Os professores que já estavam no mercado de trabalho formal, em escola particular, podem se aposentar pela regra de transição, que também muda em 2026

Há duas opções: por pontos e por idade mínima

A diferença é que professores e professoras se aposentam com tempo mínimo menor do que os demais segurados

Na transição por pontos, eles devem cumprir o tempo mínimo de contribuição e atingir a soma necessária da idade e do tempo de contribuição. A pontuação será acrescida de um ponto a cada ano até atingir o limite de 100 pontos para mulher e 105 pontos para homem

Veja como funciona:

Em 2026, a soma da idade e do tempo de contribuição é de 88 pontos para as mulheres e 98 pontos para os homens

O tempo mínimo de contribuição é de 25 e 30 anos, respectivamente

Idade mínima:

Em 2026, a idade mínima de contribuição será de 54 anos e seis meses para mulheres e 59 e seis meses para os homens

O tempo de contribuição mínimo é de 25 e 30 anos, respectivamente

A idade aumenta seis meses a cada ano até atingir o limite de 57 anos para mulher e 60 anos para homem

O pedido de aposentadoria pode ser feito pelo site ou aplicativo Meu INSS ou pelo telefone 135. Caso faltem documentos, o INSS poderá fazer exigências, que podem ser atendidas online ou em uma agência.

Especialistas alertam que o envelhecimento da população pressiona o sistema e novas mudanças são discutidas, enquanto ações no STF podem impactar as contas da Previdência. Até agora, decisões da Corte têm sido desfavoráveis aos aposentados do INSS.

Com informações de Blog do BG

<https://grandepono.com.br/noticia/regras-da-aposentadoria-do-inss-mudam-a-partir-desta-quinta-1o-veja-quem-consegue-o-beneficio-em-2026>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Grande Ponto