



GUIA PRÁTICO

PENSÃO DE VELHICE

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia Prático – Pensão de Velhice
(7001 – v4.78)

PROPRIEDADE

Instituto da Segurança Social, I.P.

AUTOR

Centro Nacional de Pensões

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 PUBLICAÇÃO

21 de maio de 2026

ÍNDICE

A – O que é?	4
B – A quem se destina?	4
C – Quais as condições para ter direito?	4
C1. Quais as condições para ter direito à Pensão de Velhice?	4
C2. Quais as condições para ter direito à Pensão de Velhice unificada?	9
C3. Quais as condições para ter acesso à Pensão de Velhice antecipada?	9
C4. Regras de totalização de períodos contributivos com outros regimes de proteção social	10
D – Qual o valor a receber?	11
D1. Qual o valor a receber?	11
D2. Como se calcula o valor da pensão?	17
D2.1 Cálculo da pensão conforme o ano de inscrição na Segurança Social	17
D2.2 Fator de Sustentabilidade	19
D3. Valor mínimo da pensão	19
D4. Tabelas de retenção de IRS	20
D5. Como pode receber?	20
D6. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)?	20
D7. Prestações indevidamente pagas	21
D7.1 Como devolver o valor?	21
D7.2 O que fazer se não conseguir devolver o valor de uma só vez?	22
D7.3 O que acontece se não responder ou não devolver o valor de forma voluntária?	22
D8. Complementos e valores adicionais	22
D8.1 Complemento extraordinário para pensões de mínimos de velhice	23
D8.2 Complemento por Cônjuge a Cargo	24
D8.3 Suplemento Especial de Pensão	24
D8.4 Acréscimo Vitalício de Pensão (AVP)	25
E – Qual a duração?	25
E1. Quando começa a receber?	25
E2. Durante quanto tempo pode receber? (período de concessão)	25
E3. Quando deixa de receber temporariamente?	26
E4. Quando termina o direito à pensão? (cessação)	26
F – Como pedir?	27
F1. Onde pedir?	27
F2. Quais os formulários a preencher?	27
F3. Quais os documentos necessários?	28
F4. Prazo para pedir	28
F5. Quando é que me dão uma resposta?	29
G – Posso acumular com outros benefícios?	29
G1. Pode acumular com:	29
G2. Não pode acumular com:	29
H – Quais os deveres e sanções?	31
H1. Deveres	31
H2. Sanções	32
I - Documentação de apoio	32
I1. Legislação Aplicável	32
J - Glossário	36
K - Perguntas Frequentes	38

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

A – O que é?

É um **valor pago em dinheiro, por mês**, às pessoas abrangidas pelo regime geral de segurança social, na situação de velhice (reforma), substituindo os salários que já não recebem.

B – A quem se destina?

- Trabalhadores por conta de outrem;
- Trabalhadores independentes (a recibos verdes);
- Membros de órgãos estatutários de pessoas coletivas (diretores, gerentes e administradores);
- Trabalhadores do serviço doméstico;
- Pessoas inscritas no regime de seguro social voluntário.

C – Quais as condições para ter direito?

C1. Quais as condições para ter direito à Pensão de Velhice?

C1.1 Cumprir o critério de idade

- Se tiver, pelo menos, **66 anos e 9 meses em 2026;**
- Se tiver, pelo menos, **66 anos e 11 meses em 2027.**

Se não tiver esta idade, tem de ter, pelo menos, 40 anos de carreira contributiva (número de anos de descontos).

- Se a carreira contributiva for superior a 40 anos, esta idade mínima de acesso à pensão pode ser reduzida sem penalizações;
- Se antecipar a reforma, poderá ter penalização.

Para mais informações, consulte Secção D – Qual o valor a receber?.

Quem pode pedir a reforma aos 65 anos?

As pessoas que não podem continuar a trabalhar depois dos 65 anos por motivos legais.

Para isso, devem entregar uma declaração comprovativa de que trabalharam nos **5 anos anteriores** ao pedido da Pensão de Velhice. A declaração pode ser emitida pela empresa onde trabalhou ou pela entidade que recebeu o serviço.

Redução da idade de acesso à Pensão de Velhice

Se tiver mais de 60 anos e pelo menos 40 anos de descontos, pode reformar-se mais cedo. Por cada ano que tiver a mais dos 40 anos, a idade de acesso diminui 4 meses. Esta idade é a idade a partir da qual pode iniciar a pensão, sem penalização.

O quadro seguinte resume a idade que precisa de ter em 2026, para poder iniciar a sua Pensão de Velhice sem penalização.

