



GUIA PRÁTICO

SUBSÍDIO DE DESEMPREGO

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia Prático – Subsídio de Desemprego
(6001 – v4.77)

PROPRIEDADE

Instituto da Segurança Social, I.P.

AUTOR

Departamento de Prestações e Contribuições

PAGINAÇÃO

Departamento de Comunicação e Gestão do Cliente

CONTACTOS

Linha Segurança Social: 210 545 400 | 300 502 502, dias úteis das 9h00 às 18h00.

Linha de Marcações: 210 548 888 | 300 088 888, dias úteis das 9h00 às 18h00, para atendimento personalizado, e 24 horas por dia, 7 dias da semana para atendimento automático.

Site: www.seg-social.pt

DATA DE PUBLICAÇÃO

15 de maio de 2026

ÍNDICE

A – O que é?	4
B – A quem se destina?	4
C – Quais as condições para ter direito?.....	5
C1. O que conta para o prazo de garantia?.....	6
C2. O que não conta para o prazo de garantia?	6
D – Qual o valor a receber?	6
D1. Qual o valor a receber?	6
D2. Como se calcula o valor do Subsídio de Desemprego?	7
D2.1 Como calcular a remuneração de referência (RR)?	7
D3. Pagamento do subsídio de uma só vez (criação do próprio emprego)	9
D4. Como pode receber?	9
D5. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)?.....	9
E – Qual a duração?.....	10
E1. Quando começa a receber?	10
E2. Durante quanto tempo pode receber? (período de concessão)	10
E3. Quando deixa de receber temporariamente?.....	12
E4. Quando é que volta a receber o subsídio?	12
E5. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação)	14
F – Como pedir?	14
F1. Onde pedir?	14
F2. Quais os formulários a preencher?	15
F3. Quais os documentos necessários?.....	15
F4. Prazo para pedir	17
F4.1 Situações em que a contagem dos 90 dias seguidos é interrompida	17
F5. Acréscimo do valor do subsídio	18
F6. Apresentação do pedido por representante	18
F7. Quando é que está dispensado de fazer o pedido?	19
G – Posso acumular com outros benefícios?	19
G1. Pode acumular com:	19
G2. Não pode acumular com:.....	19
G3. Subsídio Social de Desemprego	19
G4. Subsídio por suspensão da atividade cultural	20
H – Quais os deveres e sanções?	20
H1. Deveres	20
H1.1 Para com a Segurança Social:	20
H1.2 Para com o Serviço de Emprego:	20
H1.3 Pode ser dispensado de alguns deveres?	21
H1.4 Pode beneficiar do Estatuto do Trabalhador Estudante?	21
H1.5 O que são diligências de procura ativa de emprego?.....	22
H2. Sanções	23
I – Medida Excepcional de Incentivo ao Regresso ao Trabalho para Desempregados de Longa Duração	24
I1. O que é?	24
I2. A quem se destina?.....	24
I3. Quais as condições para ter direito?.....	24
I4. Qual o valor a receber?	24
I4. Como pedir?.....	25
I4.1 Prazo para pedir.....	25
I5. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação).....	25
J - Documentação de apoio	25
J1. Legislação Aplicável	25
K - Glossário.....	27
L - Perguntas Frequentes	31

A informação contida neste guia prático não dispensa a consulta da lei.

A – O que é?

É **uma prestação paga em dinheiro, por mês**, às pessoas desempregadas que se encontram inscritas no centro de emprego ou Serviço de Emprego dos Centros de Emprego e Formação Profissional (a partir de agora designado por **Serviço de Emprego**), para compensar a falta de salário devido à perda involuntária de emprego.

B – A quem se destina?

- Trabalhadores que estão no regime geral de Segurança Social como trabalhadores por conta de outrem que:
 - tinham contrato de trabalho e ficaram desempregados ou;
 - interromperam o contrato de trabalho por causa de salários em atraso;
 - trabalhadores do serviço doméstico se as suas contribuições foram calculadas com base num salário de um contrato de trabalho mensal a tempo completo, e o acordo tenha sido entregue no serviço competente da Segurança Social, atendendo às condições para considerar a remuneração efetiva como base de incidência de contribuições.
- Pensionistas de invalidez do regime geral de Segurança Social que foram considerados aptos para trabalhar após exame de revisão da incapacidade e estão desempregados;
- Professores do ensino básico e secundário;
- Ex-militares em regime de contrato ou voluntariado;
- Trabalhadores agrícolas, inscritos na Segurança Social a partir de 1 de janeiro de 2011.
- Trabalhadores agrícolas indiferenciados, inscritos na Segurança Social até 31 de dezembro de 2010, desde que:
 - tenham contratos sem termo e a tempo inteiro e tenham celebrado um acordo escrito com o seu empregador, antes dos 60 anos de idade, para descontarem sobre o salário real;
 - o acordo tenha sido entregue na Segurança Social;
 - o valor do salário não seja inferior ao salário mínimo nacional, que em 2026 é igual a 920,00€.
- Trabalhadores nomeados para cargos de gestão têm direito se, na data da nomeação, já estiverem contratados há pelo menos 1 ano na empresa e estiverem no regime geral de Segurança Social dos trabalhadores por conta de outrem;
- Trabalhadores contratados que também são gerentes, sócios ou não, numa entidade sem fins lucrativos, desde que não recebam qualquer tipo de salário por essas funções;

Nota: Este guia não inclui os trabalhadores independentes que prestem serviço maioritariamente a uma entidade contratante e da qual dependem economicamente, nem os trabalhadores independentes com atividade empresarial e os gerentes e administradores das pessoas coletivas, que também têm direito a proteção no desemprego nos termos de legislação própria.

Decreto-Lei n.º 65/2012, de 15 de março

Decreto-Lei n.º 12/2013, de 25 de janeiro

C – Quais as condições para ter direito?

Tem direito se **cumprir com todas as seguintes condições:**

- morar em Portugal;
- estiver desempregado/a de forma involuntária;
- tiver capacidade e estiver disponível para trabalhar;
- estiver inscrito/a no centro de emprego do local onde mora;
- tiver pedido o subsídio até 90 dias seguidos após ficar desempregado/a;
- tiver título válido de residência ou outra autorização que lhe permita ter um contrato de trabalho, no caso de ser estrangeiro;
- tiver título válido de proteção temporária, se for refugiado ou pessoa sem nacionalidade (apátrida);
- tiver tido um emprego com contrato de trabalho;
- ter denunciado o contrato de trabalho por violência doméstica, com apresentação do respetivo Estatuto de vítima;
- não estiver a trabalhar (se trabalhar a tempo parcial como trabalhador por conta de outrem ou como independente, poderá ter direito ao Subsídio de Desemprego Parcial desde que o salário do trabalho por conta de outrem ou o rendimento relevante da atividade independente seja inferior ao valor do Subsídio de Desemprego);
- não trabalhar, remunerado ou não, na empresa que fez o despedimento e deu direito ao Subsídio de Desemprego, ou em empresas ligadas a ela;

Nota: O rendimento anual dos trabalhadores independentes é calculado segundo o Código dos Regimes Contributivos do Sistema Previdencial. Corresponde a 70% do valor total dos serviços prestados ou 20% dos rendimentos da produção e venda de bens, e serviços em hotelaria, restauração e bebidas, do ano anterior.

- cumprir com o prazo de garantia, ou seja, tiver pelo menos 540 dias de registo de salários nos últimos 36 meses antes da data em que ficou desempregado/a, se for um/a professor/a contratado/a e estiver a descontar para a Caixa-Geral de Aposentações e no regime de Segurança Social dos trabalhadores por conta de outrem, apenas para efeitos de proteção no desemprego. Se tiver trabalhado menos dias, pode ter direito ao **Subsídio Social de Desemprego;**

Decreto-Lei n.º 67/2000, de 26 de abril

- cumprir com o prazo de garantia, ou seja, se tiver pelo menos 12 meses (360 dias) de registo de salários, nos últimos 24 meses antes da data em que ficou desempregado/a;

Nota: Para completar este prazo é contado, se for necessário, os períodos de registo de salários do regime dos trabalhadores independentes (TI), desde que a respetiva taxa contributiva inclua a proteção no desemprego.

C1. O que conta para o prazo de garantia?

- Todos os dias que trabalhou como contratado/a;
- Os dias que trabalhou no mês em que foi despedido/a;
- Os dias que exerceu atividade como trabalhador independente, se a taxa contributiva incluir a proteção no desemprego;
- Os dias de férias a que tinha direito e que foram pagos, mas que não foram gozados;
- Os dias em que esteve a receber subsídio da segurança social por doença e/ou parentalidade, com exceção dos subsídios sociais parentais;
- Os dias que trabalhou num país da **União Europeia, na Islândia, Noruega, Listenstaina e Suíça** (terá de apresentar o formulário **U1**, preenchido pela segurança social do país onde trabalhou);
- Os dias que trabalhou em países com os quais Portugal tenha acordos de segurança social, que permitam contabilizar o período de descontos nesses países para ter acesso ao subsídio de desemprego português (é preciso apresentar o formulário da segurança social do país onde trabalhou);
- Até 120 dias em que esteve receber um subsídio da segurança social de doença ou maternidade que tenha determinado o registo de remunerações por equivalência, se for trabalhador doméstico ou agrícola.

C2. O que não conta para o prazo de garantia?

- Os dias em que esteve a receber prestações de desemprego;
- Os dias em que trabalhou com contrato a tempo parcial (*part-time*) ou como trabalhador independente, recebendo ao mesmo tempo o Subsídio de Desemprego Parcial.

D – Qual o valor a receber?

D1. Qual o valor a receber?

O valor a receber, por dia, do Subsídio de Desemprego corresponde a uma **percentagem de 65% da remuneração de referência (RR)**.

Se for uma pessoa que já recebeu Pensão de Invalidez e está agora considerada apta para o trabalho:

- **se viver com familiares:** recebe **537,13€** (valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS) em 2026);
- **se viver sozinha:** recebe **429,70€** (80% do IAS).

Nota: Se este valor ultrapassar o valor da Pensão de Invalidez que estava a receber antes, o valor do subsídio é igual ao valor que recebia de pensão.

Notas:

- O valor que recebe por mês de Subsídio de Desemprego **não pode ser inferior a 537,13€ (1 x IAS)**, exceto se o valor líquido da RR for inferior ao do IAS;

- Em situações onde os salários usados para calcular o subsídio são, pelo menos, iguais ao valor do salário mínimo (que em 2026 é igual a 920,00€), o valor do subsídio **não pode ser inferior a 617,70€** (1,15 vezes o valor do IAS);
- Este valor também não pode ultrapassar **1 342,83€** (2,5 vezes o IAS) e **não pode ultrapassar 75% do valor líquido da RR** que serviu de base de cálculo ao subsídio;
Exemplo: Se o João tem uma RRL de **2 000,00€** por mês, 75% desse valor seria 1 500,00€ (0,75 x 2 000,00€). No entanto, como só pode receber até 1 342,83€, o João só receberia esse valor.
- Para ex-pensionistas de invalidez, o **máximo a receber é o valor da Pensão de Invalidez que recebiam**.
- O valor líquido da RR é obtido descontando, ao valor bruto da RR (antes dos descontos), a **taxa de contribuição** (11%) da pessoa que recebe o subsídio e a **taxa de retenção do IRS**.

