

## Regras da aposentadoria do INSS mudam a partir desta quinta (1º); veja quem consegue o benefício em 2026

---

Cristiane Gercina

São Paulo

As regras da aposentadoria do INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) mudam a partir de 1º de janeiro de 2026. Para quem já estava trabalhando quando a reforma da Previdência foi feita em 2019, as alterações nas condições para se aposentar passaram a ocorrer todos os anos.

A emenda constitucional 103 mudou as regras de acesso à aposentadoria, com a criação de uma idade mínima de 62 anos e 65 anos para mulheres e homens se aposentarem, respectivamente, para quem começou a trabalhar a partir de 2019. Também alterou a fórmula de cálculo dos benefícios e da média salarial, com limitações para diminuir o déficit.

### Tire suas dúvidas sobre a aposentadoria do INSS em 2026

- Pedágio de 100%
- Pontos
- Idade mínima
- Professores
- Cálculo do benefício
- Como saber quando posso me aposentar?
- Como saber quando posso me aposentar?
- O que é direito adquirido e como ele funciona?
- Como saber se devo adiar a aposentadoria ou me aposentar já?
- Quem vai se aposentar pelas novas regras?

Trabalhadores que passaram a contribuir com a Previdência Social a partir de 13 de novembro de 2019 terão essa idade mínima na aposentadoria. Os que já estavam no mercado de trabalho têm acesso a regras de transição.

Elas são três: por pontos, idade mínima menor ou pedágio de 100% a depender da data em que atinge as condições mínimas para pedir o benefício. No caso da idade mínima, ela é menor do que a exigida dos novos segurados.

Já os segurados que completaram as condições antes de a reforma entrar em vigor têm o chamado direito adquirido, processo no qual conseguem os benefícios com condições mais favoráveis de antes da reforma.

O advogado João Badari, do escritório Aith, Badari e Luchin e representante do Iprevid (Instituto de Estudos Previdenciários) na Justiça, afirma que o direito adquirido é válido tanto para quem atingiu as condições de aposentadoria antes da reforma quanto em 2025 —mais vantajosas em relação a 2026—, mesmo que ainda não tenha feito pedido.

Nesse caso, o segurado terá direito ao benefício a partir da data na qual completou as condições, se essa for a regra mais vantajosa. Trata-se do direito a melhor benefício. Os valores atrasados não serão contabilizados a partir deste momento; eles passam a contar a partir do dia em que fez o pedido inicial.

"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", diz.

"Esses trabalhadores [que atingiram as condições antes das mudanças] ainda poderão se aposentar pelas regras anteriores à reforma, inclusive utilizando períodos que ampliam o tempo de contribuição, como atividade especial, trabalho rural, tempo de serviço como servidor no regime próprio, serviço militar e vínculos reconhecidos em ações trabalhistas, entre outros", afirma.

O pedido da aposentadoria é feito pelo aplicativo ou site Meu INSS. Também é possível fazer a solicitação por meio da Central Telefônica 135. O cidadão deve reunir todos os documentos e anexá-los na hora da solicitação pela internet.

Caso seja necessário, o INSS irá fazer exigência, solicitando documentos complementares, que poderão ser enviados pela internet ou entregues diretamente em uma das agências da Previdência.

A meta da reforma era economizar R\$ 1,2 trilhão até 2029. Com as modificações na Câmara dos Deputados e no Senado, a meta caiu para R\$ 87,3 bilhões em três anos. Até 2022, já havia economizado R\$ 156,1 bilhões, acima do previsto para o período.

O envelhecimento da população vem mostrando necessidade de novas mudanças nas regras. Economistas defendem desvinculação do piso dos benefícios ao salário mínimo e aumento da idade mínima para mulheres, trabalhadores rurais e professores.

Críticos da reforma são contra novas alterações nas regras de acesso. Para eles, é necessário encontrar novas formas de custeio da Previdência. No STF (Supremo Tribunal Federal), há ações que, se aprovadas, podem pressionar os cofres públicos e aumentar privilégios para algumas categorias de segurados, especialmente no setor público.

No caso de aposentados do INSS, as derrotas no STF têm sido constantes. Os ministros confirmaram que dois cálculos que reduzem a pensão por morte e a aposentadoria por invalidez em 40% são constitucionais. Aguarda-se decisão sobre as regras da aposentadoria especial.