Carreira contributiva (anos de descontos)	Idade pessoal de reforma	O que acontece se iniciar a pensão antes?
Menos de 40 anos	66 anos e 9 meses	Não pode, a menos que preencha os requisitos do regime de antecipação por desemprego de longa duração ou de um regime especial de antecipação para profissões desgastantes
40 anos		
41 anos	66 anos e 5 meses	Terá uma pensão calculada ao abrigo do regime de antecipação por flexibilização, com penalização por cada mês de antecipação face à idade pessoal de reforma (coluna à esquerda). Ver adiante as possibilidades de antecipação.
42 anos	66 anos e 1 meses	
43 anos	65 anos e 9 meses	
44 anos	65 anos e 5 meses	
45 anos	65 anos e 1 meses	
46 anos	64 anos e 9 meses	Se começou a descontar antes dos 17 anos de idade, poderá ter uma pensão calculada ao abrigo do regime de antecipação por carreiras muito longas, sem penalização, a partir dos 60 anos. Ver adiante as possibilidades de antecipação.
47 anos	64 anos e 5 meses	Poderá ter uma pensão calculada ao abrigo do regime de antecipação por carreiras muito longas, sem penalização, a partir dos 60 anos. Ver adiante as possibilidades de antecipação.
48 anos	64 anos e 1 meses	
49 anos	63 anos e 9 meses	
50 anos	63 anos e 5 meses	
51 anos	63 anos e 1 meses	

Nota: Na maioria dos casos, as pensões iniciadas nesta idade ou depois não têm penalizações. No entanto, em certas situações, aplicar as regras de fixação da idade de acesso à pensão e da antecipação por flexibilização em vigor a 31 de dezembro de 2018 pode resultar numa pensão mais alta, mesmo com penalizações, incluindo o fator de sustentabilidade. Nesses casos, pelo princípio do tratamento mais favorável previsto na lei, essa será a pensão atribuída.

Para calcular a carreira contributiva, contam-se os períodos de contribuição no regime geral, os de bonificação e os com descontos noutros regimes de proteção social.

Para mais informação, consulte a secção C4 - Regras de totalização de períodos contributivos.

C1.1.1 Regimes de antecipação da idade de acesso à Pensão de Velhice por motivo da natureza da atividade profissional

- **Trabalhadores abrangidos por acordos internacionais na Região Autónoma dos Açores**

Trabalhadores portugueses ao serviço do destacamento das Forças Armadas dos Estados Unidos instalado na Base das Lajes e aqueles que prestaram serviço na Estação de Telemedidas da República Francesa que funcionou na ilha das Flores, ao abrigo dos respetivos acordos internacionais.

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

Idade de 45 anos ou mais na data em que o contrato de trabalho termina e pelo menos 15 anos de registo de salários, sendo 10 deles com trabalho para a entidade empregadora militar estrangeira, antes de o contrato terminar.

Não se aplica o fator de sustentabilidade.

- **Trabalhadores do interior ou das minas, das lavarias de minério e dos trabalhadores da extração ou transformação primária da pedra, incluindo a serragem e corte da pedra em bruto**

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

A idade normal de acesso à Pensão de Velhice (66 anos e 9 meses) pode ser **reduzida em 1 ano** por cada 2 anos de serviço efetivo em lavarias de minério ou extração e transformação de pedra (dentro do perímetro da pedreira), com o **limite de idade de 50 anos**. Em casos excecionais, essa idade pode ser **reduzida até 5 anos**.

- **Bordadeiras da Madeira**

Bordadeira de casa da Madeira que à data do pedido da pensão ainda exerça a atividade.

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

60 anos e 4 meses ou mais e, pelo menos, 15 anos civis com registo de salários na como bordadeira de casa da Madeira.

- **Profissionais de bailado clássico ou contemporâneo**

Profissionais de bailado clássico ou contemporâneo que exerçam esta profissão a tempo inteiro.

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

- 55 anos ou mais e, pelo menos, 10 anos de trabalho a tempo inteiro no bailado clássico ou contemporâneo, com registo de salários;
- 45 anos ou mais e, pelo menos, 20 anos de trabalho, dos quais 10 sejam a tempo inteiro no bailado clássico ou contemporâneo, com registo de salários.

- **Trabalhadores portuários integrados no efetivo portuário nacional**

Trabalhadores portuários integrados no efetivo portuário nacional e que tenham completado 45 anos de idade até 31 de dezembro de 1999.

Não estão abrangidos os trabalhadores que, no âmbito de licenciamento ou de qualquer outro processo de reestruturação, tenham rescindido o vínculo contratual com empresas de estiva ou empresas de trabalho portuário.

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

55 e 4 meses anos ou mais, e até 31 de dezembro de 1999, pelo menos, 15 anos de trabalho no setor portuário, comprovados pelo Instituto Marítimo-Portuário, com registo de salários.

- **Trabalhadores da Empresa Nacional de Urânio, S.A.**

Trabalhadores que tenham exercido funções ou atividades de apoio nas áreas mineiras e anexos mineiros ou em obras e imóveis afetos à exploração da Empresa Nacional de Urânio, S.A.:

- à data do encerramento na empresa ou;
- se o contrato tiver terminado antes do encerramento, mas com pelo menos 4 anos de trabalho na empresa.

