

Guia da Aposentadoria

2026

O que conferir antes de requerer seu benefício ao INSS

VOLUME 01

1ª EDIÇÃO

ATUALIZAÇÃO · SET/2026

PAULO HENRIQUE ALVES BRAGA

Autoria, coordenação editorial e revisão técnica de mérito: Paulo Henrique Alves Braga
Edição do autor · Brasília, DF · 2026 · Data de referência normativa: setembro de 2026

Sobre esta publicação

Escopo. Este guia trata da preparação do requerimento de aposentadoria no Regime Geral de Previdência Social, com foco nas regras urbanas gerais e de transição abrangidas nesta edição. São examinados o CNIS, a carência, a prova de períodos, o direito adquirido, as regras aplicáveis, a formação do valor, a simulação do Meu INSS e o processo administrativo.

Delimitação. A aposentadoria especial é objeto de publicação própria desta coleção, o Guia da Aposentadoria Especial 2026. Aposentadorias rurais, da pessoa com deficiência e do professor, assim como os regimes próprios de previdência social, não são desenvolvidos nesta edição.

Controle de atualização. O Anexo A reúne requisitos numéricos aplicáveis em setembro de 2026 e deve ser conferido a cada nova edição. Este material tem caráter informativo e não substitui a análise das circunstâncias de um caso concreto.

Sumário

1. Antes de pedir a aposentadoria	3	9. O requerimento administrativo	24
2. CNIS: o ponto de partida da conferência previdenciária	5	10. Pontos que merecem conferência antes do requerimento	27
3. Carência e tempo de contribuição	7	Checklist 1 · Meu histórico previdenciário	30
4. Como comprovar períodos que não aparecem corretamente	10	Checklist 2 · Antes de protocolar	31
5. Direito adquirido e por que a data importa	13	Anexo A · Regras aplicáveis em setembro de 2026	33
6. Quais regras podem ser relevantes em 2026	16	Anexo B · Documentos para conferência previdenciária	37
7. Como o valor da aposentadoria é formado	19	Anexo C · Fontes normativas, administrativas e jurisprudenciais	41
8. A simulação do Meu INSS	22		

1. Antes de pedir a aposentadoria

Chegar à idade de aposentadoria ou acumular muitos anos de trabalho costuma produzir uma impressão natural: a de que o passo seguinte é apenas acessar o Meu INSS e formular o requerimento.

Na prática, existe uma etapa anterior que merece atenção.

A aposentadoria é o resultado de um histórico previdenciário construído ao longo de décadas. Esse histórico pode envolver vínculos de emprego, remunerações, contribuições feitas por conta própria, períodos registrados de forma incompleta, atividades exercidas em condições especiais e mudanças legislativas ocorridas durante a vida profissional.

Por isso, antes do protocolo, é recomendável compreender quais informações o INSS possui sobre esse histórico e se elas correspondem ao que efetivamente ocorreu.

O Cadastro Nacional de Informações Sociais, o CNIS, ocupa posição central nessa conferência. A lei determina que suas informações sejam utilizadas pelo INSS para comprovação de filiação ao Regime Geral de Previdência Social, tempo de contribuição, relação de emprego e cálculo do salário de benefício. A mesma lei admite, porém, inclusão, exclusão e retificação dos dados quando houver divergência devidamente comprovada.

O histórico exibido pelo sistema é, portanto, extremamente relevante. Sua existência em uma base de dados não dispensa, contudo, a conferência pelo próprio segurado.

1.1 A aposentadoria não começa no botão "solicitar"

O requerimento administrativo formaliza perante o INSS o pedido de reconhecimento de um direito. Antes dele, algumas perguntas precisam estar minimamente respondidas.

O CNIS registra todos os vínculos que deveriam constar? As remunerações estão corretas? Existem meses sem informação? Houve períodos de contribuição por conta própria? Alguma contribuição foi paga em atraso? Existem competências abaixo do limite mínimo? Houve atividade com exposição a agentes nocivos? Os documentos necessários para comprovar eventuais divergências estão disponíveis?

Essas perguntas não significam que todo segurado encontrará um problema. Significam que o direito previdenciário não é determinado exclusivamente pela idade exibida em uma tela.

O serviço oficial do Governo Federal descreve o extrato do CNIS como o documento que apresenta os vínculos, as remunerações e as contribuições previdenciárias encontrados na base. Pelo Meu INSS é possível consultar extratos de relações previdenciárias, extratos acompanhados das remunerações e informações organizadas por ano civil para contribuições posteriores a novembro de 2019.

Existe, portanto, informação verificável antes que o requerimento seja apresentado.

1.2 O que deve ser conferido antes do protocolo

Uma análise prévia não se limita a saber quantos anos de INSS a pessoa tem. O ideal é que a conferência alcance, conforme o histórico de cada um:

- dados cadastrais e vínculos registrados no CNIS;
- períodos trabalhados que não apareçam corretamente;
- remunerações que possam influenciar o cálculo;
- contribuições efetuadas diretamente pelo segurado;
- competências recolhidas em atraso;
- contribuições inferiores ao limite mínimo;
- carência e tempo de contribuição, que são conceitos diferentes;
- períodos de atividade especial e a documentação disponível;
- eventual direito já incorporado segundo regras anteriores;
- regra de aposentadoria potencialmente aplicável ao histórico;
- documentos necessários para esclarecer divergências antes ou durante o processo administrativo.

Esse levantamento não substitui a análise jurídica de situações específicas. Sua função é reduzir a possibilidade de que o requerimento seja construído sobre uma fotografia incompleta da vida previdenciária.

1.3 Três planos que precisam conversar

Uma das funções deste guia é mostrar que existem três planos distintos.

O primeiro é o que aconteceu na vida profissional do segurado.

O segundo é o que foi informado aos sistemas trabalhistas e previdenciários.

O terceiro é o que poderá ser juridicamente reconhecido para determinada aposentadoria.

Na situação ideal, os três coincidem. Nem sempre isso acontece.

O CNIS recebe e consolida informações provenientes de diferentes bases, entre elas o eSocial, e o próprio INSS recomenda que o trabalhador acompanhe seu extrato previdenciário para verificar o registro adequado das informações.

Essa conferência prévia é relevante porque uma divergência pode exigir documentação própria. Quando vínculo, atividade, remuneração ou contribuição não constam do CNIS, ou quando existe dúvida quanto à regularidade do dado registrado, o Regulamento da Previdência Social prevê comprovação por documentos contemporâneos aos fatos que se pretende demonstrar.

O capítulo 4 tratará especificamente das formas de comprovação. Por ora, basta guardar uma ideia: a ausência de uma informação no CNIS não significa, por si só, que o fato nunca existiu, assim como a existência de um registro não elimina toda possibilidade de conferência ou correção.

1.4 Nem todo problema se resolve pagando uma contribuição

Outro cuidado deve acompanhar toda a leitura deste guia.

Quando aparece uma lacuna no CNIS, a solução não é automaticamente pagar o INSS.

A responsabilidade pelo recolhimento varia conforme a categoria do segurado e a natureza da atividade exercida.

Para o segurado empregado, inclusive o empregado doméstico, e para o trabalhador avulso, a Lei nº 8.213/1991 determina, no cálculo do benefício, o cômputo dos salários de contribuição devidos mesmo quando não recolhidos pela empresa ou pelo empregador doméstico, sem prejuízo da cobrança de quem tinha a obrigação de recolher. A disciplina da carência também diferencia essas categorias daqueles segurados responsáveis pelo recolhimento das próprias contribuições.

Existem ainda situações em que a empresa é responsável por descontar e recolher a contribuição do contribuinte individual que lhe presta serviço, nos termos da Lei nº 10.666/2003, ressalvadas as hipóteses legais específicas.

Antes de recolher um período pretérito, é preciso compreender qual era a categoria previdenciária, quem possuía a obrigação de recolhimento e qual efeito jurídico se pretende produzir.

Essa questão reaparecerá no capítulo 3.

1.5 Perder a qualidade de segurado não apaga o que já foi conquistado

Uma preocupação frequente merece esclarecimento desde a abertura deste guia.

Muitas pessoas que ficaram longos períodos sem contribuir acreditam ter perdido tudo o que acumularam. Para a aposentadoria, essa conclusão não corresponde à lei.

A Lei nº 8.213/1991 estabelece que a perda da qualidade de segurado não prejudica o direito à aposentadoria para cuja concessão tenham sido preenchidos todos os requisitos, segundo a legislação em vigor à época em que esses requisitos foram atendidos.

Isso não significa que a qualidade de segurado seja irrelevante no sistema previdenciário, porque ela produz efeitos importantes para outros benefícios. Significa que, quanto à aposentadoria, a pergunta decisiva é se e quando os requisitos foram integralmente preenchidos.

O tema será retomado no capítulo 5, ao tratarmos de direito adquirido.

1.6 O objetivo deste guia

Este material não pretende transformar o leitor em especialista previdenciário nem fornecer uma fórmula universal de aposentadoria.

Seu objetivo é mais específico: apresentar os principais pontos que merecem conferência antes de um requerimento, explicando por que informações aparentemente simples podem produzir consequências diferentes conforme o histórico contributivo.

Nos capítulos seguintes veremos que um mês pode constar do CNIS e ainda assim exigir análise, que uma contribuição paga pode não gerar todos os efeitos imaginados, que carência não é sinônimo de tempo de contribuição e que diferentes períodos da vida profissional podem estar submetidos a regras distintas.

A primeira providência é conhecer o próprio histórico previdenciário.

E o principal documento para iniciar essa leitura é o CNIS.

2. CNIS: o ponto de partida da conferência previdenciária

2.1 O que é o CNIS

O Cadastro Nacional de Informações Sociais é uma das principais bases utilizadas pelo INSS para o reconhecimento de direitos previdenciários.

Em termos práticos, o extrato previdenciário reúne informações relacionadas aos períodos de trabalho e contribuição, às remunerações e às contribuições registradas em nome do segurado. O serviço oficial de emissão está disponível pelo Meu INSS e permite a obtenção do documento pela internet.

Sua importância não decorre apenas da prática administrativa.

O art. 29-A da Lei nº 8.213/1991 determina que o INSS utilize as informações do CNIS sobre vínculos e remunerações para o cálculo do salário de benefício, a comprovação de filiação ao RGPS, o tempo de contribuição e a relação de emprego. O Regulamento da Previdência Social atribui aos dados de vínculos, remunerações e contribuições valor probatório para essas finalidades.

É por isso que a leitura do CNIS deve anteceder, sempre que possível, o requerimento de aposentadoria.

2.2 Ponto de partida, não presunção absoluta de perfeição

A relevância jurídica do cadastro não significa que ele seja imutável.

A Lei nº 8.213/1991 prevê que o segurado pode solicitar, a qualquer momento, a inclusão, a exclusão ou a retificação das informações constantes do CNIS, mediante apresentação de documentos que comprovem a divergência. A lei também estabelece cautelas específicas para informações inseridas ou retificadas de forma extemporânea.

Disso decorre uma consequência prática.

Quando alguém encontra um vínculo ausente, uma remuneração aparentemente incorreta ou outro dado incompatível com sua trajetória profissional, a pergunta adequada não é "o sistema perdeu meu tempo".

A pergunta é: **qual fato está divergente e que documentação é capaz de demonstrá-lo?**

O Regulamento da Previdência Social determina que, na ausência de informações sobre atividade, vínculo, remuneração ou contribuição, ou quando houver dúvida sobre a regularidade dos dados existentes, a confirmação do período dependerá de documentos contemporâneos aos fatos.

Isso desloca a análise da tela do sistema para a prova disponível.

2.3 O que observar no extrato

A leitura inicial do CNIS pode começar pela comparação entre o documento e a memória documental do segurado.

Os períodos de emprego que constam da CTPS aparecem no cadastro? As datas de início e término estão corretas? Há remunerações nos meses em que efetivamente houve trabalho? Existem contribuições próprias que não aparecem? Algum período apresenta pendência ou informação que exija esclarecimento?

A conferência das remunerações também não deve ser ignorada.

O CNIS não serve apenas para contar meses ou anos. As informações de remuneração integram a base utilizada na formação do valor dos benefícios, observadas as regras de cálculo aplicáveis a cada caso, e a lei vincula expressamente os dados do cadastro ao cálculo do salário de benefício.

Um vínculo corretamente registrado, mas acompanhado de dados remuneratórios incompletos ou divergentes, pode demandar análise diferente daquela necessária quando o vínculo inteiro está ausente.

O tratamento de cada hipótese depende da origem da informação e dos documentos disponíveis.

2.4 Dados inseridos fora do tempo esperado podem exigir prova adicional

Outro ponto relevante é a informação extemporânea.

A legislação não determina que toda informação extemporânea seja automaticamente inválida. Ela estabelece que sua aceitação pode ficar condicionada à comprovação dos dados ou da divergência apontada.

O art. 29-A, § 3º, da Lei nº 8.213/1991 prevê essa exigência para informações relativas a vínculos e remunerações inseridas extemporaneamente no CNIS, inclusive retificações de informações anteriormente prestadas.

Na prática, isso reforça uma ideia recorrente neste guia: **o fato previdenciário e a sua prova não são a mesma coisa.**

Uma pessoa pode efetivamente ter trabalhado em determinado período e, ainda assim, precisar demonstrar administrativamente esse trabalho, porque a informação disponível não é suficiente para o reconhecimento automático.

