

# Briefing Executivo: Aposentadoria 2026 – Regras, Tipos e Estratégias

---

Este documento sintetiza as normas, requisitos e procedimentos vigentes para a aposentadoria no Brasil em maio de 2026, com base nas diretrizes da Emenda Constitucional (EC) 103/2019 e na Lei 8.213/91. O material é complementar às análises técnicas da Dra. Maria Teixeira (OAB/DF 28.518).

## 1. Resumo Executivo (TL;DR)

- **Idade Mínima em 2026:** Para a regra de transição por idade progressiva, exige-se **59 anos e 6 meses (mulheres) e 64 anos e 6 meses (homens)**.
  - **Carência Geral:** A exigência mínima permanece em **15 anos de contribuição** (180 meses) para a maioria das modalidades.
  - **Regras de Transição:** Segurados filiados antes de 13/11/2019 possuem cinco caminhos possíveis (pontos, idade progressiva, pedágio de 50%, pedágio de 100% e regra de transição por idade).
  - **Cálculo Pós-Reforma:** A média de 100% dos salários é aplicada, com o segurado recebendo 60% + 2% por ano que exceder o tempo mínimo (15 anos para mulheres, 20 anos para homens).
  - **Atrasados e Retroativos:** Conforme o **STJ Tema 1.124**, em casos de revisão ou concessão de benefício mais vantajoso, o segurado pode optar entre o recebimento de atrasados ou a manutenção do benefício atual.
-

## 2. Comparativo dos 7 Tipos de Aposentadoria (2026)

| Tipo de Aposentadoria               | Idade Mínima         | Tempo de Contribuição | Base Legal                | Observação Prática   |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------------|--|
| <b>Por Idade (Regra Geral)</b>      | 62 (M) / 65 (H)      | 15 anos               | EC 103/2019, Art. 18      | Regra definitiva para novos filiados pós-2019.               |
| <b>Tempo de Contribuição</b>        | Variável (Transição) | 30 (M) / 35 (H)       | EC 103/2019, Arts. 15-20  | Extinta como regra pura; só acessível via transição.         |
| <b>Incapacidade Permanente</b>      | Não há               | 12 meses (carência)   | Lei 8.213/91, Art. 151    | Exige perícia médica; dispensa carência para doenças graves. |
| <b>Especial</b>                     | 55, 58 ou 60 anos    | 15, 20 ou 25 anos     | EC 103/2019; Tema 709 STF | Requer exposição a agentes nocivos (PPP/LTCAT).              |
| <b>Professor(a)</b>                 | 57 (M) / 60 (H)      | 25 (M) / 30 (H)       | EC 103/2019               | Apenas para magistério na educação básica.                   |
| <b>Pessoa com Deficiência (PCD)</b> | 55 (M) / 60 (H)      | 15 a 35 anos          | LC 142/2013               | Requisitos variam conforme o grau da deficiência.            |
| <b>Rural / Híbrida</b>              | 55 (M) / 60 (H)      | 15 anos (atividade)   | Lei 8.213/91              | Híbrida permite somar tempo rural e urbano.                  |

## 3. Regras de Transição EC 103/2019: Requisitos em 2026

Para quem já contribuía antes da Reforma da Previdência, o cenário em 2026 exige atenção aos aumentos graduais:

| Regra de Transição             | Requisito Mulher (2026)                 | Requisito Homem (2026)                  |
|--------------------------------|---|---|
| <b>Sistema de Pontos</b>       | 91 pontos + 30 anos contrib.            | 101 pontos + 35 anos contrib.           |
| <b>Idade Progressiva</b>       | 59 anos e 6 meses + 30 anos contrib.    | 64 anos e 6 meses + 35 anos contrib.    |
| <b>Pedágio de 50%</b>          | 28 anos contrib. em 2019 + pedágio      | 33 anos contrib. em 2019 + pedágio      |
| <b>Pedágio de 100%</b>         | 57 anos idade + dobro do tempo faltante | 60 anos idade + dobro do tempo faltante |
| <b>Aposentadoria por Idade</b> | 62 anos + 15 anos contrib.              | 65 anos + 15 anos contrib.              |

#### 4. Cronograma: Idade Mínima Progressiva (2019–2031)

A escalada da idade mínima sobe 6 meses a cada ano civil até atingir o teto estabelecido pela Reforma.

