

Veja o que muda nas regras da aposentadoria em 2026

O ano de 2026 começa preocupando quem está perto de se aposentar pelo INSS. As regras de transição da Reforma da Previdência, em vigor desde novembro de 2019, avançaram mais um degrau do calendário progressivo e tornaram os critérios de acesso ao benefício ainda mais rígidos. Para milhares de trabalhadores que já faziam as contas para pedir a aposentadoria, as mudanças podem significar mais tempo de espera, replanejamento financeiro e decisões cada vez mais estratégicas.

De acordo com o especialista em Direito Previdenciário e mestre em Direito das Relações Sociais e Trabalhistas, Washington Barbosa, o principal erro do segurado hoje é acreditar que ainda existe uma “data certa” para se aposentar. “Depois da reforma, a pergunta não é mais quando você vai se aposentar, mas como você vai se aposentar. Existem várias regras, e escolher a errada pode significar perda financeira por toda a vida”, alerta Barbosa, CEO da WB Cursos.

As alterações atingem principalmente quem já contribuía antes da reforma e está enquadrado nas regras de transição, criadas para suavizar a passagem do sistema antigo para o novo. “As regras de transição funcionam como uma escada. Todo mês de janeiro, ela sobe mais um degrau. Para quem está perto de se aposentar, seis meses a mais de idade ou um ponto a mais na soma podem representar um impacto real na vida e no planejamento financeiro”, explica o advogado previdenciário e trabalhista Márcio Coelho.

Uma das mudanças mais relevantes em 2026 ocorre na regra da aposentadoria por pontos, que soma idade e tempo de contribuição. A partir deste ano, as mulheres precisam atingir 93 pontos, com no mínimo 30 anos de contribuição, enquanto os homens devem alcançar 103 pontos, além de 35 anos de recolhimentos. Nesse modelo, não há exigência de idade mínima, mas a pontuação aumenta anualmente.

Idade mínima progressiva

Também ficou mais rigorosa a regra da idade mínima progressiva. Em 2026, as mulheres passam a precisar de 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, com pelo menos 35 anos de contribuição — seis meses a mais em relação ao ano

anterior.

No caso dos professores, os critérios também avançaram: professoras precisam ter 54 anos e seis meses de idade e 25 anos de contribuição, enquanto professores devem cumprir 59 anos e seis meses de idade e 30 anos de contribuição.

Apesar do endurecimento das exigências, o cálculo do valor da aposentadoria não mudou. 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 o advogado João Badari, especialista em Direito Previdenciário.

Algumas regras permanecem inalteradas em 2026. É o caso da regra permanente, válida para quem começou a contribuir após a reforma, que exige 62 anos de idade e 15 anos de contribuição para mulheres, e 65 anos de idade e 20 anos de contribuição para homens. Também não sofreram mudanças as regras do pedágio de 50% e de 100%, aplicáveis a quem estava próximo de se aposentar em novembro de 2019, além do direito adquirido para quem já havia preenchido todos os requisitos antes da reforma.

Para os especialistas, o maior desafio está em identificar a 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 Ruslan Stuchi, especialista em Direito Previdenciário.

Ele destaca que trabalhadores com trajetórias profissionais instáveis, como autônomos, informais ou pessoas que passaram longos períodos desempregadas, tendem a sentir ainda mais o impacto das novas exigências.

Histórico contributivo

Outro ponto de atenção é o histórico contributivo. Inconsistências no CNIS, como vínculos ausentes, salários registrados de forma incorreta ou períodos sem contribuição, podem atrasar a concessão da aposentadoria ou reduzir o valor final.

Badari ressalta que a inclusão de períodos como atividade especial, trabalho rural, serviço militar ou vínculos reconhecidos judicialmente pode antecipar a aposentadoria ou melhorar o benefício, desde que tudo seja corretamente

analisado.

Embora o simulador do aplicativo Meu INSS ajude a ter uma noção inicial do tempo que falta para se aposentar, ele não substitui uma análise individualizada. “O simulador é uma referência inicial, não uma garantia. Ele não considera detalhes como contribuições em atraso, vínculos não reconhecidos ou a regra mais vantajosa para cada caso”, lembra Márcio Coelho.

Com as regras de transição previstas para avançar até o início da próxima década, os especialistas são unânimes: planejamento virou palavra-chave. “A aposentadoria deixou de ser algo automático. Hoje, aposentar-se bem é resultado de decisão consciente, informação e estratégia. Um erro nessa fase pode custar anos de renda menor”, conclui Coelho.

<https://www.debatejuridico.com.br/noticias/mais-idade-mais-espera-veja-o-que-muda-nas-regras-da-aposentadoria-em-2026/>

Veículo: Online -> Site -> Site Debate Jurídico