2.5 Quando o empregador não recolheu

Essa situação merece cuidado porque costuma gerar preocupação desnecessária.

O empregado não deve presumir que todo recolhimento ausente precisa ser pago por ele.

Para empregado, empregado doméstico e trabalhador avulso, a Lei nº 8.213/1991 estabelece tratamento próprio. No cálculo da renda do benefício, são considerados os salários de contribuição referentes aos meses em que as contribuições eram devidas, ainda que a empresa ou o empregador doméstico não as tenha recolhido, observadas as condições legais e probatórias pertinentes.

No campo da carência, a lei considera, para essas categorias, as contribuições referentes ao período contado a partir da filiação, diferentemente da regra aplicável a segurados cujo recolhimento depende de pagamento próprio.

Isso não quer dizer que qualquer alegação de emprego será aceita sem prova.

Se o vínculo não estiver devidamente demonstrado, ou se existirem dúvidas quanto às informações do cadastro, poderá ser necessária documentação apta a confirmar a atividade e o período. O ponto é outro: **a inadimplência do responsável pelo recolhimento e a inexistência da relação de trabalho são problemas juridicamente diferentes.**

2.6 Corrigir antes ou discutir no requerimento?

A legislação permite solicitar a retificação do CNIS a qualquer momento.

Isso não significa que todo dado divergente precise necessariamente ser corrigido em procedimento autônomo antes do pedido de aposentadoria. A escolha depende da natureza da inconsistência, da documentação existente, do benefício pretendido e do momento em que a questão precisa ser enfrentada.

Para os fins deste guia, a orientação segura é mais simples: **uma divergência relevante deve ser identificada antes do protocolo, ainda que a definição sobre a forma e o momento de corrigi-la dependa do caso concreto.**

Detectar previamente o problema permite reunir documentos e compreender sua repercussão. Descobri-lo apenas depois de uma exigência ou de uma decisão administrativa reduz a margem de organização do segurado.

2.7 O CNIS deve ser lido, não apenas baixado

Obter o extrato é a primeira etapa, não a conferência.

A análise exige comparar o cadastro com a trajetória profissional e contributiva da pessoa. É nesse momento que aparecem as questões aprofundadas ao longo deste guia:

- um período existiu, mas não aparece;
- um vínculo aparece, mas com divergência;
- uma contribuição foi paga em atraso;
- um mês ficou abaixo do limite mínimo;
- um período foi trabalhado sob exposição a agentes nocivos;
- a informação disponível não permite identificar de imediato qual efeito aquele período produzirá.

É justamente por isso que CNIS, tempo de contribuição e carência não podem ser tratados como sinônimos.

3. Carência e tempo de contribuição: por que não são a mesma coisa

3.1 Duas perguntas diferentes

Uma das confusões mais frequentes na leitura do histórico previdenciário ocorre quando se usa a expressão "tempo de INSS" como se ela resolvesse todas as questões.

O sistema previdenciário trabalha com conceitos distintos.

A **carência** é definida pela Lei nº 8.213/1991 como o número mínimo de contribuições mensais indispensáveis para que o beneficiário faça jus ao benefício, observada a disciplina legal aplicável.

O **tempo de contribuição** está relacionado aos períodos reconhecidos como contributivos para o RGPS e obedece a regras próprias de cômputo. A Constituição determina que, para o RGPS, somente seja reconhecida como tempo de contribuição a competência cuja contribuição alcance o mínimo mensal exigido para a categoria, ressalvados os mecanismos de ajuste admitidos pelo próprio sistema. O Regulamento da Previdência Social disciplina os períodos computáveis e as formas de ajuste.

Perguntar "quanto tempo eu tenho?" não é, portanto, o mesmo que perguntar "quantas contribuições contam para a carência?".

3.2 Por que a distinção importa na aposentadoria

Para as aposentadorias abrangidas por este guia, a carência permanece requisito relevante.

A Lei nº 8.213/1991 prevê, como regra, 180 contribuições mensais para as aposentadorias por idade, por tempo de serviço e especial, nomenclaturas oriundas da estrutura legislativa anterior à EC nº 103/2019.

Há ainda situações históricas submetidas à tabela do art. 142 da Lei nº 8.213/1991, aplicável aos segurados inscritos na Previdência Social urbana até 24 de julho de 1991, conforme o ano em que tenham sido preenchidas as condições do benefício. Esse tema será retomado no capítulo sobre direito adquirido.

O importante, neste momento, é compreender que o cumprimento do tempo exigido por determinada regra não autoriza ignorar a carência. As duas verificações precisam conversar.

3.3 A forma de contar carência depende da categoria do segurado

A lei estabelece tratamentos diferentes conforme a forma de filiação ao RGPS.

Para empregado, empregado doméstico e trabalhador avulso, o art. 27 da Lei nº 8.213/1991 considera, para a carência, as contribuições referentes ao período contado a partir da filiação.

Para contribuinte individual, segurado especial que contribua na forma pertinente e segurado facultativo, a regra legal vincula-se ao efetivo pagamento da primeira contribuição sem atraso, não sendo consideradas, para esse início, as contribuições recolhidas posteriormente e referentes a competências anteriores.

Essa diferença impede uma conclusão aparentemente intuitiva:

"Se eu pagar hoje vários meses antigos, terei automaticamente o mesmo número de meses de carência."

A legislação não permite essa generalização.

Categorias, períodos e situações específicas precisam ser identificados antes que se atribua determinado efeito a um recolhimento. Há, inclusive, hipóteses em que o contribuinte individual presta serviço a pessoa jurídica e a obrigação de arrecadar e recolher a contribuição pertence à empresa, nos termos da Lei nº 10.666/2003.

A análise começa, portanto, por uma pergunta: **qual era a posição previdenciária da pessoa naquele período?**

3.4 Contribuição paga em atraso não significa, automaticamente, carência

As contribuições em atraso são talvez o melhor exemplo da diferença entre pagamento, tempo de contribuição e carência.

Como visto, para contribuinte individual, segurado especial nas hipóteses contributivas e facultativo, a carência é contada a partir da primeira contribuição paga sem atraso, não se considerando, para esse efeito inicial, recolhimentos posteriores relativos a competências anteriores.

Isso não significa que todo pagamento atrasado seja inútil. Significa que **o efeito jurídico do pagamento precisa ser identificado**.

Determinado período pode exigir comprovação de atividade. Outro pode depender de cálculo específico. Em certas situações, o recolhimento pode produzir efeito para tempo de contribuição sem produzir exatamente o mesmo efeito para carência.

Para períodos de atividade remunerada de contribuinte individual já alcançados pela decadência, a Lei nº 8.212/1991 prevê indenização ao INSS quando o segurado pretende computá-los como tempo de contribuição, desde que preenchidos os pressupostos legais.

A pergunta "posso pagar este período?" não deve, assim, ser separada de outras duas: **preciso comprovar a atividade? e para qual finalidade esse recolhimento será utilizado?**

3.5 Período trabalhado e contribuição recolhida nem sempre são equivalentes

Para quem trabalhou como empregado, a lógica difere daquela aplicada a quem recolhia diretamente.

A empresa tem obrigação legal de arrecadar e recolher as contribuições devidas pelos segurados empregados e trabalhadores avulsos, e, em determinadas situações, também responde pelo recolhimento da contribuição do contribuinte individual que lhe presta serviço.

Encontrar um mês sem recolhimento visível no cadastro não autoriza, portanto, concluir automaticamente que o trabalhador deve recolhê-lo do próprio bolso.

É preciso definir antes:

- qual era a categoria previdenciária;
- se a atividade efetivamente ocorreu;
- quem possuía a obrigação de recolher;
- se o período está documentalmente comprovado;
- qual informação está ausente ou divergente no CNIS.

Essa distinção evita transformar falha do responsável pelo recolhimento em suposta dívida previdenciária do segurado.

3.6 E as contribuições abaixo do salário mínimo?

A Reforma da Previdência introduziu regra especialmente relevante para períodos posteriores à sua entrada em vigor.

O art. 195, § 14, da Constituição, incluído pela EC nº 103/2019, determina que somente seja reconhecida como tempo de contribuição ao RGPS a competência cuja contribuição seja igual ou superior ao mínimo mensal exigido para a categoria, assegurado o agrupamento de contribuições.

Para operacionalizar essa regra, o art. 29 da EC nº 103/2019 admite, nas condições ali estabelecidas, três mecanismos: complementar a contribuição até o mínimo, utilizar o excedente de outra competência ou agrupar contribuições inferiores ao mínimo. A disciplina regulamentar prevê os mesmos mecanismos, observadas as regras aplicáveis e o mesmo ano civil para os ajustes correspondentes.

Esse ponto merece atenção na leitura do CNIS, porque uma competência visível no extrato não significa necessariamente que ela esteja produzindo, sem qualquer ajuste, todos os efeitos esperados.

Ao mesmo tempo, a conclusão não deve ser aplicada mecanicamente a qualquer contribuição antiga. A data da competência, a categoria do segurado e o regime jurídico vigente no período precisam ser considerados.

3.7 Três conceitos que não devem ser confundidos

Ao final deste capítulo, é útil separar três perguntas.

A atividade ocorreu? É uma questão de fato e, quando necessário, de prova.

O período pode ser reconhecido como tempo de contribuição? É uma questão previdenciária que depende da categoria, das contribuições, da legislação e das particularidades daquele período.

A competência conta para carência? É outra pergunta, submetida às regras próprias dos arts. 24 a 27 da Lei nº 8.213/1991 e à legislação aplicável ao segurado.

Em muitos períodos, as três respostas serão positivas. Em outros, não.

É exatamente essa possibilidade que torna inadequado avaliar uma aposentadoria apenas somando datas ou comprovantes de pagamento.

3.8 Antes de pagar um período antigo

Uma contribuição previdenciária paga em atraso não deve ser tratada como simples compra de tempo.

Dependendo do caso, pode ser necessário comprovar a atividade exercida. A forma de cálculo pode variar. A contribuição pode estar sujeita a indenização. Pode existir responsabilidade de terceiro pelo recolhimento. E o pagamento pode produzir efeitos diferentes para tempo de contribuição e para carência.

Qualquer regularização de período pretérito deve, por isso, partir da identificação do fato previdenciário que se pretende reconhecer.

O pagamento é uma etapa possível. Nem sempre é a primeira.

4. Como comprovar períodos que não aparecem corretamente

Identificar uma divergência no CNIS é apenas a primeira parte do problema. A segunda é demonstrar, de forma adequada, o fato que precisa ser reconhecido.

Um vínculo pode estar ausente. A data de admissão pode estar incorreta. Uma remuneração pode não aparecer. Determinado período pode ter sido informado tardiamente. Em outras situações, a atividade efetivamente ocorreu, mas os dados disponíveis ao INSS não bastam para o reconhecimento automático.

Nesses casos, a pergunta central deixa de ser apenas "o que está errado no sistema?" e passa a ser: **qual fato precisa ser comprovado e que documento é apto a demonstrá-lo?**

Essa mudança de perspectiva importa porque documentos diferentes cumprem funções diferentes.

4.1 O documento precisa corresponder ao fato que se pretende provar

O Regulamento da Previdência Social estabelece que, quando não constarem do CNIS informações sobre atividade, vínculo, remuneração ou contribuição, ou quando houver dúvida sobre a regularidade dos dados existentes, a confirmação do período depende da apresentação de documentos contemporâneos aos fatos que se pretende comprovar.

A exigência de contemporaneidade tem função probatória: aproximar o documento do fato histórico que está sendo reconstruído.

Antes de reunir papéis indiscriminadamente, portanto, é necessário identificar a divergência.

Se a discussão é a existência de um vínculo de emprego, a prova necessária não é necessariamente a mesma utilizada para demonstrar determinada remuneração. Se o problema é a remuneração registrada em certo mês, um documento que apenas comprove que o segurado trabalhou para aquela empresa pode não resolver a divergência salarial.

Da mesma forma, documentos que comprovem o vínculo não substituem a documentação específica exigida para demonstrar exposição a agentes nocivos. A atividade especial será tratada no Guia da Aposentadoria Especial 2026.

4.2 Quais documentos podem auxiliar na comprovação

O Regulamento da Previdência Social apresenta exemplos expressos de documentos que podem ser considerados para comprovação de tempo de contribuição, desde que contemporâneos aos fatos e compatíveis com a forma de filiação do trabalhador.

Entre eles estão:

- carteira profissional ou Carteira de Trabalho e Previdência Social;
- contrato individual de trabalho;
- carteira de férias;
- carteira sanitária;
- cadernetas de matrícula ou de contribuições previstas na legislação;
- certidão de inscrição em órgão de fiscalização profissional, acompanhada de prova do exercício da atividade;
- contrato social e documentos societários pertinentes;
- extrato de recolhimento do FGTS;
- recibos de pagamento.

O rol regulamentar contém outras hipóteses específicas. A existência de uma lista, porém, não significa que qualquer um desses documentos seja suficiente para qualquer divergência. O valor probatório depende daquilo que o documento efetivamente demonstra.

Uma abordagem documental segura parte sempre de duas perguntas: **o que preciso provar?** e **este documento realmente prova esse fato?**

4.3 CTPS, CNIS e registros eletrônicos precisam ser lidos em conjunto

A Carteira de Trabalho continua sendo documento expressamente previsto no Regulamento para comprovação de períodos.

