

INSS tem novas regras para aposentadoria em 2026; veja o que muda

Por causa das regras de transição, neste ano, as mulheres só poderão se aposentar com 59 anos e 6 meses. Os homens precisam ter a idade mínima de 64 anos e seis meses. O tempo de contribuição é o mesmo: 30 anos para mulheres e 35 anos para homens.

Por Gabriela Echenique

Você sabia que a Reforma da Previdência aprovada em 2019 tem mudanças todo ano? São as chamadas regras de transição que valem para aquelas pessoas que já contribuía para o INSS antes de 2019, quando a reforma foi aprovada.

A idade mínima para se aposentar aumenta gradativamente a cada ano. Em 2026, as mulheres podem se aposentar com 59 anos e seis meses. Os homens, com 64 anos e seis meses. O tempo de contribuição não mudou: continua sendo de 30 anos para mulheres e 35 anos para homens.

Também tem mudança na regra dos pontos – quando se soma a idade com o tempo de contribuição. Em 2025, a soma dos dois era de 92 pontos para mulheres e 102 para homens. Aumentou para um ano, portanto, a soma, agora em 2026, precisa dar 93 para mulheres e 103 anos para homens. O tempo de contribuição permanece o mesmo.

A regra geral não muda. Ou seja, quem passou a contribuir depois, para se aposentar, será necessário: ter 62 anos + 15 de contribuição para as mulheres ou 65 anos + 20 de contribuição, no caso dos homens. As regras de pedágio também não valem mais. Elas só valiam para quem estava a DOIS anos da aposentadoria em 2019. Na época, precisaram pagar um pedágio que variava de 50 a 100% do tempo que ainda faltava.

<https://cbn.globo.com/economia/noticia/2026/01/04/inss-tem-novas-regras-para-aposentadoria-em-2026-veja-o-que-muda.ghtml>

Veículo: Online -> Site -> Site CBN