



GUIA PRÁTICO

SUBSÍDIO PARENTAL INICIAL

(Também aplicável a situações de Apadrinhamento Civil)

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia Prático – Subsídio Parental Inicial (Também aplicável a situações de Apadrinhamento Civil)
(3010 – v1.43)

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

20 de maio de 2026

Índice

A – O que é?.....	4
A1. O que é o Subsídio Parental Inicial?	4
A2. O que é o Subsídio Parental Inicial por Apadrinhamento Civil?	4
A3. O que é o Subsídio Parental Inicial exclusivo da mãe?.....	4
A4. O que é o Subsídio Parental Inicial exclusivo do pai?.....	4
A5. O que é o Subsídio Parental Inicial de um progenitor em caso de impossibilidade do outro?	5
A6. O que é o subsídio por parto fora da ilha de residência?	5
B – A quem se destina?.....	5
C - Quais as condições para ter direito?	5
D – Qual o valor a receber?	6
D1. Qual o valor a receber?	6
D2. Como pode receber?	11
D3. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)?	11
D4. Prestações indevidamente pagas.....	11
D4.1 Como devolver o valor?	11
D4.2 O que fazer se não conseguir devolver o valor de uma só vez?.....	12
D4.3 O que acontece se não responder ou não devolver o valor de forma voluntária? ..	12
E – Qual a duração?.....	12
E1. Quando começa a receber?	12
E2. Durante quanto tempo pode receber? (período de concessão).....	13
E3. Quando é que a duração das modalidades pode aumentar?	13
E3.1 Aumento por partilha da licença parental inicial	13
E3.2 Aumento da licença parental inicial por nascimento prematuro	14
E3.3 Aumento da licença parental inicial por internamento da criança.....	15
E4. Quando deixa de receber temporariamente?.....	15
E5. Quando é que volta a receber o subsídio?	15
E6. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação).....	16
F – Como pedir?	16
F1. Onde pedir?	16
F2. Quais os formulários a preencher?	16
F3. Quais os documentos necessários?.....	16
F4. Prazo para pedir.....	17
G – Posso acumular com outros benefícios?.....	18
G1. Pode acumular com:.....	18
G2. Não pode acumular com:.....	18
H – Quais os deveres e sanções?	18
H1. Deveres.....	18
H2. Sanções	18
I – Prestações compensatórias	18
I1. Quais as condições para ter direito?	19
I2. Qual o valor a receber?	19
I3. Como pode receber?	19
I4. Como pedir?.....	19
I5. Prazo para pedir	19
J - Documentação de apoio	20
J1. Legislação Aplicável.....	20
K - Glossário.....	20
L - Perguntas Frequentes	22

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

A – O que é?

A1. O que é o Subsídio Parental Inicial?

É uma **prestação paga em dinheiro, por mês**, aos pais e padrinhos civis, por nascimento de um/a filho/a ou apadrinhamento civil de menores de 15 anos, para ajudar a compensar a perda de rendimentos do trabalho por gozo de licença.

Nota: Para a **Segurança Social** reconhecer o direito aos **subsídios por parentalidade**, é necessário que o/a trabalhador/a tenha mesmo direito e utilize **as licenças, faltas ou dispensas** previstas no **Código do Trabalho**.

Se o/a trabalhador/a estiver a trabalhar e tiver dúvidas sobre esses direitos (como licenças ou faltas), deve pedir esclarecimentos à **Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT)**, porque essas questões fazem parte da relação de trabalho e não são tratadas pela **Segurança Social**.

O Subsídio Parental Inicial inclui os seguintes subsídios:

- Subsídio Parental Inicial;
- Subsídio Social Parental Inicial exclusivo da mãe (não aplicável a Apadrinhamento Civil);
- Subsídio Social Parental Inicial exclusivo do pai (não aplicável a Apadrinhamento Civil);
- Subsídio Social Parental Inicial por Apadrinhamento Civil (situação especial).

A2. O que é o Subsídio Parental Inicial por Apadrinhamento Civil?

É uma **prestação paga em dinheiro**, pago durante 120 ou 150 dias seguidos, para quem assume um Apadrinhamento Civil, semelhante ao Subsídio Parental Inicial.

Neste caso, não existem os subsídios exclusivos do pai ou da mãe, nem é possível antecipar o Subsídio Parental Inicial.

Nota: Sempre que neste documento se falar em “progenitor”, deve entender-se também “padrinho civil”, com as adaptações necessárias.

A3. O que é o Subsídio Parental Inicial exclusivo da mãe?

É uma **prestação paga em dinheiro** durante **42 dias obrigatórios depois do parto**. Se a mãe for trabalhadora, pode também pedir **até 30 dias antes do parto**, se quiser (não aplicável a Apadrinhamento Civil).

A4. O que é o Subsídio Parental Inicial exclusivo do pai?

É uma **prestação paga em dinheiro** (não aplicável a Apadrinhamento Civil) ao pai nas seguintes situações:

- **28 dias obrigatórios:** o pai tem direito a 28 dias obrigatórios de licença, que devem ser gozados em períodos de, pelo menos, 7 dias seguidos, nos primeiros 42 dias depois do nascimento da criança. É obrigatório que o pai goze pelo menos 7 desses dias logo a seguir ao nascimento;
- **7 dias facultativos:** o pai pode ainda, se quiser, gozar mais 7 dias (seguidos ou não), enquanto a mãe está a receber o Subsídio Parental Inicial ou o Subsídio Social Parental Inicial.

Notas:

1. Se a criança tiver de ficar internada depois do parto, o pai pode pedir para **suspender os dias obrigatórios** do seu subsídio (depois de passar o período mínimo de internamento de 3 dias).
2. Se nascerem gémeos, o pai tem direito a mais **2 dias por cada gémeo além do primeiro**, que se juntam aos **28 dias obrigatórios** e aos **7 dias facultativos**. Estes

dias extra têm de ser gozados logo a seguir aos períodos mencionados.

3. Se a criança nascer sem vida (nado-morto), o pai **não tem direito** aos **7 dias facultativos** nem aos **2 dias extra** por gémeo que nasça sem vida.

Se a mãe não trabalha e o pai tem contrato de trabalho, pode pedir o Subsídio Parental Inicial exclusivo do pai (7 dias facultativos). A Segurança Social paga esse subsídio se:

- o pai tiver o tempo mínimo de descontos exigido;
- a entidade empregadora tiver sido informada a tempo;
- os dias tiverem mesmo sido gozados.

A5. O que é o Subsídio Parental Inicial de um progenitor em caso de impossibilidade do outro?

É um subsídio que corresponde ao tempo da licença parental inicial que a mãe ou o pai não usou por causa de:

- incapacidade física ou mental, confirmada por um médico, enquanto essa situação durar;
- falecimento.

Nota: Só tem direito ao Subsídio Parental Inicial de um progenitor em caso de impossibilidade do outro se a criança nascer com vida.

A6. O que é o subsídio por parto fora da ilha de residência?

É uma prestação incluída no Subsídio Parental Inicial, em dinheiro paga à mulher grávida que, por falta de meios técnicos ou humanos, tenha de sair da sua ilha para ir a um hospital noutra localização, durante o tempo necessário para o parto. Este apoio não afeta a licença parental inicial.

B – A quem se destina?