Ao mesmo tempo, a digitalização das relações trabalhistas alterou a forma pela qual as informações mais recentes chegam às bases previdenciárias. Com a obrigatoriedade do eSocial, os registros eletrônicos relativos aos contratos de empregados e empregados domésticos passaram a equivaler às anotações trabalhistas correspondentes, sendo incorporados ao CNIS e à Carteira de Trabalho Digital.

A conferência de um período recente não reproduz, portanto, a lógica documental de um vínculo ocorrido décadas atrás.

O histórico previdenciário pode atravessar diferentes sistemas de registro. Um segurado com longa vida profissional pode ter períodos documentados em carteira física, informações posteriormente transferidas para bases eletrônicas e vínculos recentes formados diretamente por registros digitais.

O ponto relevante não é escolher entre documento antigo e sistema novo. É verificar se o conjunto das informações reconstrói corretamente a trajetória contributiva.

4.4 Um vínculo ausente não deve ser confundido com remuneração ausente

Os dois problemas produzem perguntas diferentes.

Quando o **vínculo inteiro está ausente**, pode ser necessário demonstrar que a relação de trabalho existiu e delimitar seu período.

Quando o **vínculo aparece, mas as remunerações estão ausentes ou divergentes**, a discussão se desloca para os valores que devem integrar o histórico contributivo.

O Regulamento permite a utilização de documentos contemporâneos justamente para as situações em que atividade, vínculo, remuneração ou contribuição não estejam adequadamente refletidos no CNIS.

Essa separação também é relevante para o cálculo. Como demonstrado no capítulo 7, o reconhecimento de determinado emprego e a definição das remunerações que integrarão a média são etapas relacionadas, mas não idênticas.

4.5 E se a empresa não existir mais?

O encerramento das atividades de uma empresa não transforma automaticamente o período trabalhado em tempo perdido. Pode, contudo, tornar a reconstrução documental mais complexa.

O Regulamento prevê que, na falta de documento contemporâneo, determinadas declarações, atestados ou certidões baseados em registros existentes possam ser admitidos, sujeitos à confirmação pelo INSS. Prevê também que, quando os documentos apresentados não forem suficientes, a prova possa ser complementada por pesquisa ou justificação administrativa, conforme o caso.

A Lei nº 8.213/1991 admite a justificação processada perante a Previdência Social para suprir falta de documento ou provar ato de interesse do beneficiário ou da empresa, observados os limites legais.

Existe, porém, uma restrição importante. Para comprovação de tempo de serviço, inclusive em justificação administrativa ou judicial, a lei exige início de prova material contemporânea dos fatos e, como regra, não admite prova exclusivamente testemunhal, ressalvadas as hipóteses legais de força maior ou caso fortuito.

Testemunhas podem, portanto, ter função relevante em determinadas situações, mas não são substituto automático de documentação ausente.

4.6 Guardar documentos antigos pode continuar fazendo diferença

A informatização crescente do sistema previdenciário não tornou inúteis os documentos históricos.

Uma CTPS antiga, um contrato, um recibo de pagamento ou outro documento contemporâneo pode se tornar relevante muitos anos depois, especialmente quando a informação eletrônica estiver ausente, incompleta ou sujeita a comprovação.

Isso não significa guardar indiscriminadamente todo papel produzido ao longo da vida. Significa que documentos relacionados a vínculos, remunerações, contribuições e situações previdenciariamente relevantes merecem tratamento diferente.

O melhor critério de organização é funcional: **guardar aquilo que permite reconstruir um fato que poderá precisar ser demonstrado.**

4.7 Documento incompleto não impede o protocolo, mas pode não resolver a prova

A Lei nº 8.213/1991 estabelece que a apresentação de documentação incompleta não constitui motivo de recusa do requerimento de benefício.

Essa regra protege o direito de requerer. Não significa, porém, que documentação insuficiente baste para o reconhecimento do período discutido.

As duas questões precisam ser separadas: **o INSS pode receber o requerimento? e os elementos apresentados são suficientes para comprovar o direito alegado?**

A resposta positiva à primeira não determina a resposta à segunda.

É por isso que a conferência documental anterior ao protocolo continua sendo útil: não para impedir o segurado de requerer, mas para identificar antecipadamente os fatos que provavelmente dependerão de demonstração.

4.8 Uma forma prática de organizar a prova

Antes do requerimento, pode ser útil construir uma linha do tempo simples da vida previdenciária, relacionando:

1. período;
2. categoria previdenciária;
3. informação constante do CNIS;
4. divergência identificada;
5. documento disponível;
6. fato que aquele documento demonstra;
7. ponto ainda sem comprovação suficiente.

Essa organização não cria direito nem substitui a análise previdenciária. Sua utilidade é evitar que documentos sejam reunidos sem relação clara com o problema que se pretende resolver.

No capítulo seguinte, a mesma reconstrução temporal assume outra função: identificar qual legislação incidia quando os requisitos para determinada aposentadoria foram preenchidos.

5. Direito adquirido e por que a data importa

A Reforma da Previdência não apagou os direitos previdenciários já integralmente incorporados antes de sua entrada em vigor. Esse é um dos pontos mais importantes para quem iniciou a vida contributiva antes de 2019.

Quando a legislação previdenciária muda, é preciso distinguir quem **já havia preenchido todos os requisitos** de determinada aposentadoria de quem ainda estava construindo o direito.

Essa diferença determina se o segurado poderá utilizar a disciplina anterior ou se deverá examinar as regras posteriores e as transições criadas pela reforma.

5.1 O marco de 13 de novembro de 2019

A Emenda Constitucional nº 103 foi publicada em 13 de novembro de 2019 e, para as disposições previdenciárias aqui tratadas, entrou em vigor na data da publicação.

Essa data funciona como divisor temporal fundamental para as aposentadorias do RGPS abrangidas por este guia.

Em termos simplificados, é necessário perguntar: **até 13 de novembro de 2019, todos os requisitos de alguma aposentadoria já haviam sido preenchidos?**

Se a resposta for positiva, pode existir direito adquirido segundo a legislação anterior.

Se for negativa, o fato de a pessoa já possuir muitos anos de contribuição não basta para manter integralmente o regime revogado. Nesse caso, devem ser examinadas as regras de transição ou a regra aplicável à filiação posterior, conforme a situação.

5.2 O que significa direito adquirido nesse contexto

O art. 3º da EC nº 103/2019 assegura a concessão, **a qualquer tempo**, da aposentadoria ao segurado do RGPS que tenha preenchido os requisitos até a entrada em vigor da Emenda, observados os critérios da legislação vigente quando essas condições foram satisfeitas. O mesmo dispositivo determina que o valor do benefício seja apurado segundo a legislação vigente naquele momento.

Duas consequências decorrem daí.

A primeira é que o segurado não perde o regime jurídico já incorporado apenas porque não requereu a aposentadoria imediatamente.

A segunda é que a análise não se limita aos requisitos de acesso: a forma de cálculo vigente quando o direito foi adquirido também pode ser relevante.

É por isso que o capítulo 7 não aplica automaticamente a fórmula pós-Reforma a todos os segurados.

5.3 Direito adquirido não é o mesmo que estar perto de se aposentar

Uma pessoa poderia ter, em novembro de 2019, muitos anos de contribuição e ainda assim não preencher todos os requisitos de nenhuma aposentadoria então existente.

Nesse caso havia trajetória previdenciária avançada, não necessariamente o direito adquirido protegido pelo art. 3º da EC nº 103/2019.

Foi justamente para os segurados já filiados que ainda não haviam completado os requisitos que a Reforma instituiu as regras de transição.

A distinção pode ser resumida assim:

- **requisitos integralmente preenchidos antes da Reforma:** análise de direito adquirido;
- **filiação anterior, mas requisitos ainda incompletos:** análise das regras de transição;
- **filiação posterior à Reforma:** incidência da disciplina aplicável à filiação posterior à Reforma.

Essa organização é aprofundada no capítulo 6.

5.4 Perder a qualidade de segurado não apaga uma aposentadoria já adquirida

O capítulo 1 antecipou essa regra porque ela responde a uma preocupação frequente de quem passou anos sem contribuir.

O art. 102, § 1º, da Lei nº 8.213/1991 determina que a perda da qualidade de segurado não prejudica o direito à aposentadoria quando todos os requisitos já tenham sido preenchidos de acordo com a legislação vigente naquele momento.

Para a aposentadoria, portanto, a interrupção das contribuições não autoriza concluir que todo o tempo foi perdido.

É necessário reconstruir o histórico e verificar **se, quando e sob qual legislação os requisitos foram preenchidos**. Trata-se de análise temporal, não apenas cadastral.

5.5 Pode existir mais de um momento juridicamente relevante

O direito previdenciário de uma pessoa não é necessariamente fotografado em uma única data.

Alguém pode ter alcançado determinada aposentadoria sob legislação anterior e continuado trabalhando. Mais tarde, essa mesma pessoa pode preencher requisitos de outra regra.

O STF enfrentou a possibilidade de utilização do quadro jurídico mais favorável já incorporado no Tema 334 da repercussão geral. A tese estabelece que, para o cálculo da renda mensal inicial, deve ser observado o quadro mais favorável ao beneficiário quando o direito já estava preenchido, respeitadas a decadência para revisão e a prescrição das prestações vencidas.

Isso não significa que qualquer data escolhida pelo segurado produzirá benefício melhor. Significa que um direito já adquirido não deve ser desconsiderado apenas porque o requerimento ocorreu em momento posterior.

5.6 Direito ao melhor benefício não é promessa de benefício maior

A expressão "melhor benefício" gera expectativa inadequada quando retirada do contexto jurídico.

O Tema 334 não cria garantia de que sempre haverá múltiplas aposentadorias disponíveis, nem de que uma análise necessariamente aumentará o valor do benefício. O que o precedente protege é a consideração do **quadro jurídico mais favorável que já tenha sido efetivamente incorporado**, quando presentes seus pressupostos.

Duas advertências acompanham esse ponto.

A primeira é terminológica: este guia não utiliza a expressão "melhor aposentadoria" como promessa. A formulação juridicamente adequada é outra. **Se houver mais de uma situação jurídica validamente formada ao longo do histórico previdenciário, elas precisam ser identificadas antes que se conclua qual regime rege o benefício.**

A segunda é de conteúdo. O direito ao quadro jurídico mais favorável já incorporado não se confunde com a chamada revisão da vida toda.

No Tema 1.102 da repercussão geral, o Supremo Tribunal Federal assentou que a regra de transição do art. 3º da Lei nº 9.876/1999 é de aplicação obrigatória aos segurados por ela alcançados. Nesses casos, não é possível optar pela regra definitiva dos arts. 29, I e II, da Lei nº 8.213/1991 para incluir no cálculo salários de contribuição anteriores a julho de 1994, ainda que essa sistemática fosse mais favorável.

Este guia não trata de ações revisionais relativas a benefícios já concedidos nem dos efeitos processuais específicos produzidos nesses processos.

Essa conclusão também não elimina a necessidade de reconstruir eventual **direito adquirido sob legislação anterior**, quando os respectivos requisitos já haviam sido integralmente preenchidos. Trata-se de situação jurídica distinta.

5.7 A DER tem efeitos jurídicos próprios

DER é a **Data de Entrada do Requerimento**. Ela não é simples informação de protocolo.

A legislação previdenciária relaciona a data de início das aposentadorias ao momento do requerimento e, em determinadas hipóteses históricas, também à data do desligamento do emprego e ao prazo em que o benefício foi requerido. Os arts. 49 e 54 da Lei nº 8.213/1991 demonstram que a data do requerimento participa da disciplina dos efeitos do benefício.

Este guia não recomenda, ao público indiferenciado, adiar um requerimento porque uma regra futura possa parecer mais interessante.

Uma coisa é comparar direitos já incorporados. Outra é orientar alguém, sem conhecer seu histórico, a alterar a data do requerimento. A segunda conduta afeta efeitos jurídicos e financeiros e depende do caso concreto.

5.8 Direito adquirido não significa pagamento automático desde o primeiro dia possível

O art. 3º da EC nº 103/2019 preserva o regime jurídico já adquirido e permite a concessão posterior segundo os critérios vigentes quando os requisitos foram preenchidos.

Isso não se confunde com a afirmação de que todas as prestações seriam automaticamente devidas desde a primeira data em que a aposentadoria poderia ter sido requerida.

A existência do direito adquirido, a data de início do benefício, os efeitos financeiros do requerimento e eventual prescrição são questões jurídicas distintas.

A separação importa para que o leitor não extraia do direito adquirido a conclusão perigosa de que poderia esperar indefinidamente porque receberia tudo depois. Este guia não formula essa orientação.

5.9 E se os requisitos forem preenchidos depois da DER?

Existe figura jurídica específica chamada **reafirmação da DER**.

No Tema Repetitivo 995, o STJ reconheceu a possibilidade de considerar momento posterior ao requerimento em que os requisitos sejam implementados, inclusive no intervalo entre o ajuizamento da ação e a prestação jurisdicional nas instâncias ordinárias, observados os limites da tese firmada e a causa de pedir.

O precedente precisa ser compreendido em seu contexto. Ele não torna a DER irrelevante nem autoriza orientação pública genérica para postergar pedidos.

A reafirmação é construção jurídica própria para situações em que os requisitos são completados posteriormente, e deve ser analisada dentro do procedimento administrativo ou judicial correspondente.

