GUIA PRÁTICO

SUBSÍDIO DE DESEMPREGO PARCIAL

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P

FICHA TÉCNICA

TÍTULO
Guia Prático – Subsídio de Desemprego Parcial
(6002 – v4.43)

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
16 de outubro de 2026

ÍNDICE

A – O que é? 4
B – A quem se destina? 4
C – Quais as condições para ter direito? 4
D – Qual o valor a receber? 5
D1. Qual o valor a receber? 5
D2. Como pode receber? 6
D3. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)? 6
E – Qual a duração? 7
E1. Quando começa a receber? 7
E2. Durante quanto tempo pode receber? (período de concessão) 7
No caso de trabalho a tempo parcial: 7
E3. Quando deixa de receber temporariamente? 7
E4. Quando é que volta a receber o subsídio? 8
E5. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação) 8
F – Como pedir ? 10
F1. Onde pedir? 10
Se já estiver a receber uma prestação de desemprego: 10
F2. Quais os formulários a preencher? 10
F3. Quais os documentos necessários? 11
F4. Prazo para pedir 11
G – Posso acumular com outros benefícios? 11
G1. Pode acumular com: 11
G2. Não pode acumular com: 11
H – Quais os deveres e sanções? 12
H1. Deveres 12
H1.1 Para com a Segurança Social: 12
H1.2 Para com o Serviço de Emprego: 12
H2. Sanções 13
I - Documentação de apoio 13
I1. Legislação Aplicável 13
J - Glossário 14
K - Perguntas Frequentes 17

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

A – O que é?

É **uma prestação paga em dinheiro**, aos trabalhadores que pediram ou estão a receber Subsídio de Desemprego e começam a trabalhar por conta de outrem a tempo parcial ou como trabalhadores independentes.

B – A quem se destina?

Trabalhadores que pediram ou estão a receber o Subsídio de Desemprego e que apresentem provas necessárias no serviço competente da Segurança Social.

C – Quais as condições para ter direito?

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

- **Se, à data do desemprego, já trabalhava a tempo parcial por conta de outrem ou exercia atividade independente, acumulando com o emprego do qual ficou desempregado:**
    - cumprir com as condições para ter direito ao Subsídio de Desemprego;
    - o salário do trabalho a tempo parcial ou o rendimento da atividade independente ser inferior ao valor do Subsídio de Desemprego.
- **Se o início do trabalho a tempo parcial ou da atividade independente começar enquanto recebe o Subsídio de Desemprego:**
    - estar a receber Subsídio de Desemprego;
    - o salário do trabalho a tempo parcial ou o rendimento da atividade independente, dependendo do caso, ser inferior ao valor do Subsídio de Desemprego.

Notas:

- para trabalhadores independentes, o rendimento corresponde a 70% do valor dos serviços prestados ou 20% das vendas de mercadorias e produtos e serviços em hotelaria, restauração e bebidas do ano anterior;
- se estiver a receber Subsídio de Desemprego Parcial e o contrato a tempo parcial terminar após o fim do subsídio, pode ter direito ao Subsídio Social de Desemprego subsequente, desde que cumpra as condições necessárias para ter direito;

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

- o prazo para apresentar provas começa na data do fim do contrato a tempo parcial, não podendo trabalhar na empresa que fez o despedimento que deu direito ao Subsídio de Desemprego, nem em empresas relacionadas com essa.
- não pode exercer a atividade, seja como trabalhador por conta de outrem ou independente, na empresa que o despediu ou em empresas do mesmo grupo ou relacionadas com essa empresa;
- 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.

D – Qual o valor a receber?

D1. Qual o valor a receber?

O valor a receber do Subsídio de Desemprego Parcial corresponde:

- **no caso de trabalho a tempo parcial:** à diferença entre o valor do Subsídio de Desemprego mais 35% deste valor e o valor do salário do trabalho por conta de outrem;
  Valor a receber = (Subsídio de Desemprego + (0,35 x Subsídio de Desemprego)) – salário do trabalho por conta de outrem

  Exemplo: A Mafalda recebe **500,00€** de Subsídio de Desemprego e vai trabalhar a tempo parcial com um salário de **350,00€.**

  Para calcular o valor que a Mafalda vai receber, seguimos **3 passos**:

  Passo 1. Calculamos 35% do valor que a Mafalda recebe de Subsídio de Desemprego: 500,00€ x 0,35 = **175,00€;**

  Passo 2. Somamos esse valor (175,00€) ao valor do Subsídio de Desemprego que a Mafalda recebe 175,00€ + 500,00€ = **675,00€;**