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

55 anos e 4 meses ou mais e pelo menos 15 anos de registo de salários.

Não se aplica o fator de sustentabilidade.

- **Controladores de tráfego aéreo**

Controladores do tráfego aéreo (de aeródromo, de aproximação ou regional e de radar).

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

60 anos ou mais e pelo menos 22 anos de registo de salários em funções operacionais.

- **Pilotos comandantes e copilotos de aeronaves de transporte público comercial de passageiros, carga ou correio**

Pilotos comandantes e copilotos de aeronaves de transporte público comercial de passageiros, carga ou correio que estejam a trabalhar.

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

65 anos (os pilotos não podem trabalhar para além dos 65 anos).

Se não tiver esta idade (65 anos idade), podem pedir pensão antecipada desde que tenham, pelo menos, 40 anos de carreira contributiva (número de anos de descontos) e 60 anos de idade.

- **Trabalhadores inscritos marítimos da marinha de comércio de longo curso, de**

cabotagem e costeira e de pesca

Trabalhadores inscritos marítimos, correspondentes à atividade exercida na marinha de comércio de longo curso, de cabotagem e costeira e à atividade exercida, pelos mesmos, na pesca.

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

55 anos e 4 meses ou mais e, pelo menos, 15 anos de registo de salários nos quadros de mar.

Considera-se 1 ano de serviço para cada grupo de **273 dias** no quadro de mar.

- **Trabalhadores inscritos marítimos que exercem atividade na pesca**

Trabalhadores inscritos marítimos que exerçam atividades na pesca.

Idade de acesso antecipado à Pensão de Velhice

55 anos e 4 meses ou mais, com pelo menos 15 anos de registo de salários no regime geral e um total de 30 anos de trabalho na pesca.

- **Trabalhadores integrados nas carreiras de bombeiro sapador e de bombeiro municipal**

Idade de acesso à Pensão de Velhice

A idade normal de acesso à pensão do regime geral, aplicável em cada ano, é reduzida em 6 anos.

C1.2 Cumprir o prazo de garantia

- **Trabalhadores por conta de outrem e independentes**

Têm de ter descontado durante **15 anos** (seguidos ou não) para a Segurança Social ou outro sistema de proteção social que assegure uma Pensão de Velhice.

Há **exceções no prazo de garantia** para quem tenha cumprido prazos de garantia em vigor no passado, conforme o quadro:

Até dezembro de 1973	10 anos de inscrição e 60 meses com entrada de contribuições ou 10 anos civis com registo de salários
Até dezembro de 1979	3 anos de inscrição e 24 meses com registo de salários
Até setembro de 1987	60 meses com registo de salários
Até dezembro de 1993	120 meses com registo de salários

- **Se estiver abrangido pelo regime de seguro social voluntário:**

Tem de ter **144 meses** com pagamento de contribuições.

Nota: Se não tiver os descontos necessários (prazo de garantia), pode ter direito à Pensão Social de Velhice.

Para mais informações, consulte o guia prático Pensão Social por Velhice.

C1.2.1 O que conta para o prazo de garantia?

- Descontos efetuados **até 31 de dezembro de 1993**

Cada período de 12 meses com registo de descontos para a Segurança Social conta como 1 ano para o prazo de garantia.

- **Descontos efetuados a partir de 1 de janeiro de 1994**

Cada ano em que a pessoa que recebe a pensão tenha trabalhado e descontado para a Segurança Social durante, pelo menos, **120 dias** (seguidos ou não), conta como 1 ano para o prazo de garantia.

Os anos com menos de 120 dias de descontos podem ser agrupados aos anos seguintes (que também tenham menos de 120 dias) até completar os 120 dias necessários para contar como 1 ano.

Quando o número de dias de um ano ou de um agrupamento de anos ultrapassa os 120, os dias acima dos 120 já não são considerados para a contagem de outro ano.

- **Descontos para outros sistemas de proteção social**

Os períodos de contribuições para outros sistemas de proteção social, nacionais ou internacionais, podem ser somados para cumprir o prazo de garantia. Neste caso, é necessário ter pelo menos 1 ano de descontos no regime geral da Segurança Social.

Exemplo:

Pensão de Velhice Unificada

Se contribuiu para a Caixa Geral de Aposentações (CGA) e desconta para a Segurança Social ao mesmo tempo, deve indicar se quer receber a Pensão Unificada, no momento de pedir a Pensão de Velhice.

Para mais informação, consulte a secção F - Como pedir.

Se não pedir a Pensão Unificada ao pedir a Pensão de Velhice, a Segurança Social solicita que o faça em **30 dias**. Se não responder, será atribuída a pensão do regime geral, se cumprir as condições de atribuição.