- Trabalhadores por conta de outrem, que descontam para a Segurança Social;
Nota: Se o contrato de trabalho terminar ou ficar interrompido, pode haver direito a subsídios de parentalidade, desde que não tenham passado mais de 6 meses seguidos sem descontos entre a data da interrupção ou fim do contrato e o nascimento do bebé.
- Trabalhadores da área da cultura por conta de outrem em regime de contrato de trabalho de muito curta duração, quando inscritos no Registo dos Profissionais da área da Cultura;
- Trabalhadores independentes, que descontam para a Segurança Social;
- Pessoas inscritas no regime do seguro social voluntário que:
 - trabalhem em navios de empresas estrangeiras ou;
 - sejam bolseiros de investigação científica.
- Trabalhadores em situação de pré-reforma com redução das horas de trabalho;
- Pessoas que estejam a receber Pensão de Invalidez relativa, Pensão de Velhice ou Pensão de Sobrevivência e que estejam a trabalhar e a descontar para a Segurança Social;
- Pessoas que estejam a receber prestações de desemprego pela Segurança Social (cujo pagamento fica interrompido durante o período do Subsídio Parental Inicial);
- Trabalhadores no domicílio.

C - Quais as condições para ter direito?

Tem direito ao Subsídio Parental Inicial se cumprir com todas as seguintes condições:

- cumprir com o prazo de garantia;

- estiver a gozar/ já tiver gozado as licenças, faltas e dispensas não pagas, de acordo com o Código do Trabalho;
- tiver a **situação contributiva regularizada** na data em que é reconhecido o direito ao subsídio, se for trabalhador/a independente ou estiver abrangido/a pelo regime do seguro social voluntário.

Qual é o prazo de garantia?

Para ter direito ao Subsídio Parental Inicial, deve ter trabalhado e descontado **durante 6 meses** (seguidos ou não) para a Segurança Social ou outro sistema de proteção social, nacional ou estrangeiro (desde que não se sobreponham). Se for necessário, o mês em que inicia a licença conta para completar o prazo de 6 meses, desde que tenha trabalhado e descontado pelo menos 1 dia nesse mês.

Notas:

- se os meses de descontos não forem seguidos, não pode haver um período igual ou superior a 6 meses sem descontos. Caso contrário, será necessário cumprir um novo prazo de garantia a partir do mês em que há novo registo de salários;
- para ter direito ao Subsídio Parental Inicial exclusivo da mãe (42 dias obrigatórios após o parto) ou do pai (28 dias obrigatórios após o nascimento do filho), é necessário ter trabalhado e descontado em pelo menos um dos 6 meses antes de deixar de trabalhar por nascimento de filho. Se necessário, conta-se o mês em que inicia a licença, desde que tenha trabalhado e descontado pelo menos 1 dia nesse mês.

Exemplo 1

Uma pessoa começou a descontar em outubro de 2025. Em 10 de março de 2026, iniciou a licença parental por nascimento de um filho, com descontos até 09 de março de 2026. Como não tinha 6 meses de descontos até o nascimento do filho, o mês de março conta para completar o prazo de garantia, mesmo sem ter trabalhado o mês todo.

Exemplo 2

Uma pessoa trabalhou em França de janeiro a maio de 2026 e começou a descontar para a Segurança Social portuguesa em agosto de 2026. Em 1 de novembro de 2026, iniciou a licença parental por nascimento de um filho, com descontos até 31 de outubro de 2026. Como não tinha 6 meses de descontos em Portugal, mas trabalhou em França até maio de 2026, os descontos feitos nesse país contam para o prazo de garantia.

Nota: Quem não cumprir o prazo de garantia de 6 meses pode ter direito ao Subsídio Social Parental Inicial, se cumprir com a condição de recursos.

D – Qual o valor a receber?

D1. Qual o valor a receber?

O valor a receber, por dia, do Subsídio Parental Inicial corresponde a uma **percentagem da remuneração de referência (RR)** determinada pela modalidade de subsídio escolhida, sendo que não pode ser inferior a **14,32€** (80% de 1/30 do Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€).

Como calcular a remuneração de referência (RR)?

Calculamos a RR seguindo **3 passos**.

Passo 1. Identificamos os salários registados na Segurança Social nos **6 meses mais antigos dos últimos 8 meses anteriores** ao mês em que deixou de trabalhar, excluindo 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 6 meses identificados no 1º passo;

Passo 3. Dividimos o resultado do 2º passo por 180 dias (30 dias × 6 meses) para obter a remuneração de referência por dia.

Exemplo: A Maria trabalha há vários anos e vai iniciar a licença no dia 10 de abril de 2026.

- **Passo 1.** Identificamos os salários registados na Segurança Social nos **6 meses mais antigos dos últimos 8 meses anteriores** ao mês em que deixou de trabalhar;

Neste caso, se a licença começa em abril de 2026, os últimos 8 meses anteriores vão de agosto de 2025 a março de 2026. Desses 8, escolhemos os 6 mais antigos, ou seja, os salários de **agosto de 2025 a janeiro de 2026**.

- **Passo 2.** Somamos os salários dos 6 meses identificados no 1º passo;

Meses identificados no 1º passo	Salário registado, excluindo subsídios de férias, de Natal e semelhantes
agosto	1 000,00€
setembro	1 000,00€
outubro	1 100,00€
novembro	1 100,00€
dezembro	1 200,00€
janeiro	1 200,00€

Neste caso, a soma dos salários dos 6 meses é **6 600,00€**.

- **Passo 3.** Dividimos o resultado do 2º passo por 180 dias (30 dias × 6 meses) para obter a remuneração de referência por dia.

Para obter a RR por dia, divide-se **6 600,00€ / 180 dias = 36,67€ 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).

E se não tiver 6 meses de descontos na Segurança Social?

Se o subsídio for atribuído com base em descontos feitos em outros regimes (nacionais ou estrangeiros), calculamos a RR seguindo **4 passos**.

- **Passo 1.** Identificamos os salários registados na Segurança Social até ao **dia anterior** ao início da licença, excluindo subsídios de férias, de Natal e semelhantes;
- **Passo 2.** Somamos os salários dos meses identificados no 1º passo;
- **Passo 3.** Contamos o número de meses com salários registados (com descontos);
- **Passo 4.** Dividimos o resultado do 1º passo por 30 × o total do 2º passo.

Exemplo: O João começou a trabalhar há 3 meses e vai iniciar a licença no dia 15 de abril de 2025.

- **Passo 1.** Identificamos os salários registados na Segurança Social até ao **dia anterior** ao início da licença;

Neste caso, se a licença começa em abril de 2025 e o João trabalha há 3 meses, os meses com descontos registados na Segurança Social são de **janeiro de 2025 a março de 2025**.

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

Meses identificados no 1º passo	Salário registado, excluindo subsídios de férias, de Natal e semelhantes
janeiro	1 000,00€
fevereiro	1 100,00€
março	1 200,00€

Neste caso, a soma dos salários dos 3 meses é **3 300,00€**.

- **Passo 3.** Contamos o número de meses com salários registados (com descontos);

O João teve descontos durante 3 meses.

- **Passo 4.** Dividimos o resultado do 1º passo por 30 × o total do 2º passo.

Para obter a RR por dia, fazemos **3 300,00€ / (30 x 3 meses) = 36,67€ 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).

