

## **Regras da aposentadoria do INSS mudam; veja quem consegue o benefício 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 contribuía 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 falem 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.

<https://tribunadajustica.com.br/regras-da-aposentadoria-do-inss-mudam-veja-quem-consegue-o-beneficio-em-2026/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Tribuna da Imprensa