O que conta como registo de salários (registo de remunerações por equivalência)?

- Se estiver a receber o Subsídio de Desemprego, o que conta como salário para o registo de salários na Segurança Social é a RR e conta como se fosse um período normal de trabalho. Este valor **não pode ser superior a 4 297,04€** (8 vezes o valor do IAS);
- Se for ex-pensionista de invalidez e estiver a receber prestações de desemprego, o que conta como salário para o registo de salários na Segurança Social é o valor do Subsídio de Desemprego que recebe;
- Se estiver a frequentar um curso de formação profissional pago, o que conta como salário para o registo de salários na Segurança Social é o valor que recebe do subsídio menos o valor que recebe do curso;
- Se estiver a receber um apoio financeiro, o que conta como salário para o registo de salários na Segurança Social é o apoio financeiro;
- Se houve um período em que esteve a trabalhar e a receber um apoio financeiro ao mesmo tempo, apenas os rendimentos de trabalho contam para o cálculo da nova prestação.

D2. Como se calcula o valor do Subsídio de Desemprego?

Calculamos o valor do Subsídio de Desemprego seguindo 2 passos.

Passo 1. Calculamos a remuneração de referência.

Passo 2. Multiplicamos o resultado do 1º passo por 65% e obtemos o valor que vai receber de Subsídio de Desemprego.

D2.1 Como calcular a remuneração de referência (RR)?

Calculamos a RR seguindo **3 passos**.

Passo 1. Identificamos os salários registados na Segurança Social nos **12 meses mais antigos dos últimos 14 meses anteriores** ao mês em que fica desempregado/a, incluindo os subsídios de férias, de Natal e semelhantes;

Neste caso pode consultar os salários registados *online*, no menu Trabalho > Remunerações e contribuições > Carreira contributiva.

Passo 2. Somamos os salários dos 12 meses identificados no 1º passo;

Passo 3. Dividimos o resultado do 2º passo por 360 dias (30 dias × 12 meses) para obter a remuneração de referência por dia.

Exemplo: A Ana ficou desempregada no dia 10 de janeiro de 2025.

Passo 1. Identificamos os salários registados na Segurança Social nos **12 meses mais antigos dos últimos 14 meses anteriores** ao mês em que fica desempregada.

Neste caso, se a Ana ficou desempregada em janeiro de 2026 contam-se os 14 meses anteriores a esse mês, ou seja, de **novembro de 2024 a dezembro de 2025**. Desses 14, escolhemos os 12 mais antigos, ou seja, os salários de **novembro de 2024 a outubro de 2025**.

Passo 2. Somamos os salários dos 12 meses identificados no 1º passo;

Meses identificados no 1º passo	Salário registado, incluindo subsídios de férias, de Natal e semelhantes
novembro	1 000,00€ + 1 000,00€ (subsídio de Natal)
dezembro	1 000,00€
janeiro	1 000,00€
fevereiro	1 000,00€
março	1 000,00€
abril	1 000,00€
maio	1 000,00€
junho	1 000,00€ + 1 000,00€ (subsídio de férias)
julho	1 000,00€
agosto	1 000,00€
setembro	1 000,00€
outubro	1 000,00€

Neste caso, a soma dos salários dos 12 meses, incluindo o subsídio de Natal e o subsídio de férias, é **14 000,00€**.

Passo 3. Dividimos o resultado do 2º passo por 360 dias (30 dias × 12 meses) para obter a remuneração de referência por dia.

Para obter a RR por dia, fazemos **14 000,00€ / 360 dias = 38,89€ por dia**.

Este valor será usado para calcular o valor por dia do subsídio a que tem direito (ex: aplicando a percentagem legal correspondente ao tipo de subsídio).

Neste caso do Subsídio de Desemprego, o valor a receber, por mês, seria $38,89€ \times 30 \text{ dias} \times 65\% = 1\,166,7 \times 0,65 = \mathbf{758,36€}$.

É importante saber o valor do subsídio mensal para verificarmos se os limites não são ultrapassados.

Se o subsídio é 758,36€, verificamos que o subsídio mensal não é inferior a 537,13€ (1 IAS), não ultrapassa 1 342,83€ (2,5 x IAS) nem é superior a 75% do valor líquido da RR (RR – contribuição para a Segurança Social (11%) – taxa de IRS aplicável). Por isso, a **Ana teria direito a este valor de Subsídio de Desemprego.**

Para conhecer mais exemplos, consulte a secção L - Perguntas Frequentes.

Acréscimo do valor

O valor diário do Subsídio de Desemprego é **aumentado em 10%** quando:

- o/a marido/mulher ou a pessoa com quem esteja a viver em união de facto esteja desempregado/a, recebendo ou não Subsídio de Desemprego, inscrito no Instituto de Emprego e Formação Profissional, I.P. (IEFP) e tenha filhos ou equiparados a seu cargo;
- for a única pessoa responsável pelas crianças e jovens a seu cargo.

D3. Pagamento do subsídio de uma só vez (criação do próprio emprego)

Pode receber o Subsídio de Desemprego inicial todo de uma vez, de forma total ou parcial, se entregar um projeto para criar o seu próprio emprego no centro de emprego e este for aprovado.

Para mais informação, consulte o guia prático Prestações de Desemprego – Montante Único.

D4. Como pode receber?

Pode receber o subsídio de **2 formas**:

- por transferência bancária ou;
- por vale postal emitido pelos CTT para a sua morada.

D5. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)?

1. Online

Pode registar ou alterar o IBAN *online*, no menu Iniciar Sessão > Perfil > Conta bancária > Consultar e decidir pedidos de alteração de conta bancária.

2. Nos Serviços de Atendimento da Segurança Social

Para registar ou alterar o IBAN deve preencher o Requerimento Registo ou Alteração de IBAN – MG 14 e juntar o documento do banco, comprovativo do IBAN, onde conste obrigatoriamente o nome da pessoa que fez o pedido ou da pessoa que tem direito ao **Subsídio de Desemprego** como titular da conta.

Nota: O IBAN fica a aguardar validação da Segurança Social. Quando confirmado, será enviada informação para o menu Mensagens.

E – Qual a duração?

E1. Quando começa a receber?

A partir:

- da data em que a pessoa que vai receber o subsídio faz o pedido;
- do 1º dia do mês seguinte ao comunicado de que a pessoa está apta para trabalhar, no caso dos ex-pensionistas de invalidez.

E2. Durante quanto tempo pode receber? (período de concessão)

Depende da idade da pessoa que recebe o subsídio e do número de meses com registo de salários para a Segurança Social.

As **pessoas que têm direito ao subsídio e que fiquem desempregadas** a partir de 1 de abril de 2012 e que, em 31 de março de 2012, não tinham prazo de garantia para aceder ao Subsídio de Desemprego, os períodos de duração do mesmo são os indicados no quadro seguinte:

Quadro I

Idade da pessoa que recebe o subsídio	Registo de salários	Durante quanto tempo recebe (período de concessão)	
		Subsídio	Acréscimo por cada 5 anos com registo de salários nos últimos 20 anos
Até 30 anos	Até 15 meses	150 dias	30 dias
	Entre 15 (inclusive) a 24 meses	210 dias	
	24 meses ou mais	330 dias	
Entre 30 e 39 anos (inclusive)	Até 15 meses	180 dias	30 dias
	Entre 15 (inclusive) a 24 meses	330 dias	
	24 meses ou mais	420 dias	
	Até 15 meses	210 dias	45 dias

Entre 40 e 49 anos (inclusive)	Entre 15 (inclusive) a 24 meses	360 dias	60 dias
	24 meses ou mais	540 dias	
50 anos ou mais	Até 15 meses	270 dias	
	Entre 15 (inclusive) a 24 meses	480 dias	
	24 meses ou mais	540 dias	

Se uma pessoa **ficou desempregada pela 1ª vez** a partir de 1 de abril de 2012 e **já tinha direito ao subsídio** até 31 de março de 2012, esta pode manter o tempo de subsídio mais favorável, considerando a idade e o tempo de registo de salários até essa data.

Ora veja o quadro seguinte com os períodos de duração:

Quadro II

Idade da pessoa que recebe o subsídio	Registo de salários	Durante quanto tempo recebe (período de concessão)	
		Subsídio	Acréscimo por cada 5 anos de registo de salários nos últimos 20 anos
Até 30 anos	Até 24 meses (inclusive)	270 dias	-
	24 meses ou mais	360 dias	30 dias
Entre 30 e 39 anos (inclusive)	Até 48 meses (inclusive)	360 dias	-
	48 meses ou mais	540 dias	30 dias
Entre 40 e 49 anos (inclusive)	Até 60 meses (inclusive)	540 dias	-
	60 meses ou mais	720 dias	30 dias
	Até 72 meses (inclusive)	720 dias	-

50 anos ou mais	72 meses ou mais	900 dias	60 dias
-----------------	------------------	----------	---------

E3. Quando deixa de receber temporariamente?

Quando:

- receber Subsídio por Risco Clínico Durante a Gravidez, Subsídio por Interrupção da Gravidez, Subsídio Parental Inicial ou Subsídio por Adoção;
- trabalhar por conta de outrem ou por conta própria, por período seguido inferior a 3 anos (ex: volta a trabalhar com um contrato a termo de 6 meses);
- frequentar um curso de formação profissional pago;

Nota: Se o valor pago pelo curso for inferior ao subsídio, continua a receber a diferença entre o valor do subsídio e o valor que recebe do curso.

Exemplo: Se o valor que a pessoa recebe do subsídio são 500,00€ e o valor que recebe do curso são 300,00€, a pessoa continua a receber 200,00€ do subsídio.

- sair do país, exceto durante o período anual de dispensa (ex: ir 1 mês de férias) ou para tratamento médico, desde que justificado, devendo informar o centro de emprego através da rede de serviços de emprego do Instituto de Emprego e Formação Profissional, IP (IEFP, IP);
- sair do país em missão de voluntariado comprovada, até 5 anos a contar da data do pedido do Subsídio de Desemprego;
- sair do país como bolseiro/a num programa comunitário ou de uma instituição internacional, ou como bolseiro/a de investigação, até 5 anos a contar da data do pedido do Subsídio de Desemprego;
- estiver detido/a ou tiver outras medidas que privem a liberdade;
- o seu ex-empregador declarar à Segurança Social o pagamento de férias não gozadas (deixa de receber temporariamente pelo número de dias de férias não gozadas que lhe forem pagos);
- praticar um ato isolado, para efeito das Finanças (ex: uma atividade económica pontual e não habitual como passar um recibo verde uma única vez, sem ter aberto atividade nas Finanças como trabalhador/a independente).
- começar a trabalhar a recibos verdes ou a contrato.