Pode escolher uma modalidade de 120 ou 150 dias seguidos:

Modalidade de 120 dias

Período da licença		Forma de gozo da licença	Valor a receber
Primeiros 42 dias	Primeiros 7 dias	<ul style="list-style-type: none"> • Período exclusivo da mãe - obrigatório⁽¹⁾ • Período exclusivo do pai - obrigatório⁽¹⁾ 	100% da RR
	Restante período	<ul style="list-style-type: none"> • Período exclusivo da mãe - obrigatório⁽¹⁾ • Período exclusivo do pai⁽¹⁾ • Período obrigatório (+21 dias, gozados por períodos mínimos de 7 dias) • Período facultativo (7 dias) 	
Até ao 120º dia (78 dias)		<ul style="list-style-type: none"> • Período que poderá ser dividido pelos pais • Período facultativo (7 dias) do pai • Período que poderá ser gozado pela mãe ou pelo pai de forma integral. 	

⁽¹⁾Não aplicável a Apadrinhamento Civil

Modalidade de 150 dias

Período da licença		Forma de gozo da licença	Valor a receber
	Primeiros 7 dias	• Período exclusivo da mãe - obrigatório ⁽¹⁾	Depende da forma de gozo escolhida *
		• Período exclusivo do pai - obrigatório ⁽¹⁾	100% da RR
		• Período exclusivo da mãe - obrigatório ⁽¹⁾	Depende da forma de gozo escolhida *

Primeiros 42 dias	Restante período	<ul style="list-style-type: none"> • Período exclusivo do pai⁽¹⁾ Período obrigatório (+ 21 dias, gozados por períodos mínimos de 7 dias) • Período facultativo (7 dias) 	100% da RR
Até ao 120º dia (78 dias)		<ul style="list-style-type: none"> • Período que poderá ser dividido pelos pais • Período facultativo (7 dias) do pai 	Depende da forma de gozo escolhida *
Entre 120 dias e 150 dias		<ul style="list-style-type: none"> • Período que poderá ser gozado unicamente por um ou dividido pelos pais (ao mesmo tempo ou não) e ainda em acumulação com trabalho • Período facultativo (7 dias) do pai 	

⁽¹⁾ Não aplicável a Apadrinhamento Civil

Nota: O período de licença exclusivo do Pai, seja obrigatório ou facultativo é sempre pago a 100% de RR

***Forma de gozo escolhida**

- **80% da RR:** Se o período não for partilhado.
- **100% da RR:** Se houver partilha exclusiva (sem ser ao mesmo tempo) de um período de 30 dias seguidos ou 2 períodos de 15 dias seguidos.
- **83% da RR:** Se houver partilha exclusiva (sem ser ao mesmo tempo) de um período de 30 dias seguidos ou 2 períodos de 15 dias seguidos, **mas com acréscimo** de 30 dias pela partilha (período total 180 dias).
- **90% da RR:** Se houver partilha exclusiva (sem ser ao mesmo tempo) de um período de 60 dias seguidos ou 2 períodos de 30 dias seguidos, **mas com acréscimo** de 30 dias pela partilha (período total 180 dias).

Notas:

- a duração das modalidades pode aumentar;
Para mais informação, consulte a secção E - Qual a duração.
- se morar nas regiões autónomas, o valor a receber aumenta 2%;
- quando a licença é acumulada com trabalho a tempo parcial, o valor diário do subsídio corresponde a metade da percentagem da remuneração de referência, conforme o caso.

1. Formas de gozar a Licença:

Se os progenitores optarem pela licença de 150 dias, podem escolher que cada um dos progenitores goze pelo menos 30 dias consecutivos, ou dois períodos de 15 dias igualmente consecutivos, sendo este tempo totalmente pago a 100%

Exemplo: A Ana e o Miguel são pais do Martim. Decidem pedir a licença parental inicial de **150 dias** e querem partilhá-la para receberem o subsídio a 100%.

- A Ana goza os **primeiros 120 dias** sozinha.
- Depois, o Miguel goza os **últimos 30 dias consecutivos, sozinho e a seguir à Ana.**

2. Acumulação da licença parental com trabalho a tempo parcial

Depois dos primeiros 120 dias da licença parental inicial, é possível continuar a usufruir do período restante (até aos 150 dias) **enquanto se trabalha a tempo parcial.**

Isto aplica-se a pais ou mães que tenham um contrato de trabalho abrangido pelo Código do Trabalho.

Nesse caso:

- o tempo de licença é **convertido em meios-dias;**
- o subsídio é pago a **metade do valor diário**, pois está a ser acumulado com trabalho parcial.

Exemplo: A Joana tirou **120 dias de licença parental.** Ainda tem 30 dias disponíveis até atingir os 150 dias.

Como quer começar a trabalhar aos poucos, combina com a entidade patronal voltar **em regime de part-time.**

Os **30 dias de licença** são transformados em **60 meios-dias** (por exemplo, trabalhar todas as manhãs e estar com o bebé nas tardes).

Durante esse tempo, a Joana recebe **metade do subsídio diário**, acumulado com o salário correspondente ao trabalho parcial.

3. Em simultâneo e acumulação com trabalho

Depois dos primeiros 120 dias de licença parental, os pais podem escolher **acumular a licença parental com trabalho a tempo parcial.**

Nesta opção:

- os pais podem gozar o período restante da licença de forma simultânea ou sequencial;
- a licença será de **15 dias máximos para cada progenitor;**
- esses **15 dias são desdobrados em 30 meios-dias**, ou seja, os pais podem dividir o tempo de licença em períodos menores.

Exemplo: Após os 120 dias de licença, a Maria e o João decidem dividir os 30 dias restantes da licença parental.

- **Simultaneidade:** ambos podem gozar 15 dias cada um **ao mesmo tempo**, mas registados em **meios-dias** (por exemplo, 30 meios-dias para cada um), ao mesmo tempo em que trabalham a tempo parcial ou;
- **Sequencial:** a Maria goza a licença nos primeiros 15 dias, e depois João goza os outros 15 dias, também em regime de meios-dias.

Em ambos os casos, recebem metade do valor do subsídio, já que o tempo de licença é combinado com trabalho a tempo parcial.

O pai pode pedir o **Subsídio Parental Inicial** se a mãe trabalhar e não tiver pedido a licença. Assim, a mãe **não perde o direito aos 42 dias obrigatórios** e o pai pode gozar a licença, desde que faça o pedido.

D2. Como pode receber?

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

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

D3. 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 formulário Requerimento Registo ou Alteração de IBAN – MG 14, disponível no site da Segurança Social em Formulários, 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 Parental Inicial** como titular da conta.

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

D4. Prestações indevidamente pagas

Se recebeu dinheiro da Segurança Social sem ter direito, tem de o devolver.

A devolução de valores pagos de forma indevida pode ser feita de várias formas, sendo que tem **30 dias** para o fazer, a contar do dia em que recebeu a notificação da Segurança Social.

Nota: Deve guardar o comprovativo de pagamento, porque poderá ser pedido pela Segurança Social.

Decreto-Lei n.º 133/88, art. 7.º n.º 5, art. 8.º e art. 11.º

D4.1 Como devolver o valor?