C2. Quais as condições para ter direito à Pensão de Velhice unificada?

Tem direito se **cumprir com a seguinte condição:**

- tiver, pelo menos, **60 meses** de contribuições ou quotizações no regime competente, sem somar com outros períodos, na data do pedido ou na data em que este entrar em vigor, se for feito antecipadamente.

C3. Quais as condições para ter acesso à Pensão de Velhice antecipada?

C1.4.1 Tem direito se cumprir com, pelo menos, uma das seguintes situações:

- tiver pelo menos 60 anos e completar 40 anos de registo de salários enquanto tiver essa idade ou;
- tiver 60 anos ou mais e já tiver 40 anos de registo de salários ou;

- estiver numa situação de desemprego involuntário de longa duração (tendo esgotado o total de dias concedidos no subsídio de desemprego inicial) ou;
- tiver uma atividade profissional de natureza penosa ou desgastante como mineiros, trabalhadores marítimos profissionais de pesca, controladores de tráfego aéreo, bailarinos, trabalhadores portuários, bordadeiras da Madeira, trabalhadores da indústria das pedreiras (cumprindo as condições determinadas por lei) ou;
- estiver abrangido por medidas de proteção específicas ou;
- por carreiras contributivas muito longas, pessoas com:
 - 60 anos ou mais e, pelo menos, 48 anos civis com registo de salários relevantes para o cálculo da pensão;
 - 60 anos ou mais e, pelo menos, 46 anos civis com registo de salários relevantes para o cálculo da pensão, se iniciou a carreira contributiva no regime geral de segurança social ou no regime de proteção social convergente **antes dos 17 anos**.

C3.1 Regime de antecipação da idade de Pensão de Velhice por deficiência

Tem acesso à Pensão de Velhice pessoas com deficiência que, na data de início da pensão, tenham:

- 60 anos ou mais;
- grau de incapacidade igual ou superior a 80%;
- 15 anos de carreira contributiva e com deficiência com grau de incapacidade igual ou superior a 80%, contando apenas os últimos **15 anos** de trabalho efetivo, seguidos ou não, com registo de salários relevantes para definir a taxa de formação da pensão.

Notas:

- não há penalizações por antecipação da idade nem aplicação do fator de sustentabilidade.
- a pensão não pode ser acumulada com qualquer atividade profissional.

Para mais informação, consulte Secção D – Qual o valor a receber.

C4. Regras de totalização de períodos contributivos com outros regimes de proteção social

Consideram-se outros regimes de proteção social:

- regimes especiais de segurança social;
- regime de proteção social convergente (funcionários públicos);
- regimes especiais de segurança social;
- regime de segurança social substitutivo (setor bancário);
- regimes de segurança social estrangeiros, que garantam proteção em situações de velhice.

Os períodos contributivos de outros regimes, desde que não se sobreponham ao regime geral de Segurança Social, contam para:

- cumprimento do prazo de garantia;
- acesso à Pensão de Velhice antecipada ou bonificada no regime de flexibilização;
- acesso à Pensão de Velhice antecipada por desemprego involuntário de longa duração;
- cálculo do fator de redução ou bonificação da pensão;
- total de anos com registo de salários para determinar a taxa anual de formação da pensão.

Decreto-Lei n.º 187/2007, art. 29.º e art. 31.º

Se for pedida Pensão de Velhice unificada, a pensão é paga por inteiro, sendo a instituição competente pelo pagamento compensada pela outra instituição dos seus respetivos encargos.

Se tem carreira contributiva num país com o qual Portugal tem acordo/convenção de Segurança Social, consulte o guia prático Pedido de Pensão com Aplicação de Instrumentos Internacionais – Invalidez, Velhice e Morte.

D – Qual o valor a receber?

D1. Qual o valor a receber?

O valor a receber, por mês, corresponde ao valor da **remuneração de referência (RR) vezes a taxa global de formação da pensão**, que depende do número de anos com registo de salários (carreira contributiva). Podem aplicar-se bonificações, penalizações ou o fator de sustentabilidade a este valor.

D1.1. Bonificações (se pedir a pensão depois da idade pessoal de reforma)

A **bonificação** começa a contar **a partir do mês seguinte àquele em** que a pessoa atinge a idade pessoal de reforma, até ao **limite dos 70 anos**.

Para calcular o **valor do aumento da bonificação** multiplica-se o **número de meses pela taxa de bonificação**, que, por sua vez, depende do número de anos de descontos que tem na data em que começa a receber a pensão:

Situação da pessoa que recebe a pensão		Taxa de acréscimo mensal (percentagem)
Idade	Carreira contributiva (anos)	
Superior à idade pessoal ou à idade normal de acesso à Pensão de Velhice	De 15 a 24	0,33
	De 25 a 34	0,5
	De 35 a 39	0,65
	Superior a 40	1

Exemplo:

Se a pessoa se reformar aos 67 anos de idade com 44 anos de registo de salários, significa que:

- a idade normal de acesso à pensão seria aos 66 anos e 9 meses, em 2026.
- a idade pessoal de acesso à pensão seria aos 65 anos e 5 meses, em 2026.
- em 2026, terá **uma bonificação** a contar a partir dos 65 anos e 5 meses.