- **2019:** 56 (M) / 61 (H)
- **2020:** 56,5 (M) / 61,5 (H)
- **2021:** 57 (M) / 62 (H)
- **2022:** 57,5 (M) / 62,5 (H)
- **2023:** 58 (M) / 63 (H)
- **2024:** 58,5 (M) / 63,5 (H)
- **2025:** 59 (M) / 64 (H)
- **2026 (Atual): 59,5 (M) / 64,5 (H)**
- **2027:** 60 (M) / 65 (H) — *Final da progressão para homens.*
- **2031:** 62 (M) — *Final da progressão para mulheres.*

#### 5. Fórmula do Cálculo do Valor do Benefício

O cálculo atual não permite mais o descarte das 20% menores contribuições, utilizando a média integral de todos os salários desde julho de 1994.

## A Regra:

1. Calcula-se a média aritmética de 100% das contribuições.
2. Aplica-se o coeficiente de **60%**.
3. Adiciona-se **2%** para cada ano que exceder:
  - 15 anos de contribuição (Mulher).
  - 20 anos de contribuição (Homem).

## Exemplo Numérico:

Uma segurada (Mulher) com **30 anos de contribuição** e média salarial de **R\$ 4.000,00**. \* Tempo excedente a 15 anos: 15 anos. \* Acréscimo: 15 anos  $\times$  2% = **30%**. \* Coeficiente final: 60% + 30% = **90%**. \* **Valor do benefício**: 90% de R\$ 4.000,00 = **R\$ 3.600,00**.

---

## 6. Checklist de Documentos Essenciais

A organização documental é o fator que mais previne indeferimentos no Meu INSS:

- [ ] **CNIS**: Extrato previdenciário atualizado (disponível no portal Meu INSS).
- [ ] **CTPS**: Todas as Carteiras de Trabalho (páginas de foto, contrato e alterações).
- [ ] **Documentos de Identidade**: RG/CPF ou CNH.
- [ ] **PPP e LTCAT**: Imprescindíveis para tempo especial (insalubridade/periculosidade).
- [ ] **Laudos Médicos**: Para aposentadoria por incapacidade permanente ou PCD.
- [ ] **Documentação Rural**: Notas de produtor, ITR, certidões de sindicato (se aplicável).
- [ ] **CTC (Certidão de Tempo de Contribuição)**: Para averbação de tempo no serviço público.

---

## 7. Sinais de Alerta: Quando Contratar Advogado(a) Especializado(a)

Embora o pedido administrativo possa ser feito diretamente pelo segurado, a intervenção jurídica técnica é recomendada nos seguintes cenários:

1. **Inconsistências no CNIS**: Vínculos faltando, datas de saída em branco ou contribuições abaixo do mínimo.
2. **Atividade Especial**: Quando o INSS rejeita o PPP ou LTCAT por falhas formais.

3. **Conversão de Tempo:** Necessidade de transformar tempo especial em comum trabalhado antes de 13/11/2019.
4. **Negativa de Perícia:** Indeferimento de benefício por incapacidade quando há laudos médicos particulares divergentes.
5. **Dúvida na Regra de Transição:** Identificar qual dos 5 pedágios ou sistemas resulta no maior valor mensal (análise de custo-benefício).
6. **Aposentadoria de Servidor (RPPS):** Casos que envolvem regras de integralidade e paridade (ingresso pré-2003).

---

*Este briefing tem caráter exclusivamente informativo e baseia-se na legislação vigente em maio de 2026. A análise individualizada com um(a) advogado(a) inscrito(a) na OAB é indispensável para a segurança jurídica do segurado. Em observância ao Provimento 205/2021 do CFOAB, este material não constitui promessa de resultado e veda práticas mercantilistas.*

**Análise por:** Maria Teixeira Advogados | OAB/DF 28.518.

---

*Este conteúdo tem caráter exclusivamente informativo e não substitui a consulta a advogado(a) inscrito(a) na OAB. A divulgação respeita o Provimento 205/2021 do CFOAB sobre publicidade na advocacia. · [mariateixeiraadv.com.br](http://mariateixeiraadv.com.br) · WhatsApp (61) 99966-2324*