Para um guia preventivo, sua principal utilidade é demonstrar que **datas distintas podem produzir consequências jurídicas distintas**.

5.10 Antes de escolher a regra, reconstrua a linha do tempo

A análise de uma aposentadoria iniciada antes da Reforma deve procurar, no mínimo, quatro marcos:

1. data de filiação ao RGPS;
2. situação previdenciária existente em 13/11/2019;
3. datas posteriores em que requisitos de diferentes regras possam ter sido preenchidos;
4. data do requerimento.

Essa reconstrução evita dois erros opostos. O primeiro é aplicar automaticamente as regras atuais a quem já possuía direito anterior. O segundo é presumir direito adquirido apenas porque o segurado tinha longa vida contributiva antes da Reforma.

O próximo capítulo organiza as principais vias que podem aparecer depois dessa análise temporal.

6. Quais regras podem ser relevantes em 2026

Depois de conferir o histórico contributivo, as provas disponíveis e a existência de eventual direito adquirido, chega-se à pergunta mais conhecida: **qual regra de aposentadoria pode se aplicar?**

A resposta não começa pela idade atual do segurado. Começa pela data em que ele ingressou no RGPS e pela situação em que se encontrava quando a Reforma entrou em vigor.

6.1 Por que existem várias regras ao mesmo tempo

A EC nº 103/2019 alterou os requisitos de aposentadoria e criou mecanismos destinados a quem já participava do sistema.

Por isso, em 2026 convivem, para os fins deste guia:

- direitos adquiridos sob o regime anterior;
- regras de transição para segurados filiados antes da Reforma;
- regra aplicável à filiação posterior à Reforma, nos termos da disciplina constitucional vigente.

Essa coexistência explica por que a pergunta "qual é a idade para se aposentar?" não tem resposta única.

O **Anexo A** reunirá os requisitos numéricos vigentes em setembro de 2026. O corpo deste capítulo permanece estrutural para não envelhecer com as progressões anuais.

6.2 A carência continua sendo requisito em todas as vias

Antes de percorrer as regras, é preciso retomar o capítulo 3.

Nenhuma das vias descritas a seguir dispensa a carência. Idade, tempo de contribuição e pontuação respondem a perguntas próprias, e o número mínimo de contribuições mensais exigido em lei é verificação adicional, não alternativa.

Uma tabela de requisitos que mostre apenas idade e tempo de contribuição está, portanto, incompleta. O Anexo A registrará a carência ao lado dos demais requisitos, para evitar que a leitura rápida produza conclusão equivocada.

6.3 Primeiro grupo: quem já possuía direito antes da Reforma

Se todos os requisitos de uma aposentadoria haviam sido preenchidos até a entrada em vigor da EC nº 103/2019, a análise começa pelo art. 3º da própria Emenda.

O direito pode ser exercido posteriormente segundo os critérios vigentes quando foi adquirido, inclusive quanto ao cálculo.

Essa situação não é propriamente uma regra de transição. É preservação de direito já incorporado, e deve ser examinada antes de qualquer comparação entre as regras criadas pela Reforma.

6.4 Segundo grupo: filiação anterior, sem direito adquirido

Para quem já era filiado ao RGPS em 13 de novembro de 2019, mas ainda não havia preenchido integralmente os requisitos anteriores, a EC nº 103/2019 criou diferentes regras de transição.

Elas não seguem a mesma lógica. Algumas combinam idade e tempo de contribuição. Outra utiliza sistema de pontos. Outras exigem período adicional calculado a partir do que faltava na data da Reforma.

Estar na transição não identifica, sozinho, qual regra deve ser aplicada.

6.5 Regra de transição por pontos

O art. 15 da EC nº 103/2019 combina **idade e tempo de contribuição**.

Além de um tempo mínimo contributivo, o segurado precisa alcançar um somatório de pontos correspondente à soma da idade com o tempo de contribuição. A própria Emenda estabeleceu crescimento anual dessa pontuação até os limites nela previstos.

O requisito numérico muda, portanto, ao longo dos anos. O valor aplicável em 2026 ficará no Anexo A.

O elemento conceitual a reter é que, nessa regra, **completar apenas o tempo mínimo de contribuição não basta: idade e tempo precisam alcançar conjuntamente a pontuação exigida.**

6.6 Regra de transição por idade mínima progressiva

O art. 16 utiliza outra estrutura. Combina tempo mínimo de contribuição com **idade mínima que aumenta gradualmente**, segundo a progressão estabelecida pela própria Emenda.

Também aqui o requisito etário precisa ser verificado conforme o ano em que o segurado pretende aferir o preenchimento das condições. O Anexo A registrará os valores de setembro de 2026.

Essa regra não se confunde com a transição por pontos: em uma, o elemento variável é a idade mínima; na outra, a soma entre idade e tempo de contribuição.

6.7 Regra do pedágio de 50%

A regra do art. 17 tem alcance mais restrito. Foi criada para segurados que, na entrada em vigor da Reforma, já estavam próximos do tempo de contribuição exigido pela legislação anterior.

A Emenda exige que, naquela data, a mulher tivesse **mais de 28 anos de contribuição** e o homem **mais de 33 anos**, além do cumprimento posterior do tempo mínimo e de período adicional equivalente a **50% do tempo que faltava** em 13/11/2019.

Esses marcos não são progressões anuais. Decorrem da fotografia da vida contributiva na data da Reforma.

A regra do pedágio de 50% não pode, portanto, ser escolhida por qualquer segurado apenas porque sua fórmula pareça interessante. Antes de calcular o pedágio, é preciso verificar se a pessoa **pertencia ao grupo alcançado pelo art. 17 em novembro de 2019**.

O capítulo 7 já registrou outra característica relevante: essa regra utiliza o fator previdenciário no cálculo do benefício.

6.8 Regra do pedágio de 100%

O art. 20 adota lógica diferente. Além de idade e tempo mínimo de contribuição, exige período adicional equivalente a **todo o tempo que faltava, em 13/11/2019**, para alcançar o tempo contributivo de referência. Daí a expressão pedágio de 100%.

Diferentemente do pedágio de 50%, essa regra não está limitada a quem estava a dois anos ou menos do tempo mínimo na data da Reforma. Possui, contudo, requisitos próprios, apresentados de forma consolidada no Anexo A.

No cálculo, conforme registrado no capítulo 7, o segurado do RGPS enquadrado nessa transição tem disciplina própria de valor.

6.9 Transição por idade

O art. 18 criou regra específica para segurados já filiados ao RGPS na data da Reforma. Exige idade e tempo mínimo de contribuição, com progressão da idade da mulher até o patamar previsto na Emenda.

Embora sua estrutura seja mais simples que a das regras de pontos ou pedágio, ela não se confunde com a regra aplicável à filiação posterior à Reforma.

A diferença mais evidente aparece no tempo mínimo contributivo previsto para determinados segurados. Os requisitos vigentes em 2026 constarão do Anexo A.

6.10 E quem se filiou depois da Reforma?

Para o segurado filiado ao RGPS **após a entrada em vigor da EC nº 103/2019**, o art. 19 estabeleceu a regra geral aplicável até que sobrevenha a legislação a que o próprio dispositivo se refere.

Ela combina idade mínima e tempo de contribuição, com requisitos distintos conforme o sexo.

Há aqui uma diferença prática importante em relação à transição por idade: para determinados homens filiados somente depois da Reforma, o tempo mínimo previsto no art. 19 é superior ao exigido na transição do art. 18.

Essa distinção demonstra por que a **data de filiação** precisa ser conhecida antes de consultar qualquer tabela de aposentadoria.

6.11 Não existe uma regra de 2026 única

As expressões "regra de 2026" ou "aposentadoria em 2026" são úteis apenas como referência temporal.

Juridicamente, existe um conjunto de regras cuja incidência depende da trajetória do segurado. Em uma mesma data, pessoas da mesma idade podem estar submetidas a disciplinas diferentes porque:

- uma já possuía direito adquirido antes da Reforma;
- outra estava filiada e se enquadra em uma transição;

- outra ingressou no RGPS somente depois de 2019;
- outra possui período especial que exige disciplina própria.

O Anexo A será, por isso, ferramenta de consulta, não substituto da reconstrução realizada nos capítulos anteriores.

6.12 A regra de acesso e a regra de cálculo precisam ser examinadas juntas

Uma comparação entre regras não deve considerar apenas qual delas permite preencher os requisitos antes.

O capítulo 7 demonstrou que as formas de cálculo variam. A regra do pedágio de 50% utiliza fator previdenciário. A do pedágio de 100% tem disciplina distinta. As demais regras abrangidas pela EC nº 103/2019 seguem os critérios de cálculo nela definidos.

Uma análise previdenciária completa envolve, portanto, ao menos duas perguntas: **quando os requisitos são preenchidos?** e **como o benefício é calculado segundo aquela regra?**

Respondê-las separadamente produz visão incompleta.

6.13 O que não está sendo tratado neste capítulo

A primeira edição deste guia tem recorte deliberado.

A aposentadoria especial será examinada no Guia da Aposentadoria Especial 2026, por possuir requisitos e prova próprios e, em 2026, uma atualização constitucional relevante decorrente da ADI 6.309.

Aposentadorias da pessoa com deficiência, do professor e as modalidades rurais não são desenvolvidas nesta edição. Regimes próprios de previdência social também estão fora do escopo.

A delimitação é necessária para que uma explicação destinada ao RGPS urbano geral não transforme regras especiais em notas superficiais.

7. Como o valor da aposentadoria é formado

Saber que uma pessoa reúne os requisitos para uma aposentadoria não responde, por si só, qual será o valor do benefício.

São análises relacionadas, mas diferentes.

Primeiro é necessário identificar **qual regra jurídica rege aquela aposentadoria**. Depois, é preciso verificar **quais remunerações e contribuições integram o cálculo**, como elas formam a média e qual percentual ou fator incidirá sobre essa base.

Por essa razão, duas pessoas com períodos contributivos semelhantes podem chegar a resultados diferentes. E uma mesma pessoa pode ter períodos da vida previdenciária submetidos a regimes jurídicos distintos.

Este capítulo explica a estrutura do cálculo. Ele não apresenta estimativas individuais nem indica, em abstrato, qual regra produziria o maior benefício.

7.1 Salário de benefício e renda mensal inicial não são a mesma coisa

Para compreender o cálculo, é útil separar duas etapas.

O **salário de benefício** é a base utilizada para calcular a renda de diversos benefícios previdenciários.

A **renda mensal inicial** corresponde ao valor do benefício na data de seu início. Em regra, resulta da aplicação do percentual ou critério próprio daquela aposentadoria sobre o salário de benefício, observados os limites legais.

Esses limites existem nas duas pontas. A média apurada está sujeita ao limite máximo do salário de contribuição do RGPS. E a Constituição assegura que nenhum benefício que substitua o salário de contribuição ou o rendimento do trabalho do segurado tenha valor mensal inferior ao salário mínimo.

Essa distinção explica por que conhecer a média contributiva não basta para saber o valor da aposentadoria: depois de formada a base, ainda é necessário identificar qual regra incide sobre ela.

7.2 Como se forma a média nas regras posteriores à Reforma

Para as aposentadorias submetidas à sistemática de cálculo da EC nº 103/2019, o art. 26 determina a utilização da média aritmética simples correspondente a **100% do período contributivo desde a competência julho de 1994 ou desde o início da contribuição, se posterior**.

Os salários de contribuição e as remunerações considerados no cálculo são atualizados monetariamente, e, para os segurados do RGPS, a média está sujeita ao limite máximo do salário de contribuição.

A mudança é relevante porque essa sistemática não trabalha, como regra geral, com a seleção dos 80% maiores salários de contribuição que caracterizava parte importante da disciplina anterior.

Por isso, ao conferir o CNIS, não basta verificar se determinado vínculo acrescenta tempo. As remunerações registradas também participam da formação da base de cálculo.

7.3 A média não é necessariamente o valor que será pago

Apurada a média, é preciso identificar o coeficiente aplicável.

Na sistemática geral instituída pela EC nº 103/2019, o benefício parte de **60% da média**, com acréscimo de dois pontos percentuais por ano de contribuição que ultrapasse o limite previsto na própria Emenda.

Para a mulher filiada ao RGPS, esse acréscimo incide sobre o tempo que exceder **15 anos de contribuição**. Para o homem submetido à regra geral, sobre o que exceder **20 anos**.

A média contributiva e o percentual que sobre ela incide cumprem, portanto, funções distintas no cálculo.

Essa estrutura aplica-se, entre outras hipóteses abrangidas pela EC nº 103/2019, à regra aplicável à filiação posterior à Reforma e às regras de transição por pontos, por idade progressiva e por idade.

As exceções precisam ser examinadas separadamente.

7.4 Nem todas as regras de transição calculam o benefício da mesma forma

As regras de transição não diferem apenas nos requisitos de acesso. Algumas possuem forma própria de calcular o valor.

PEDÁGIO DE 50%

A regra do art. 17 da EC nº 103/2019 não utiliza o coeficiente geral de 60% acrescido de dois pontos percentuais.

Nessa hipótese, a média é submetida ao **fator previdenciário**, calculado segundo a legislação aplicável. A própria Emenda determina expressamente sua incidência.

PEDÁGIO DE 100%

Na regra do art. 20 da EC nº 103/2019, para o segurado do RGPS, o valor corresponde a **100% da média** apurada na forma do art. 26.