  Passo 3. Subtraímos a este valor (675,00€) o valor do salário que a Mafalda recebe pelo trabalho a tempo parcial e temos o valor do Subsídio de Desemprego Parcial que a Mafalda vai receber, por mês: 675,00€ – 350,00€ = **325,00€.**

- **no caso de trabalhar como independente:** à diferença entre o valor do Subsídio de Desemprego mais 35% deste valor e o valor do duodécimo do seu rendimento anual estimado para impostos;
  Valor a receber = (Subsídio de Desemprego + (0,35 x Subsídio de Desemprego)) – Duodécimo do rendimento anual estimado

  Exemplo: O João recebe **500,00€** de Subsídio de Desemprego e tem vendas anuais de **15 000,00€.**

  Para calcular o valor que a João vai receber, seguimos **4 passos**:

  Passo 1. Calculamos 35% do valor que o João recebe do Subsídio de Desemprego: 500,00€x 0,35 = **175,00€;**

  Passo 2. Somamos esse valor (175,00€) ao valor do Subsídio de Desemprego que o João recebe 175,00€ + 500,00€ = **675,00€;**

  Passo 3. Calculamos o rendimento anual relevante que, neste exemplo, é 20% das vendas e dividimos por 12: (15 000,00€x 0,20): 12 = **250,00€** por mês;

  Passo 4. Subtraímos o rendimento por mês (**250,00€**) ao total do subsídio **aumentado em 35% (675,00€)** e temos o valor do Subsídio de Desemprego Parcial que o João vai receber, por mês: 675,00€– 250,00€= **425,00€**.

Nota: O valor do Subsídio de Desemprego Parcial é recalculado sempre que o valor do duodécimo do seu rendimento anual estimado **não for confirmado** e nunca pode ser superior ao valor do Subsídio de Desemprego.

- o **valor do Subsídio Desemprego Parcial é igual ao Subsídio de Desemprego** nas situações em que:

- o Subsídio de Desemprego mais 35% é inferior ao salário mínimo, que em 2026 é igual a 920,00€ e;

  Exemplo: O Pedro recebe um Subsídio de Desemprego de **600,00€.** Ao calcular 35% desse valor, obtemos 210,00€. A soma do subsídio mais 35% (600,00€ + 210,00€= **810,00€**) é inferior ao salário mínimo de 920,00€. Portanto, o valor do Subsídio de Desemprego Parcial que o Pedro recebe é igual ao Subsídio de Desemprego, ou seja, **600,00€.**

- a soma dos salários do trabalho por conta de outrem ou de trabalho independente e do Subsídio de Desemprego Parcial é menor que o salário mínimo;

  Exemplo: A Ana tem rendimentos de trabalho independente de 200,00€ e recebe um Subsídio de Desemprego Parcial de 600,00€. A soma dos rendimentos (200,00€ + 600,00€= **800,00€**) é menor que o salário mínimo de 920,00€. Assim, o valor do Subsídio de Desemprego Parcial que a Ana recebe é igual ao Subsídio de Desemprego, ou seja, **600,00€** ou;

- o valor do Subsídio de Desemprego Parcial é superior ao Subsídio de Desemprego que estava a receber ou a que teria direito.

  Exemplo: A Sara recebe um **Subsídio de Desemprego de 600,00€** e tem um **salário de trabalho independente a tempo parcial de 200,00€**. Para calcular o Subsídio de Desemprego Parcial, **soma-se o subsídio mais 35%** (600,00€ + 210,00€ = 810,00€) e **subtrai-se o salário do trabalho parcial** (810,00€ - 200,00€ = 610,00€). O valor do Subsídio de Desemprego Parcial que a Sara receberia seria 610,00€. No entanto, como **o valor do Subsídio de Desemprego Parcial não pode ser superior ao valor do Subsídio de Desemprego**, que é igual a 600,00€, a **Sara irá receber 600,00€** de Subsídio de Desemprego Parcial.

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. No Portal da Segurança Social

Pode registar ou alterar o IBAN no Portal da Segurança Social, 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 Parcial** como titular da conta.

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

Serviços Mínimos Bancários (SMB)

Se ainda não tem conta bancária, pode abrir uma conta de SMB em qualquer banco.

O custo é baixo – menos de 1% do salário mínimo por ano.

Para mais informação e saber se tem direito, consulte o Portal do Cliente Bancário.

E – Qual a duração?

E1. Quando começa a receber?