Nota: O Subsídio de Desemprego é interrompido, mesmo que o valor que recebe seja inferior ao subsídio. No entanto, poderá ter direito ao Subsídio de Desemprego Parcial, se cumprir as condições necessárias e as comprovar.

Para mais informação, consulte o guia prático Subsídio de Desemprego Parcial.

E4. Quando é que volta a receber o subsídio?

Se estiver a receber Subsídio por Risco Clínico Durante a Gravidez, Subsídio por Interrupção da Gravidez, Subsídio Parental ou Subsídio por Adoção:

- quando comunicar através da rede de serviços de emprego o fim destes subsídios ao centro de emprego.

Se estiver a trabalhar por conta de outrem:

- quando apresentar no centro de emprego a declaração do empregador comprovativa da situação de desemprego involuntário.

Se estiver a trabalhar por conta própria:

- quando apresentar no centro de emprego prova de fim da atividade independente.

Se o subsídio tiver sido interrompido por estar a trabalhar em Portugal:

- quando se reinscrever no Serviço de Emprego e provar que deixou de trabalhar de forma involuntária e/ou que a atividade independente chegou ao fim, através do formulário adequado, consoante a sua situação:
 - Declaração de situação de desemprego - RP5044, para trabalhadores por conta de outrem;
 - Declaração de situação de desemprego (Trabalhadores Independentes Economicamente Dependentes) – RP 5064, para trabalhadores independentes economicamente dependentes;
 - Declaração (Trabalhadores Independentes com Atividade Empresarial – RP 5066, para empresários em nome individual;
 - Declaração (Membros dos Órgãos Estatutários das Pessoas Coletivas – RP 5082, para administradores ou gerentes.

A atribuição do subsídio só é retomada se a Segurança Social confirmar que o desemprego foi involuntário com base nestes documentos.

Se estiver a trabalhar no estrangeiro:

- quando apresentar na Segurança Social os documentos indicados, de acordo com o país de trabalho:
 - União Europeia, Islândia, Noruega, Listenstaina ou Suíça:
 - Declaração de inscrição no centro de emprego;
 - Documento portátil U1 (pode encontrar este documento num balcão de Atendimento da Segurança Social).
 - fora da União Europeia:
 - Prova de ter estado a trabalhar, autenticada pelo consulado do país onde trabalhou.

Se esteve em missão de voluntariado ou como bolseiro:

- pode voltar a receber o subsídio se apresentar prova da missão ou da bolsa.

E5. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação)

O direito ao Subsídio de Desemprego termina quando **deixar de cumprir com, pelo menos, uma das seguintes condições:**

- deixar de cumprir com, pelo menos, uma das condições necessárias para ter direito ao subsídio;

Para mais informação, consulte a secção C - Quais as condições para ter direito.

- acabar o tempo em que tinha direito ao subsídio;
- passar a ser pensionista por invalidez;
- atingir a idade para pedir a Pensão de Velhice, se tiver cumprido o prazo de garantia para ter direito a esta pensão;
- der informações falsas, omitir informações ou utilizar meios fraudulentos para obter o subsídio ou influenciar o valor a receber;
- não cumprir os deveres e ter a inscrição para emprego anulada no centro de emprego;
- trabalhar por conta de outrem ou por conta própria durante 3 anos seguidos ou mais (ex: volta a trabalhar com um contrato de trabalho sem termo, pelo que se considera que se reintegrou no mercado de trabalho e, para voltar a ter acesso ao subsídio, será necessário cumprir novamente o prazo de garantia);
- estiver fora do país por mais de 3 meses sem provar que esteve a trabalhar;
- passarem, pelo menos, 5 anos desde o pedido do subsídio;
- não voltar ao país após o fim da missão de voluntariado;
- não voltar ao país após o fim do período como bolseiro;
- receber um novo Subsídio de Desemprego (ex: se a pessoa deixou de receber temporariamente o subsídio por ter ido trabalhar, mas, entretanto, adquiriu novo prazo de garantia, pode pedir novo subsídio de desemprego desde que reúna as condições de acesso e este seja mais favorável).

Nota: Se for mais vantajoso, a pessoa que vai receber o subsídio pode escolher retomar o pagamento do subsídio anterior pelo tempo que faltava, no prazo de **60 dias** após receber o novo Subsídio de Desemprego.

Para mais informação, consulte o guia prático Pensão de Velhice.

F – Como pedir?

F1. Onde pedir?

- no Serviço de Emprego do Instituto de Emprego e Formação Profissional, IP (IEFP, IP), ao inscrever-se;
- *online*, no portal Instituto do Emprego e Formação Profissional, IP (IEFP, IP);
- no centro de emprego.

F2. Quais os formulários a preencher?

- Requerimento de Prestações de Desemprego (preenchido online pelo funcionário do Serviço de Emprego) – RP 5000;
- Declaração de Situação de Desemprego – RP 5044 passada pela entidade empregadora ou pela Autoridade para as Condições de Trabalho (se a entidade empregadora se recusar/não puder fazê-lo);

Nota: Esta declaração deverá ser entregue pelo trabalhador no Serviço de Emprego. Caso a entidade empregadora emita esta declaração em formato digital na Segurança Social Direta aquando do registo do fim de vínculo, o trabalhador fica dispensado de apresentação deste documento.

- Declaração de salários em atraso passada pela entidade empregadora ou pela Autoridade para as Condições de Trabalho (quando o contrato é interrompido por salários em atraso) – GD 18.

F3. Quais os documentos necessários?

Para todas as situações:

- Documento de identificação válido (ex: Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade, Certidão de Nascimento, Passaporte e Autorização de Residência);
- Documento do banco comprovativo do IBAN, onde conste obrigatoriamente a pessoa que faz o pedido como titular da conta, se pretender que o pagamento seja efetuado por depósito em conta bancária.

Se a entidade empregadora terminar o contrato de trabalho com justa causa:

Se o empregador terminar o contrato por extinção do posto de trabalho ou inadaptação do trabalhador

Considera-se que o desemprego foi involuntário, se o trabalhador provar que a entidade empregadora lhe comunicou, por escrito, a necessidade de extinção do posto de trabalho ou a intenção de proceder ao despedimento por inadaptação, indicando os respetivos motivos, nos termos dos artigos 369.º e 376.º do Código do Trabalho;

- Caso o empregador não tenha efetuado a comunicação sobre a necessidade de extinção do posto de trabalho ou da intenção de proceder ao despedimento por inadaptação, consoante o caso, deve apresentar prova de interposição de ação judicial contra o empregador.

Se o empregador terminar o contrato por despedimento coletivo

- Se o empregador tiver comunicado ao competente serviço do ministério responsável pela área laboral (DGERT) o processo de despedimento coletivo não é necessário a apresentação de qualquer prova do cumprimento das formalidades relativas ao despedimento coletivo.

Caso o empregador não tenha efetuado as devidas comunicações à DGERT, considera-se que o desemprego foi involuntário, se o trabalhador provar que a entidade empregadora lhe comunicou ou comunicou à estrutura representativa dos trabalhadores a intenção de proceder a um despedimento coletivo, nos termos do n.º 3 dos artigos 360.º ou n.ºs 1 ou 4 do artigo 360.º, do Código do Trabalho;

- Caso o empregador não tenha efetuado nenhuma das comunicações atrás referidas, deve apresentar prova de interposição de ação judicial contra o empregador.
- Prova de ação judicial do/a trabalhador/a contra a entidade empregadora.

Se o/a trabalhador/a terminar o contrato de trabalho com justa causa:

- Prova de ação judicial contra a entidade empregadora se a pessoa que vai receber o subsídio alegar justa causa de despedimento e a entidade empregadora tiver indicado outro motivo na Declaração de Situação de Desemprego – RP 5044, que caracterize o desemprego como voluntário.

Se o/a trabalhador/a terminar o contrato por motivo de violência doméstica:

- Apresentação do Estatuto de Vítima.

Para mais informação, consulte o guia prático Licença de reestruturação familiar e respetivo subsídio para vítimas violência doméstica.

Se o/a trabalhador/a interromper o contrato por salários em atraso:

- Declaração de Retribuição em Mora – GD 18;
- Prova da comunicação à entidade empregadora e à Autoridade para as Condições do Trabalho.

Nota: Neste caso não precisa de apresentar a Declaração - Situação de Desemprego – RP 5044.

Se for trabalhador/a migrante da União Europeia, Islândia, Noruega, Listenstaina e Suíça que more e venha pedir o subsídio a Portugal:

- Documento portátil U1 (pode encontrar este documento num balcão de Atendimento da Segurança Social).
- Requerimento de Subsídio de Desemprego
- Requerimento para trabalhadores migrantes – GD 75/2026

Se for trabalhador/a que esteja a receber prestações de desemprego num país da União Europeia, Islândia, Noruega, Listenstaina ou Suíça e que vêm procurar trabalho em Portugal

- Documento portátil U2 (com inscrição no competente Serviço de Emprego do país de destino).

Se estiver a receber prestações de desemprego em Portugal e pretender ausentar-se do território nacional para procurar trabalho, mantendo o direito às prestações

- Documento portátil U2 (com inscrição no competente Serviço de Emprego do país de destino e tendo já estado inscrito no centro de emprego em Portugal durante pelo menos 4 semanas após o início do desemprego).

Nota: Neste caso, deve inscrever-se no Serviço de Emprego do país de destino no prazo de 7 dias após a chegada. Se se inscrever fora do prazo, só recebe o subsídio a partir da data de inscrição.

O pagamento é garantido por até 3 meses e pode alargar este prazo por mais 3 meses, sendo que:

- nunca pode ultrapassar o tempo total do subsídio que lhe foi atribuído;
- o pedido deve ser justificado (ex: por continuar ativamente à procura de emprego);
- deve ser entregue à Segurança Social até 30 dias antes de terminar o primeiro período.

Adicionalmente, as prestações continuam a ser pagas pela Segurança Social portuguesa, mas o controlo é feito pelo Serviço de Emprego do país de destino, que lhe vai indicar as regras a seguir.

O país onde está inscrito deve informar Portugal da sua inscrição e morada (formulário U009).

Qualquer mudança que afete o direito ao subsídio deve ser comunicada ao Centro Distrital em Portugal.