O fato de duas regras utilizarem o mesmo histórico contributivo não significa, assim, que chegarão à mesma renda mensal inicial.

Esse é um dos motivos pelos quais este guia separa a identificação da regra aplicável da simples contagem de anos de contribuição.

7.5 O fator previdenciário não desapareceu de todas as aposentadorias

A Reforma reduziu significativamente as situações em que o fator previdenciário participa do cálculo, mas não o eliminou do sistema.

Ele permanece relevante, por exemplo, na regra de transição do pedágio de 50%.

Também pode integrar o cálculo de aposentadorias submetidas ao regime jurídico anterior à EC nº 103/2019, conforme a modalidade do benefício e a legislação aplicável ao direito já incorporado.

A afirmação genérica de que a Reforma acabou com o fator previdenciário não é, portanto, tecnicamente adequada.

Para os fins deste guia, o ponto essencial é que **o fator não deve ser presumido em toda aposentadoria, nem considerado inexistente em todas elas**.

7.6 É possível excluir contribuições da média?

A EC nº 103/2019 admite, em determinadas aposentadorias, a exclusão de contribuições que resultem em redução do valor do benefício, desde que preservado o tempo mínimo de contribuição necessário à concessão.

Essa possibilidade tem uma consequência relevante: **o período excluído não pode ser utilizado para outras finalidades previstas pela própria Emenda**, inclusive para elevar o coeficiente da aposentadoria, para averbação em outro regime ou para determinadas formas de contagem previdenciária.

A exclusão não deve ser compreendida, portanto, como simples retirada de salários baixos do cálculo. Ela altera também a utilização jurídica do período correspondente.

Por isso este guia não recomenda exclusões em abstrato. Sua aplicação depende da reconstrução do histórico contributivo e da comparação dos efeitos produzidos no caso concreto.

7.7 O divisor mínimo de 108 meses

Existe ainda uma regra específica que merece atenção de quem possui histórico contributivo anterior à implantação do real.

O art. 135-A da Lei nº 8.213/1991, incluído pela Lei nº 14.331/2022, determina que, **para o segurado filiado à Previdência Social até julho de 1994**, o divisor utilizado no cálculo da média dos salários de contribuição das aposentadorias não pode ser inferior a **108 meses**, excetuada a aposentadoria por incapacidade permanente.

A Lei nº 14.331/2022 entrou em vigor na data de sua publicação, em 5 de maio de 2022.

Na prática, o dispositivo impede que determinados segurados com poucas contribuições dentro do período básico de cálculo tenham a média formada pela divisão do total considerado por um número muito reduzido de competências.

A quantidade e a distribuição temporal das contribuições, e não apenas seus valores, podem por isso ser relevantes para o cálculo.

O marco "filiado à Previdência Social até julho de 1994" funciona, neste dispositivo, como critério de enquadramento do segurado para aplicação do divisor mínimo. Ele não altera o início do período básico de cálculo nem autoriza, por si só, a inclusão de salários de contribuição anteriores a julho de 1994.

7.8 Duas regras que conversam entre si

Os dois itens anteriores tratam de mecanismos distintos, mas eles não operam isoladamente.

Para o segurado filiado até julho de 1994, a exclusão de contribuições reduz a quantidade de competências consideradas na média. Se essa quantidade ficar abaixo do divisor mínimo, o divisor legal continua sendo aplicado, e o efeito pretendido com a exclusão pode ser parcial ou até neutralizado.

A interação entre a exclusão prevista na EC nº 103/2019 e o divisor mínimo do art. 135-A é, aliás, objeto de discussão judicial. Este é mais um motivo pelo qual o guia não trata a exclusão de contribuições como estratégia de aumento de benefício. Trata-se de decisão com consequências jurídicas que dependem do histórico individual.

7.9 Direito adquirido: a regra atual não substitui automaticamente a anterior

O capítulo 5 tratará especificamente do direito adquirido. Para o cálculo, porém, uma consequência precisa ser antecipada.

A EC nº 103/2019 preservou a concessão, a qualquer tempo, das aposentadorias cujos requisitos já haviam sido integralmente preenchidos até sua entrada em vigor, e determinou que o valor desses benefícios seja apurado segundo **a legislação vigente quando os requisitos foram atendidos**.

Não é correto, portanto, aplicar automaticamente a fórmula atual de média de 100% das contribuições e coeficiente de 60% a quem já havia adquirido uma aposentadoria sob o regime anterior.

Conforme a data e a espécie de aposentadoria, podem incidir outras regras de período básico de cálculo, de média, de fator previdenciário ou outros mecanismos previstos na legislação então vigente.

A primeira pergunta continua sendo: **qual é a regra jurídica aplicável àquele benefício?**

Somente depois se calcula seu valor.

7.10 O CNIS também importa para o valor

Os capítulos anteriores mostraram que o CNIS é utilizado para comprovar vínculos, filiação e tempo de contribuição. Ele também desempenha função essencial na formação do valor do benefício.

Remunerações ausentes, informações incompletas ou salários de contribuição divergentes podem repercutir na base utilizada pelo INSS.

A conferência previdenciária não deve, por isso, limitar-se a perguntar se todos os empregos estão aparecendo. É necessário observar também se as **remunerações relevantes ao período de cálculo** estão registradas adequadamente.

A Lei nº 8.213/1991 determina a utilização dos dados do CNIS para o cálculo do salário de benefício e prevê tratamento específico para salários de contribuição de empregados, empregados domésticos e trabalhadores avulsos que eram devidos mas não foram recolhidos pelo responsável.

É nesse ponto que a conferência tratada no capítulo 2 se conecta diretamente à formação do valor da aposentadoria.

7.11 O cálculo é uma sequência, não um número isolado

Antes de chegar ao valor de uma aposentadoria, é necessário responder sucessivamente:

1. qual regra de aposentadoria é aplicável;
2. qual período contributivo integra o cálculo;
3. quais salários de contribuição e remunerações devem ser considerados;
4. se existem dados que precisam ser comprovados ou corrigidos;
5. qual média é juridicamente aplicável;
6. se incide divisor mínimo;
7. qual coeficiente, percentual ou fator deve ser utilizado;
8. se existe direito adquirido a regime de cálculo anterior.

Essas etapas mostram por que uma estimativa exibida em sistema eletrônico precisa ser compreendida dentro dos dados que alimentam o cálculo e das regras que efetivamente incidem sobre o caso. O capítulo 8 tratará dos limites da simulação disponibilizada pelo Meu INSS.

Para este capítulo, a ideia central é mais simples:

preencher os requisitos para uma aposentadoria e calcular corretamente seu valor são partes diferentes da mesma análise previdenciária.

Aposentadoria especial. Esta modalidade possui requisitos, prova e disciplina jurisprudencial próprios e é objeto de publicação específica desta coleção, o *Guia da Aposentadoria Especial 2026*.

8. A simulação do Meu INSS: para que serve e quais são seus limites

A ferramenta **Simular Aposentadoria**, disponível no Meu INSS, é útil para uma primeira leitura do histórico previdenciário.

O serviço oficial informa que a simulação utiliza os dados existentes na base do INSS e permite, durante a operação, conferir ou alterar determinadas informações, como vínculos e data de nascimento, para recalcular o resultado. O próprio INSS adverte, porém, que o resultado tem finalidade de consulta e **não garante direito à aposentadoria**.

Essa advertência é fundamental.

A simulação pode auxiliar o segurado a identificar regras potencialmente próximas de cumprimento e a perceber informações que mereçam conferência. Não substitui, contudo, a reconstrução jurídica e documental desenvolvida nos capítulos anteriores.

8.1 O resultado depende das informações utilizadas

Uma calculadora previdenciária não trabalha com uma vida profissional abstrata. Trabalha com dados.

Se determinado vínculo não consta da base utilizada, se uma remuneração está divergente, se um período depende de prova ou se existem competências que exigem regularização, o resultado precisa ser lido à luz dessas circunstâncias.

O serviço oficial afirma que o cálculo é realizado com as informações existentes na base de dados do INSS, e permite que o usuário inclua vínculos ou altere informações para fins da própria simulação.

O resultado visualizado na tela não responde, sozinho, se um período controvertido será reconhecido administrativamente.

A diferença é simples: **simular um dado** e **comprovar juridicamente esse dado** são operações diferentes.

8.2 A simulação não é uma decisão do INSS sobre o direito

O resultado produzido pela ferramenta não corresponde a decisão administrativa de concessão. O próprio serviço registra que a calculadora serve para consulta e não garante direito à aposentadoria.

Uma mensagem indicando possibilidade de aposentadoria não substitui, portanto, o requerimento, a instrução administrativa nem a análise dos requisitos pelo INSS.

Da mesma forma, um resultado aparentemente desfavorável não autoriza concluir, sem outras verificações, que inexistente qualquer direito.

O histórico pode conter situações que exigem análise específica, entre elas:

- vínculo não refletido adequadamente no CNIS;
- remuneração ausente ou divergente;
- período que dependa de prova;
- recolhimento em atraso;
- contribuição abaixo do mínimo;
- atividade especial;
- direito adquirido;
- regra de transição cuja aplicação dependa da reconstrução do histórico.

É para identificar essas situações que a simulação deve ser lida em conjunto com os capítulos anteriores.

8.3 Alterar uma informação na calculadora não equivale a comprová-la

A possibilidade de editar dados durante a simulação é útil para testar cenários. Mostra também por que o resultado precisa ser interpretado com cuidado.

Se o usuário acrescenta determinado vínculo para verificar como o cálculo se comportaria, a ferramenta pode apresentar novo resultado. Isso não transforma aquele vínculo em período reconhecido pelo INSS.

No requerimento, eventual informação ausente ou divergente continuará sujeita às regras de comprovação aplicáveis.

A calculadora responde a uma pergunta matemática baseada nas informações que recebe. O processo administrativo responde a uma pergunta jurídica: **quais fatos e períodos podem efetivamente ser reconhecidos para o benefício requerido?**

8.4 A atividade especial exige uma camada que a simples contagem não resolve

O reconhecimento de atividade especial depende do período trabalhado, da legislação correspondente, da exposição e da documentação aplicável, matéria desenvolvida no *Guia da Aposentadoria Especial 2026*.

Qualquer resultado automatizado que envolva histórico com atividade especial precisa, por isso, ser lido com cautela adicional.

Não basta saber que determinado número de anos foi informado ao sistema. É necessário verificar se o período poderá ser juridicamente caracterizado como especial e qual efeito produzirá, inclusive diante das alterações promovidas pela EC nº 103/2019 e da jurisprudência aplicável.

A simulação não elimina essa análise.

8.5 A mesma cautela vale para contribuições em atraso e competências abaixo do mínimo

Os capítulos 2 e 3 mostraram que uma contribuição visível no histórico não necessariamente produz todos os efeitos imaginados.

Existem diferenças entre carência e tempo de contribuição, entre categorias de segurados, entre períodos pagos em atraso e entre competências inferiores ao mínimo contributivo.

A simples presença ou inclusão de determinada competência numa projeção não dispensa a verificação de sua validade previdenciária para a finalidade pretendida.

O cálculo automatizado deve ser o início de uma pergunta, não o fim da análise.

8.6 O que a simulação faz bem

Usada dentro de seus limites, a ferramenta tem utilidade real. Ela permite que o segurado visualize informações previdenciárias reunidas pelo INSS, obtenha uma projeção a partir desses dados, identifique regras que o sistema considera potencialmente aplicáveis, perceba quanto tempo ainda faltaria segundo os dados utilizados, baixe o resultado e prossiga, a partir da própria interface, para o pedido de aposentadoria.

O problema não está em utilizar a simulação. Está em atribuir ao resultado uma força que o próprio INSS afirma que ele não possui.

8.7 Antes de clicar em "Pedir Aposentadoria"

A presença do botão de requerimento logo após a simulação torna o procedimento simples do ponto de vista tecnológico.

Do ponto de vista previdenciário, porém, pode haver uma etapa intermediária útil: conferir se as informações que produziram aquele resultado estão consistentes.

Antes de avançar, vale retomar as perguntas já desenvolvidas neste guia. O CNIS está correto? Há períodos que precisam ser comprovados? Carência e tempo de contribuição foram conferidos separadamente? Existem contribuições em atraso ou abaixo do mínimo? Há atividade especial? Existe direito adquirido? A regra apresentada pelo sistema corresponde ao histórico que efetivamente pode ser reconhecido?

Somente depois dessa conferência a simulação cumpre sua melhor função: **ser ferramenta de apoio, e não substituto da análise previdenciária.**

9. O requerimento administrativo

Depois da conferência do histórico, chega o momento de formalizar o pedido.

O requerimento administrativo é o ato pelo qual o segurado apresenta ao INSS a pretensão de reconhecimento da aposentadoria.

Grande parte desse procedimento pode ser realizada pelos canais remotos do Instituto. Os serviços oficiais permitem a formulação do pedido pelo Meu INSS, com acompanhamento posterior pela opção **Consultar Pedidos**.

O protocolo, entretanto, não encerra a análise. Ele inicia um processo administrativo no qual informações podem ser confrontadas, documentos podem ser solicitados e uma decisão precisa ser proferida.

9.1 Documentação incompleta não autoriza a recusa do requerimento

A Lei nº 8.213/1991 estabelece que a apresentação de documentação incompleta **não constitui motivo para a recusa do requerimento de benefício**.

