GUIA PROFISSIONAL

Aposentadoria por tempo de contribuição

RGPS • Requisitos, transições, cálculo e exemplos práticos • Atualizado para 2026

A IDEIA CENTRAL
A Reforma da Previdência extinguiu, para novos filiados, a aposentadoria comum baseada apenas no tempo de contribuição. Hoje, a análise começa pela data de filiação e separa três caminhos: direito adquirido, regras de transição e aposentadoria programada.

01 Qual caminho deve ser analisado?

SITUAÇÃO	QUEM SE ENQUADRA	REGRA ESSENCIAL
Direito adquirido	Completou os requisitos até 13/11/2019	30 anos (mulher) ou 35 anos (homem), sem idade mínima; cálculo conforme a legislação da data em que o direito foi adquirido.
Transição	Já era filiado ao RGPS em 13/11/2019, mas não havia completado os requisitos	Comparar pontos, idade progressiva, pedágio de 50% e pedágio de 100%. A regra mais rápida nem sempre gera o melhor valor.
Regra permanente	Ingressou no RGPS após 13/11/2019	Aposentadoria programada: mulher 62 anos + 15 de contribuição; homem 65 anos + 20. Carência: 180 contribuições.

02 Regras de transição do RGPS em 2026

REGRA	MULHER	HOMEM	CÁLCULO DO BENEFÍCIO
Pontos	30 anos + 93 pontos	35 anos + 103 pontos	60% da média + 2% por ano acima de 15 (M) ou 20 (H)
Idade progressiva	30 anos + 59 anos e 6 meses	35 anos + 64 anos e 6 meses	Mesmo coeficiente de 60% + 2%
Pedágio de 50%	Mais de 28 anos em 13/11/2019; 30 anos + 50% do que faltava	Mais de 33 anos em 13/11/2019; 35 anos + 50% do que faltava	Média de 100% do período contributivo × fator previdenciário
Pedágio de 100%	57 anos; 30 anos + 100% do que faltava	60 anos; 35 anos + 100% do que faltava	100% da média de 100% do período contributivo

Carência e tempo de contribuição não são sinônimos. Em regra, exige-se carência de 180 contribuições mensais; a contagem deve ser auditada competência por competência.

CÁLCULO E EXEMPLOS

Como comparar as regras na prática

03 Renda mensal inicial após a Reforma

ETAPA	COMO FUNCIONA
1. Formar a média	Média aritmética de 100% dos salários de contribuição desde julho/1994 — ou desde o início, se posterior —, atualizados e limitados ao teto do RGPS.
2. Aplicar o coeficiente	Pontos e idade progressiva: 60% da média + 2 pontos percentuais por ano que exceder 15 anos (mulher) ou 20 anos (homem).
3. Verificar exceções	Pedágio de 50%: incide fator previdenciário. Pedágio de 100%: corresponde a 100% da média. Contribuições que reduzam a média podem ser excluídas, desde que preservado o tempo mínimo; o período excluído não poderá ser reutilizado.

EXEMPLO DE COEFICIENTE

Média contributiva de R$ 4.000,00 e 30 anos de contribuição para uma mulher: 60% + 2% × 15 anos = 90%. Estimativa: R$ 3.600,00, antes da conferência de limites e particularidades do caso.

04 Quatro exemplos práticos simplificados

A • PONTOS

Mulher com 63 anos e 30 de contribuição em 2026: 63 + 30 = 93 pontos. Preenche a pontuação e o tempo mínimo.

B • IDADE PROGRESSIVA

Homem com 64 anos e 6 meses e 35 de contribuição em 2026: preenche a idade e o tempo mínimos dessa regra.

C • PEDÁGIO DE 50%

Mulher tinha 29 anos em 13/11/2019. Faltava 1 ano; o pedágio é de 6 meses. Total necessário: 30 anos e 6 meses, sem idade mínima, com fator previdenciário.

D • PEDÁGIO DE 100%

Homem tinha 33 anos em 13/11/2019. Faltavam 2; deve contribuir os 2 anos faltantes + 2 de pedágio. Ao atingir 60 anos, o benefício será de 100% da média.

05 Direito adquirido até 13/11/2019

Quem já havia completado 30/35 anos preserva o direito de requerer pelas regras anteriores, mesmo depois da Reforma. Em linhas gerais, o cálculo anterior considerava os 80% maiores salários desde julho/1994 e podia aplicar o fator previdenciário; a regra 86/96 podia afastá-lo se preenchida na data própria. É indispensável comparar a DIB e a renda com as transições.

ATENÇÃO

Os exemplos usam anos inteiros para facilitar a compreensão. O INSS apura datas e frações em dias; vínculos, salários, carência e períodos especiais podem mudar o resultado.

PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO

Prova, conferência e requerimento seguro

06 Roteiro de análise antes do protocolo

1 CNIS	2 PROVA	3 CÁLCULO	4 DECISÃO
Conferir vínculos, remunerações, indicadores, lacunas, vínculos abertos e recolhimentos abaixo do mínimo.	Cruzar CNIS com CTPS, carnês/GPS, CTC, PPP/LTCAT, documentos rurais e provas de atividade.	Projetar a data de cada regra, a carência, a média, o coeficiente e eventual fator previdenciário.	Comparar valor, data provável, custo de contribuições e documentação; só então fixar a melhor DER.

07 Pontos que mais alteram o resultado

• Contribuinte individual/facultativo: validar código, alíquota, pagamento em atraso e necessidade de complementação.

• Tempo especial: a conversão em comum é admitida apenas para atividade exercida até 13/11/2019; PPP e LTCAT exigem análise técnica.

• Serviço público: usar CTC regular e impedir contagem dupla entre RGPS e RPPS.

• Tempo rural: verificar reconhecimento, documentos contemporâneos e eventual indenização conforme período e finalidade.

• Vínculos ausentes ou salários incorretos: formular acerto do CNIS com documentos idôneos, sem depender apenas da simulação automática.

• Atividades concomitantes, tempo militar e acordos internacionais: revisar o tratamento específico antes do protocolo.

08 Regras próprias que merecem triagem

HIPÓTESE	RESUMO
Professor da educação básica	Em 2026: pontos 88 (mulher)/98 (homem), com 25/30 anos de magistério; idade progressiva 54 anos e 6 meses/59 anos e 6 meses; ou pedágio de 100% com 52/55 anos.
Pessoa com deficiência — LC 142/2013	Tempo conforme o grau: grave 20/25; moderada 24/29; leve 28/33 (mulher/homem), além de 180 meses de carência e avaliação biopsicossocial.
Atividade especial	Há requisitos próprios de exposição e documentação. A EC 103/2019 prevê transição por pontos e regra permanente com idade mínima; não confundir com mera conversão de tempo especial em comum.

09 Documentos e fundamentos legais

Documentos essenciais: documento pessoal; CNIS atualizado; CTPS; carnês/GPS; CTC; contratos e contracheques; PPP/LTCAT; documentos rurais; decisões trabalhistas e outros comprovantes dos períodos controvertidos.

Base principal: CF, art. 201; EC 103/2019, arts. 3º, 15, 16, 17, 19, 20, 25 §2º e 26; Lei 8.213/1991, arts. 25, 29, 29-C, 55 e 96; LC 142/2013; Decreto 3.048/1999.

Fontes oficiais: EC 103/2019 • Lei 8.213/1991 • Regras do INSS

NOTA PROFISSIONAL

Material informativo e geral, atualizado em setembro de 2026. Não substitui análise individual do CNIS, da documentação e da legislação vigente na data do requerimento. Não há promessa de concessão ou de resultado.