Pode pagar através de:

- referência multibanco;
- transferência bancária;
- cheque visado, bancário ou emitido pela Agência de Gestão da Tesouraria e da Dívida Pública (IGCP, E.P.E) ou vale postal, enviado para o Centro Distrital do local onde mora;
- numa tesouraria da Segurança Social, levando consigo a notificação que recebeu da Segurança Social:
 - com cartão multibanco;
 - em dinheiro, até 150,00€;
 - em cheques visados, bancários ou emitidos pela Agência de Gestão da Tesouraria e da Dívida Pública (IGCP, E.P.E).

O documento de pagamento está disponível:

- *online*, no menu Pagamentos e dívidas > Posição Atual ou;
- *online*, menu Iniciar sessão > Posição Atual.

D4.2 O que fazer se não conseguir devolver o valor de uma só vez?

Pode pedir para pagar em prestações mensais de uma das seguintes formas:

- *online*, no menu Pagamentos e dívidas > Valores a pagar à Segurança Social > Planos Prestacionais ou;
- *online*, no menu Pagamentos e dívidas > Dívidas em execução fiscal > Planos Prestacionais;

Nota: Neste caso, o plano prestacional fica aprovado de forma automática.

- através do Requerimento Pagamento de valores devidos à Segurança Social – MG 7 e entregar:
 - por correio para o Centro Distrital do local onde mora ou;
 - em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social.

D4.3 O que acontece se não responder ou não devolver o valor de forma voluntária?

Se receber prestações sociais, iremos deduzir até **1/3 da prestação**, até atingir o total a devolver, sendo que pode optar por deduzir um valor superior.

Garantimos que receberá, no mínimo:

- o valor da Remuneração Mínima Mensal Garantida (RMMG), que em 2026 é igual a 920,00€, para prestações em caso de perda ou diminuição de rendimentos de trabalho, sendo que se estiver a receber da Segurança Social uma prestação de valor inferior, não faremos nenhuma dedução, ou;
- o valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€, para as restantes prestações, sendo que se estiver a receber da Segurança Social um valor inferior, não faremos nenhuma dedução.

Se não recebe prestações sociais ou recebe prestações sociais das quais não seja possível deduzir, **iremos cobrar esse valor através de um processo de execução fiscal (cobrança coerciva)**.

Decreto-Lei n.º 133/88, art. 7.º, n.º 5, art. 8.º e art. 11.º

E – Qual a duração?

E1. Quando começa a receber?

- **Se não trabalhou no dia do parto:** a partir desse dia;
- **Se trabalhou no dia do parto:** a partir do 1º dia seguinte de trabalho.

Exemplo 1

O parto foi numa sexta-feira e, nesse dia, já não trabalhou.

Neste caso, como no dia em que foi o parto já faltou ao trabalho, a licença parental inicial deve começar na data do parto, pelo que o Subsídio Parental Inicial será pago desde a data do parto que, neste caso corresponde à data de início da licença parental.

Exemplo 2

O parto foi numa sexta-feira, após ter terminado o período de trabalho.

Neste caso, apesar de o parto ter sido após terminado o período de trabalho, a licença parental inicial deve começar no dia seguinte à data do parto, ou seja, sábado.

Exemplo 3

Uma mulher trabalha por turnos. O parto foi numa sexta-feira após sair de serviço de turno e também estava escalada para trabalhar no sábado e no domingo.

Neste caso, como trabalhou no dia em que foi o parto, a licença parental inicial deve começar no sábado uma vez que é o 1º dia em que não deve trabalhar, pois, caso não tivesse acontecido o parto, deveria apresentar-se ao serviço, pelo que o Subsídio Parental Inicial será pago desde a data em que se inicia a licença parental.

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

Pode receber o Subsídio Parental Inicial por um **período até 120 ou 150 dias seguidos**, conforme a modalidade de subsídio escolhida pelos pais, que após o período inicial de 42 dias, poderá ser dividido pelos 2 pais e **umentado em 30 dias**, em certas situações.

Se os pais escolherem gozar a licença ao mesmo tempo entre os 120 e 150 dias, os 30 dias adicionais começam após o período inicial de 120 dias;

Licença com trabalho a tempo parcial após 120 dias, pode ser gozada da seguinte forma:

- **Opção 150 dias (120 + 30):**
 - **Mãe:** goza os primeiros 120 dias a tempo completo;
 - **Pai:** goza os 30 dias adicionais com trabalho a tempo parcial (30 dias = 60 meios dias);
 - **Total:** 180 dias.
- **Opção 180 dias (150 + 30):**
 - **Mãe:** goza os primeiros 120 dias a tempo completo;
 - **Pais:** goza a licença entre 120 e 150 dias em simultâneo e a tempo parcial;
 - **Pai:** goza os 30 dias de acréscimo em acumulação de licença com trabalho a tempo parcial (30 dias = 60 meios dias);
 - **Total:** 210 dias.
- **Opção 180 dias (150 + 30) com acumulação em sequência:**
 - **Mãe:** goza os primeiros 120 dias a tempo completo;
 - **Pai:** goza o restante período e os 30 dias de acréscimo com trabalho a tempo parcial;
 - **Total:** 240 dias.

Notas:

- alterações aos períodos de licença devem ser feitas com um novo pedido, indicando os novos períodos. Isso pode resultar em valores diferentes dos que já recebeu;
- quando houver partilha da licença parental inicial, os pais, se forem trabalhadores por conta de outrem, devem informar os empregadores sobre os períodos de licença, até 7 dias após o parto. A comunicação deve incluir os períodos acordados com os empregadores.

E3. Quando é que a duração das modalidades pode aumentar?

E3.1 Aumento por partilha da licença parental inicial

Se o pai e a mãe decidirem **partilhar o Subsídio Parental Inicial**, e **cada um gozar, em exclusivo** (ou seja, em momentos diferentes), **30 dias seguidos ou 2 períodos de 15 dias seguidos, depois dos 42 dias obrigatórios da mãe**, o tempo do subsídio aumenta em **mais 30 dias**.

Assim:

- se escolherem o período de **120 dias**, passam a ter direito a **150 dias**;
- se escolherem o período de **150 dias**, passam a ter direito a **180 dias**.

Os 30 dias extra podem ser usados só por um dos pais ou divididos entre os dois.

Exemplo: a mãe goza os **120 ou 150 dias iniciais**, e o pai usa **de seguida os 30 dias de acréscimo**.

Nota: No caso de nascimentos múltiplos, o período de 120 ou 150 dias **aumenta mais 30 dias por cada gémeo além do primeiro**. Nas situações em que um dos gémeos nasce sem vida, não há direito aos 30 dias de acréscimo.

E3.2 Aumento da licença parental inicial por nascimento prematuro

Quando o parto acontece até às **33 semanas de gestação (inclusive)**, o período da **licença parental inicial** (120 ou 150 dias) pode ser **aumentado**.

Esse aumento aplica-se:

- ao período normal de 120 ou 150 dias;
- se houver aumento de 30 dias por partilha da **licença** entre pai e mãe (120 + 30 ou 150 + 30);
- se houver aumento de 30 dias por nascimentos múltiplos.

Nestes casos, à **licença parental inicial** somam-se:

- todos os dias em que a criança esteve internada no hospital;
- mais 30 dias depois da alta.