Notas:

- a taxa de **bonificação** só considera meses com registo de salários, **não sendo considerados períodos de desemprego ou doença**. O valor não pode ultrapassar 92% da melhor remuneração de referência usada no cálculo da pensão (a mais elevada entre o salário médio dos melhores 10 dos últimos 15 anos e o salário médio dos melhores 40 anos).
- a carreira contributiva pode incluir períodos de outros regimes (CGA, CPAS (advogados), estrangeiro, regime bancário).

D1.2 Penalizações (se pedir a pensão antecipada)

D1.2.1 Pensão antecipada por flexibilização (a partir dos 60 de idade, com 40 ou mais anos de descontos)

Para quem tem mais de 60 anos de idade e 40 ou mais anos de descontos, o tempo de descontos adicionais além dos 40 anos é considerado para reduzir a idade de acesso à pensão, sendo determinada a sua "idade pessoal de reforma".

Para calcular a "idade pessoal de reforma" deve subtrair-se à idade de acesso à pensão (em 2026 é de 66 anos e 9 meses), 4 meses por cada ano além dos 40 de carreira contributiva.

Pelas novas regras do regime de flexibilização, aplica-se uma penalização de 0,5% por cada mês antes da "idade pessoal de reforma".

Nota: Se as regras de 2018 resultarem numa pensão mais alta, esse valor será atribuído, mesmo com o Fator de Sustentabilidade.

Exemplo 1

Decide reformar-se aos 63 anos de idade e tem 44 anos de descontos (início da pensão a partir de 1 de janeiro de 2026):

- por ter 4 anos além dos 40, a idade pessoal de reforma reduz dos 66 anos e 9 meses para os 65 anos e 5 meses (são reduzidos 4 meses por cada ano);
- como antecipou o acesso à pensão em 29 meses, vai ter uma penalização de 14,5% (29 meses x 0,5%);
- não vai ter mais nenhuma redução no cálculo da pensão (fator de sustentabilidade).

Exemplo 2

Decide reformar-se aos 64 anos e tem 45 anos de descontos:

- idade pessoal de reforma: 65 anos e 1 mês;
- iniciando a pensão aos 64 anos, sofre uma penalização de 13 meses, ou seja, $13 \times 0,5\% = 6,5\%$
- não é aplicado o fator de sustentabilidade⁽¹⁾

Exemplo 3

Decide reformar-se aos 65 anos e 1 mês e tem 45 anos de descontos:

- idade pessoal de reforma: 65 anos e 1 mês;
- iniciando a pensão aos 65 anos e 1 mês, não tem qualquer penalização na sua pensão;
- não é aplicado o fator de sustentabilidade⁽¹⁾

Exemplo 4

Decide reformar-se aos 61 anos e tem 40 anos de descontos.

- Se completou os 40 anos de descontos enquanto tinha 60 anos:
 - idade pessoal de reforma: 66 anos e 9 meses;
 - penalização entre a idade pessoal e a idade de reforma: 5 anos e 9 meses, o que corresponde a 69 meses de penalização: $69 \times 0,5\% = 34,5\%$ de penalização;
 - não é aplicado fator de sustentabilidade.
- Se não completou os 40 anos de descontos enquanto tinha os 60 anos de idade, pode aceder, mas pelo regime anterior, o que significa que além dos 34,5% de penalização terá aplicação de fator de sustentabilidade.

⁽¹⁾ A menos que as regras da flexibilização em vigor a 31 de dezembro de 2018, antes da entrada do novo regime, proporcionem uma pensão de valor mais elevado.

D1.2.2 Pensão antecipada ao abrigo do regime das carreiras muito longas

A antecipação da idade de pensão de velhice por carreiras muito longas não tem qualquer penalização e aplica-se a:

- pessoas com 60 anos ou mais e, pelo menos, 48 anos de registo de salários relevantes para o cálculo;
- pessoas com 60 anos ou mais e, pelo menos, 46 anos de registo de salários relevantes para o cálculo, que tenham começado a descontar no regime geral de segurança social ou no regime de proteção social convergente antes dos 17 anos.

Exemplo 1

Decide reformar-se aos 63 anos e tem 49 anos de descontos:

- não é aplicado fator de redução à pensão⁽¹⁾;

- não é aplicado o fator de sustentabilidade⁽¹⁾.

Exemplo 2

Decide reformar-se aos 60 anos e 3 meses de idade e tem 47 anos de descontos e, **iniciou os descontos aos 14 anos:**

- não é aplicado fator de redução à pensão⁽¹⁾;
- não é aplicado o fator de sustentabilidade⁽¹⁾.

