

PR | ADVOCACIA

DIREITO PREVIDENCIÁRIO



Aposentadoria em 2026

Regras gerais, transições, documentos e cuidados antes de fazer o pedido ao INSS.

GUIA PRÁTICO • EDIÇÃO 2026

Dr. Tarcísio Carlos Paulino Júnior

O PONTO DE PARTIDA

Não existe uma única regra de aposentadoria.

A data de filiação, o histórico de contribuições, a idade, a atividade profissional e eventuais períodos especiais definem quais caminhos podem ser analisados.

Antes de 13/11/2019

Quem já contribuía antes da Reforma da Previdência pode se enquadrar em regras de transição ou ter direito adquirido, conforme os requisitos cumpridos.

Depois de 13/11/2019

Para quem começou depois da reforma, aplicam-se as regras permanentes, além das modalidades específicas previstas em lei.

Três perguntas essenciais

- Quando começaram as contribuições ao INSS?
- O CNIS registra corretamente todos os vínculos e salários?
- Há tempo rural, serviço público, trabalho especial, deficiência, magistério ou períodos sem registro?

O simulador ajuda, mas não garante o direito

O Meu INSS oferece uma estimativa automática. O próprio INSS alerta que a simulação é apenas uma referência. Dados ausentes ou incorretos no CNIS podem alterar o resultado e o valor.

REGRA GERAL

Idade e tempo mínimo para quem está na regra permanente.

Pessoa segurada	Idade mínima	Tempo mínimo
Mulher	62 anos	15 anos de contribuição
Homem que começou após 13/11/2019	65 anos	20 anos de contribuição
Homem que já contribuía antes de 13/11/2019	65 anos	Em regra, mínimo de 15 anos na transição por idade

Carência e tempo de contribuição

A aposentadoria programada exige, além do tempo mínimo, a carência legal. Nem todo recolhimento conta da mesma forma para todos os fins. Contribuições abaixo do mínimo, em atraso ou feitas por códigos inadequados podem exigir ajuste.

O valor não é simplesmente o último salário

O cálculo considera o histórico contributivo e a regra aplicável. Descartes, períodos anteriores à reforma, pedágios e atividades específicas podem mudar o resultado. Antes do requerimento, vale comparar a data possível com a renda estimada.

Direito adquirido

Quem completou todos os requisitos de uma regra anterior antes da mudança legislativa pode ter direito adquirido. A data do pedido não elimina, por si só, essa possibilidade, mas a comprovação precisa estar completa.

TRANSIÇÕES DE 2026

As duas regras progressivas aumentaram novamente.

Regra	Mulher	Homem
Pontos	93 pontos + 30 anos de contribuição	103 pontos + 35 anos de contribuição
Idade mínima progressiva	59 anos e 6 meses + 30 anos de contribuição	64 anos e 6 meses + 35 anos de contribuição

Como funciona a pontuação

A pontuação soma idade e tempo de contribuição. Frações de ano também influenciam o cálculo. A exigência aumenta progressivamente até os limites definidos pela reforma.

Como funciona a idade progressiva

A idade mínima aumenta seis meses a cada ano, enquanto o tempo mínimo permanece em 30 anos para mulheres e 35 para homens.

Regra mais vantajosa

Cumprir uma regra não significa que ela seja automaticamente a melhor. Data de início, valor estimado, documentos disponíveis e possibilidade de reconhecer outros períodos devem ser comparados.

PEDÁGIOS E REGRAS ESPECÍFICAS

Algumas transições não mudam de ano para ano.

Pedágio de 50%

- destinado a quem estava a até dois anos de completar o tempo mínimo em novembro de 2019;
- exige o tempo que faltava mais 50% desse período;
- não tem idade mínima;
- o cálculo pode sofrer incidência do fator previdenciário.

Pedágio de 100%

- exige 57 anos para mulher e 60 para homem;
- mantém 30 ou 35 anos de contribuição;
- obriga cumprir o dobro do tempo que faltava em novembro de 2019;
- pode ser vantajoso em alguns históricos.

Outras modalidades que merecem análise própria

- aposentadoria rural e períodos de economia familiar;
- aposentadoria da pessoa com deficiência;
- aposentadoria especial por exposição a agentes nocivos;
- regras de professor da educação básica;
- tempo em regime próprio de servidor público e certidão de tempo de contribuição;
- direito adquirido antes da reforma.

Atividade especial

O nome da profissão, sozinho, normalmente não basta. A prova costuma envolver PPP, laudos e demonstração da efetiva exposição, conforme o período trabalhado.