A regra já apareceu no capítulo 4 e merece ser retomada aqui por outra razão: o segurado não precisa confundir preparação documental com impossibilidade de exercer o direito de requerer.

Ao mesmo tempo, o fato de o pedido precisar ser recebido não significa que qualquer conjunto documental seja suficiente para sua procedência. Podem existir fatos que dependam de comprovação adicional.

A diferença continua sendo: **direito de apresentar o pedido** não é sinônimo de **prova suficiente para obter o reconhecimento pretendido**.

9.2 O processo precisa ser acompanhado depois do protocolo

O Meu INSS permite acompanhar o requerimento pela funcionalidade **Consultar Pedidos**, onde é possível visualizar o andamento, exigências pendentes, decisões e atualizações do processo.

Material oficial de orientação apresenta, entre os possíveis estados do pedido, **Em Análise, Concluído, Em Exigência e Cancelado**.

O significado prático é importante: protocolar e esperar passivamente não são a mesma coisa. Durante o processamento pode surgir providência que dependa do interessado.

9.3 O que significa uma exigência

A exigência é utilizada quando o INSS necessita de informação, documento ou providência complementar para prosseguir com a análise. O próprio Meu INSS permite o envio de documentação digitalizada ou fotografada para seu cumprimento.

Na disciplina administrativa consultada, o prazo ordinário para cumprimento é de **30 dias a partir da ciência**, admitida prorrogação uma vez, por igual período, mediante pedido justificado.

Esse prazo merece atenção.

Uma exigência não deve ser tratada como aviso genérico do sistema. É necessário compreender o que o INSS está solicitando, qual fato está sendo questionado, qual documento pode responder ao ponto e qual é o prazo indicado na comunicação.

Enviar grande quantidade de documentos sem relação clara com a exigência não necessariamente esclarece o processo.

9.4 Cumprir uma exigência não é apenas anexar algum documento

O objetivo da resposta é permitir que o INSS compreenda o fato que permaneceu insuficientemente demonstrado.

A lógica do capítulo 4 continua válida. Se a exigência trata de vínculo, a resposta precisa enfrentar o vínculo. Se trata de remuneração, a documentação deve permitir compreender a remuneração. Se envolve atividade especial, a resposta precisa dialogar com a documentação específica dessa matéria.

A quantidade de páginas anexadas não substitui a pertinência da prova.

9.5 "Em análise" não informa sozinho se existe demora irregular

O status **Em Análise** significa, conforme orientação oficial, que o processo está sendo analisado.

Ele não informa, sozinho, quando a instrução foi concluída, se existe providência interna pendente, se houve exigência, se o segurado respondeu a ela, nem se o tempo transcorrido já possui relevância jurídica.

A avaliação de eventual demora administrativa não deve, portanto, ser feita apenas pela leitura do nome do status.

9.6 E o chamado prazo de 45 dias?

Esse é um dos pontos em que diferentes referências costumam ser confundidas.

O art. 41-A, § 5º, da Lei nº 8.213/1991 dispõe que **o primeiro pagamento do benefício** deve ser efetuado até 45 dias após a apresentação da documentação necessária à concessão.

O dispositivo não estabelece prazo geral de 45 dias, contado automaticamente do protocolo, para que qualquer pedido de aposentadoria seja decidido.

A Lei nº 9.784/1999 contém outra regra. Estabelece o dever da Administração de decidir os processos e determina que, **concluída a instrução**, a decisão seja proferida em até 30 dias, admitida prorrogação por igual período expressamente motivada.

Portanto, **45 dias para o primeiro pagamento**, nos termos do art. 41-A, § 5º, e **até 30 dias para decidir depois de concluída a instrução**, nos termos do art. 49 da Lei nº 9.784/1999, são referências jurídicas diferentes.

Nenhuma delas deve ser transformada, sem análise do processo concreto, em cronômetro universal contado desde o primeiro clique no Meu INSS.

9.7 Estimativa do serviço também não é prazo legal universal

As páginas oficiais de serviços podem apresentar estimativas operacionais de duração. Esse tipo de estimativa tem função de informação ao usuário.

Ela não deve ser confundida com o conteúdo do art. 41-A da Lei nº 8.213/1991 ou dos arts. 48 e 49 da Lei nº 9.784/1999.

Uma coisa é o **tempo operacional estimado de um serviço**. Outra é o **regime jurídico do dever de decidir e dos efeitos do benefício**.

9.8 A decisão precisa ser lida, não apenas classificada como deferida ou indeferida

Ao final da análise interessa saber não apenas o resultado, mas seus fundamentos.

Uma decisão de concessão pode envolver reconhecimento de períodos, definição de regra e cálculo.

Uma decisão desfavorável pode decorrer de razões diferentes: falta de tempo, carência, ausência de prova, não reconhecimento de determinado período, problema contributivo ou outra questão específica.

A providência seguinte depende do motivo. A leitura da decisão administrativa deve, por isso, responder: **o que o INSS reconheceu?, o que não reconheceu? e por quê?**

9.9 Existe recurso administrativo

Quem discorda da decisão do INSS pode apresentar **Recurso Ordinário**, encaminhado à Junta de Recursos, primeira instância do Conselho de Recursos da Previdência Social.

O prazo é de **30 dias contados da ciência da decisão**.

O CRPS é responsável pelo julgamento dos recursos contra decisões administrativas do INSS. O fluxo oficial prevê que o recurso possa inicialmente ser revisto pelo próprio Instituto e, se mantida a decisão, seja encaminhado ao Conselho.

A existência da via recursal não significa que todo indeferimento deva gerar recurso automaticamente. Primeiro é necessário compreender o fundamento da decisão e verificar qual questão efetivamente precisa ser contestada.

9.10 Depois de um indeferimento: recorrer ou apresentar novo pedido?

Essa é uma das decisões práticas mais relevantes do processo administrativo, e ela não é apenas procedimental.

O recurso discute a decisão proferida naquele processo, e mantém a discussão vinculada ao requerimento já apresentado.

Um novo requerimento inaugura outro processo, com **nova data de entrada**.

Como demonstrado no capítulo 5, a data do requerimento produz efeitos jurídicos próprios. Escolher entre recorrer e requerer novamente não é, portanto, apenas escolher o caminho mais rápido: é decisão que pode repercutir sobre a data de início do benefício e sobre seus efeitos.

Há ainda um elemento de tempo. O prazo recursal corre da ciência da decisão. Deixá-lo transcorrer sem manifestação encerra aquela via naquele processo.

Este guia não indica qual das duas providências é preferível, porque a resposta depende do fundamento do indeferimento, do histórico do segurado e dos documentos disponíveis. O que ele registra é que **as duas alternativas produzem consequências diferentes e a escolha não deve ser feita apenas pela impressão de qual seria mais simples.**

9.11 O processo administrativo forma uma linha do tempo própria

Depois do protocolo, alguns marcos passam a ter importância:

1. data do requerimento;
2. documentos apresentados;
3. eventuais exigências;
4. data da ciência das comunicações;
5. data de cumprimento das exigências;
6. decisão;
7. data da ciência da decisão;
8. eventual recurso.

Guardar essas informações permite reconstruir o procedimento caso posteriormente seja necessário discutir o reconhecimento de algum período, a decisão administrativa ou o tempo de processamento.

O requerimento não deve ser visto apenas como formulário enviado. Ele produz um **processo administrativo documentado**.

10. Pontos que merecem conferência antes do requerimento

Este capítulo não apresenta os erros mais comuns dos segurados.

A primeira edição deste guia não utiliza estatística interna do escritório nem atribui frequência a situações que não foram empiricamente medidas.

O objetivo é outro. Os pontos abaixo foram selecionados porque a legislação e a estrutura do benefício demonstram que eles **podem influenciar o reconhecimento da aposentadoria ou a formação de seu valor**.

São pontos de conferência, não um ranking de falhas.

10.1 Conferir o CNIS além do total de anos

A primeira pergunta não deve ser apenas quantos anos aparecem no sistema. É necessário conferir vínculos, datas e remunerações relevantes.

Um total aparentemente correto pode esconder vínculo incompleto, remuneração divergente ou período cuja informação precise ser comprovada.

10.2 Separar carência de tempo de contribuição

O capítulo 3 demonstrou que os conceitos não são equivalentes. Preencher o tempo contributivo indicado numa regra não elimina a necessidade de conferir a carência correspondente.

O Anexo A apresentará ambos separadamente.

10.3 Identificar contribuições abaixo do mínimo

Especialmente depois da EC nº 103/2019, competências inferiores ao limite contributivo podem exigir ajuste para produzir determinados efeitos previdenciários.

A presença da competência no extrato não deve ser tomada como prova de que toda consequência esperada já está produzida.

10.4 Não pagar período antigo antes de compreender sua natureza

Uma lacuna contributiva não significa que o segurado precise emitir uma guia e pagar. Antes é necessário verificar qual era a categoria previdenciária, se houve atividade, quem possuía a obrigação de recolhimento, se é necessária prova, se o período está sujeito a indenização e que efeito se pretende obter.

Um pagamento realizado sem essa análise pode não produzir o resultado esperado.

10.5 Relacionar cada divergência ao documento que efetivamente a prova

Reunir documentação é diferente de construir prova.

Se o problema é determinado vínculo, o documento precisa demonstrar aquele vínculo. Se é uma remuneração, deve existir elemento capaz de demonstrar o valor discutido. Se é atividade especial, aplicam-se as exigências próprias de PPP, base técnica e demais elementos pertinentes.

10.6 Conferir a atividade especial antes do protocolo

Quem possui histórico de exposição a agentes prejudiciais deve identificar os períodos correspondentes e verificar sua documentação antes do requerimento.

É particularmente relevante separar períodos anteriores e posteriores à Reforma, documentação histórica e PPP, PPP físico e eletrônico, informações sobre agentes e EPI, e eventual impacto das decisões jurisprudenciais atuais.

Para requerimentos em 2026, a ADI 6.309 exige conferência atualizada imediatamente antes da utilização das regras posteriores à Reforma.

10.7 Verificar direito adquirido antes de aplicar apenas as regras atuais

O fato de uma aposentadoria ser requerida em 2026 não significa que somente a legislação de 2026 importe.

Quem já havia preenchido integralmente requisitos em período anterior pode possuir situação jurídica preservada. A análise deve reconstruir quando os requisitos foram atingidos antes de escolher a regra aplicável.

10.8 Não confundir a primeira regra preenchida com uma conclusão automática sobre o benefício

As regras de aposentadoria possuem requisitos e formas de cálculo diferentes.

Identificar que determinada regra foi preenchida responde à questão do acesso. Ainda é necessário compreender como o benefício será calculado e se existem outras situações jurídicas já incorporadas que precisam ser consideradas.

Isso não significa prometer benefício maior. Significa evitar uma análise incompleta.

10.9 Conferir as remunerações, não apenas os vínculos

O cálculo depende das remunerações e salários de contribuição juridicamente considerados. Um CNIS com todos os empregadores registrados ainda pode merecer revisão dos dados remuneratórios.

O capítulo 7 demonstrou que o valor da aposentadoria é formado a partir de uma sequência de operações, e não apenas da quantidade de anos trabalhados.

10.10 Usar a simulação como ferramenta de consulta

O próprio INSS afirma que a simulação não garante direito à aposentadoria. O resultado deve ser comparado com o histórico, os documentos e as regras jurídicas aplicáveis.

Uma projeção automática é informação útil. Não é decisão administrativa.

10.11 Compreender a importância da DER

A data do requerimento possui efeitos jurídicos próprios.

Por essa razão, este guia não recomenda genericamente que o segurado antecipe ou adie o protocolo para buscar determinado resultado. A escolha da data não deve ser feita a partir de uma frase isolada, de uma tabela futura ou de uma simulação.

10.12 Saber o que está sendo pedido ao INSS

Antes de concluir o protocolo, é importante conseguir responder em linguagem simples: **qual aposentadoria estou requerendo e quais fatos do meu histórico precisam ser reconhecidos para que esse pedido seja analisado corretamente?**

A pergunta ajuda a organizar os documentos e a identificar pontos que não podem ser deixados implícitos.

10.13 Acompanhar o pedido depois de enviado

O protocolo não elimina a necessidade de acompanhamento. O Meu INSS disponibiliza informações sobre status, exigências e decisões.

Uma exigência não respondida pode interferir no andamento do processo. Uma decisão não lida pode deixar transcorrer prazo recursal.

Acompanhar o pedido é, por isso, parte da organização previdenciária.

10.14 Conferir antes não significa esperar por um processo perfeito

A preparação documental não deve se transformar em obstáculo indefinido ao exercício do direito de requerer.

Como explicado nos capítulos 4 e 9, identificar previamente uma insuficiência documental permite compreender quais fatos ainda dependem de prova e quais questões poderão precisar ser enfrentadas durante o processo administrativo.

Preparar o requerimento significa conhecer as pendências, não exigir que toda situação possível esteja previamente resolvida.

10.15 A pergunta final antes do protocolo

Depois de percorrer os capítulos anteriores, a pergunta deixa de ser apenas "já tenho idade para me aposentar?".

Ela passa a ser: **"o histórico que será apresentado ao INSS representa corretamente minha vida previdenciária e os requisitos que pretendo ver reconhecidos?"**

Se essa pergunta puder ser respondida com clareza, o requerimento deixa de ser ato baseado apenas numa projeção e passa a ser resultado de uma conferência previdenciária estruturada.