Se não encontrar emprego e **regressar a Portugal dentro dos 3 ou 6 meses**, o pagamento do subsídio é retomado, desde que se inscreva novamente no centro de emprego.

Se não regressar nem se inscrever até ao final desse período, perde o direito ao subsídio, a menos que prove (com o documento U1) que esteve a trabalhar.

Se for ex-militar em regime de contrato

Quando uma pessoa ex-militar pede a renovação do contrato e a mesma não é aceite por motivo que não lhe é imputável, ou seja, não é por culpa sua (ex: porque atingiu o tempo máximo de contrato permitido), o empregador deve indicar essa situação no campo 3 da Declaração de Situação de Desemprego, selecionando a opção número 19.

Nestes casos, o desemprego é considerado involuntário, o que pode dar direito ao subsídio de desemprego.

Quando a pessoa ex-militar não pede a renovação do contrato, o empregador deve indicar essa situação no campo 3 da Declaração de Situação de Desemprego, escolhendo a opção número 9.

Neste caso, o desemprego é considerado voluntário e não é necessário apresentar nenhuma declaração adicional.

F4. Prazo para pedir

Até **90 dias seguidos** a contar da data em que ficou desempregado/a.

Se entregar o pedido **depois dos 90 dias**, mas ainda dentro do período legal para receber o subsídio, o tempo de atraso será descontado do tempo total em que está a receber o subsídio.

Exemplo: Se o 1º dia sem trabalhar foi 1 de março de 2025, o prazo para pedir o subsídio termina a 29 de maio de 2025 (90 dias depois) e recebe o subsídio na totalidade. Se pedir a 30 de junho de 2025, 1 mês depois dos 90 dias, é descontado 1 mês de subsídio.

Nota: Se for necessário apresentar prova de que foi feita uma ação judicial contra a entidade empregadora, o prazo de 90 dias mantém-se. Se for ultrapassado, também há desconto no tempo total do subsídio.

F4.1 Situações em que a contagem dos 90 dias seguidos é interrompida

Enquanto a pessoa com direito ao subsídio estiver:

- de baixa médica (doença):

- se durar mais de 30 dias, deve ser comunicada e confirmada pelo Sistema de Verificação de Incapacidades. Caso contrário, a contagem retoma ao 31.º dia;
- em caso de acidente de trabalho ou de viação, basta apresentar uma declaração da seguradora com o período da incapacidade.
- a receber:
 - Subsídio por Risco Clínico durante a Gravidez;
 - Subsídio por Interrupção da Gravidez;
 - Subsídio Parental Inicial;
 - Subsídio por Adoção.
- a desempenhar funções de **manifesto interesse público**;
- detida/o ou sujeita/o a **medida de coação privativa da liberdade**;
- à espera da **declaração de situação de desemprego** da Autoridade para as Condições de Trabalho, se a entidade empregadora não a emitir.

F5. Acréscimo do valor do subsídio

Pode pedir o aumento do subsídio:

- Através do Portal da Segurança Social Direta em **Trabalho > Desemprego > Subsídio de Desemprego > Consultar e pedir majoração de Subsídio de Desemprego**
- Através do Requerimento de Majoração do Montante do Subsídio de Desemprego, do Subsídio por Cessação de Atividade ou do Subsídio por Cessação de Atividade Profissional – RP 5059 e entregar:
 - por correio para o Centro Distrital do local onde mora ou;
 - em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social.

F6. Apresenta o do pedido por representante

O pedido de subsídio de desemprego ou subsídio social de desemprego inicial pode ser feito por um/a representante caso a pessoa com direito a receber o subsídio adoec a após ficar desempregada e não se possa deslocar ao Serviço de Emprego.

Nessa situa o, o/a representante deve entregar um atestado médico (CIT) emitido por médico do Serviço Nacional de Saúde que comprove o impedimento.

E se a doença se prolongar?

Se a situa o de doença se mantiver depois da data inicialmente prevista, a pessoa com direito a receber o subsídio deve enviar novo CIT atualizado ao Serviço de Emprego do local onde mora, no prazo de 5 dias úteis.

Depois da recupera o

Quando terminar o período de incapacidade temporária, a pessoa com direito a receber o subsídio deve atualizar a sua inscri o no Serviço de Emprego, também no prazo de 5 dias úteis.

Se os prazos de envio do CIT ou de atualização da inscrição **não forem cumpridos**, isso pode levar à redução do tempo total do subsídio de desemprego.

Para mais informação, consulte a secção I – Quais os deveres e sanções.

F7. Quando é que está dispensado de fazer o pedido?

Não é necessário fazer o pedido quando:

- **o pagamento do Subsídio de Desemprego que estava parado reiniciar:** é preciso estar inscrito/a para emprego, no centro de emprego e ter a declaração do empregador comprovativa da situação de desemprego, no caso de trabalho por conta de outrem.

G – Posso acumular com outros benefícios?

G1. Pode acumular com:

- Bolsa complementar paga durante trabalho socialmente necessário (quem fizer trabalho socialmente necessário promovido pelo Serviço de Emprego tem direito a receber mais 20% do valor do IAS, que em 2025 é igual a 537,13€);
- Indemnizações e pensões por riscos profissionais (doenças profissionais e acidentes de trabalho) e equiparadas (ex: para pessoas com deficiência das Forças Armadas).;
- Medida Excecional de Incentivo ao Regresso ao Trabalho para Desempregados de Longa Duração.
- Prestação Social para a Inclusão.

G2. Não pode acumular com:

- Outros subsídios que compensem a perda de salários (Subsídio de Doença, Subsídio Parental Inicial ou Subsídio por Adoção);
- Pensões atribuídas pela Segurança Social ou por outro sistema de proteção social obrigatório, incluindo o da função pública e sistemas de Segurança Social estrangeiros;
- Pensões de sobrevivência e invalidez relativa, quando superiores a 1 IAS;
- Pré-reforma e outros pagamentos regulares (ex: rendas), realizados pelo empregador por causa do fim do contrato de trabalho;
- Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal.

G3. Subsídio Social de Desemprego

Se não cumprir o prazo de garantia para receber o Subsídio de Desemprego pode ter direito ao **Subsídio Social de Desemprego inicial** se cumprir com as condições para ter direito.

Para conhecer as condições e o subsídio, consulte o guia prático Subsídio Social de Desemprego, Inicial ou Subsequente ao Subsídio de Desemprego.

Se já recebeu todo o Subsídio de Desemprego a que tinha direito e continua desempregado, pode ter direito ao **Subsídio Social de Desemprego Subsequente** se cumprir com as condições para ter direito.

Para conhecer as condições e o subsídio, consulte o guia prático Subsídio Social de Desemprego, Inicial ou Subsequente ao Subsídio de Desemprego.

G4. Subsídio por suspensão da atividade cultural

Receber o subsídio por suspensão da atividade cultural não impede a pessoa de ter direito ao Subsídio de Desemprego, desde que cumpra com as condições necessárias para ter direito ao subsídio.

No entanto, se a pessoa receber os 2 subsídios em momentos diferentes, os meses em que recebeu o subsídio cultural nos últimos 36 meses são descontados ao tempo de duração do Subsídio de Desemprego.

Para mais informação, consulte o guia prático Estatuto dos Profissionais da Área da Cultura.

H – Quais os deveres e sanções?

H1. Deveres

H1.1 Para com a Segurança Social:

- informar a Segurança Social, **até 5 dias úteis**, sobre:
 - situações que façam com que deixe de receber temporariamente ou determinem o fim do direito ao subsídio;
 - a decisão do tribunal no caso de processo contra a entidade contratante (ex: quando o contrato termina por justa causa e há desacordo entre as partes).

Nota: Devem comunicar estas informações à Segurança Social, através do formulário Declaração de alterações – GD 63 e entregar:

- por correio para o Centro Distrital do local onde mora ou;
- em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social ou;
- por e-mail, enviado através da Segurança Social Direta, para comunicar o exercício de atividade profissional por conta de outrem (EACO) para efeitos de interrupção das prestações de desemprego.

H1.2 Para com o Serviço de Emprego:

- aceitar emprego conveniente a tempo inteiro;
- aceitar e cumprir o Plano Pessoal de Emprego;
- avisar o Serviço de Emprego, no prazo de 5 dias úteis, a contar da data em que souber da situação, se:
 - mudar de morada;
 - viajar para fora do país, indicando quanto tempo vai estar ausente;
 - ficar doente;

Nota: Deve entregar o Certificado de Incapacidade Temporária para o Trabalho por estado de doença (CIT) emitido pelo Serviço Nacional de Saúde, até **5 dias úteis** depois de ficar doente, ao Serviço de Emprego. Se for convocado pelo Serviço de Emprego, mas ficar doente e por esse motivo não puder comparecer à convocatória, para justificar a falta deve apresentar o CIT, até 5 dias seguidos a contar do dia em que faltou.

- começar a receber Subsídio por Risco Clínico Durante a Gravidez, Subsídio por Interrupção da Gravidez, Subsídio Parental Inicial ou Subsídio por Adoção, indicando quando começa e quando termina o subsídio;
- ficar temporariamente incapaz de trabalhar para prestar assistência urgente e essencial a filhos, adotados ou enteados menores de 12 anos, ou a pessoas com deficiência.

Nota: Deve entregar o Certificado de Incapacidade Temporária para o Trabalho por estado de doença (CIT) emitido pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS), com a indicação inicial e eventuais prolongamentos.

Os cidadãos de países que não pertencem à União Europeia, Islândia, Noruega, Listenstaina ou Suíça devem manter o título válido de residência ou permanência que permitiu a inscrição no centro de emprego. Caso contrário, pode ter a sua inscrição para emprego anulada.

H1.3 Pode ser dispensado de alguns deveres?

Sim. Em cada ano, pode ser dispensado/a, durante **30 dias seguidos**, de cumprir os seguintes deveres:

- aceitar emprego conveniente, trabalho socialmente necessário, formação profissional e outras medidas ativas de emprego em vigor;
- aceitar e cumprir o Plano Pessoal de Emprego (PPE);
- procurar ativamente emprego, de acordo com o PPE, e mostrar ao Serviço de Emprego que o faz;
- comparecer nas datas e locais marcados pelo Serviço de Emprego para avaliação, acompanhamento e controlo.

Para isso tem de comunicar ao Serviço de Emprego, com a **antecedência de 30 dias seguidos**, qual o período em que quer ser dispensado/a.

Caso não comunique dentro deste prazo, não pode dizer que o incumprimento de qualquer dever ou foi efetuado durante o tempo de dispensa anual.

H1.4 Pode beneficiar do Estatuto do Trabalhador Estudante?

Sim, se na data em que terminou o contrato de trabalho (ficou desempregada/o), já estava abrangido pelo Estatuto do Trabalhador-Estudante.

O que é necessário?