(Esta regra não se aplica em situações de **Apadrinhamento Civil**.)

Exemplo: O Frederico nasceu prematuro a 1 de abril de 2026, com 32 semanas de gestação. Por indicação médica, ficou internado até 10 de maio de 2026(40 dias).

Se os pais escolheram uma **licença parental inicial** de 150 dias (sem partilha), este período é aumentado com os 40 dias de internamento mais 30 dias após a alta do hospital.

Assim, a **licença parental inicial** passa a ter a duração total de **220 dias**, de 1 de abril a 6 de novembro de 2026.

Nota: A idade gestacional conta-se em dias e semanas.

É a data do parto que indica quantas semanas completas o bebé tinha ao nascer e se há ou não lugar ao **aumento da licença parental inicial por nascimento prematuro**.

Exemplos:

1. O Miguel **nasceu a 12 de maio de 2026**, sexta-feira.

Na data do parto, a gravidez estava com **32 semanas e 4 dias de gestação**.

Como nasceu antes de completar 33 semanas, **é considerado prematuro**. Por isso, o período de licença parental inicial **é aumentado**.

2. A Leonor nasceu a **6 de junho de 2026**, terça-feira.

Na data do parto, completavam-se exatamente **33 semanas de gestação**.

Como nasceu ainda durante a 33.^a semana, também **é considerada prematura**. Por isso, o período de licença parental inicial **é aumentado**.

3. A Matilde nasceu a **15 de junho de 2026**, quinta-feira.

Na data do parto, a gravidez estava com **33 semanas e 1 dia de gestação**.

Como já tinha mais de 33 semanas, **não é considerada prematura**. Neste caso, **não há aumento** do período de licença parental inicial por prematuridade.

E3.3 Aumento da licença parental inicial por internamento da criança

Se o bebé tiver de ficar internado logo após o parto por precisar de cuidados médicos especiais, o tempo em que estiver internado **é acrescentado aos períodos de licença parental escolhidos pelos pais**, até um máximo de **30 dias**.

Notas: O tempo normal de internamento após o parto é, por regra, até **3 dias (72 horas)**, para cuidados com a mãe e/ou o bebé.

Exemplo: O Guilherme nasceu a 2 de abril de 2026 e a mãe, a Marta, começou a gozar a licença parental inicial nesse mesmo dia.

A Marta teve alta do hospital a 4 de abril, mas o Guilherme ficou internado até 17 de abril (inclusive).

Como passaram 13 dias entre a alta da Marta e a do Guilherme, esses 13 dias representam um **aumento** da licença parental inicial.

Se os pais escolheram o período de 120 dias, este passa a ser de 133 dias.

E4. Quando deixa de receber temporariamente?

Quando:

- a pessoa que estiver a gozar a licença parental inicial a interromper por ter adoecido. Deixa de receber o subsídio enquanto estiver doente, passando a receber Subsídio de Doença;

Nota: O Subsídio Parental Inicial só é interrompido se comunicar que está doente à Segurança Social e desde que seja apresentada certificação médica, devendo também comunicar, previamente, à entidade empregadora.

- a pessoa que estiver a gozar a licença for internada ou tiver havido internamento hospitalar da criança durante a licença parental inicial. Deixa de receber o subsídio enquanto houver internamento;

Notas:

- o Subsídio Parental Inicial só é interrompido se a pessoa que estiver a gozar a licença comunicar que foi internada ou que a criança for internada durante a licença parental inicial à Segurança Social e desde que seja apresentada certificação médica, devendo também comunicar, previamente, à entidade empregadora;
- o Subsídio Parental Inicial exclusivo do pai, (dias obrigatórios), é interrompido, a seu pedido, nas situações de internamento da criança durante o período após o parto. Isto não se aplica se o internamento for logo a seguir ao nascimento, nem nos partos até às 33 semanas de gestação, inclusive.
- tiver a situação contributiva irregular.

E5. Quando é que volta a receber o subsídio?

- Volta a receber se regularizar a sua situação com a Segurança Social **até 3 meses** depois de ter deixado de receber.

Se não o fizer nesse prazo, perde o direito ao valor que deixou de receber.

Se regularizar depois desses 3 meses, mas ainda durante o tempo em que podia receber o subsídio, volta a recebê-lo a partir do dia seguinte à regularização.

Nota: Se tiver dívidas, mas estiver a pagá-las em prestações com acordo da Segurança Social, a situação é considerada regularizada enquanto cumprir esse acordo.

E6. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação)

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

- houver fraude;
- a pessoa que tem direito ao subsídio falecer (o subsídio termina no dia seguinte);
- o/a menor deixar de estar confiada à família de acolhimento (no caso de Apadrinhamento Civil).

F – Como pedir?

F1. Onde pedir?

- *Online*, no menu Família > Maternidade e paternidade > Subsídio Parental Inicial;
- Em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social;
- Por correio, para o Centro Distrital do local onde mora.

F2. Quais os formulários a preencher?

- Requerimento de Subsídio Parental Inicial – RP 5049;
- Requerimento de Subsídio Parental Inicial (folha de continuação) -RP 5049/1;
- Subsídios Parental Inicial e Social Parental Inicial (Informações e Instruções de Preenchimento) – RP 5049/2;
- Requerimento de Subsídio por Risco Clínico Durante a Gravidez, interrupção da gravidez ou riscos específicos – RP 5051;
- Requerimento de Subsídio Específico por Internamento Hospitalar do Recém-Nascido – RP 5092;
- Requerimento de Subsídio Específico por Internamento Hospitalar do Recém-Nascido (folha de continuação) – RP 5092/1;
- Requerimento de Subsídio Específico por Internamento Hospitalar do Recém-Nascido (Informações e Instruções de Preenchimento) – RP 5092/2;
- Requerimento das Prestações Compensatórias – RP 5003.

Nota: Os trabalhadores independentes não têm direito às prestações compensatórias dos subsídios de Natal e de férias.

F3. Quais os documentos necessários?

- **Todas as situações**
 - 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 pedir o subsídio antes do parto**
 - Declaração médica do médico do Sistema Nacional de Saúde ou de médico particular

com a data prevista para o parto.

- **Se pedir o subsídio depois do parto**
 - Cópia de documento de identificação civil da criança ou declaração do médico do estabelecimento ou serviço de saúde comprovativa da data do parto.
- **No caso de nado-morto**
 - Declaração hospitalar comprovativa do parto com a indicação de ser referente a um nado-morto, nas situações em que a criança nasce sem vida.
- **Subsídio Parental Inicial de um progenitor em caso de impossibilidade do outro**
 - Certificação médica, comprovativa da incapacidade física ou psíquica do outro progenitor, ou certidão de óbito, conforme o caso.
 - Cópia de documento de identificação civil da criança ou declaração do estabelecimento ou serviço de saúde comprovativa da data do parto, no caso de não ter pedido Subsídio Parental Inicial.

Nota: O Subsídio Parental Inicial de um progenitor em caso de impossibilidade do outro só pode ser atribuído nas situações em que a criança nasce com vida (nado-vivo).