O próximo bloco transforma essa lógica em instrumentos de consulta rápida: checklists, tabela de regras vigentes em setembro de 2026, relação documental por finalidade e mapa das fontes normativas e jurisprudenciais utilizadas no guia.

CHECKLIST 1

Meu histórico previdenciário

Use este checklist para organizar a conferência antes de pensar no protocolo. Marcar um item significa apenas que ele foi verificado. Não significa que determinado período ou direito já esteja reconhecido pelo INSS.

DADOS E CNIS

- ☐ Emiti uma versão atualizada do meu **CNIS**.
- ☐ Conferi se meus dados cadastrais estão corretos.
- ☐ Comparei os vínculos do CNIS com minha trajetória profissional.
- ☐ Verifiquei as datas de início e término dos vínculos.
- ☐ Conferi as remunerações registradas, e não apenas os nomes dos empregadores.
- ☐ Identifiquei vínculos que não aparecem ou aparecem incompletos.
- ☐ Identifiquei remunerações ausentes ou aparentemente divergentes.
- ☐ Observei se existem registros ou competências que dependam de esclarecimento.

CONTRIBUIÇÕES E PERÍODOS

- ☐ Separei os períodos em que contribuí diretamente para o RGPS.
- ☐ Identifiquei contribuições pagas em atraso.
- ☐ Antes de pensar em pagar período antigo, identifiquei qual era minha categoria previdenciária naquele momento.
- ☐ Verifiquei quem tinha a obrigação legal de recolher a contribuição em cada período relevante.
- ☐ Identifiquei competências abaixo do mínimo contributivo.
- ☐ Conferi separadamente **tempo de contribuição e carência**.
- ☐ Não presumi que uma contribuição paga em atraso produz automaticamente todos os efeitos previdenciários.

PROVA

- ☐ Para cada vínculo ou período divergente, identifiquei **qual fato precisa ser provado**.
- ☐ Relacionei cada divergência aos documentos que efetivamente podem demonstrá-la.
- ☐ Preservei CTPS, contratos, recibos, extratos de FGTS ou outros documentos contemporâneos relevantes.
- ☐ Se a empresa já encerrou suas atividades, verifiquei quais documentos ainda existem para reconstruir o período.

Aposentadoria especial. Esta modalidade possui requisitos, prova e disciplina jurisprudencial próprios e é objeto de publicação específica desta coleção, o *Guia da Aposentadoria Especial 2026*.

LINHA DO TEMPO JURÍDICA

- ☐ Identifiquei quando ocorreu minha filiação ao RGPS.
- ☐ Reconstruí minha situação previdenciária em **13/11/2019**.
- ☐ Verifiquei se todos os requisitos de alguma aposentadoria já haviam sido preenchidos antes da Reforma.
- ☐ Se passei período sem contribuir, verifiquei se os requisitos já haviam sido preenchidos antes dessa interrupção, em vez de presumir que o tempo anterior foi perdido.
- ☐ Se não havia direito adquirido, identifiquei quais regras de transição podem ser pertinentes.
- ☐ Não escolhi uma regra apenas porque ela aparenta exigir menor idade ou menos tempo.
- ☐ Conferi também como o benefício é calculado naquela regra.

CHECKLIST 2

Antes de protocolar

Este checklist não substitui o direito de requerer. A Lei nº 8.213/1991 impede que documentação incompleta seja utilizada simplesmente para recusar o recebimento do requerimento. O objetivo aqui é identificar previamente questões que podem repercutir na análise.

O QUE ESTOU REQUERENDO

- ☐ Consigo identificar qual aposentadoria pretendo requerer.
- ☐ Sei quais períodos do meu histórico são necessários para preencher os requisitos.
- ☐ Sei quais desses períodos já estão regularmente refletidos no CNIS.
- ☐ Sei quais períodos dependem de comprovação ou correção.
- ☐ Conferi a **carência**, separadamente do tempo de contribuição.
- ☐ Verifiquei eventual **direito adquirido** antes de aplicar apenas as regras atuais.

REGRA E CÁLCULO

- ☐ Identifiquei a regra jurídica que estou utilizando.
- ☐ Conferi os requisitos vigentes na edição atual do **Anexo A**.
- ☐ Não utilizei o Anexo A isoladamente para concluir qual regra seria mais vantajosa.
- ☐ Compreendi, em linhas gerais, como a média será formada.
- ☐ Sei se a regra utiliza coeficiente geral, fator previdenciário ou disciplina específica.
- ☐ Conferi se minhas remunerações relevantes estão corretamente registradas.
- ☐ Se existe possibilidade de exclusão de contribuições, não a tratei como estratégia automática de aumento de benefício.
- ☐ Se sou filiado à Previdência Social até julho de 1994, considerei, quando pertinente, o divisor mínimo de 108 meses, **sem confundir esse marco de filiação com o início do período utilizado na média**.

SIMULAÇÃO

- ☐ Consulte a simulação do Meu INSS apenas como ferramenta de apoio.
- ☐ Não tratei o resultado da calculadora como decisão administrativa.
- ☐ Se alterei dados na simulação, não presumi que a edição realizada ali comprovou juridicamente o período.

DOCUMENTOS

- ☐ Organizei os documentos por **fato que cada um pretende demonstrar**.
- ☐ Não reuni documentos apenas em quantidade, sem relação com as questões do requerimento.
- ☐ Identifiquei previamente eventuais inconsistências documentais.
- ☐ Se há atividade especial, conferi separadamente o PPP e os elementos técnicos pertinentes.

DER E PROTOCOLO

- ☐ Tenho consciência de que a **Data de Entrada do Requerimento, DER, produz efeitos jurídicos próprios**.
- ☐ Não estou antecipando ou adiando o requerimento apenas com base numa projeção isolada.
- ☐ Guardei o protocolo e a data do requerimento.

DEPOIS DE PROTOCOLAR

- ☐ Sei como acompanhar o pedido no Meu INSS.
- ☐ Estou atento a eventual **exigência**.
- ☐ Guardo a data em que tomo ciência das comunicações administrativas.
- ☐ Se houver exigência, verificarei o que efetivamente está sendo solicitado antes de responder.
- ☐ Ao receber a decisão, lerei seus fundamentos, e não apenas o resultado deferido ou indeferido.
- ☐ Se houver indeferimento, não presumirei que recurso e novo requerimento produzem os mesmos efeitos.

☐ Antes de deixar transcorrer o prazo recursal, verificarei qual providência é juridicamente pertinente ao caso.

ANEXO A · REGRAS

ANEXO A

Regras de aposentadoria aplicáveis em setembro de 2026

Módulo perecível. Edição de setembro de 2026. Este anexo apresenta, de forma sintética, os principais requisitos das aposentadorias abrangidas por esta edição do guia. As regras podem sofrer alteração normativa ou jurisprudencial. Antes de utilizar os requisitos abaixo, deve ser consultada a versão mais recente deste material. Este anexo é substituído integralmente a cada edição, sem alteração do corpo do guia.

A.1 Como ler este anexo

As tabelas abaixo são instrumentos de consulta. Elas não substituem a reconstrução do histórico previdenciário desenvolvida nos capítulos anteriores.

Antes de aplicar qualquer regra, é necessário identificar:

- quando ocorreu a filiação ao RGPS;
- qual era a situação previdenciária em 13 de novembro de 2019;
- se havia direito adquirido antes da Reforma;
- qual tempo de contribuição pode efetivamente ser reconhecido;
- se a carência foi cumprida;
- e se existem períodos sujeitos a disciplina específica, como atividade especial.

Para as regras atuais e de transição abrangidas por esta edição, a Lei nº 8.213/1991 estabelece, como regra, **carência de 180 contribuições mensais**. Situações de direito adquirido mais antigas podem exigir a aplicação da tabela do art. 142 da mesma lei, conforme a data de inscrição e o momento de implementação dos requisitos.

Um aviso que vale para todas as tabelas. Requisito de acesso e forma de cálculo são coisas diferentes. Duas regras podem exigir tempos parecidos e produzir valores distintos. Nenhuma tabela deste anexo permite, sozinha, concluir qual via é mais vantajosa. Essa comparação depende do capítulo 7 e, quanto à aposentadoria especial, do guia específico desta coleção.

A.2 Regras de transição e regra posterior à Reforma

Regra	Quem pode estar abrangido	Requisitos em setembro de 2026	Carência	Forma de cálculo
Transição por pontos, art. 15	Segurado filiado ao RGPS até 13/11/2019	Mulher: 30 anos de contribuição e 93 pontos. Homem: 35 anos de contribuição e 103 pontos. Os pontos resultam da soma da idade com o tempo de contribuição.	180 contribuições mensais	Art. 26, ver capítulo 7
Idade mínima progressiva, art. 16	Segurado filiado ao RGPS até 13/11/2019	Mulher: 30 anos de contribuição e 59 anos e 6 meses de idade. Homem: 35 anos de contribuição e 64 anos e 6 meses de idade.	180 contribuições mensais	Art. 26, ver capítulo 7
Pedágio de 50%, art. 17	Apenas quem, em 13/11/2019, possuía mais de 28 anos de contribuição, se mulher, ou mais de 33 anos, se homem	Mulher: completar 30 anos de contribuição e período adicional de 50% do que faltava em 13/11/2019. Homem: 35 anos e período adicional de 50%. Não há idade mínima nessa regra.	180 contribuições mensais	Fator previdenciário. Disciplina distinta das demais regras

Regra	Quem pode estar abrangido	Requisitos em setembro de 2026	Carência	Forma de cálculo
Pedágio de 100%, art. 20	Segurado filiado ao RGPS até 13/11/2019	Mulher: 57 anos de idade, 30 anos de contribuição e período adicional correspondente a 100% do que faltava para 30 anos em 13/11/2019. Homem: 60 anos, 35 anos de contribuição e 100% do que faltava para 35 anos.	180 contribuições mensais	100% da média, conforme capítulo 7
Transição por idade, art. 18	Segurado filiado ao RGPS até 13/11/2019	Mulher: 62 anos de idade e 15 anos de contribuição. Homem: 65 anos e 15 anos de contribuição.	180 contribuições mensais	Art. 26, ver capítulo 7
Regra aplicável à filiação posterior à Reforma, art. 19	Segurado filiado ao RGPS após 13/11/2019, enquanto vigente a disciplina transitória do dispositivo	Mulher: 62 anos de idade e 15 anos de contribuição. Homem: 65 anos e 20 anos de contribuição.	180 contribuições mensais	Art. 26, ver capítulo 7

Os requisitos decorrem dos arts. 15 a 20 da EC nº 103/2019. A progressão do art. 15 leva, em 2026, a 93 pontos para a mulher e 103 para o homem. A progressão semestral do art. 16 leva a 59 anos e 6 meses e a 64 anos e 6 meses, respectivamente. A progressão da idade feminina do art. 18 já atingiu 62 anos.

ATENÇÃO À CARÊNCIA

Os números acima não devem ser lidos apenas como combinação de idade e tempo de contribuição.

A **carência é verificação própria**.

Uma pessoa pode alcançar o tempo contributivo previsto em determinada regra e ainda precisar conferir se as competências consideradas produzem também o número de contribuições exigido para carência, especialmente diante das situações analisadas no capítulo 3, como recolhimentos em atraso e diferenças entre categorias de segurados.

A.3 Direito adquirido anterior à EC nº 103/2019

O direito adquirido **não pode ser resumido em uma única regra de 2026**.

Quem havia preenchido todos os requisitos de uma aposentadoria até a entrada em vigor da Reforma conserva o direito à concessão segundo a legislação então vigente, inclusive quanto ao cálculo.

Antes de aplicar as tabelas anteriores, portanto, deve-se perguntar se existia direito completo até **13 de novembro de 2019**.

Entre as hipóteses que podem precisar ser reconstruídas estão, conforme a época em que o direito foi incorporado:

Aposentadoria por idade urbana no regime anterior: idade de 60 anos para a mulher e 65 anos para o homem, cumprida a carência legal aplicável, nos termos do art. 48 da Lei nº 8.213/1991 na redação vigente à época.

Aposentadoria por tempo de contribuição no regime anterior: análise do tempo contributivo exigido, da carência e da forma de cálculo vigente quando os requisitos foram implementados.

A legislação anterior também continha mecanismo que permitia, quando preenchidos determinados requisitos de idade e tempo, afastar o fator previdenciário por meio da pontuação prevista no art. 29-C da Lei nº 8.213/1991. Como essa pontuação sofreu progressões ao longo do tempo, **não é apresentada neste anexo como número único**: precisa ser reconstruída conforme a data em que o direito teria sido adquirido.

Para segurados inscritos na Previdência Social urbana até 24 de julho de 1991, a carência histórica pode depender da tabela do art. 142 da Lei nº 8.213/1991.

Regra de leitura Se houver possibilidade de direito adquirido, a tabela de transição não deve ser aplicada primeiro. Reconstrói-se inicialmente a situação jurídica anterior à Reforma e, depois, analisam-se as demais vias pertinentes.

Aposentadoria especial. Esta modalidade possui requisitos, prova e disciplina jurisprudencial próprios e é objeto de publicação específica desta coleção, o *Guia da Aposentadoria Especial 2026*.