⁽¹⁾A menos que as regras da flexibilização (o novo regime que entrou em vigor a 1/1/2019 ou o anterior) proporcionem uma pensão de valor mais elevado.

D1.2.3 Pensão antecipada por desemprego de longa duração

A redução do valor da pensão depende da data em que pediu o Subsídio de Desemprego, da sua idade e dos anos de descontos.

Pediu o Subsídio de Desemprego	Condições		Taxa de redução da pensão por idade	Exemplos (ver abaixo da tabela)
	Na data em que ficou desempregado/a	na data em que começou a receber a pensão		
A partir de 1 de janeiro de 2007	<ul style="list-style-type: none"> • 52 anos ou mais; • pelo menos 22 anos civis com registo de salários. 	<ul style="list-style-type: none"> • 57 anos; • ter terminado o tempo em que pode receber o Subsídio de Desemprego e/ou Subsídio de Desemprego Parcial ou do Subsídio Social de Desemprego Inicial; • continuar em situação de desemprego involuntário. 	0,5% por cada mês de antecipação em relação aos 62 anos	Exemplos 1 e 3
	<ul style="list-style-type: none"> • 57 anos ou mais 	<ul style="list-style-type: none"> • 62 anos; • prazo de garantia para atribuição da Pensão de Velhice (pelo menos 15 anos de descontos); • ter terminado o tempo em que pode receber o Subsídio de Desemprego e/ou Subsídio de Desemprego Parcial ou do Subsídio Social de Desemprego Inicial; 	Sem redução	Exemplo 2

		<ul style="list-style-type: none"> continuar em situação de desemprego involuntário. 		
--	--	---	--	--

Nota: Se o desemprego resultar do fim do contrato de trabalho **por acordo**, é aplicado ainda um fator de redução resultante da fórmula:

$1 - (n \times 0,25\%)$ em que **n** é igual ao número de meses de antecipação entre os 62 anos e a idade normal de acesso à Pensão de Velhice em vigor.

Este fator de redução adicional é anulado a partir do momento em que a pessoa que recebe a pensão atingir a idade normal/pessoal de acesso à pensão.

O regime de flexibilização da idade de acesso à Pensão de Velhice por desemprego, previsto no regime jurídico de proteção no desemprego dos trabalhadores por conta de outrem não se aplica aos membros de órgãos estatutários, nem aos trabalhadores independentes.

Exemplo 1

Decide reformar-se aos **61 anos e 1 mês de idade** e tem 35 anos de descontos. A situação de desemprego **sem acordo** teve início aos **59 anos**.

- iniciando a pensão aos 61 anos e 1 mês, são 11 meses de antecipação em relação aos 62 anos de idade. Assim, como antecipou o acesso à pensão em 11 meses, vai ter uma penalização de 5,5% (11 meses x 0,5%).
- é aplicado o fator de sustentabilidade.

Exemplo 2

Decide reformar-se aos **62 anos e 10 meses** de idade e tem 29 anos de descontos. A situação de desemprego **sem acordo** teve início aos **61 anos**.

- iniciando o desemprego com mais de 57 anos e a pensão com 62 anos, não é aplicado fator de redução;
- é aplicado o fator de sustentabilidade.

Exemplo 3

Decide reformar-se aos **60 anos** de idade e tem **36 anos de descontos**. A situação de desemprego **com acordo** teve início aos 56 anos.

- iniciando a pensão aos 60 anos, são 24 meses de antecipação em relação aos 62 anos de idade. Assim, como antecipou o acesso à pensão em 24 meses, vai ter uma penalização de 12% (24 meses x 0,5%);

- à penalização anterior é acrescida uma redução temporária de 14,25% (57 meses x 0,25%), por ser uma situação de desemprego **com acordo**. Os 57 meses correspondem ao número de meses entre os 62 anos e a idade normal de velhice.

Este fator de redução adicional será anulado quando atingir a idade normal/pessoal de velhice.

- é aplicado o fator de sustentabilidade.

D1.3 Se estiver a receber a Pensão de Velhice e a trabalhar

Nas pensões antecipadas atribuídas pela legislação, não existe impedimento legal de as pessoas trabalharem após a atribuição da pensão.

Decreto-Lei n.º 187/2007, art. 24.º

Decreto-Lei n.º 220/2006, art 56.º

Os pensionistas de invalidez e velhice que trabalhem (TCO) devem contribuir para a Segurança Social. As entidades que os contratarem têm desconto na taxa contributiva:

- **pensionistas de invalidez:** 28,2% (19,3% para a entidade empregadora e 8,9% para o trabalhador);
- **pensionistas de velhice:** 23,9% (16,4% para a entidade empregadora e 7,5% para o trabalhador).