- **Acréscimo à licença parental por internamento hospitalar da criança e por prematuridade até às 33 semanas**
 - Certificação hospitalar que comprove o período de internamento da criança.
- **Subsídio por necessidade de deslocação a unidade hospitalar localizada fora da ilha onde a grávida mora para realização do parto**
 - Declaração médica que comprove que a grávida, por falta de meios técnicos ou humanos na sua ilha, precisa de se deslocar a um hospital fora da ilha, indicando o tempo necessário.
- **Subsídio Parental Inicial por Apadrinhamento Civil**
 - Declaração da confiança judicial do menor apadrinhado.

Morada atualizada

É necessária ter sempre a morada atualizada.

- Se não tiver Cartão de Cidadão devem atualizar a morada:
 - *online* ou;
 - através do formulário Requerimento de Alteração de Dados – MG 2.
- Se tiver Cartão de Cidadão devem atualizar a morada:
 - através da Internet, acedendo ao Portal do Cidadão, tendo de registar-se antes.

Nota: Este serviço permite que qualquer pessoa maior de idade, possa atualizar a sua morada *online*, de forma simples e ao mesmo tempo, em várias entidades. Podem também fazê-lo, presencialmente, junto de um dos balcões da Rede de Atendimento (Loja do Cidadão e outras entidades emissoras do Cartão de Cidadão).

F4. Prazo para pedir

Até 6 meses após o 1º dia em que deixou de trabalhar.

Se não pedir dentro deste prazo, mas o fizer durante o período em que pode receber o subsídio, o tempo que passou além dos 6 meses será descontado do período de pagamento.

G – Posso acumular com outros benefícios?

G1. Pode acumular com:

- Complemento Solidário para Idosos;
- Indemnizações ou pensões por doença profissional ou por acidente de trabalho;
- Pensão de Velhice (desde que esteja a trabalhar e a descontar para a Segurança Social);
- Pensão de Invalidez relativa (desde que esteja a trabalhar e a descontar para a Segurança Social);
- Pensão de Sobrevivência (desde que esteja a trabalhar e a descontar para a Segurança Social);
- Pré-reforma (acordo entre trabalhador e empregador que permite parar de trabalhar antes da idade da reforma);
- Rendimento Social de Inserção.

Nota: Após os 120 dias de licença com trabalho a tempo parcial, é possível acumular rendimentos com o Subsídio Parental Inicial, desde que os progenitores tenham um contrato de trabalho

G2. Não pode acumular com:

- Prestações atribuídas no âmbito do subsistema de solidariedade, exceto Rendimento Social de Inserção e Complemento Solidário para Idosos;
- Prestações de desemprego;
- Rendimentos de trabalho, exceto nas situações de gozo da licença com trabalho a tempo parcial;
- Subsídio de Doença.

Notas:

- se estiver a receber prestações de desemprego, deixará de receber essas prestações enquanto estiver a receber o Subsídio Parental Inicial. Deve comunicar ao centro de emprego, **em 5 dias úteis**, o início e fim do subsídio para ficar dispensado de cumprir os deveres com o centro de emprego;
- em agregados onde um dos pais recebe prestações de desemprego e o outro trabalha, ambos podem partilhar o Subsídio Parental Inicial, incluindo os 30 dias extras.

H – Quais os deveres e sanções?

H1. Deveres

- Informar a Segurança Social (ex: através da Segurança Social Direta (SSD), por carta ou presencialmente), **até 5 dias úteis**, sobre alterações que determinem o fim do direito ao subsídio, tais como:
 - alteração de períodos de licença, faltas e dispensas não remunerados previstos no Código do Trabalho, ou períodos equivalentes;

H2. Sanções

Se forem usados meios ilegais para obter o reembolso indevidamente, fica sujeito ao pagamento de coimas pelas falsas declarações.

I – Prestações compensatórias

11. Quais as condições para ter direito?

Tem direito à prestação compensatória dos Subsídios de férias, de Natal, ou outros similares se **cumprir com todas as seguintes condições:**

- o seu empregador não tiver pago os subsídios de férias e de Natal, em parte ou na sua totalidade;
- o impedimento para trabalhar (licença) tiver duração **igual ou superior a 30 dias seguidos.**

12. Qual o valor a receber?

O valor a receber corresponde a:

- **60% do valor dos subsídios de férias e de Natal** que a entidade empregadora não pagou nem tinha o dever de pagar, nos casos em que esteve doente e a receber Subsídio de Doença ou;
- **80% do valor dos subsídios de férias e de Natal** que a entidade empregadora não pagou nem tinha o dever de pagar, nos casos em que esteve de licença e a receber subsídios no âmbito da parentalidade. Nas situações de licença para assistência a filho com deficiência ou doença crónica, o valor das prestações compensatórias não pode ultrapassar 2 vezes o Indexante dos Apoios Sociais (IAS).

13. Como pode receber?

Pode receber as prestações compensatórias de **2 formas:**

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

14. Como pedir?

Pode pedir a prestação compensatória no portal da Segurança Social:

- no menu Doença > Cuidados na doença > Prestação Compensatória dos Subsídios de Férias e Natal ou;
- no menu Trabalho > Cuidados na doença > Prestação Compensatória dos Subsídios de Férias e Natal;
- através do Requerimento Prestações compensatórias - Doença / Parentalidade – RP 5003, 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.

Documentos pedidos:

Para além do Requerimento Prestações compensatórias - Doença / Parentalidade – RP 5003, são necessários os seguintes documentos:

- 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.

15. Prazo para pedir

Até **6 meses a contar** a partir:

- de 1 de janeiro do ano seguinte àquele em que os subsídios de Natal e férias deviam ter sido pagos pela entidade empregadora ou;
- da data do fim do contrato de trabalho, quando aplicável.

Nota: Se a pessoa que tem direito a receber a prestação compensatória falecer e não a tiver pedido em vida, os familiares com direito ao Subsídio por Morte, podem pedi-la no prazo estabelecido.

J - Documentação de apoio

J1. Legislação Aplicável

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

Atualiza o valor do indexante dos apoios sociais para 2026, em 537,13€.

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

Atualiza o valor do Retribuição Mínima Mensal Garantida para 2026, em 920,00€.

Lei n.º 7/2016, de 17 de março

Estabelece um acréscimo específico ao valor dos subsídios no âmbito da proteção social na maternidade, paternidade e adoção auferidos pelos residentes nas regiões autónomas.

Decreto-Lei n.º 91/2009, de 9 de abril, na versão atual do Decreto-Lei n.º 53/2023 de 5 de julho.

Estabelece o regime jurídico de proteção social na parentalidade.

Lei n.º 7/2009, 02 de dezembro

Código do Trabalho.

Lei n.º 103/2009, de 11 de setembro

Regime jurídico do apadrinhamento civil.

Lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro

Cria o Indexante dos Apoios Sociais (IAS), regula a sua atualização bem como a das pensões e outras prestações sociais do sistema de segurança social.

Despacho n.º 8847/2001 2ª série, de 27 de abril

Exclui os meses em que há lacuna contributiva por formação profissional durante a concessão das prestações de desemprego, para efeitos de prazo de garantia e cálculo da remuneração de referência.

K - Glossário

Residente

É considerado como residente:

- Cidadã/o nacional que tenha domicílio habitual em território nacional;
- Cidadã/o nacional que vive no estrangeiro, mas trabalhe para o Estado Português, assim como os seus familiares.
- Cidadã/o estrangeiro, refugiado ou apátrida (pessoa sem nacionalidade) com autorização para viver em Portugal, como:
 - visto de trabalho válido;
 - título de proteção temporária válido;
 - outros títulos de residência válidos (e as suas renovações, conforme o caso).