A partir da:

- **data de início** da atividade profissional, seja por conta de outrem ou independente, se começar durante o período de atribuição do Subsídio de Desemprego, desde que as provas sejam apresentadas nos **90 dias seguintes ao início da atividade**;

  Nota: Se as provas forem entregues depois dos 90 dias consecutivos a contar do início da atividade, o Subsídio de Desemprego Parcial será pago a partir da data de entrega das provas, sendo que deixa de o receber temporariamente entre o início da atividade e a entrega das provas.

- **data do pedido** do Subsídio de Desemprego, se a atividade tiver começado antes da data do desemprego.

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

No caso de trabalho a tempo parcial:

- recebe enquanto durar o contrato a tempo parcial, mas tem como limite o tempo que estava previsto receber o Subsídio de Desemprego.

No caso de exercício de atividade como trabalhador independente:

- recebe enquanto estiver a exercer atividade independente, mas tem como limite o tempo que estava previsto receber o Subsídio de Desemprego.

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;
- 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);

  Para saber mais sobre a rede de serviços de emprego, consulte o guia prático Subsídio de Desemprego.

- estiver detido/a ou tiver outras medidas que privem a liberdade;
- estiver doente ou impedido/a de trabalhar por motivos de maternidade/paternidade, mas sem direito a receber Subsídio por Risco Clínico Durante a Gravidez, Subsídio por Interrupção da Gravidez, Subsídio Parental Inicial ou Subsídio por Adoção. Nestes casos, tem

direito a continuar a receber o valor do Subsídio de Desemprego que recebia anteriormente (isto é, o valor completo que recebia antes de acumular com o trabalho 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.

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

O direito ao subsídio 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;
- terminar o contrato a tempo parcial, sendo que neste caso, para voltar a receber o Subsídio de Desemprego a pessoa deve:
  - **se ainda estiver dentro de período de pagamento do Subsídio de Desemprego:**
    - atualizar a inscrição no centro de emprego;
    - apresentar a declaração de situação de desemprego, emitida pela entidade empregadora (Declaração de Situação de Desemprego - RP 5044), comprovativa da situação de desemprego involuntária.
  - **se já tiver passado o período de pagamento do Subsídio de Desemprego:**
    - se tiver prazo de garantia (pelo menos 360 dias de trabalho nos últimos 2 anos) pode pedir novo Subsídio de Desemprego;
    - se não tiver prazo de garantia para o Subsídio de Desemprego, mas tiver pelo menos 180 dias de trabalho no último ano e o rendimento médio por pessoa, por mês, do agregado familiar **não ultrapassar 429,70€** (80% do Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€), pode pedir o Subsídio Social de Desemprego inicial.

E se não tiver prazo de garantia nem cumprir as condições para pedir o Subsídio Social de Desemprego inicial?

Se tiver rendimento mensal **inferior a 429,70€** (80% do IAS), à data do desemprego (são considerados os rendimentos mensais mais recentes), por cada pessoa do agregado familiar. pode ter acesso ao **Subsídio Social de Desemprego subsequente.**

Nota: Só têm direito ao Subsídio Social de Desemprego inicial e Subsídio Social de Desemprego subsequente as pessoas que, sozinhas ou com as pessoas do seu agregado familiar, tenham um **património mobiliário** (depósitos bancários, ações, certificados de aforro ou outros ativos financeiros) **inferior a 128 911,20€** (240 vezes o valor do IAS).

Como calcular o rendimento do agregado familiar?

Calculamos o rendimento do agregado familiar seguindo **3 passos**.

Passo 1. Somamos os **rendimentos mensais brutos (antes dos descontos)** de todas as pessoas do agregado familiar;
Passo 2. Somamos a **ponderação** atribuída a cada pessoa do agregado familiar;
Passo 3. Dividimos o **valor do 1º passo pelo valor do 2º passo** para encontrar o rendimento de referência mensal do agregado familiar.
Exemplo: Vamos considerar uma família composta pelo pai, mãe e 2 filhos menores, em que a mãe pediu o Subsídio de Desemprego Parcial.

Passo 1. Somamos o rendimento mensal do agregado familiar:

Agregado familiar	**Rendimento mensal bruto (antes dos descontos)**
Mãe (pessoa que faz o pedido)	---
Pai (pessoa maior de idade)	1 000,00€
Filho menor de idade	---
Filho menor de idade	---
Total	**1 000,00€**

Neste caso, apenas o pai tem rendimentos e por isso, o total do rendimento mensal do agregado familiar a considerar, é o valor de **1 000,00€** do pai.