Os pensionistas de **velhice** ou **invalidez relativa** (os pensionistas de invalidez absoluta não podem exercer atividade remunerada) têm direito ao **Acréscimo de Pensão**, com base nos descontos efetuados para a Segurança Social.

O pagamento do acréscimo de pensão é automático (não é necessário pedir).

É pago no ano seguinte, nos meses de março e em novembro (nas situações não abrangidas em março), com efeitos a 1 de janeiro de cada ano e com base nos salários registados no ano anterior.

Exemplo de como é feito o cálculo do acréscimo:

Se durante o ano o valor dos salários é 1 400,00€, então o acréscimo será **2,00€** por cada mês, sendo obtido da seguinte forma:

$$\bullet \quad 1/14 \times (2\% \times 1\,400,00\text{€}) = 1/14 \times 28,00\text{€} = 2,00\text{€}$$

D1.4 Se tiver efetuado descontos para outros sistemas de proteção social (pensão proporcional)

Se forem considerados períodos com descontos para outros sistemas de proteção social para cumprir o prazo de garantia, o valor da pensão será ajustado conforme o tempo contribuído para o regime geral de segurança social. Por exemplo, se 70% do prazo de garantia for deste regime, recebe 70% da pensão.

D1.5 Pagamento dos valores adicionais das pensões

Em julho e dezembro, os pensionistas recebem um valor extra igual à sua pensão mensal.

D2. Como se calcula o valor da pensão?

Para simular o cálculo da Pensão de Velhice, seja ou não antecipada, bem como para saber qual será o valor da sua pensão num ano futuro, poderá utilizar o simulador de cálculo de pensões no Portal da Segurança Social, no menu Simuladores > Simuladores de Pensão.

Nota: Na simulação é aplicada a fórmula geral de cálculo de pensão. Não estão contempladas situações especiais de cálculo, como por exemplo as de pensão unificada.

Calculamos o valor da pensão seguindo a **fórmula: Remuneração de Referência x Taxa Global de Formação**

Nota: A taxa global de formação da pensão é o resultado da taxa anual que é aplicada ao número de anos civis com registo de salários considerados relevantes para o cálculo da pensão (taxa global = taxa anual x n.º anos civis).

D2.1 Cálculo da pensão conforme o ano de inscrição na Segurança Social

D2.1.1 Se se inscreveu na Segurança Social até 31 de dezembro de 2001 e a pensão tem início após 1 de janeiro de 2017

Calculamos o valor da pensão seguindo a **fórmula: (P1 × C3 + P2 × C4) / C.**

C3: anos com descontos até 2001

C4: anos com descontos desde 2002

C: total de anos com descontos

P1: cálculo da pensão com base nos **melhores 10 anos dos últimos 15 anos de descontos;**

P2: cálculo da pensão com base nos **anos todos** em que descontou **até ao limite de 40 anos**, sendo que se tiver mais de 40 anos, contam-se os **40 melhores anos**.

Nota: O valor de P1 só pode ser **superior a 6 445,56€** (12 x Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que, em 2026, é igual a **537,13€**) se:

- P2 for maior que P1;
- P1 for maior que P2 e os dois maiores que 12 x IAS. Nesse caso, a pensão é igual a P2.

D2.1.1.1 Como calcular o valor de P1?

Calculamos o valor de P1 **segundo 3 passos.**

Passo 1. Calculamos o valor da **remuneração de referência;**

Passo 2. Multiplicamos o valor do 1º passo pela taxa aplicada que é 2%;

Passo 3. Multiplicamos o valor do 2º passo pelo número de anos com descontos (mínimo 15 e máximo 40).

Como calculamos a remuneração de referência?

Calculamos a RR seguindo **3 passos.**

Passo 1. Identificamos os salários registados na Segurança Social nos melhores **10 anos dos últimos 15 anos de descontos**;

Neste caso pode consultar os salários registados no Portal da Segurança Social, menu Trabalho > Remunerações e contribuições > Carreira contributiva.

Passo 2. Somamos os salários dos 10 anos identificados no 1º passo;

Passo 3. Dividimos o resultado do 2º passo por 140 para obter a remuneração de referência.

Nota: Se tiver **menos de 10 anos de descontos**, a RR é igual ao total dos salários registados divididos por 14 x número de anos de descontos a que correspondem.

D2.1.1.2 Como calcular o valor de P2?

O valor de P2 é igual ao cálculo da pensão se se inscreveu na Segurança Social a partir de 1 de janeiro de 2002.

Para mais informação, consulte a secção D2.1.2 - Se se inscreveu na Segurança Social a partir de 1 de janeiro de 2002.

D2.1.2 Se se inscreveu na Segurança Social a partir de 1 de janeiro de 2002

Calculamos o valor da pensão (que é igual ao P2) tendo em conta **os anos de descontos**.

