

PREVIDÊNCIA

Avanço das regras de transição da reforma de 2019 eleva idade mínima e pontuação. Com isso, demanda um planejamento antecipado, porque aumenta o prazo e até reduz o valor do benefício para quem está perto de pendurar as chuteiras

Aposentadoria mais distante em 2026

» RAFAELA GONÇALVES

Com a virada do calendário para 2026, trabalhadores que se aproximam da aposentadoria precisam acompanhar com mais atenção as mudanças nas regras de transição da Previdência Social. Os ajustes anuais previstos na reforma de 2019 tornaram os critérios mais rígidos, neste ano, sobretudo nas exigências de pontuação e idade mínima, o que pode impactar diretamente o planejamento de quem pretende requerer o benefício.

De acordo com o especialista em direito previdenciário e CEO da WB Cursos, Washington Barbosa, um dos equívocos mais comuns entre os segurados é acreditar que ainda existe uma data fixa 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”, afirma.

As regras permanentes da Previdência continuam sendo aplicadas aos trabalhadores que passaram a contribuir com o sistema após novembro de 2019, data de entrada em vigor da última reforma previdenciária. Nesses casos, os critérios são fixos e não sofrem variações anuais, diferentemente das regras de transição.

Para as mulheres, a aposentadoria é concedida a partir dos 62 anos de idade, desde que tenham, no mínimo, 15 anos de contribuição. Já os homens precisam atingir

65 anos de idade e comprovar ao menos 20 anos de recolhimento ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

Essas regras foram desenhadas para estabelecer um novo padrão previdenciário de longo prazo, alinhado ao envelhecimento da população e à sustentabilidade do sistema. O cálculo do benefício, contudo, pode resultar em valores mais baixos para quem se aposenta com o tempo mínimo de contribuição, o que exige atenção redobrada no planejamento previdenciário.

Por outro lado, os trabalhadores que contribuíam antes da reforma mantêm o direito de optar pelas regras de transição, criadas justamente para suavizar a mudança entre o modelo antigo e o novo. Essas regras funcionam como um caminho intermediário e passam por ajustes graduais a cada ano, elevando requisitos de idade, tempo de contribuição ou pontuação.

A escolha entre as regras permanentes e as de transição, de acordo com especialistas, deve considerar não apenas o momento de acesso ao benefício, mas também o impacto direto no valor da aposentadoria ao longo do tempo.

As mudanças devem atingir com mais força trabalhadores que estão próximos da aposentadoria, mas ainda não cumpriram todos os requisitos. Segundo Erika Palma, especialista em previdência complementar fechada e presidente da OABPrev-SP, plano de previdência privada da Ordem dos Advogados do Brasil de São Paulo (OAB-SP), o impacto será maior justamente

Entenda

Como fica a situação em 2026

REGRA PERMANENTE

Não mudou
Mulheres: 62 anos de idade + mínimo de 15 anos de contribuição
Homens: 65 anos de idade + mínimo de 20 anos de contribuição
■ Vale para quem começou a contribuir após novembro de 2019

REGRA DE PONTOS

Mudou em 2026
Homens: agora são **103 pontos** (idade + tempo de contribuição)
Exigência mínima: 35 anos de contribuição
Mulheres: agora são **93 pontos**
Exigência mínima: 30 anos de contribuição
■ Não exige idade mínima, mas a pontuação aumenta ano a ano

REGRA DA IDADE MÍNIMA PROGRESSIVA

Mudou em 2026
Mulheres: 59 anos e seis meses de idade + 30 anos de contribuição
Homens: 64 anos e seis meses de idade + 35 anos de contribuição
■ A idade mínima sobe gradualmente a cada ano

REGRAS DO PEDÁGIO

Não mudaram
■ Pedágio de 50% e pedágio de 100% continuam com os mesmos critérios
■ Podem ser vantajosas em casos específicos, mas exigem análise técnica

Fontes: Advogados.

DICAS IMPORTANTES PARA QUEM ESTÁ PERTO DE SE APOSENTAR

- Não existe mais “data certa” de aposentadoria
- A escolha da regra impacta o valor do benefício
- A mesma pessoa pode se enquadrar em mais de uma regra
- Escolher a regra errada pode gerar perda financeira definitiva
- A análise do histórico contributivo com um especialista é essencial antes de pedir o benefício



Regra de pontos e pedágio

Uma das principais alterações em vigor a partir de janeiro de 2026 ocorre na chamada regra de pontos, mecanismo que combina a idade do segurado com o tempo de contribuição ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). A cada ano, o patamar exigido aumenta, tornando o acesso ao benefício mais restritivo para quem se aproxima da aposentadoria.

