



Publicado em 07/01/2026 - 09:42

Mudanças nas regras da Previdência elevam exigências para aposentadoria em 2026

As regras para aposentadoria pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) ficaram mais rígidas a partir do último dia 1º de janeiro, em razão do calendário progressivo instituído pela reforma da Previdência de 2019. As alterações atingem principalmente as regras de transição e devem impactar trabalhadores que ainda não conseguiram reunir os requisitos para pedir o benefício, exigindo mais idade, maior tempo de contribuição e pontuação mais elevada.

Desde a promulgação da Emenda Constitucional nº 103, em novembro de 2019, o sistema previdenciário passou a prever ajustes anuais com o objetivo de restringir gradualmente o acesso à aposentadoria. “A cada ano, o segurado precisa cumprir requisitos mais elevados. Quem não acompanha essas mudanças corre o risco de adiar a aposentadoria ou receber um benefício menor do que poderia”, afirma o advogado João Badari, especialista em Direito Previdenciário.

Uma das principais mudanças em 2026 ocorre na regra de transição por pontos, que soma idade e tempo de contribuição. No próximo ano, os homens precisarão atingir 103 pontos, enquanto as mulheres deverão alcançar 93 pontos. Na prática, isso equivale, por exemplo, a um homem com 62 anos de idade e 41 de contribuição ou a uma mulher com 61 anos de idade e 32 anos de recolhimentos ao INSS.

Outra alteração relevante está na regra da idade mínima progressiva. Em 2026, as mulheres precisarão ter pelo menos 59 anos e seis meses de idade, além de 30 anos de contribuição. Para os homens, a exigência sobe para 64 anos e seis meses de idade, com no mínimo 35 anos de contribuição — seis meses a mais em relação aos requisitos de 2025.

Apesar do endurecimento das regras de acesso, o cálculo do valor da aposentadoria permanece inalterado. O benefício continua partindo de 60% da média de todos os salários de contribuição, com acréscimo de 2% ao ano para cada ano que exceder 15 anos de contribuição, no caso das mulheres, e 20 anos, no caso dos homens, respeitado o teto do INSS. “O cálculo é o mesmo, mas como o trabalhador tende a permanecer mais tempo na ativa, isso pode resultar em um benefício melhor, desde que haja planejamento”, explica Badari.

Para o advogado Ruslan Stuchi, sócio do Stuchi Advogados e especialista em Direito Previdenciário, a principal dificuldade está na escolha da regra mais vantajosa. “Muitos segurados acreditam que só existe um caminho para se aposentar, quando, na verdade, há diferentes regras de transição. Uma decisão tomada sem análise técnica pode representar perda significativa no valor do benefício ao longo dos anos”, afirma.

Algumas regras, no entanto, permanecem inalteradas em 2026. É o caso do direito adquirido, para quem já havia preenchido os requisitos antes da reforma, da regra permanente (65 anos de idade para homens e 62 para mulheres) e das regras de transição do pedágio de 50% e de 100%, que não sofrerão aumento de idade ou de tempo de contribuição no próximo ano.

Segundo Badari, muitos trabalhadores ainda podem se beneficiar de regras anteriores ou de transições mais favoráveis, especialmente quando conseguem incluir períodos como atividade especial, trabalho rural, serviço militar ou vínculos reconhecidos judicialmente. “Esses tempos fazem diferença e podem antecipar a aposentadoria ou melhorar o valor do benefício. Por isso, o planejamento previdenciário é fundamental”, destaca.

Stuchi reforça que 2026 tende a ser um marco para quem está próximo de se aposentar. “Com o avanço das exigências, cresce a importância de avaliar cenários, simular valores e entender o impacto de cada regra antes de protocolar o pedido no INSS. Um erro nessa fase pode custar anos de renda menor”, alerta.

Com a progressão das mudanças prevista até 2031, especialistas recomendam que trabalhadores próximos da aposentadoria façam uma análise detalhada de sua situação previdenciária, a fim de evitar adiamentos desnecessários e perdas financeiras no acesso ao benefício.

Além das regras formais, outro ponto de atenção é o histórico contributivo do segurado. Inconsistências no Cadastro Nacional de Informações Sociais (CNIS), como vínculos ausentes, salários registrados incorretamente ou períodos sem contribuição, podem atrasar a concessão da aposentadoria ou reduzir o valor final do benefício. “Antes de fazer o pedido, é essencial revisar o CNIS e, se necessário, corrigir dados ou apresentar documentos que comprovem períodos trabalhados”, orienta João Badari.

Ruslan Stuchi destaca que o aumento das exigências tende a impactar de forma mais intensa trabalhadores com trajetórias profissionais instáveis, como autônomos, informais e aqueles que passaram longos períodos desempregados. “Esses segurados precisam de atenção redobrada, porque cada ano adicional

exigido pode representar um esforço financeiro maior para manter as contribuições em dia e alcançar os requisitos mínimos”, afirma.

Para os especialistas, o cenário reforça a importância de planejamento de médio e longo prazo, especialmente para quem ainda está distante da aposentadoria. A avaliação antecipada das regras permite definir estratégias de contribuição mais eficientes, escolher o melhor momento para se aposentar e evitar decisões precipitadas. Em um sistema cada vez mais rigoroso, compreender as regras passou a ser decisivo para garantir segurança financeira na fase final da vida laboral.

<https://avozderibeirao.com.br/noticia/5698/mudancas-nas-regras-da-previdencia-elevam-exigencias-para-aposentadoria-em-2026>

Veículo: Online -> Site -> A Voz de Ribeirão