A.4 Quadro-resumo de consulta rápida

Este quadro reúne apenas requisitos de acesso. Ele **não permite comparar vantagem entre regras**, porque as formas de cálculo diferem. Antes de qualquer comparação, ver a última coluna da tabela A.2 e o capítulo 7.

Situação	Mulher	Homem	Carência	Cálculo
Pontos, 2026	30 anos e 93 pontos	35 anos e 103 pontos	180	Art. 26, ver cap. 7
Idade progressiva, 2026	30 anos e 59a6m	35 anos e 64a6m	180	Art. 26, ver cap. 7
Pedágio 50%	30 anos e 50% do faltante, desde que mais de 28 anos em 13/11/2019	35 anos e 50% do faltante, desde que mais de 33 anos em 13/11/2019	180	Fator previdenciário
Pedágio 100%	57 anos, 30 anos e 100% do faltante	60 anos, 35 anos e 100% do faltante	180	100% da média
Transição por idade	62 anos e 15 anos	65 anos e 15 anos	180	Art. 26, ver cap. 7
Filiação posterior à Reforma	62 anos e 15 anos	65 anos e 20 anos	180	Art. 26, ver cap. 7

Aposentadoria especial: os requisitos dessa modalidade constam do *Guia da Aposentadoria Especial 2026*, publicação própria desta coleção.

ANEXO B · DOCUMENTOS

ANEXO B

Documentos que podem ser relevantes na conferência previdenciária

Este anexo não é uma lista universal de documentos obrigatórios. A documentação necessária depende da categoria do segurado, do período, da informação constante do CNIS e do fato que precisa ser demonstrado. O critério é funcional: **qual informação se pretende conferir ou provar?**

B.1 Para conhecer o histórico existente no sistema

O **Extrato de Contribuição, o CNIS**, é o documento inicial de conferência. Ele permite visualizar períodos trabalhados ou contribuídos, remunerações existentes na base, contribuições registradas e informações organizadas por ano civil para períodos posteriores a novembro de 2019.

Função: comparar a trajetória profissional do segurado com as informações disponíveis ao INSS.

B.2 Para comprovar vínculo ou período de trabalho

Conforme a forma de filiação e o fato controvertido, podem ser relevantes documentos contemporâneos como:

Documento	O que pode ajudar a demonstrar
CTPS ou carteira profissional	Existência, início e término de vínculo, conforme o conteúdo
Contrato individual de trabalho	Relação contratual e período
Carteira de férias	Informações contemporâneas relativas ao vínculo
Carteira sanitária	Elementos históricos de atividade, quando pertinente
Cadernetas de matrícula ou de contribuição de institutos extintos	Períodos e registros contributivos antigos
Certidão de órgão profissional acompanhada de prova de exercício	Atividade profissional efetivamente exercida
Contrato social e documentos societários	Participação ou atividade empresarial
Extrato do FGTS	Elementos sobre vínculo e períodos correspondentes
Recibos de pagamento	Remuneração ou prestação de trabalho, conforme seu conteúdo

O rol consta do **art. 19-B, § 1º, do Decreto nº 3.048/1999**, que exige documentos contemporâneos aos fatos a serem comprovados. Ele contém outras hipóteses além das listadas acima, algumas relativas a categorias fora do escopo desta edição.

Advertência: possuir um documento previsto na norma não significa que ele, isoladamente, provará qualquer período. O documento precisa guardar relação com o fato que se pretende demonstrar.

B.3 Para períodos registrados eletronicamente

A partir da obrigatoriedade do eSocial, os registros eletrônicos de empregados e empregados domésticos equivalem às anotações relativas ao contrato de trabalho e são incorporados ao CNIS e à Carteira de Trabalho Digital, nos termos do **art. 19, § 11, do Decreto nº 3.048/1999**.

Função: compreender que a prova e o registro de vínculos recentes podem assumir forma diferente da existente em vínculos mais antigos.

B.4 Para remuneração divergente

Quando o vínculo consta do sistema, mas os valores registrados apresentam lacunas ou divergências, a documentação deve ser escolhida conforme sua capacidade de demonstrar **a remuneração discutida**, e não apenas a existência do emprego.

Podem ser relevantes, conforme o caso: contracheques, recibos de pagamento, documentos de FGTS, registros funcionais, documentos fiscais ou outros elementos contemporâneos compatíveis com a categoria previdenciária.

Função: demonstrar o valor ou a informação remuneratória que se pretende incorporar ou corrigir. O guia não estabelece documento universalmente suficiente para todas as situações.

B.5 Para contribuições realizadas diretamente pelo segurado

Podem ser relevantes comprovantes de recolhimento, guias previdenciárias, documentação que demonstre a atividade correspondente quando legalmente necessária, e documentos relacionados a eventual regularização ou indenização do período.

Atenção: comprovante de pagamento e prova da atividade cumprem funções diferentes. Antes de recolher período pretérito, devem ser verificados categoria previdenciária, responsabilidade pelo recolhimento e efeito pretendido, conforme o capítulo 3.

Aposentadoria especial. Esta modalidade possui requisitos, prova e disciplina jurisprudencial próprios e é objeto de publicação específica desta coleção, o *Guia da Aposentadoria Especial 2026*.

B.6 Quando a documentação ordinária não é suficiente

O Decreto nº 3.048/1999 disciplina a **justificação administrativa** nos arts. 142 a 151, definindo-a como mecanismo destinado a suprir falta ou insuficiência de documento ou a produzir prova de fato ou circunstância de interesse do beneficiário, e exigindo, para comprovação de tempo de contribuição, início de prova material contemporânea, vedada como regra a prova exclusivamente testemunhal.

O art. 19-B, § 3º, do mesmo Regulamento prevê ainda que, quando os documentos apresentados não forem suficientes, possam ser corroborados por pesquisa ou justificação administrativa.

Função: complementar a demonstração de fatos quando o conjunto documental ordinário não bastar, observados os requisitos normativos. Não é meio automático de substituir toda documentação inexistente.

B.7 Documentos do próprio processo administrativo

Documento ou informação	Por que guardar
Comprovante do requerimento	Demonstra a DER e identifica o processo
Relação dos documentos enviados	Permite reconstruir a instrução
Exigências	Identificam o que o INSS solicitou
Comprovante de cumprimento	Demonstra a resposta e sua data
Comunicações de ciência	Podem definir início de prazos
Decisão administrativa	Contém resultado e fundamentos
Eventual recurso	Registra a tese submetida ao CRPS
Acórdão administrativo	Registra o resultado do julgamento recursal

Regra prática: o processo previdenciário também possui uma história documental. Preservá-la pode ser tão importante quanto conservar documentos antigos da vida profissional.

ANEXO C · FONTES

ANEXO C

Fontes normativas, administrativas e jurisprudenciais do guia

Data de conferência desta versão: 4 de setembro de 2026. Este anexo permite rastrear a base jurídica do guia. Não substitui a leitura integral das normas e decisões.

C.1 Constituição e legislação

Fonte	Pontos utilizados no guia
Constituição Federal de 1988	piso previdenciário, RGPS, aposentadoria especial, disciplina posterior à EC nº 103/2019
EC nº 103/2019	direito adquirido, regras de transição, regra posterior à Reforma, contribuições abaixo do mínimo, cálculo, aposentadoria especial, conversão de tempo
Lei nº 8.213/1991	carência, CNIS, cálculo, aposentadoria por idade histórica, aposentadoria especial, qualidade de segurado, documentação, DER, primeiro pagamento
Lei nº 8.212/1991	obrigações contributivas e indenização de períodos
Lei nº 10.666/2003	recolhimento relativo ao contribuinte individual que presta serviço a pessoa jurídica
Lei nº 9.784/1999	dever de decidir e prazo após o encerramento da instrução
Lei nº 14.331/2022	inclusão do art. 135-A e divisor mínimo
Decreto nº 3.048/1999	CNIS, prova, eSocial, aposentadorias, justificação administrativa e recursos

Endereços oficiais:

- Constituição Federal: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm
- EC nº 103/2019: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc103.htm
- Lei nº 8.213/1991: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18213compilado.htm
- Lei nº 8.212/1991: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18212compilado.htm
- Lei nº 10.666/2003: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.666.htm
- Lei nº 9.784/1999: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19784.htm
- Lei nº 14.331/2022: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2022/lei/l14331.htm
- Decreto nº 3.048/1999: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048compilado.htm

Dispositivos regulamentares especialmente relevantes: art. 19-B, § 1º, quanto ao rol documental; art. 19, § 11, quanto aos registros do eSocial; arts. 142 a 151, quanto à justificação administrativa; e art. 305, § 1º, II, quanto ao prazo recursal.

C.2 Atos administrativos e serviços oficiais

Fonte	Função no guia	Situação considerada nesta edição
IN PRES/INSS nº 128/2022	referência administrativa geral para procedimentos e reconhecimento de direitos	Versão consolidada consultada em setembro de 2026
IN PRES/INSS nº 212/2026	última alteração da IN 128 identificada nesta edição	Última alteração identificada nesta edição
Portaria Dirben/INSS nº 993/2022	prazo para cumprimento de exigência	Redação vigente consultada em setembro de 2026
Regimento Interno do CRPS, Portaria MPS nº 125/2026	estrutura e processamento dos recursos administrativos	Versão vigente em setembro de 2026
Serviço Simular Aposentadoria	funcionamento e advertência de que a simulação não garante direito	Interface sujeita a alteração
Serviço Emitir CNIS	modalidades atuais do extrato	Interface sujeita a alteração

Fonte	Função no guia	Situação considerada nesta edição
Serviço PPP Eletrônico	emissão e marco de obrigatoriedade em 01/01/2023	Consultado em setembro de 2026

Endereços oficiais:

- Instruções Normativas do INSS: <https://www.gov.br/inss/pt-br/centrais-de-conteudo/legislacao/instrucao-normativa/2022>
- Regimento Interno e normas do CRPS: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/conselho-de-recursos-da-previdencia-social/regimento-interno-instrucao-normativa-portarias>
- Simular Aposentadoria: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/simular-aposentadoria>
- Emitir Extrato de Contribuição, CNIS: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/emitir-extrato-de-contribuicao-cniss>
- Emitir PPP Eletrônico: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/emitir-ppp-eletronico-perfil-profissiografico-previdenciario>

C.3 Jurisprudência

Precedente	Questão utilizada no guia	Estado considerado nesta edição
STF, Tema 334, RE 630.501	quadro jurídico mais favorável já incorporado	Utilizado no capítulo 5
STJ, Tema 995	reafirmação da DER	Tema repetitivo transitado em julgado
STF, Tema 1.102, RE 1.276.977	revisão da vida toda e aplicação cogente do art. 3º da Lei nº 9.876/1999	Tese anteriormente favorável à opção cancelada e orientação substituída pelo STF

Endereços oficiais:

- Tema 995, STJ: https://processo.stj.jus.br/repetitivos/temas_repetitivos/pesquisa.jsp
- Tema 1.102, STF: <https://portal.stf.jus.br/jurisprudenciaRepercussao/tema.asp?num=1102>

Dados editoriais, identificadores e referência acadêmica

Metadados consolidados da edição para identificação bibliográfica, catalogação e citação.

DADOS CATALOGRÁFICOS PROVISÓRIOS

BRAGA, Paulo Henrique Alves.

Guia da Aposentadoria 2026: O que conferir antes de requerer seu benefício ao INSS / Paulo Henrique Alves Braga. - Brasília, DF: Paulo Henrique Alves Braga, 2026.

Guias Jurídicos Previdenciários; v. 01. 1ª edição. Atualização: set. 2026.

Descrição física: 1 recurso eletrônico (43 p.), formato PDF.

Assuntos: Direito previdenciário; Aposentadoria; Regime Geral de Previdência Social (RGPS); CNIS; Requerimento administrativo.

Autor: Paulo Henrique Alves Braga - OAB/DF nº 48.137. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8111-0856>

ISBN: 978-65-02-36941-8 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22752909> Licença: CC BY-NC-ND 4.0
Site: <https://bibliotecajuridicaphab.com.br/vol-01.html> Contato: bibliotecajuridicaphab@gmail.com

Nota: estes dados catalográficos são provisórios para controle editorial. A ficha catalográfica definitiva, com responsabilidade técnica e classificação bibliográfica, será inserida antes da publicação.

Como citar este guia

BRAGA, Paulo Henrique Alves. Guia da Aposentadoria 2026: O que conferir antes de requerer seu benefício ao INSS. 1. ed. Brasília, DF: Paulo Henrique Alves Braga, 2026. (Guias Jurídicos Previdenciários, v. 01). E-book. Atualização: set. 2026. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22752909>.

Citação no texto: (BRAGA, 2026).

Se mais de um volume da coleção for citado no mesmo trabalho, diferencie as obras do mesmo autor e ano como 2026a, 2026b etc., conforme a ordenação da lista de referências.

Versão on-line prevista: <https://bibliotecajuridicaphab.com.br/vol-01.html>. DOI reservado: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22752909>.
Publicação condicionada à ficha catalográfica definitiva e à homologação final.

Responsabilidade editorial

Autoria, coordenação editorial e revisão técnica de mérito: Paulo Henrique Alves Braga. Publicação autoral independente: Paulo Henrique Alves Braga.

© 2026 Paulo Henrique Alves Braga. Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional, CC BY-NC-ND 4.0. Conteúdo informativo; não substitui análise jurídica individualizada.