Deve fazer prova desse estatuto quando apresenta o pedido das prestações de desemprego, para que eventuais faltas possam ser justificadas. Caso contrário, não poderá invocar esse estatuto mais tarde.

O mesmo se aplica às pessoas desempregadas que comecem a estudar enquanto estão a receber as prestações de desemprego. Nestes casos, devem entregar o comprovativo logo após o início dos estudos.

Nota: O Estatuto do/a Trabalhador/a Estudante está previsto no Código do Trabalho e aplica-se com as devidas adaptações a pessoas desempregadas. Este estatuto só pode ser usado para justificar faltas ou incumprimentos perante o Serviço de Emprego, e apenas nos dias de prova ou na véspera.

H1.5 O que são diligências de procura ativa de emprego?

São todas as ações feitas pela pessoa com direito ao subsídio para encontrar trabalho, como por exemplo:

- Respostas escritas a anúncios de emprego;
- Respostas ou comparências a ofertas de emprego divulgadas pelo Serviço de Emprego ou pelos meios de comunicação social, ou divulgadas por qualquer outro meio;
- Apresentação de candidaturas espontâneas;
- Ações para a criação do próprio emprego ou para a criação de uma nova iniciativa empresarial;
- Respostas a ofertas disponíveis na *internet*;
- Registos do *curriculum vitae* em sítios da Internet;
- Comparência em entrevistas de emprego ou seleção;
- Inscrição em empresas de recrutamento, seleção, empresas de trabalho temporário e agências privadas de colocação.

Como comprovar as ações de procura ativa de emprego?

- **Comprovativo do envio de candidatura espontânea**, através da apresentação de cópia de cartas, registo de e-mails, através da exibição dos originais das respostas das empresas às candidaturas ou qualquer outra prova que o Serviço de Emprego considere válida;

Nota: A declaração sob compromisso de honra pode ser igualmente considerada, de forma excecional.

- **Comprovativo de resposta a anúncios de emprego**, através da apresentação de cópia de anúncios com a data de publicação, mesmo que escrita à mão, cópias das cartas e anexos, com data, através da exibição dos originais das respostas das empresas às candidaturas ou qualquer outra prova que o Serviço de Emprego considere válida;

Nota: A declaração sob compromisso de honra pode ser igualmente considerada, de forma excecional.

- **Comprovativo da comparência nas entrevistas de emprego**, através da apresentação da declaração de presença emitida por um/a representante ou trabalhador/a da entidade, validada por assinatura;

Nota: Caso não seja possível obter essa declaração, poderá ser aceite uma declaração sob compromisso de honra, que menciona a entidade e contacto para verificação por parte do Serviço de Emprego.

- **Comprovativo das ações para a criação do próprio emprego ou empresa**, quando não houver qualquer apoio por parte do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP, IP), através da apresentação do original ou da cópia da candidatura já apresentada ou dos passos seguintes até a aprovação, como a inscrição de início de atividade na Repartição de Finanças, e/ou documento de "constituição de empresa na hora";
- **Comprovativo da participação em ações de aproximação ao mercado de emprego**,

através da apresentação de um documento que a organização promotora da ação possa emitir, identificando-se, bem como ao momento e o local da ação e ainda o/a participante;

- **Comprovativo da participação em ações de formação promovidas por entidades externas ao IEFPP, IP**, através da apresentação de um documento da inscrição ou de frequência;
- Respostas recebidas de entidades empregadoras;
- Comprovativo dos contactos feitos com entidades empregadoras;
- Cópia dos anúncios colocados, com data e locais visíveis.

H2. Sanções

Se não forem cumpridos os deveres ou forem usados meios ilegais para obter o subsídio indevidamente, fica sujeito a devolução e pagamento de coimas, bem como se trabalhar enquanto estiver a receber o subsídio, mesmo que não receba salário por esse trabalho.

Se não comunicar o início de uma nova atividade profissional, pode ficar **até 2 anos sem poder receber o subsídio**.

Se o **empregador** não entregar as declarações comprovativas da situação de desemprego, também fica sujeito ao pagamento de coimas, sendo que o valor da coima passa a ser metade para empregadores com 5 ou menos trabalhadores.

Perde o direito ao subsídio e a inscrição no Serviço de Emprego é anulada se, sem justificação:

- recusar uma oferta de emprego conveniente;
- recusar, desistir injustificadamente ou for excluído de:
 - formação profissional ou;
 - trabalho socialmente necessário ou;
 - medidas ativas de emprego;
- recusar a criação do Plano Pessoal de Emprego (PPE), presencialmente ou recusar através da falta de comparência no momento de criação do PPE;
- faltar a convocatórias, diretamente ou através da rede de Gabinetes de Inserção Profissional (GIP) depois de já ter recebido uma advertência escrita;
- não comparecer noutra entidade indicada pelo Serviço de Emprego (por exemplo, para uma entrevista);
- houver uma 2ª falta injustificada.

Nota: Tem até **5 dias seguidos**, a partir do dia da falta, para a justificar. Se a inscrição for anulada, só se pode inscrever novamente passado **90 dias seguidos** da anulação.

I – Medida Excepcional de Incentivo ao Regresso ao Trabalho para Desempregados de Longa Duração

I1. O que é?

É **uma prestação paga em dinheiro, por mês**, às pessoas desempregadas de longa duração para as incentivar a voltar a trabalhar. Este subsídio permite juntar parte do valor do Subsídio de Desemprego com o salário de trabalho por conta de outrem, até que o Subsídio de Desemprego termine.

I2. A quem se destina?

Pessoas desempregadas inscritas no regime geral de Segurança Social que recebem Subsídio de Desemprego há **mais de 12 meses** e começam um contrato de trabalho por conta de outrem a tempo inteiro.

I3. Quais as condições para ter direito?

Tem direito se **cumprir com todas as seguintes condições**:

- estiver em situação de desemprego de longa duração;
- for a 1ª vez que beneficia desta medida;
- tiver recebido 12 meses de Subsídio de Desemprego na data de início do contrato;
- tiver iniciado um contrato de trabalho a tempo completo numa das seguintes modalidades:
 - sem termo;
 - a termo certo, com duração de 12 meses ou mais;
 - a termo incerto, com duração previsível de 12 meses ou mais;
- o salário que recebe for igual ou inferior à remuneração de referência do Subsídio de Desemprego;
- não trabalhar na empresa que o/a despediu (que fez com que recebesse o Subsídio de Desemprego), nem em empresa ou grupo empresarial ligado a essa empresa.

I4. Qual o valor a receber?

Esta medida permite acumular parcialmente o Subsídio de Desemprego com rendimentos de trabalho, da seguinte forma:

- **para contratos sem termo:**
 - **65%** entre o 13º e 18º mês do Subsídio de Desemprego;
 - **45%** entre o 19º e 24º mês do Subsídio de Desemprego;
 - **25%** entre o 25º mês e o fim do Subsídio de Desemprego.
- **para contratos a termo certo (duração de 12 meses ou mais) ou a termo incerto (duração prevista de 12 meses ou mais):**
 - **25%** entre o 13º mês e o fim do Subsídio de Desemprego.

I4. Como pedir?

Pode pedir a medida:

- *online*, no menu Trabalho > Desemprego > Medida Excecional de Incentivo ao Regresso ao Trabalho para Desempregados de Longa Duração;
- *online*, no menu Fundos e programas > Desemprego > Pedir Medida Excecional;
- através do formulário Requerimento da Medida Excecional de Incentivo ao Regresso ao Trabalho para Desempregados de Longa Duração – GD 67, acompanhado dos **documentos que são pedidos** e entregar:
 - por correio para o Centro Distrital do local onde mora ou;
 - em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social.

I4.1 Prazo para pedir

É preferível pedir logo após a celebração do contrato de trabalho a tempo parcial, para que o Subsídio de Desemprego não fique interrompido.

No entanto, o prazo máximo para apresentar o pedido é de **90 dias seguidos** a contar da data do contrato.

I5. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação)

O direito ao subsídio termina quando:

- é esgotado o período total de Subsídio de Desemprego;
- o salário do novo contrato de trabalho passa a ser superior à remuneração de referência usada para calcular o subsídio;
- o contrato de trabalho chega ao fim.

Se assinar um novo contrato de trabalho (com as mesmas condições) **até 5 dias úteis** após o fim do anterior, a medida continua sem interrupção, desde que ainda haja tempo restante do Subsídio de Desemprego disponível.

A medida está prevista até 31 de dezembro de 2026.

J - Documentação de apoio

J1. Legislação Aplicável

Portaria n.º 480-A/2025/1 de 30 de dezembro

Atualiza o valor do indexante dos apoios sociais (IAS) de 2026, em 537,13€

Decreto-Lei n.º 139/2025, de 29 de dezembro

Atualiza o valor da retribuição mínima mensal garantida (RMMG) para 2026 em 920,00€.

Lei n.º 55-A/2025, de 22 de julho

Altera o Código do Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Singulares.

Despacho n.º 236-A/2025, de 6 de janeiro

Aprova as tabelas de retenção na fonte sobre rendimentos do trabalho dependente e pensões auferidas por titulares residentes no continente para vigorarem durante o ano de 2025.

Decreto-Lei n.º 105/2021, de 29 de novembro

Estatuto dos Profissionais da Área da cultura.

Decreto-Lei n.º Decreto-Lei n.º 76/2018, de 11 de outubro

Regulamento de Incentivos à Prestação de Serviço Militar nos Regimes de Contrato Especial (RCE), Regime de Contrato (RC) e no Regime de Voluntariado (RV).

Decreto-Lei n.º 75/2018, de 11 de outubro

Altera e república o Decreto-Lei n.º 130/2010, de 14 de dezembro, que aprova o Regime de Contrato Especial (RCE) para prestação de serviço militar.

Despacho n.º 13263/2013, publicado no D.R., 2ª Série, de 17 de outubro

Aprova o novo modelo de declaração de situação de desemprego.

Decisão n.º 1/2012, de 31 de março

Acordo entre os Estados-Membros da Comunidade Europeia e a Confederação Suíça, sobre a livre circulação de pessoas.

Decisão do comité misto do EEE, n.º 76/2011, de 1 de julho de 2011

Acordo entre os Estados-Membros da Comunidade Europeia e Islândia, Liechtenstein e Noruega, sobre livre circulação de pessoas.

Regulamento (CE) n.º 883/2004 e Regulamento (CE) n.º 987/2009

Lei n.º 110/2009, de 16 de setembro, versão atualizada

Código dos Regimes Contributivos do Sistema Previdencial de Segurança Social.

Portaria n.º 128/2009, de 30 de janeiro, versão atualizada

Portaria n.º.1301/2007, de 3 de outubro

Cria a Comissão de Recursos de decisões de anulação de inscrição no Centro de emprego.