Também se consideram residentes (equiparado a residente):

- Trabalhadores da Administração Pública Portuguesa que tenham vínculo de direito público ou privado e os membros do respetivo agregado familiar, desde que aqueles prestem serviço no estrangeiro e sejam remunerados, total ou parcialmente, pelo Estado Português;
- Portugueses abrangidos pela Segurança Social portuguesa e que trabalham em país com o qual Portugal está vinculado por acordo de Segurança Social e membros do seu agregado familiar;
- Cidadãos estrangeiros abrangidos por acordo internacional ou legislação comunitária;
- Os refugiados e apátridas (cidadãos sem nacionalidade) com títulos de proteção temporária válidos;
- Estrangeiros com títulos válidos de autorização de residência ou de prolongamento de permanência.

Gestação

A idade da gestacional é contada em dias ou semanas completas e calcula-se a partir da data do último período menstrual (DUM).

Nascituro

Feto; a criança que vai nascer.

Nado-morto

Criança que nasce sem vida.

Prazo de garantia

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

Neste caso, só tem direito ao Subsídio Parental Inicial quem trabalhou e descontou durante 6 meses (seguidos ou não, não podendo haver um período de interrupção de descontos superior a 6 meses) para a Segurança Social ou outro sistema de proteção social que lhe assegure um subsídio nestes casos.

Para este prazo, conta, se for necessário, o mês em que o ocorre o impedimento para o trabalho, desde que tenha trabalhado e descontado pelo menos 1 dia nesse mesmo mês.

Países que permitem a totalização dos descontos para efeito de prazo de garantia (União Europeia, Espaço Económico Europeu (EEE) e Suíça):

Alemanha	Áustria	Bélgica	Bulgária
Chipre	Dinamarca	Eslováquia	Eslovénia
Espanha	Estónia	Finlândia	França
Grécia	Hungria	Irlanda	Islândia
Itália	Letónia	Liechtenstein	Lituânia
Luxemburgo	Malta	Noruega	Países Baixos (Holanda)
Polónia	Portugal	Reino Unido	República Checa

Roménia	Suécia	Suíça	
---------	--------	-------	--

Países que têm acordos ou convenções com Portugal que permitem a totalização dos descontos para efeito de prazo de garantia:

Andorra	Brasil	Cabo Verde	Marrocos
Austrália	Tunísia		

L - Perguntas Frequentes

Caso os pais queiram, a mãe pode gozar apenas os 42 dias de Licença Parental Inicial exclusiva da mãe e o pai o restante período da licença parental inicial?

Sim. O pai pode gozar toda a licença, exceto o período de Licença Exclusiva da Mãe (42 dias), desde que a mãe seja trabalhadora. Mas, neste caso, não há partilha de Licença Parental Inicial, não havendo acréscimo de 30 dias.

Caso a mãe queira abdicar dos 42 dias de Licença Parental Inicial exclusiva da mãe, o pai pode gozar o restante período da licença parental inicial?

Sim. Caso a mãe não queira gozar o período inicial, o pai pode gozar o restante período de licença, mas nunca poderá gozar os primeiros 42 dias exclusivos da mãe. Pode acumular com o período de licença exclusivo do pai (28 obrigatórios + 7 facultativos).

Se, na data do parto, a mãe não trabalhar, mas o pai for trabalhador, quais os subsídios a que a mãe e o pai têm direito?

Se à data do parto a mãe não era trabalhadora nem estava abrangida por um regime de segurança social com proteção na parentalidade apenas pode ter direito ao Subsídio Social Parental Inicial se cumprir com a condição de recursos.

O pai apenas tem direito ao Subsídio Parental Inicial exclusivo do pai de 28 dias obrigatórios mais 7 dias facultativos.

Como deve ser gozada a Licença Parental Inicial para que haja direito ao aumento de 30 dias à licença parental inicial de 120 ou 150 dias?

O pai e a mãe têm de partilhar entre si a licença parental inicial, devendo garantir que, após os primeiros 42 dias a seguir ao parto, gozam um período de 30 seguidos ou dois períodos de 15 dias seguidos, em exclusivo, isto é, cada um goza um período sem ser ao mesmo tempo.

A Segurança Social também paga o respetivo subsídio nas situações em que a mãe goza o período inicial normal da licença (120 ou 150 dias) e o pai goza imediatamente a seguir os 30 dias de acréscimo.

Nos casos em que ambos os pais estão desempregados e a receberem prestações de desemprego também têm direito ao acréscimo de 30 dias, desde que cada um dos progenitores tenha, em exclusivo, 1 período de 30 dias seguidos, ou 2 períodos de 15 dias seguidos, de Subsídio Parental Inicial, após o período de 42 dias após o parto.

Estas situações são tratadas como se fossem trabalhadores.

Se for trabalhador/a independente e a situação contributiva não estiver regularizada e se, entretanto, a regularizar, continua a não ter direito ao subsídio?

A situação contributiva irregular faz com que deixe de receber temporariamente o subsídio a partir da data em que o mesmo é devido. Porém, o volta a ter direito ao subsídio desde a data em que este

deixou de receber, se regularizar a situação contributiva nos 3 meses seguintes ao mês em que tenha deixado de receber.

Se a situação contributiva não for regularizada no prazo, perde o direito às prestações que estavam interrompidas.

Se o pedir o Subsídio Parental Inicial pelo período de 120 dias, pode alterar mais tarde para 150 dias?

Caso ainda esteja a decorrer a licença e não tenha havido oposição do empregador a esta alteração, deve informar o centro distrital do novo período de licença. Caso esteja a receber prestações de desemprego deve também informar o Centro de Emprego do novo período de duração da licença.

Exemplo: Uma pessoa pediu o Subsídio Parental Inicial pelo período de 120 dias, com fim a 15 de julho, se pretender gozar os 150 dias, **não pode iniciar atividade profissional ou reiniciar as prestações de desemprego** a 16 de julho e depois voltar a gozar licença parental inicial.

Terá de gozar os 30 dias restantes imediatamente, ou seja, de 16 de julho até 14 de agosto.

Pode ser pedida a alteração do período de 120 para 150 dias depois de gozados os 120 dias e já se ter verificado o retorno à atividade laboral (ou reinício de atribuição de prestações de desemprego)?

Não. O Subsídio Parental Inicial é atribuído consecutivamente.

Estou grávida. Por minha iniciativa, despedi-me da empresa onde trabalhava, não tendo por isso direito ao respetivo Subsídio de Desemprego. Quando nascer o meu filho tenho direito ao Subsídio Parental Inicial?

Se, entre a data do fim do contrato e o nascimento da criança, não tiver passado um período superior a 6 meses sem descontos, poderá ter direito ao Subsídio Parental Inicial, desde que esteja cumprido o prazo de garantia.

Caso, não tenha prazo de garantia para acesso ao Subsídio Parental Inicial, pode ter direito ao Subsídio Social Parental inicial se cumprir a condição de recursos.

Terminei o Subsídio de Desemprego e encontro-me grávida, mas não voltei a trabalhar depois de terminar o Subsídio de Desemprego. Quando nascer o meu filho terei direito ao Subsídio Parental Inicial?