Passo 2. Somamos a ponderação atribuída a cada pessoa:

Regra geral é usada a seguinte ponderação:

Agregado familiar	**Ponderação**
Pessoa que faz o pedido	1
Cada pessoa maior de idade (com mais de 18 anos)	0,7
Cada pessoa menor de idade (com menos de 18 anos)	0,5

Com base na ponderação acima, calculamos a ponderação atribuída a cada pessoa do agregado familiar da seguinte forma:

Agregado familiar	Cálculo da ponderação
Mãe (pessoa que faz o pedido)	1
Pai (1 pessoa maior de idade)	1 x 0,7 = 0,7
Filhos menores de idade (2 pessoas menores de idade)	2 x 0,5 = 1
Total	**1 + 0,7 + 1 = 2,7**

Neste caso, como a **mãe é a pessoa que fez o pedido,** a ponderação é **1**, como o **pai é maior de idade,** a ponderação **é 0,7 x 1 pessoa** e como os **2 filhos são menores de idade**, a ponderação é **0,5 x 2 pessoas**, resultando numa **ponderação total** igual a **2,7.**

Passo 3. Dividimos o valor do 1º passo pelo valor do 2º passo para encontrar o rendimento de referência mensal do agregado familiar:

Os rendimentos mensais da família (1 000,00€) divididos pela soma da ponderação (2,7) dão um **rendimento de referência mensal** do agregado familiar de **370,37€ (1 000,00€ / 2,7).**

Neste exemplo, a mãe **tem direito ao subsídio** porque o rendimento de referência mensal do agregado familiar é 370,37€, ou seja, é **menor do que 429,70€** (80% do IAS)**,** que é uma das condições necessárias para ter direito ao subsídio social de desemprego.

Importante: O Subsídio Social de Desemprego, Inicial ou Subsequente, apenas poderá ser pedido até 30 de dezembro de 2026:

- Preferencialmente, no Portal da Segurança Social em www.seg-social.pt;
- Em alternativa, em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social.

A partir de 31 de dezembro de 2026 estas prestações deixarão de existir para novos pedidos.
Os atuais beneficiários manterão o direito às prestações até ao fim do respetivo período de concessão.

F – Como pedir ?

F1. Onde pedir?

Se já estiver a receber uma prestação de desemprego:

- Através do Portal da Segurança Social no menu Trabalho > Desemprego > Subsídio de Desemprego Parcial;
- em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social;
- por correio, para o Centro Distrital do local onde mora.

Se estiver a fazer o pedido para receber uma prestação de desemprego:

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

F2. Quais os formulários a preencher?

- Declaração de Situação de Desemprego – RP 5044 (só se estiver a fazer o pedido para receber uma prestação de desemprego).

F3. Quais os documentos necessários?

- 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;
- Declaração do tipo de atividade exercida;
- Contrato de trabalho a tempo parcial, com o valor do salário mensal, se for trabalhador por conta de outrem;
- Prova do rendimento bruto (antes dos descontos) da atividade profissional independente;
- Prova dos rendimentos estimados declarados para impostos, no caso de início de atividade.

F4. Prazo para pedir

Até **90 dias seguidos** a contar da data em que começou a trabalhar.

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 começou a trabalhar a 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.

G – Posso acumular com outros benefícios?

G1. Pode acumular com:

- Indemnizações e pensões por riscos profissionais e equiparadas (ex: para pessoas com deficiência das Forças Armadas);
- Salário do trabalho a tempo parcial como trabalhador por conta de outrem ou com rendimentos de atividade independente, desde que o valor do salário ou do rendimento relevante da atividade independente seja inferior ao Subsídio de Desemprego e apresente as respetivas provas nos prazos legais;
- 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);
- Pagamentos regulares feitos pelos empregadores por ter terminado o contrato de trabalho;
- 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.

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.

Nota: As pessoas desempregadas a receber prestações de Subsídio de Desemprego Parcial, não são obrigadas a procurar ativamente emprego, nem de provar essa procura junto do Serviço de Emprego.

H2. Sanções

Se não forem cumpridos os deveres ou forem usados meios ilegais para obter o subsídio indevidamente, a **pessoa que tem direito** ao subsídio fica sujeita ao pagamento de coimas.

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 - Documentação de apoio

I1. Legislação Aplicável

Decreto-Lei n.º 166/2026, de 13 de agosto

Cria a prestação social única no âmbito do subsistema de solidariedade e revoga as prestações sociais de desemprego.

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€.

Decreto Regulamentar n.º 6/2018, de 02 de julho

Volta a publicar a regulamentação do Código dos Regimes Contributivos do Sistema Previdencial de Segurança Social.

Lei n.º 110/2009, de 16 de setembro

Código dos Regimes Contributivos do Sistema Previdencial de Segurança Social.

