

## Aposentadoria do INSS terá novas exigências em 2026

---

As regras para aposentadoria do INSS passam por novas mudanças a partir de 1º de janeiro de 2026. As alterações ocorrem de forma gradual e anual desde a reforma da Previdência, aprovada em 2019, que modificou critérios de acesso aos benefícios previdenciários.

A Emenda Constitucional nº 103 instituiu a idade mínima obrigatória para aposentadoria, fixada em 62 anos para mulheres e 65 anos para homens, além de alterar a forma de cálculo dos benefícios e da média salarial, com o objetivo de conter o déficit previdenciário.

Para os trabalhadores que ingressaram no mercado de trabalho a partir de 13 de novembro de 2019, data de entrada em vigor da reforma, a aposentadoria só é possível mediante o cumprimento da idade mínima, além do tempo mínimo de contribuição exigido.

Já os segurados que já contribuía antes da reforma têm acesso às chamadas regras de transição, que variam conforme o momento em que o trabalhador atinge os requisitos mínimos. Entre as modalidades estão a regra de pontos, a idade mínima progressiva e o pedágio de 100%.

Quem completou todos os requisitos antes da reforma tem garantido o chamado direito adquirido, que permite a concessão do benefício pelas regras antigas, consideradas mais vantajosas.

Segundo o advogado João Badari, do escritório Aith, Badari e Luchin e representante do Instituto de Estudos Previdenciários (Ieprev) na Justiça, o direito adquirido também vale para quem atingiu as condições de aposentadoria em 2025, mesmo que o pedido ainda não tenha sido formalizado.

Badari ressalta que trabalhadores nessas condições ainda podem utilizar períodos especiais de contribuição, como atividade insalubre, trabalho rural, tempo no serviço público, serviço militar e vínculos reconhecidos em ações trabalhistas, desde que comprovados.

O pedido de aposentadoria pode ser feito pelo site ou aplicativo Meu INSS, além da Central Telefônica 135. Caso seja necessário, o INSS pode solicitar documentação complementar, que pode ser enviada de forma digital ou entregue

presencialmente em uma agência da Previdência Social.

<https://paraibaon.com.br/noticia/8620/aposentadoria-do-inss-tera-novas-exigencias-em-2026>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Paraíba On