Não terá direito ao Subsídio Parental Inicial porque não tem prazo de garantia. Apenas pode ter direito ao Subsídio Social Parental se cumprir a condição de recursos.

Estive de licença parental, tenho direito a receber prestações compensatórias dos subsídios de Natal e de férias pagas pela Segurança Social?

A Entidade Empregadora tem a obrigação de pagar o proporcional do subsídio de Natal pelo período anual trabalhado. Quanto ao período da licença parental subsidiada, serão pagas prestações compensatórias de subsídio de Natal pela Segurança Social, caso a Entidade Empregadora não tenha feito o pagamento.

O/A trabalhador/a tem direito a subsídio de férias, que deve ser pago pela entidade empregadora antes do início das férias ou, se estas forem gozadas em vários períodos, de forma proporcional.

Somente nas situações em que o contrato de trabalho se encontre interrompido por doença prolongada e a situação de doença é interrompida pela atribuição de subsídios no âmbito da parentalidade, a Segurança Social deverá pagar a prestação compensatória do subsídio de férias em relação à totalidade do subsídio, se não houve regresso ao trabalho nesse ano, ou em termos proporcionais, no caso de ser retomado o trabalho nesse ano.

Os valores que recebo da Segurança Social de licença parental devem ser declarados para efeitos de IRS?

Não. Presentemente, os valores recebidos de licença parental não são declarados para IRS.

Exemplos de gozo do acréscimo de 30 dias ao Subsídio Parental Inicial, nos casos de partilha da licença (120 + 30) e (150 + 30)

O período de 30 dias de acréscimo é sempre o último da licença, quer seja gozado apenas por um dos pais ou partilhado pelos 2.

Mãe (42 dias)	Mãe (78 dias)	Pai (30 dias)	= 150 dias
---------------	---------------	---------------	------------

Mãe (42 dias)	Pai (78 dias)	Mãe (30 dias)	= 150 dias
---------------	---------------	---------------	------------

Mãe (42 dias)	Mãe (48 dias)	Pai (30 dias)	Pai (10 dias)	Mãe (20 dias)	= 150 dias
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	------------

Mãe (42 dias)	Pai (63 dias)	Mãe (15 dias)	Mãe (15 dias)	Pai (15 dias)	= 150 dias
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	------------

Mãe (42 dias)	Mãe (33 dias)	Pai (15 dias)	Mãe (45 dias)	Pai (15 dias)	Mãe (30 dias)	= 180 dias
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	------------

Mãe (42 dias)	Mãe (53 dias)	Pai (15 dias)	Mãe (40 dias)	Pai (15 dias)	Mãe (15 dias)	= 180 dias
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	------------

Mãe (42 dias)	Mãe (108 dias)	Pai (30 dias)	= 180 dias
---------------	----------------	---------------	------------

Mãe (42 dias)	Pai (108 dias)	Mãe (30 dias)	= 180 dias
---------------	----------------	---------------	------------

No caso de nascimento de um prematuro, quando é que se deve pedir o Subsídio Parental Inicial?

Em termos de Segurança Social, o nascimento de uma de criança prematura não altera os direitos dos progenitores.

Logo, nas situações de nascimento de criança prematura, o Subsídio Parental Inicial pode ser pedido no prazo de 6 meses a contar do primeiro dia de impedimento para o trabalho.

Os pais trabalhadores, em caso de partilha da licença parental inicial, devem comunicar às respetivas entidades empregadoras, até 7 dias após o parto, o início e termo dos períodos a gozar por cada um, entregando declaração conjunta. Se a licença for gozada apenas por um deles, o que a gozar deve

informar o respetivo empregador, até 7 dias após o parto, da duração da licença e do início do respetivo período, juntando declaração do outro progenitor da qual conste que o mesmo exerce atividade profissional e que não goza a licença parental inicial.

No caso de internamento de um prematuro, os pais podem pedir que a licença parental inicial de 120 ou 150 dias seja interrompida?

Não. A partir de 01 de abril de 2020, nas situações em que o parto aconteça até às 33 semanas inclusive, aos períodos de licença parental escolhidos pelos progenitores (120, 150) assim como nos casos de acréscimo de 30 dias por licença partilhada ou por nascimentos múltiplos (120 + 30 ou 150 + 30) acresce todo o período de internamento da criança, bem como 30 dias após alta hospitalar.

Exemplo 1:

Uma criança nasceu prematuramente em 01 de abril de 2026 às 33 semanas de gestação.

Por recomendação médica teve de ficar internada até 15 de maio de 2026.

Caso o período de licença parental inicial escolhido pelos pais tenha sido de 150 dias (sem partilha), a este período soma-se todo o período de internamento da criança (45 dias) mais 30 dias após alta hospitalar), ou seja, nesta situação, a licença parental inicial terá uma duração de 225 (01 de abril de 2026 a 11 de novembro de 2026).

Exemplo 2:

Uma criança nasceu prematuramente em 01 de maio de 2026 às 33 semanas de gestação.

Por recomendação médica teve de ficar internada até 31 de maio de 2026.

Caso o período de licença parental inicial escolhido pelos pais tenha sido de 150 dias com partilha (120 + 30), a este período soma-se todo o período de internamento da criança (31 dias) mais 30 dias após alta hospitalar), ou seja, nesta situação, a licença parental inicial terá uma duração total de 211 dias (01 de maio de 2026 a 27 de novembro de 2026).

A licença pode ser gozada do seguinte modo:

- mãe (42 dias) período de 1 de maio de 2026 a 11 de junho de 2026;
- pai (30 dias) período de 12 de junho de 2026 a 11 de julho de 2026;
- mãe (78 dias) período de 12 de julho de 2026 a 27 de setembro de 2026;

pai 61 dias (30 dias de acréscimo por prematuridade mais 31 dias de acréscimo por internamento de prematuro até às 33 semanas), período de 28 de setembro de 2026 a 27 de novembro de 2026.

No caso de internamento, o pai pode pedir que a licença parental inicial exclusiva de 28 dias obrigatórios e dos 7 dias facultativos seja interrompida?

A licença parental inicial exclusiva do pai de 28 dias obrigatórios pode ser interrompida por internamento da criança, após o 3.º dia de internamento (período médico de pós-parto recomendado), através de pedido do pai.

Neste caso, o período deverá ser retomado imediatamente após a alta hospitalar da criança.

No caso de nascerem gémeos ou trigémeos, que direitos têm os pais?

A licença de 120 ou de 150 dias, consoante a opção, é acrescida de mais 30 dias por cada gémeo além do primeiro.

O subsídio relativo ao acréscimo de 30 dias por cada gémeo além do primeiro é sempre pago a 100% da remuneração de referência, ainda que os pais tenham optado pela licença de 150 dias que é paga a 80% da remuneração de referência ou pela licença de 180 dias (150+30 dias de acréscimo por partilha) que é paga a 83% da remuneração de referência.

Em caso de nascimento de gémeos, **a licença parental inicial exclusiva do pai de 28 dias**, de gozo obrigatório, é acrescida de dois dias úteis por cada gémeo além do primeiro e **a licença**

parental inicial exclusiva do pai de 7 dias, de gozo facultativo, também é acrescida de dois dias úteis por cada gémeo além do primeiro.