Portaria n.º 8-B/2007, de 3 de janeiro, versão atualizada

Lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro

Indexante dos Apoios Sociais (IAS), regras da sua atualização e das pensões e outras prestações sociais do sistema de Segurança Social.

Decreto-Lei n.º 220/2006, de 03 de novembro,

Regime geral de proteção social no desemprego dos trabalhadores por conta de outrem.

Lei n.º 105/2009, de 14 de setembro [art.º 1.º alínea f) e artigo 25.º]

Direito a prestações de desemprego por suspensão do contrato de trabalho por retribuições em mora (salários em atraso).

Decreto-Lei n.º 67/2000, de 26 de abril

Alarga a proteção no desemprego aos docentes contratados dos estabelecimentos de educação e ensino públicos.

Despacho n.º 4001/99, publicado no D.R., 2ª Série, de 25 de fevereiro

Proteção no desemprego dos trabalhadores em comissão de serviço.

Decreto-Lei n.º 93/98, de 14 de abril

Proteção no Desemprego dos ex-trabalhadores do setor aduaneiro.

Despacho n.º 332/97, publicado no D.R., 2ª Série, de 13 de maio

Alarga o regime estabelecido no **Despacho 8/SESS/86** aos militares com deficiência que recebam pensões de invalidez atribuídas em consequência da redução ou perda da capacidade de ganho ocorrida no cumprimento do serviço militar obrigatório.

Despacho n.º 8/SESS/96

Equipara a pensão de aposentação por incapacidade das pessoas com deficiência das Forças Armadas à Pensão de Acidente de Trabalho.

Decreto-Lei n.º 46/93, de 20 de fevereiro

Proteção no desemprego nas situações em que a pessoa que tem direito ao subsídio também trabalhou no estrangeiro.

K - Glossário

Agregado familiar

Considera-se agregado familiar o conjunto de pessoas que vivam em economia comum e que tenham entre si os seguintes laços:

- marido/mulher ou pessoa com quem viva em união de facto há mais de dois anos.
- parentes e afins maiores em linha reta e em linha colateral, até ao 3º grau: pais; sogros; padrastra, madrasta, filhos, enteados, genro, nora, avós, netos, irmãos, cunhados, tios, sobrinhos, bisavós, bisnetos.
- parentes e afins menores em linha reta e linha colateral (não têm limite de grau de parentesco).
- adotados restritamente e os menores confiados administrativamente ou judicialmente a algum dos elementos do agregado familiar.

Notas:

- o conceito de agregado familiar para a verificação da condição de recursos é o aproximado ao conceito de agregado familiar doméstico (as pessoas que vivem na mesma casa) e com alguma relação de parentesco. No entanto, existem exceções. Não fazem parte do agregado familiar pessoas que:
 - tenham um contrato (por exemplo, hospedagem ou aluguer de parte da casa);
 - estejam a trabalhar para alguém do agregado familiar;
 - estejam em casa apenas por um curto período;

- vivam nessa casa contra a sua vontade, por causa de violência física ou psicológica.
- as crianças e jovens que estão em Centros de Acolhimento são consideradas pessoas isoladas.

Data do desemprego

Dia imediatamente a seguir àquele em que o contrato de trabalho terminou.

Desemprego involuntário

Considera-se situação de desemprego involuntário o fim do contrato de prestação de serviços quando:

- há iniciativa de terminar o contrato pela entidade contratante;
- o contrato de prestação de serviços termina e o/a trabalhador/a não passa a receber uma pensão;
- o contrato é terminado por iniciativa do/a trabalhador/a, mas com justa causa;
- a atividade profissional é interrompida por decisão do/a trabalhador/a que tenha o estatuto de vítima de violência doméstica;
- há acordo entre empresa e trabalhador para terminar o contrato por motivo de reestruturação ou dificuldades financeiras da empresa;
- o/a trabalhador/a foi reformado/a por invalidez, mas é considerado/a apto/a para o trabalho após exames de revisão.

Desempregado de longa duração

Pessoa que está inscrita no Serviço de Emprego há mais de 12 meses, como desempregado/a.

Emprego conveniente

Um emprego é considerado conveniente quando cumpre, ao mesmo tempo, os seguintes critérios:

- garante, pelo menos, o salário mínimo nacional, que, em 2026, é igual a 920,00€ e cumpre outras condições previstas na lei;
- inclui tarefas que a pessoa está apta a realizar, tendo em conta a sua condição física, nível de escolaridade, experiência, competências e formação profissional, mesmo que seja numa área diferente da do emprego anterior;
- assegura salário bruto (antes dos descontos) igual ou superior ao valor da prestação do Subsídio por Cessação de Atividade se a oferta de emprego for feita:
 - durante os **primeiros 12 meses** do subsídio: o salário deve ser igual ou superior ao valor do Subsídio por Cessação de Atividade + 10%;
 - **a partir do 13º mês** do subsídio: o salário deve ser igual ou superior ao valor do subsídio por Cessação de Atividade.

Nota: Um emprego é sempre considerado conveniente se garantir um salário bruto (antes dos descontos) igual ou superior ao do último emprego da pessoa.

- as despesas com transportes públicos (ida e volta entre casa e trabalho) devem cumprir com uma das seguintes condições:
 - não ultrapassam **10%** do salário bruto (antes dos descontos) ou;

Exemplo: A Laura ganha 750,00 por mês. O valor máximo que pode gastar em transportes é 75,00€.

- são iguais ou inferiores às despesas que tinha no emprego anterior ou;
- são pagas pela entidade empregadora ou esta oferece transporte gratuito.
- o tempo médio diário de deslocação entre casa e trabalho deve ser:
 - **inferior a 25%** do horário de trabalho diário ou;

Exemplo: O Joel trabalha 8 horas por dia. O tempo de deslocação (ir e vir) para o trabalho não pode ser superior a 2 horas.

- ser inferior a 20% se tiver filhos menores ou dependentes a cargo.

Exemplo: A Carla trabalha 8 horas por dia e tem filhos menores. O tempo de deslocação (ir e vir) para o trabalho não pode ser superior a 1 hora e 36 minutos.

Nota: Se ultrapassar os 25%, só é aceite se for inferior ao tempo de deslocação do emprego anterior.

Plano Pessoal de Emprego (PPE)

O PPE é o plano que ajuda os desempregados a encontrarem trabalho, definindo as etapas para a sua (re)integração no mercado de trabalho.

É feito com o gestor de carreira, caso a inscrição seja presencial, ou de forma autónoma pela pessoa desempregada, no caso de inscrição *online*, através do netemprego, sendo depois validado pelo serviço de emprego.

O PPE inclui:

- ações para conseguir emprego;
- exigências mínimas na procura ativa de trabalho;
- outras ações de acompanhamento e avaliação feitas pelo serviço de emprego.

O PPE pode ser alterado pelo Serviço de Emprego e termina quando:

- a pessoa desempregada encontra emprego;
- a inscrição no Serviço de Emprego é cancelada.

Prazo de garantia

É o período mínimo de descontos para a Segurança Social que é necessário para ter acesso a um apoio.

Remuneração de referência

É a média de todos os salários declarados à Segurança Social nos primeiros 12 meses dos últimos 14 meses antes de ficar desempregado/a.

Por exemplo, se ficou desempregado/a a 7 de janeiro de 2025, soma os salários de 1 de novembro de 2023 a 31 de outubro de 2024.

Trabalho socialmente necessário

Atividades com fins sociais e de interesse coletivo promovidas por entidades públicas ou privadas sem fins lucrativos.

As pessoas que estão a receber subsídio de desemprego podem ser chamadas pelo Serviço de Emprego para realizar este tipo de atividades, recebendo em acréscimo ao valor da prestação de desemprego, uma bolsa mensal complementar no valor de 20% do Indexante dos Apoios Sociais (IAS).

Valor líquido da remuneração de referência

Remuneração de referência menos os descontos para a Segurança Social e o IRS.

Fim do contrato de trabalho por mútuo acordo

É considerado desemprego involuntário quando o contrato de trabalho termina por acordo entre o trabalhador e a empresa, dentro de um processo de redução de trabalhadores.

Isso pode acontecer por motivos como a reestruturação, recuperação ou viabilização da empresa, ou por a empresa estar com dificuldades económicas, independentemente do seu tamanho.

Nestes casos, o desemprego é considerado involuntário se a empresa:

- estiver em processo especial de recuperação, segundo o Código da Insolvência e Recuperação da Empresa ou em conciliação fora do tribunal;
- for declarada em situação económica difícil;

Decreto-Lei n.º 353-H/77, de 29 de agosto

- estiver em reestruturação, em setor assim declarado em diploma próprio;

Decreto-Lei n.º 251/86, de 25 de agosto

Decreto-Lei n.º 206/87, de 16 de maio, art. 5º, n.º 1

- estiver em reestruturação, por decisão legal ou por Despacho do Ministro responsável pela área do emprego;
- estiver situação que permita o despedimento coletivo ou a extinção de postos de trabalho, tendo em conta o número de trabalhadores e o tamanho da empresa.

Além disso, considera-se desemprego involuntário quando o contrato termina para melhorar a qualificação e capacidade técnica da empresa, sem reduzir o número de postos de trabalho.

A empresa deve garantir o mesmo número de trabalhadores até o final do mês seguinte ao fim do contrato, o que é cumprido se contratar um novo trabalhador, com contrato sem termo e a tempo completo, para uma função que exija qualificação, responsabilidade ou conhecimentos técnicos.

Qual o número de despedimentos permitidos (quotas definidas) por mútuo acordo?

Em cada triénio, é definida uma quota de desemprego em função do número de trabalhadores que a entidade empregadora teve no mês anterior ao início do triénio a que diz respeito.

Desta forma, caso a entidade empregadora tenha:

- 250 trabalhadores ou menos: São consideradas até 3 (inclusive) cessações de contrato de trabalho, ou até 25% do número de trabalhadores;

- 251 trabalhadores ou mais: São consideradas as cessações de contrato de trabalho até 62 trabalhadores inclusive, ou até 20% do quadro de pessoal, com um limite máximo de 80 trabalhadores.

A quota é preenchida contabilizando apenas as cessações de contrato de trabalho por acordo de revogação nos termos do Decreto-Lei n.º 220/2006, de 3 de novembro, artigo 10.º, n.º 4.

Os restantes motivos de cessações de contratos de trabalho não serão contabilizados.

Exemplo: Se uma empresa fizer despedimentos em 24-02-2025, essa data é considerada o fim do período de 3 anos. O início desse período será 25-02-2022. As quotas serão calculadas com base no número de trabalhadores da empresa em janeiro de 2022, que é o mês antes do início do período.