Segundo o especialista em direito previdenciário Washington Barbosa, a elevação dos critérios exige planejamento mais cuidadoso por parte dos trabalhadores. “A partir de janeiro, os homens precisam alcançar 103 pontos, além de 35 anos de contribuição. Já as mulheres devem somar 93 pontos, com no mínimo 30 anos de contribuição. Nessa modalidade, não há exigência de idade mínima”, explica.

Por dispensar uma idade mínima fixa, essa regra costuma ser atrativa para segurados que começaram a contribuir mais cedo. No entanto, o aumento progressivo da pontuação pode adiar o acesso ao benefício para quem não acompanha de perto o próprio histórico contributivo, especialmente em casos de períodos sem recolhimento ou vínculos informais.

Na avaliação de Erika Palma, da OABPrev-SP, um dos principais problemas enfrentados pelos segurados é a escolha equivocada da regra de aposentadoria. “O erro mais comum é optar pela primeira regra disponível, sem realizar simulações e comparar alternativas”, alerta. De acordo com ela, muitos trabalhadores não percebem que determinadas regras de transição podem resultar em um benefício menor do que esperar mais um pouco ou não avaliam corretamente o impacto do pedágio sobre o tempo total de contribuição. “Esses equívocos podem reduzir o valor da aposentadoria de forma permanente, sem possibilidade de revisão futura”, diz.

Outra mudança relevante em 2026 envolve a regra da idade mínima progressiva, que também prevê elevação gradual dos requisitos ao longo do tempo. Neste ano, as mulheres precisam ter, no mínimo, 59 anos e seis meses de idade, além de 30 anos de contribuição. Para os

homens, a exigência passou a ser de 64 anos e seis meses de idade, com pelo menos 35 anos de recolhimento ao INSS.

Essa modalidade combina idade e tempo de contribuição, funcionando como uma alternativa intermediária entre a regra de pontos e a aposentadoria por idade. Segundo especialistas, a tendência é de que os critérios continuem avançando nos próximos anos, o que reforça a importância de avaliar com antecedência qual regra oferece o melhor equilíbrio entre tempo de espera e valor do benefício.

As regras de pedágio de 50% e de 100% continuam em vigor em 2026 e não passaram por alterações, já que não possuem mecanismo de progressão anual, ao contrário das regras de pontos e de idade mínima. Essas modalidades se aplicam a segurados que, na data da reforma da Previdência, em 2019, estavam próximos de cumprir os requisitos para se aposentar e oferecem caminhos alternativos para a concessão do benefício.

No pedágio de 50%, o trabalhador precisa cumprir um tempo adicional equivalente à metade do período que faltava para atingir o tempo mínimo de contribuição à época da reforma. Já no pedágio de 100%, é exigido o cumprimento integral do tempo que faltava, dobrando o período restante. Embora mais exigente, essa última regra pode resultar em um valor de benefício mais elevado, pois permite a aposentadoria sem a aplicação do fator redutor utilizado em outras modalidades.

Histórico

Segundo Washington Barbosa, a escolha entre essas opções depende diretamente do histórico contributivo e da estratégia de cada segurado. “As regras de pedágio podem ser vantajosas em situações específicas, especialmente para quem estava muito próximo de se aposentar em 2019 ou busca um benefício mais alto”, explica o especialista.

Barbosa destaca que o ponto central em qualquer pedido de aposentadoria é a análise individualizada. “Cada regra tem detalhes próprios e impactos diferentes no valor do benefício. Por isso, é

dentro do prazo. “Para esses grupos, cada ano adicional de exigência pode significar adiar a aposentadoria ou aceitar um benefício menor”, afirma.



Carnaval

no Rio de Janeiro é no Windsor Marapendi

ATÉ **10%OFF***

UTILIZE O CUPOM: **CARNAVALWINDSOR**



Hospede-se no **Windsor Marapendi** e viva o Carnaval com todo conforto.

- 

Localização privilegiada
- 

Gastronomia internacional
- 

Atendimento personalizado
- 

Serviços exclusivos

Aproveite o evento que abre alas para o maior espetáculo do mundo



FELJO ADA
CARNAVALESCA 2026
WINDSOR BARRA
14 FEV | 13h às 19h

PARCELE EM ATÉ **6X** SEM JUROS
Adquira seu ingresso em windsortickets.com.br



Reserve agora - windsorhoteles.com