DOCUMENTOS

O pedido começa muito antes de clicar em “Solicitar”.

Checklist essencial

- documento pessoal com foto e CPF;
- Carteiras de Trabalho antigas e digital;
- extrato CNIS atualizado;
- carnês, GPS e comprovantes de pagamento;
- contracheques, rescisões e fichas de registro, quando houver divergência;
- PPP e laudos para atividade especial;
- documentos rurais em nome próprio ou do grupo familiar;
- CTC para períodos de serviço público;
- certificados de reservista e outros documentos de períodos que possam ser computados.

Revise o CNIS

- vínculos sem data de saída;
- salários ausentes;
- indicadores e pendências;
- contribuições abaixo do mínimo.

Monte uma linha do tempo

- empresa e atividade;
- data de entrada e saída;
- tipo de contribuição;
- documento disponível.

Não pague atraso no escuro

Contribuição em atraso pode exigir prova de atividade, cálculo específico ou complementação e nem sempre produz o resultado pretendido. Avalie antes de recolher.

PLANEJAMENTO

Um roteiro para tomar a decisão com mais segurança.

1. Baixe o CNIS e reúna os documentos

Comece pelo cadastro oficial, mas não descarte documentos físicos. O CNIS pode conter lacunas ou indicadores que exigem comprovação.

2. Separe períodos comuns e especiais

Identifique atividade rural, serviço público, exposição a agentes nocivos, deficiência, magistério ou contribuição em mais de um regime.

3. Simule todas as regras possíveis

Compare a primeira data provável, o valor estimado e a documentação necessária. Considere também o custo e o efeito de eventuais complementações.

4. Corrija o cadastro antes do pedido

Quando possível, apresente os acertos e as provas de forma organizada. Um pedido prematuro pode resultar em indeferimento ou benefício menor.

5. Guarde o processo completo

Salve protocolo, anexos, decisão, carta de concessão e memória de cálculo. Eles são essenciais para revisão administrativa ou judicial.

ERROS FREQUENTES

A pressa pode custar tempo e renda.

- Confiar apenas no simulador: ele usa os dados disponíveis, mesmo quando estão incompletos.
- Ignorar vínculos antigos: documentos de empresas fechadas ainda podem ser importantes.
- Não conferir o cálculo: a concessão pode reconhecer o direito, mas usar salários ou períodos incorretos.
- Escolher a primeira regra disponível: esperar alguns meses pode, em certos casos, mudar o valor ou a regra.
- Perder atividade especial: PPP incompleto ou sem responsável técnico pode precisar de correção.
- Duplicar tempo entre regimes: o mesmo período não pode ser usado duas vezes.
- Recolher atrasados sem estratégia: o pagamento pode não contar para carência ou tempo como imaginado.

Ficou com alguma dúvida?

Uma análise previdenciária pode comparar regras, revisar o CNIS e apontar documentos antes do protocolo.

WhatsApp: (65) 99942-3244

Planejar não é adiar a aposentadoria. É entender as alternativas antes de transformar uma decisão previdenciária em definitiva.

FONTES E RESPONSABILIDADE

Informação segura começa pela fonte.

Este guia foi preparado com base em fontes oficiais consultadas em 30 de julho de 2026. A legislação e a interpretação administrativa ou judicial podem mudar. Consulte sempre a versão vigente.

INSS - Regras de aposentadoria em 2026

<https://www.gov.br/inss/pt-br/noticias/noticias/regras-de-transicao-mudam-os-requisitos-para-aposentadoria-em-2026>

INSS - Regras de Aposentadorias

<https://www.gov.br/inss/pt-br/direitos-e-deveres/aposentadorias/regras-de-aposentadorias>

Emenda Constitucional 103/2019

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc103.htm

Meu INSS - Simular Aposentadoria

<https://www.gov.br/pt-br/servicos/simular-aposentadoria>

Lei 8.213/1991, texto compilado

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8213compilado.htm

Aviso importante

Material exclusivamente informativo. Ele não substitui consulta jurídica, análise de documentos ou avaliação individual do caso. Não há promessa de resultado, e o recebimento deste conteúdo não cria relação advogado-cliente.

Ficou com alguma dúvida?

Fale com o PR Advocacia para revisar o CNIS e comparar as regras aplicáveis ao seu histórico.

WhatsApp: (65) 99942-3244

PR Advocacia - atendimento presencial em Cáceres-MT e on-line em todo o Brasil.