Como o período de 3 anos é móvel, se um novo despedimento acontecer em 02-03-2025, o fim do período será 02-03-2025 e o início será 03-03-2022. Nesse caso, o mês usado para calcular as quotas será fevereiro de 2022, que é o mês antes do início do período.

L - Perguntas Frequentes

1. O que é que os militares em regime de contrato especial (RCE), regime de contrato (RC) ou em regime de voluntariado (RV) têm de fazer para terem direito ao subsídio de desemprego?

- Inscrever-se no Serviço de Emprego da área onde moram;
- Pedir o Subsídio de Desemprego até 90 dias depois de estarem desempregados;
- Se o contrato terminou antes de atingir o tempo máximo e não conseguiram renová-lo por motivos que não sejam da sua culpa, a entidade empregadora deve assinalar o nº 19 do quadro 3 na declaração de situação de desemprego- Declaração da situação de Desemprego – RP 5044;
- Se o contrato terminou porque atingiu o tempo máximo permitido por lei (18 anos no RCE, 6 anos no RC ou 1 ano no RV), a entidade empregadora deve assinalar o nº 19 do quadro 3 declaração de situação de desemprego- Declaração da situação de Desemprego – RP 5044;

Os militares têm direito ao Subsídio de Desemprego ou Subsídio Social de Desemprego inicial por um período igual ao tempo de serviço militar, até um máximo de 30 meses.

2. Um/a gerente tem direito ao Subsídio de Desemprego?

Sim, mas depende da situação:

1. Se o/a gerente já trabalhava na empresa há pelo menos 1 ano antes de ser nomeado/a, como trabalhador/a contratado/a e no regime geral de segurança social, pode ter direito ao Subsídio de Desemprego se deixar a gerência ou for afastado/a e, depois, o contrato de trabalho terminar involuntariamente, cumprindo as outras condições.
2. Se o/a gerente foi nomeado/a desde o início (sócio/a ou não), pode ter direito ao Subsídio por Cessação de Atividade Profissional, desde que tenha trabalhado 720 dias como membro dos órgãos estatutários das pessoas coletivas (MOE), com as contribuições pagas a uma taxa de 34,75% nos 48 meses anteriores ao fim da atividade, e cumpra as outras condições.

3. Se receber Subsídio de Desemprego durante um curso de formação profissional, tenho direito a menos dias de Subsídio de Desemprego?

Podemos considerar 3 hipóteses.

Hipótese 1:

Se não receber nenhuma bolsa durante o curso, continuará a receber o Subsídio de Desemprego durante o curso, sem alterar a duração do subsídio.

Hipótese 2:

Se receber uma bolsa de formação igual ou maior do que o valor do subsídio, o Subsídio de Desemprego é suspenso durante o curso. Depois, ao terminar o curso, volta a receber o subsídio pelo tempo que faltava antes do curso.

Hipótese 3:

Se a bolsa de formação for menor do que o valor do Subsídio de Desemprego, continuará a receber o Subsídio de Desemprego, mas apenas a diferença entre o valor do Subsídio de Desemprego e o valor da bolsa. O período do Subsídio de Desemprego será reduzido com base no valor recebido enquanto estava no curso.

Por exemplo: Se recebia 20,00€ por dia de Subsídio de Desemprego e durante 120 dias de curso recebeu uma bolsa de 15,00€ por dia, receberá a diferença de 5,00€ por dia de Subsídio de Desemprego ($120 \times 5,00€ = 600,00€$). Isso equivale a 30 dias de Subsídio de Desemprego ($600,00€ / 20,00€ = 30$). Após o curso, o Subsídio de Desemprego será reduzido em 30 dias, descontados do tempo restante.

4. Os dias de Subsídio de Desemprego contam como dias em que descontei para a Segurança Social?

Sim. Os dias em que está a receber Subsídio de Desemprego também contam como dias em que descontou para a Segurança Social. Durante esse período, assume-se que os seus rendimentos são iguais ao valor da remuneração de referência com o limite de 8 vezes o IAS, quem 2026 é igual a 537,13€ (4 297,04€).

Se for ex-pensionista de invalidez, considera-se que os seus rendimentos são iguais ao valor do Subsídio de Desemprego.

Se estiver a fazer um curso de formação profissional e a bolsa for inferior ao valor da remuneração de referência, considera-se que os rendimentos são a remuneração de referência menos o valor da bolsa.

Nota: Os períodos em que está a receber Subsídio de Desemprego enquanto tem “registo de remunerações por equivalência à entrada de contribuições” não contam para o prazo de garantia quando pedir um novo Subsídio de Desemprego.

5. Quando um contrato de trabalho termina, quais são as obrigações da entidade empregadora e o que acontece se não cumprir?

Quando o contrato de trabalho termina, a entidade empregadora deve entregar ao/à trabalhador/a a declaração que comprova a situação de desemprego, preenchida corretamente, no prazo de 5 dias após o pedido do/a trabalhador/a.

Se não cumprir, pode ser multada entre 250,00€ e 2 000,00€ (ou metade desses valores, se for uma empresa com 5 ou menos trabalhadores).

6. O período em que estou a receber subsídio de doença conta para o cálculo do subsídio

de desemprego?

Os dias em que recebe Subsídio de Doença contam para o cálculo do Subsídio de Desemprego, como se estivesse a descontar para a Segurança Social. Durante esse período, considera-se que os seus rendimentos são iguais ao valor da remuneração de referência.

Se estiver de baixa durante o contrato de trabalho e depois ficar desempregado/a, e a baixa durar mais de 30 dias, deve comunicar à Segurança Social.

A baixa será verificada pelo Sistema de Verificação de Incapacidades e, se confirmada, o prazo de 90 dias para pedir o Subsídio de Desemprego será suspenso. Se não comunicar, a contagem dos 90 dias começa novamente a partir do 31.º dia de doença.

7. O que acontece se o contrato terminar por mútuo acordo, mas a entidade empregadora ultrapassar o número de despedimentos permitidos (as quotas definidas)?

O/a trabalhador/a tem à mesma direito ao Subsídio de Desemprego (ou ao Subsídio Social de Desemprego Inicial) mas a entidade empregadora é obrigada a pagar à Segurança Social o valor total do subsídio referente ao período inicial da prestação de desemprego.

8. Quando o despedimento é por fim do posto de trabalho o que é que as empresas têm de fazer para o trabalhador ter direito ao Subsídio de Desemprego?

Quando o despedimento for por fim do posto de trabalho, as empresas devem seguir os passos do Código de Trabalho e preencher a Declaração da situação de Desemprego - RP5044 assinalando o motivo n.º 3 no quadro 3 "Motivos de cessação do contrato de trabalho", da "Iniciativa do empregador".

Se a empresa não seguir esses procedimentos, o despedimento é considerado ilegal e o trabalhador deve mostrar que entrou com uma ação judicial contra a empresa para poder receber o Subsídio de Desemprego.

Código do Trabalho, art.369º e art.384º

9. Se o meu Subsídio de Desemprego foi interrompido porque arranjei emprego e depois pedir o fim do contrato de trabalho (durante ou depois do período experimental), posso voltar a receber o subsídio?

Não. O Subsídio de Desemprego é dado a quem perdeu o emprego de forma involuntária, ou seja, quem ficou desempregado sem querer e está inscrito no Centro de emprego. Como o fim do contrato foi por sua decisão, mesmo no período experimental, não é considerado desemprego involuntário. Porém, se for um/a trabalhador/a com estatuto de vítima de violência doméstica, o desemprego é considerado involuntário, mesmo que tenha pedido o fim do contrato.

10. Os valores que recebo da Segurança Social de Subsídio de Desemprego devem ser declarados para efeitos de IRS?

Não, não necessita de declarar, para efeito de IRS, os valores recebidos de Subsídio de Desemprego.

11. Se o marido/mulher estiver desempregado/a e a outra pessoa do casal estiver a trabalhar, mas depois também ficar desempregado/a, o Subsídio de Desemprego aumenta desde a data em que o primeiro ficou desempregado/a?

Não. O aumento apenas poderá ocorrer após a data de desemprego da outra pessoa do casal e depois de apresentado o pedido da majoração.

O aumento do Subsídio de Desemprego depende de **3 condições**:

1. os 2 elementos do casal estarem desempregados, comprovadamente;
2. ter filhos ou pessoas a cargo no agregado familiar;
3. fazer o pedido de aumento do subsídio. Ver **F5. Acréscimo do valor do subsídio**.

Por exemplo, se um dos elementos do casal já recebe Subsídio de Desemprego a 1 de novembro de 2025 e o outro começa a receber a 1 de janeiro de 2026, o aumento pode ser pedido e será atribuído a partir da data do pedido.

12. Nas situações em que ambos os elementos do casal têm direito ao aumento do Subsídio de Desemprego e um deles deixa de receber Subsídio de Desemprego, o outro mantém o direito ao aumento do Subsídio de Desemprego?

Quando um dos membros do casal deixa de receber Subsídio de Desemprego e passa a receber Subsídio Social de Desemprego ou não recebe nenhum apoio, o outro membro do casal (com quem é casado/a ou vive em união de facto) mantém o direito ao aumento do Subsídio de Desemprego que está a receber.

13. Como é calculado o tempo durante o qual se pode receber o Subsídio de Desemprego?

Para calcular o tempo de Subsídio de Desemprego, é preciso considerar a idade do/a trabalhador/a quando ficou desempregado e quantos meses de descontos tem nos últimos 36 meses, bem como os anos de caixa no últimos 20 anos antes do desemprego.

Para mais informações, consulte o quadro I do título E2.

O número de dias a receber pode variar dependendo da situação da pessoa perante a Segurança Social em 31-03-2012. Ou seja, para as pessoas que ficaram desempregadas após 01-04-2012, podem ser usados os períodos que estavam em vigor antes dessa data ou os novos períodos, dependendo de qual for mais vantajoso.

Assim, as pessoas que, em 31-03-2012, tinham prazo de garantia para aceder ao Subsídio de Desemprego (em 31-03-2012 o prazo de garantia era de 450 dias), na primeira situação de desemprego ocorrida após 1-04-2012, é garantido o período de tempo do subsídio a que teriam direito naquela data nos termos da legislação então em vigor (**ver secção E – Qual a duração**), desde que mais favorável.

Exemplo 1: O Filipe em 31-03-2012 tinha 29 anos de idade, 10 anos de descontos para a segurança social e respetivo prazo de garantia para aceder ao Subsídio de Desemprego.

Se tivesse ficado desempregado em 01-04-2012, teria direito a 360 dias de Subsídio de Desemprego mais 30 dias por cada grupo de 5 anos com registo de remunerações nos últimos 20 anos (ver tabela publicada na pág.19). No total teria direito a 420 dias de Subsídio de Desemprego.

No entanto, caso a situação de desemprego se verificasse no ano de 2016, teríamos de verificar qual o regime mais favorável a aplicar.