## **Regras de transição da aposentadoria do INSS em 2026**

### **Pedágio de 100%**

- Os segurados que estão na ativa podem se enquadrar na regra de transição do pedágio de 100%, que consiste em trabalhar e pagar o INSS por mais 100% do tempo que faltava para a aposentadoria na data de início da reforma —novembro de 2019
- Se o trabalhador estava a dois anos do benefício por tempo de contribuição, por exemplo, que exige 30 anos de pagamentos ao INSS das mulheres e 35 anos, dos homens, deve trabalhar mais dois anos, somando quatro

### **Pontos**

- Há também a regra de transição por pontos, que determina o direito à aposentadoria ao atingir uma pontuação mínima, somando tempo de contribuição e idade. Em 2026, a pontuação será de 103 pontos para os homens e 93 para as mulheres
- Os pontos sobem a cada ano, até chegar a 105 (homens) e 100 (mulheres) a partir de 2033. É preciso ter o tempo mínimo de contribuição de 35 anos e 30 anos, respectivamente

## Veja a pontuação mínima para se aposentar a cada ano

Ano	Homens	Mulheres
2019	96	86
2020	97	87
2021	98	88
2022	99	89
2023	100	90
2024	101	91
2025	102	92
<b>2026</b>	<b>103</b>	<b>93</b>
2027	104	94
2028	105	95
2029	105	96
2030	105	97
2031	105	98
2032	105	99
A partir de 2033	105	100

### Idade mínima

- 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, a delas, 59 anos e seis meses. Essa idade sobe meio ponto a cada ano

### Veja a idade mínima para se aposentar a cada ano

Ano	Homens	Mulheres
2019	61	56
2020	61 anos e 6 meses	56 anos e 6 meses
2021	62	57
2022	62 anos e 6 meses	57 anos e 6 meses
2023	63	58
2024	63 anos e 6 meses	58 anos e 6 meses
2025	64	59
<b>2026</b>	<b>64 anos e 6 meses</b>	<b>59 anos e 6 meses</b>
2027	65	60
2028	65	60 anos e 6 meses
2029	65	61
2030	65	61 anos e 6 meses
A partir de 2031	65	62

### Professores

- 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

Até a reforma da Previdência, a média salarial da aposentadoria, que é a base para calcular o valor a ser recebido, era obtida considerando os 80% maiores salários entre julho de 1994 e o mês anterior ao pedido. Os 20% menores eram descartados.

Depois de 13 de novembro de 2019, o cálculo da média passou a levar em consideração todos os salários de contribuição desde julho de 1994 até o mês anterior do pedido, sem descartar os menores, o que faz com que o valor do benefício seja menor em comparação com a regra anterior.

Pelas regras de transição, o valor da aposentadoria segue o cálculo de 60% da média salarial mais 2% para cada ano acima de 15 anos de contribuição (para mulheres) e 20 anos de contribuição (para homens).

O valor final é limitado ao teto do INSS e não pode ser inferior ao salário mínimo, que sobe para R\$ 1.621 nesta quinta.

**Como saber quando posso me aposentar?**

Por meio do aplicativo ou site Meu INSS, é possível simular a aposentadoria e checar qual regra de transição já atingida e é mais vantajosa. O sistema leva em consideração as informações que estão no Cnis (Cadastro Nacional de Informações Sociais), base de dados do governo federal.

Antes de fazer a simulação, o segurado precisa ver se todos dados e informações sobre seus empregos e/ou suas contribuições como autônomos estão corretos. Vale a pena verificar se vai atingir alguma outra regra mais vantajosa em poucos anos e esperar, caso seja possível.

### **O que é direito adquirido e como ele funciona?**

Quem conquistou o direito de se aposentar em 2025 ou antes da reforma tem o chamado direito adquirido. Isso significa que pode se aposentar com as regras válidas naquela data, se forem mais vantajosas. O direito adquirido é respeitado mesmo para quem não pediu a aposentadoria ainda. No entanto, é preciso provar com documentos contemporâneos —da época do trabalho— que atingiu melhores condições.

Como saber se devo adiar a aposentadoria ou me aposentar já?

A decisão de pedir o benefício ao INSS ou não é muito particular e deve ser analisada de forma que não prejudique o segurado no futuro. A reforma da Previdência foi aprovada com a intenção de fazer com que os segurados adiem o pedido da aposentadoria.

Quem atinge o direito e pode ter regra mais vantajosa em breve pode esperar e ganhar mais, mas deve saber que estará abrindo mão de renda. No entanto, se esperar mais, vai ganhar mais.

### **Quem vai se aposentar pelas novas regras?**

A principal mudança a reforma da Previdência foi a instituição de idade mínima para homens e mulheres pedirem o benefício. Eles devem ter 65 anos, e elas, 62. O tempo de contribuição é diferente. Mulheres precisam contribuir por, no mínimo, 15 anos. Homens precisam pagar o INSS por ao menos 20 anos.

Cada ano que ultrapassar o tempo mínimo garante um acréscimo de 2% sobre a média salarial. Quem tem o tempo mínimo recebe 60% sobre a média.

<https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2026/01/regras-da-aposentadoria-do-inss-mudam-a-partir-desta-quinta-1o-veja-quem-consegue-o-beneficio-em-2026.shtml>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo