OLIVEIRA
ADVOCACIA E CONSULTORIA JURÍDICA

CARTILHA DO CIDADÃO · PREVIDENCIÁRIO

Aposentadoria do trabalhador urbano

A aposentadoria por idade, a programada e a especial de quem trabalhou exposto a agente nocivo: requisitos, o que muda em 2026 e quais documentos separar.

NESTA CARTILHA

01	As três portas e a transição	pág. 2
02	Checklist de documentos	pág. 5
03	Como pedir e perguntas frequentes	pág. 6

BOM SABER

Cumprir o requisito não significa ter o melhor benefício. A mesma pessoa pode se encaixar em mais de uma regra, com valores bem diferentes. Antes de pedir, compare, e confira o CNIS.

01 As três portas em 2026

Modalidade	Homem	Mulher	Valor ou exemplo
Por idade (só quem contribuía antes de 13/11/2019)	65 anos e 15 de contribuição	62 anos e 15 de contribuição	60% da média, mais 2% por ano acima de 20 (homem) ou 15 (mulher)
Programada	65 anos e 20 de contribuição	62 anos e 15 de contribuição	A mesma fórmula
Especial de 25 anos (a mais comum)	60 anos e 25 de especial	60 anos e 25 de especial	60% da média, mais 2% por ano acima de 20 (homem) ou 15 (mulher)
Especial de 20 anos	58 anos e 20 de especial	58 anos e 20 de especial	Mineração em subsolo fora da frente de produção; amianto (asbestos)
Especial de 15 anos	55 anos e 15 de especial	55 anos e 15 de especial	Mineração em subsolo, frente de trabalho. Acréscimo de 2% acima de 15 anos, para homem e mulher

As idades da especial (55, 58 ou 60 anos) valem para todos. Quem já contribuía antes de 13/11/2019 pode, em vez delas, usar a regra de pontos: **86 pontos e 25 anos de especial** (76 e 20; 66 e 15).

Por idade e programada são a mesma porta vista de ângulos diferentes: a Emenda nº 103/2019 fundiu a antiga aposentadoria por idade na programada. Na prática, a mulher precisa de 62 anos e 15 de contribuição; o homem, de 65 anos e 20. Só o homem que já contribuía antes de 13 de novembro de 2019 mantém os 15 anos.

GLOSSÁRIO

CNIS — Extrato com todos os vínculos e contribuições registrados.

RMI — Renda mensal inicial, o primeiro valor do benefício.

LTCAT — Laudo técnico das condições ambientais do trabalho.

Carência — Número mínimo de contribuições mensais: 180 para a aposentadoria por idade e para a especial.

PPP — Perfil profissiográfico, que descreve a exposição por período.

DER — Data em que o pedido foi feito ao INSS.

02 Regras de transição em 2026

Para quem já contribuía antes de 13/11/2019. **Pontos** são a soma da sua idade com o seu tempo de contribuição, contados em dias.

Regra	Requisito em 2026	Valor
Pontos	93 pontos (mulher) ou 103 (homem), com 30 ou 35 anos de contribuição	60% da média, mais 2% por ano acima de 20 (homem) ou 15 (mulher)
Idade progressiva	59 anos e 6 meses (mulher) ou 64 anos e 6 meses (homem), com 30 ou 35 anos de contribuição	A mesma fórmula
Pedágio de 50%	Só para quem tinha mais de 28 (mulher) ou 33 (homem) anos de contribuição em 13/11/2019: 30 ou 35 anos, mais metade do tempo que faltava naquela data	Média multiplicada pelo fator previdenciário
Pedágio de 100%	57 anos (mulher) ou 60 (homem), com 30 ou 35 anos de contribuição, mais o mesmo tempo que faltava em 13/11/2019	100% da média
Especial	86 pontos e 25 anos de especial (76 e 20; 66 e 15)	60% da média, mais 2% por ano acima de 20 (homem) ou 15 (mulher); na de 15 anos, acima de 15 para os dois

02 · REGRAS DE TRANSIÇÃO EM 2026 (CONTINUAÇÃO)

Tempo especial: 25 anos é o caso comum

Quase todo trabalhador exposto a **agente nocivo** se aposenta com **25 anos**: ruído, calor, produto químico, agente biológico. A profissão, sozinha, não garante o tempo especial (depois de 28/04/1995): o que conta é a exposição comprovada no PPP. As faixas de 15 e 20 anos são as da mineração em subsolo; a de 20 anos inclui também o amianto.

Converter em vez de aposentar especial

Sem os 15, 20 ou 25 anos de especial, o tempo não se perde: períodos até 13 de novembro de 2019 são **convertidos** em tempo comum (no caso comum de 25 anos, acréscimo de 40% para o homem e 20% para a mulher) e entram nas outras regras.

EPI e tempo especial

No **ruído**, o uso de protetor auricular não descaracteriza o tempo especial (STF, **ARE 664.335**). Nos demais agentes, o EPI eficaz anotado no PPP afasta, em princípio, o tempo especial; cabe ao trabalhador provar que o equipamento não era adequado ou não protegia, e a dúvida o favorece (STJ, **Tema 1.090**).

Como a média é feita

Entram **todos os salários de contribuição desde julho de 1994** (ou desde o início, se você começou depois), corrigidos. Por isso vale conferir, antes do pedido, se todos os salários estão no CNIS.

03 Checklist de documentos

Os blocos 1 a 3 valem para qualquer modalidade. O bloco 4 é só de quem vai pedir tempo especial ou conversão.

1 Pessoais

- ☐ RG e CPF (ou CNH válida)
- ☐ Comprovante de residência atualizado
- ☐ Certidão de nascimento ou de casamento

2 Prova do tempo de contribuição

- ☐ Extrato do CNIS, tirado no Meu INSS
- ☐ Carteira de Trabalho: todas as páginas, mesmo em branco
- ☐ Número do PIS/PASEP/NIT
- ☐ Carnês e guias (GPS), se contribuiu por conta própria
- ☐ Certidão de tempo de serviço público, se houver

3 Se o CNIS estiver com falha

- ☐ Contratos, contracheques e termos de rescisão do período
- ☐ Extrato do FGTS e ficha de registro de empregado
- ☐ Sentença ou acordo trabalhista, se houve ação

4 Só para o tempo especial

- ☐ PPP de cada empresa, com responsável técnico e período
- ☐ LTCAT, laudo de insalubridade ou laudo similar
- ☐ Descrição da função e das tarefas do dia a dia
- ☐ Contracheques com adicional de insalubridade ou periculosidade
- ☐ Empresa fechada: acordo coletivo, laudo de empresa similar ou testemunhas

03 · CHECKLIST DE DOCUMENTOS (CONTINUAÇÃO)

O PPP é o documento decisivo do tempo especial, e a empresa é obrigada a fornecê-lo, mesmo depois da demissão. Confira se traz o agente nocivo, a intensidade, o período exato e a assinatura do responsável técnico: PPP incompleto é motivo comum de negativa.

04 Como pedir, passo a passo

1. **Confira o seu extrato do CNIS**
   Baixe no Meu INSS e veja se todos os vínculos e salários estão lá. Período faltando ou com indicador de pendência precisa ser corrigido **antes** do pedido.

2. **Peça o PPP às empresas**
   Trabalhou exposto a ruído, calor ou produto químico? Solicite o PPP por escrito e guarde o protocolo. Sem ele, o reconhecimento do tempo especial fica muito mais difícil.

3. **Compare as regras antes de escolher**
   Simule cada transição e a regra permanente. Poucos meses de diferença na data do pedido podem mudar bastante o valor, e o que já foi concedido é difícil de trocar.

4. **Faça o pedido ao INSS**
   No aplicativo ou site **Meu INSS**, ou pelo telefone **135**. Anexe tudo de uma vez, guarde o número do protocolo e acompanhe as exigências.

5. **Confira a carta de concessão**
   Verifique o tempo reconhecido, a regra aplicada e o valor. Negativa ou tempo especial recusado: cabe recurso em 30 dias e, se preciso, ação na Justiça.

04 · COMO PEDIR, PASSO A PASSO (CONTINUAÇÃO)

PERGUNTAS FREQUENTES

Preciso parar de trabalhar para pedir?

Não. O pedido pode ser feito trabalhando. Na especial, depois de concedida, não se pode continuar na atividade nociva.

Tenho 15 anos de contribuição. Já me aposento?

A mulher sim, aos 62. O homem que começou depois de 2019 precisa de 20 anos.

Recebia insalubridade. Conta como especial?

É indício, não prova. O que conta é a exposição descrita no PPP.

Já me aposentei. Posso revisar?

Sim, se houver tempo ou salário de fora. O prazo é de dez anos, contados do primeiro dia do mês seguinte ao do primeiro pagamento.

Contato do escritório

Atendimento de segunda a sexta, das 8h às 17h, por telefone, WhatsApp ou e-mail.

Telefone (92) 98249-1054 · WhatsApp
E-mail atendimento@oliveiraconsultoriaadv.com.br
Site oliveiraconsultoriaadv.com.br
Instagram @paulojunio.adv
Endereço Rua Prof. Abílio Alencar, 224 · Alvorada · Manaus/AM

Aponte a câmera

Paulo Junio Leandro de Oliveira · OAB/AM 10.250. Material informativo; não substitui a orientação de um advogado no caso concreto. Base: Constituição Federal, art. 201; Emenda Constitucional nº 103/2019, arts. 15 a 21, 25 e 26 (§§ 2º, 3º e 5º); Lei nº 8.213/1991, arts. 25, II, 46, 48, 57, 58 e 103; Decreto nº 3.048/1999, arts. 64, 188-P, caput e § 5º, e 305, e Anexo IV; STF, ARE 664.335 (Tema 555); STJ, Tema 1.090; Súmula nº 9 da TNU. Atualizada em 09/2026 · revisar em 12/2026.