Como em 2016, a idade do Filipe é superior a 30 anos, pelo novo regime de proteção social do desemprego teria direito 420 dias de Subsídio de Desemprego mais 30 dias por cada grupo de 5 anos

com registo de remunerações nos últimos 20 anos (**ver secção E – Qual a duração**). No total, teria direito a 480 dias de Subsídio de Desemprego.

Neste caso, aplica-se o novo regime de proteção social do desemprego por ser mais favorável ao Filipe.

Exemplo 2: A Alice, em 31-03-2012, tinha 33 anos de idade e 1 ano de descontos para a segurança social desde a última situação de desemprego. Naquela data ainda não tinha prazo de garantia para aceder ao Subsídio de Desemprego (em 31-03-2012 o prazo de garantia era de 450 dias) e ficou desempregada pela primeira vez, após 1-04-2012, em setembro de 2015, tendo na data do desemprego 36 anos de idade e 4 anos de descontos desde a última situação de desemprego.

Como em 31-03-2012, a Alice não tinha prazo de garantia para acesso às prestações de desemprego, o período de concessão do Subsídio de Desemprego vai ser definido de acordo com o novo regime de proteção social de desemprego (**ver secção E – Qual a duração**).

Neste caso, a Alice teria direito a 420 dias de Subsídio de Desemprego.

Neste exemplo, como a Alice tem apenas 4 anos de descontos desde a última situação de desemprego, não tem direito a receber o Subsídio de Desemprego por mais tempo.

Exemplo de como se calcula o valor do Subsídio de Desemprego.

Para se encontrar o valor do Subsídio de Desemprego é necessário fazer os cálculos em 3 fases distintas:

1.ª Fase

1.º Passo

Calcular o total dos salários declarados nos primeiros 12 meses dos últimos 14, contando a partir do mês antes do desemprego, incluindo os subsídios de férias e de Natal devidos e declarados durante esses 12 meses (no máximo, um subsídio de férias e um subsídio de Natal).

2.º Passo

Encontrar a remuneração de referência que vai servir de base para cálculo do Subsídio de Desemprego

- $RR = R / 12$

3.º Passo

Calcular o valor mensal do Subsídio de Desemprego, na base de 30 dias por mês, de acordo com a seguinte fórmula:

- **Valor do subsídio de Desemprego = 65% X RR**

4.º Passo

Calcular o valor líquido da remuneração de referência

- **VLRR = O valor líquido da remuneração de referência é o que resulta depois de tirar os descontos para a Segurança Social e para o IRS ao salário ilíquido (antes dos descontos).**

- **Contribuições para a Segurança Social** = 11%
- **Taxa do IRS** = Taxa constante das tabelas de retenção de IRS de acordo com o valor líquido da remuneração de referência e agregado da pessoa que recebe o subsídio, em vigor à data em que foi pedida a prestação de desemprego.

5.º Passo

Calcular 75% do valor líquido da remuneração de referência

- **0,75 X VLRR**

2.ª Fase

Verificar os limites ao valor do Subsídio de Desemprego

O valor do Subsídio de Desemprego, não pode:

1. ser superior a 2,5 X IAS (1 342,83€), nem inferior ao IAS (537,13€), exceto se a remuneração de referência líquida for inferior ao IAS;
2. ser superior a 75% da remuneração líquida (depois dos descontos) de referência usada no cálculo, exceto se esse valor for inferior ao IAS. Nesse caso, recebe o valor líquido da remuneração de referência.

Nota: Se os salários usados para calcular o subsídio de desemprego forem, pelo menos, o salário mínimo nacional (920,00€), o subsídio será aumentado para atingir o valor mínimo de 1,15 IAS (617,70€) (ver exemplo nº 4).

3. Em nenhuma circunstância, ser superior ao valor líquido da remuneração de referência que lhe serviu de cálculo.

Exemplos de cálculos

Exemplo 1

A Marta recebe um salário de 300,00€ por mês (tempo parcial), correspondendo a uma **RR de 350,00€** [(300,00€ X 14) / 12], e é solteira sem filhos (para efeitos de aplicação da tabela de IRS, aplicável em dezembro de 2025, para cálculo do valor líquido da RR), temos:

- **Valor do IAS** = 537,13€
- **Valor do Subsídio de Desemprego (SD)** = 350,00€ X 0,65 = 227,50€
- **Valor Líquido da Remuneração de Referência (VLRR)** = 311,50€

VLRR = Remuneração de Referência – (contribuição para a Segurança Social de 11% + IRS aplicável (neste exemplo não se aplica)) = 350,00€ - 38,50€ = 311,50€

- **75% do VLRR** = 311,50€ X 0,75 = 233,63€

Neste caso, a Marta tem direito a um Subsídio de Desemprego de **311,50€** por mês.

Exemplo 2

O Duarte recebe um salário de 500,00€ por mês correspondendo a uma **RR de 583,33€** [(500,00€ X 14) / 12], e é solteiro sem filhos (para efeitos de aplicação da tabela de IRS, aplicável em dezembro de 2025, para cálculo do valor líquido da RR), temos:

- **Valor do IAS** = 537,13€
 - **Valor do Subsídio de Desemprego (SD)** = 583,33€ X 0,65 = 379,16€
 - **Valor Líquido Remuneração Referência (VLRR)** = 519,16€
- VLRR = Remuneração de Referência – (contribuição para a Segurança Social (11%) + taxa de IRS aplicável (neste exemplo não se aplica)) = 583,33€ - 64,17€ = 519,16€**
- **75% do Valor Líquido Remuneração Referência** = 519,76€ X 0,75 = 389,82€

Neste caso, o Duarte tem direito a um Subsídio de Desemprego de 519,16€ (IAS) por mês.

Exemplo 3

A Rita recebe um salário de 550,00€ por mês correspondendo a uma **RR de 641,67€** [(550,00€ X 14) / 12], e é solteira sem filhos (para efeitos de aplicação da tabela de IRS, aplicável em dezembro de 2026, para cálculo do valor líquido da RR), temos:

- **Valor do IAS** = 537,13€
 - **Valor do Subsídio de Desemprego (SD)** = 641,67 € X 0,65 = 417,10€
 - **Valor Líquido Remuneração Referência (VLRR)** = 571,09€
- VLRR = Remuneração de Referência – (contribuição para a Segurança Social (11%) + taxa de IRS aplicável (neste exemplo não se aplica)) = 641,67€ - 70,58€ = 571,09€**
- **75% do Valor Líquido Remuneração Referência** = 571,09€ X 0,75 = 428,32€.

Neste caso, a Rita tem direito a um Subsídio de Desemprego de 537,13€ (IAS) por mês.

Exemplo 4

A Catarina recebe um salário de **790,00€** por mês correspondendo a uma **RR de 921,67€** [(790€ X 14) / 12], e é solteira sem filhos (para efeitos de aplicação da tabela de IRS, aplicável em dezembro de 2025, para cálculo do valor líquido da RR), temos:

- **Valor do IAS** = 537,13€
 - **Valor do Subsídio de Desemprego (SD)** = 921,67€ X 0,65 = 599,09€
 - **Valor Líquido Remuneração Referência (VLRR)** = 820,29€
- VLRR = Remuneração de Referência – (contribuição para a Segurança Social (11%) + taxa de IRS aplicável (neste exemplo não se aplica)) = 921,67€ - 101,38€ = 820,29€**
- **75% do Valor Líquido Remuneração Referência** = 820,29€ X 0,75 = 615,21€.

Neste caso, como a remuneração de referência (RR) (921,67€) que serviu de base ao cálculo do Subsídio de Desemprego é superior ao salário mínimo (920,00€), o Subsídio de Desemprego é

aumentado de forma a atingir 1,15 IAS, ou seja, passa de 615,21€ para 617,70€ (1,15 IAS) por mês.

Exemplo 5

A Inês recebe um salário de 1 670,00€ por mês correspondendo a uma **RR de 1948,33€** [(1 670,00€ X 14) / 12], e é solteira sem filhos (para efeitos de aplicação da tabela de IRS, aplicável em dezembro de 2025, para cálculo do valor líquido da RR), temos:

- **Valor do IAS** = 537,13€
- **Valor do Subsídio de Desemprego (SD)** = 1 948,33€ X 0,65 = 1 266,41€
- **Valor Líquido Remuneração Referência (VLRR)** = 1 459,30€
VLRR = Remuneração de Referência – (contribuição para a Segurança Social (11%) + taxa de IRS aplicável (neste exemplo é de 14,1%)) = 1 948,33€ - (214,32€ + 274,71€) = 1 459,30€
- **75% do Valor Líquido Remuneração Referência** = 1 459,30€ X 0,75 = 1 094,48€

Neste caso, a Inês tem direito a um Subsídio de Desemprego de 1 094,48€ por mês.

Exemplo 6

A Daniela recebe um salário de 2 400,00€ por mês correspondendo a uma **RR de 2 800,00€** [(2 400,00€ X 14) / 12], e é solteira sem filhos (para efeitos de aplicação da tabela de IRS, aplicável em dezembro de 2025, para cálculo do valor líquido da RR), temos:

- **Valor do IAS** = 537,13€
- **Valor do Subsídio de Desemprego (SD)** = 2 800,00€ X 0,65 = 1 820,00€.
- **Valor Líquido Remuneração Referência (VLRR)** = 2 402,40€
VLRR = Remuneração de Referência – (contribuição para a Segurança Social (11%) + taxa de IRS aplicável (neste exemplo é de 19,2%)) = 2 800,00€ - (308,00€ + 537,60€) = 1 954,4€
- **75% do Valor Líquido Remuneração Referência** = 1 954,40€ X 0,75 = 1 465,8€.

Neste caso, a Daniela tem direito a um Subsídio de Desemprego de 1 342,83€ (2,5 do IAS) por mês.

14. Quem emite o documento portátil U1 e o documento portátil U2?

Em Portugal o documento portátil **U1** e o documento portátil **U2** são emitidos:

- no Continente, pelos Centros Distritais do Instituto da Segurança Social;
- na Região Autónoma da Madeira, pelo Instituto de Segurança Social da Madeira;
- na Região Autónoma dos Açores, pelo Instituto da Segurança Social dos Açores.

15. Estou em situação irregular em Portugal. No entanto trabalhei e descontei para a Segurança Social, posso pedir o Subsídio de Desemprego?

Qualquer trabalhador/a que fique desempregado/a, para pedir o Subsídio de Desemprego tem de se inscrever no Serviço de Emprego da área onde mora.

Um cidadão ou uma cidadã estrangeiro/a, para se inscrever no Serviço de Emprego, precisa ter um título de residência válido, recibo de pedido de renovação ou outro documento que permita trabalhar por conta de outrem. Se for refugiado ou apátrida, deve ter um título de proteção temporária válido.