Portaria n.º 8-B/2007, de 3 de janeiro alterada pela Portaria n.º 282/2016, de 27 de outubro

Proteção no desemprego para trabalhadores por conta de outrem.

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 220/2006, de 03 de novembro

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

J - 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; padrasto, 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.

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 2026, somará os salários de 1 de novembro de 2024 a 31 de outubro de 2025.

Trabalho socialmente necessário

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

Quem está a receber Subsídio por Cessação de Atividade pode ser chamado pelo Serviço de Emprego para realizar essas atividades. Além do subsídio, recebe uma bolsa mensal complementar de **20% do IAS**.

K - Perguntas Frequentes

Estava a receber Subsídio de Desemprego, fui contratado a tempo parcial por 6 meses e passei a receber o Subsídio de Desemprego Parcial. No entanto, ao fim de 4 meses despedi-me (sem justificação). Ainda tenho direito ao Subsídio de Desemprego?

Não pode reiniciar o pagamento do Subsídio de Desemprego. Dado que se despediu sem justa causa, o desemprego é considerado voluntário.

No caso do Subsídio de Desemprego Parcial, de que modo é que são contados os salários para a Segurança Social?

No caso do Subsídio de Desemprego Parcial são registadas (contadas) 2 remunerações:

- o salário do emprego a tempo parcial e;
- a diferença entre o salário do emprego a tempo parcial e a remuneração de referência usada para calcular o Subsídio de Desemprego anterior, com limite de 8 vezes o valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€ (4 297,04€).

Exemplo 1: A Joana recebe 12,00€ por dia do trabalho part-time, e se a sua remuneração de referência é de 17,00€.

Serão registados os 12,00€ como salário mais 5,00€ (17,00€ - 12,00€ = 5,00€) como equivalência à entrada de contribuições.

Exemplo 2: O Carlos recebe 100,00€ por dia do trabalho part-time, e a remuneração de referência que serviu de base de cálculo ao Subsídio de Desemprego que recebia antes é de 180,00€.

Serão registados os 100,00€ como salário mais 80,00€ (180,00€ - 100,00€) como equivalência à entrada de contribuições.

No entanto, como o valor da remuneração de referência usada para o cálculo do Subsídio de Desemprego não pode ser superior a 8 vezes o IAS (180,00€ x 30 = 5 400,00), o valor a registar será de 4 297,04€.

Nota: mesmo havendo registo de salários por trabalho, o período em que recebe Subsídio de Desemprego Parcial não conta para o prazo de garantia ao pedir novo Subsídio de Desemprego ou Subsídio Social de Desemprego Parcial.

Os valores que recebo da Segurança Social a título de Subsídio de Desemprego Parcial devem ser declarados para efeitos de IRS?

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

Se estiver a receber Subsídio de Desemprego e receber uma proposta de trabalho a recibos verdes tenho direito ao Subsídio de Desemprego Parcial?

Sim, desde que se verifiquem as seguintes condições:

- esteja a receber Subsídio de Desemprego;
- o exercício da atividade, como independente, não seja feito na empresa que efetuou o

despedimento do trabalhador e que determinou a atribuição do respetivo Subsídio de Desemprego Parcial ou em empresa ou grupo empresarial que tenha uma relação de domínio ou de grupo com aquela;

- se inscreva como trabalhador independente e efetue os respetivos descontos para a Segurança Social.
- o rendimento relevante da atividade independente seja inferior ao valor do Subsídio de Desemprego.

Quando terminar o trabalho a tempo parcial posso retomar o subsídio de desemprego que estava a receber antes?

Pode, se ainda estiver dentro de período de pagamento do subsídio de desemprego. Neste caso deve:

- atualizar a inscrição no Serviço de Emprego;
- se estava a trabalhar a contrato, deve apresentar no Serviço de Emprego a declaração de situação de desemprego passada pelo empregador, através do formulário Declaração de Situação de Desemprego – RP 5044 que comprove que a situação de desemprego é involuntária;
- se esteve a trabalhar a recibos verdes, deve apresentar no Serviço de Emprego a prova de que terminou atividade como trabalhador independente nas Finanças.

O meu subsídio de desemprego foi interrompido (suspenso) por ter arranjado emprego. Se eu cessar o contrato por minha iniciativa (durante, ou após o período experimental) tenho direito ao reinício subsídio que suspendi?

Não. O Subsídio de Desemprego é dado apenas a quem perdeu o emprego de forma involuntária, ou seja, por motivos que não dependem da sua vontade, e que esteja inscrito no Centro de Emprego.

Como o contrato foi terminado por iniciativa do trabalhador, mesmo durante o período experimental, não é considerado desemprego involuntário.