- **Se tiver 20 anos ou menos de descontos**

Calculamos o valor da pensão **segundo 3 passos**.

Passo 1. Calculamos o valor da **remuneração de referência**;

Passo 2. Multiplicamos o valor do 1º passo pela taxa aplicada que é 2%;

Passo 3. Multiplicamos o valor do 2º passo pelo número de anos com descontos (mínimo 15 e máximo 40).

Como calculamos a remuneração de referência?

Calculamos a RR seguindo **4 passos**.

Passo 1. Identificamos os salários registados na Segurança Social nos **anos todos em que descontou até ao limite de 40 anos**, sendo que se tiver mais de 40 anos, contam-se os **40 melhores anos**;

Neste caso pode consultar os salários registados no Portal da Segurança Social, menu Trabalho > Remunerações e contribuições > Carreira contributiva.

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

Passo 3. Contamos o número de anos com descontos (mínimo 15 e máximo 40);

Passo 4. Dividimos o resultado do 2º passo por 14 x o total do 3º passo.

- **Se tiver 21 anos ou mais de descontos**

Calculamos o valor da pensão dependendo dos **limites definidos para a remuneração de referência (RR)**, com base no IAS em vigor, que em 2026 é igual a 537,13€.

A RR é calculada da mesma forma como se tivesse 20 anos ou menos de descontos.

Se a remuneração de referência (RR) for:	A pensão (P2) é igual a:
Igual ou inferior a 1,1 IAS	$RR \times 2,3\% \times n$
Superior a 1,1 IAS e igual ou inferior a 2 IAS	$(1,1 \text{ IAS} \times 2,3\% \times n) + [(RR - 1,1 \text{ IAS}) \times 2,25\% \times n]$
Superior a 2 IAS e igual ou inferior a 4 IAS	$(1,1 \text{ IAS} \times 2,3\% \times n) + (0,9 \text{ IAS} \times 2,25\% \times n) + [RR - 2 \text{ IAS}) \times 2,2\% \times n]$
Superior a 4 IAS e igual ou inferior a 8 IAS	$(1,1 \text{ IAS} \times 2,3\% \times n) + (0,9 \text{ IAS} \times 2,25\% \times n) + (2 \text{ IAS} \times 2,2\% \times n) + [(RR - 4 \text{ IAS}) \times 2,1\% \times n]$
Superior a 8 IAS	$(1,1 \text{ IAS} \times 2,3\% \times n) + (0,9 \text{ IAS} \times 2,25\% \times n) + (2 \text{ IAS} \times 2,2\% \times n) + (4 \text{ IAS} \times 2,1\% \times n) + [(RR - 8 \text{ IAS}) \times 2\% \times n]$

D2.2 Fator de Sustentabilidade

O Fator de Sustentabilidade (FS) reduz o valor da pensão quando esta é pedida antes da idade normal da reforma.

Aplica-se:

- a pensões antecipadas pelo regime de flexibilização, com base nas regras anteriores a 31/12/2018:
 - quando a pessoa não cumpre os requisitos das novas regras (como ter 40 anos de descontos aos 61 anos) ou;
 - quando estas regras antigas dão um valor mais favorável, mesmo com o corte do FS;
- a pensões antecipadas por desemprego de longa duração ou outros regimes especiais.

Não se aplica:

- a pensões antecipadas pelo regime de flexibilização, quando a pessoa tem pelo menos 60 anos e 40 ou mais anos de descontos nessa idade;
- a pensões pedidas na idade normal (ou depois);
- a pensões antecipadas no regime das carreiras muito longas;
- quando uma Pensão de Invalidez passa automaticamente a Pensão de Velhice, ao atingir a idade legal da reforma.

Nota: Em 2026, o FS **reduz a pensão em 17,63%** para quem se reformar antes da idade legal.

D3. Valor mínimo da pensão

É definido de acordo com os anos de registo de salários (carreira contributiva):

Registo de salários	Valor mínimo a receber em 2026
Menos de 15 anos	341,08€

15 a 20 anos	357,80€
21 a 30 anos	394,82€
31 e mais anos	493,52€

Nota: Os valores mínimos não são garantidos se houver antecipação da pensão através do regime de flexibilização e não mudam quando o/a pensionista atingir a idade normal para a pensão.

Os valores mínimos aplicam-se às pensões antecipadas por carreiras contributivas muito longas, desde que o início da pensão tenha ocorrido a partir de 15 de junho de 2019.

Decreto-Lei n.º 79/2019, de 14 de junho, art. n.º 4, versão atualizada

D4. Tabelas de retenção de IRS

As pensões são sujeitas a IRS, se o/a pensionista receber mais de uma pensão, soma-se o valor de todas as pensões para calcular a taxa de IRS.

As taxas de retenção dependem do valor da pensão e da situação familiar de cada pensionista.

Se o/a pensionista tiver uma deficiência reconhecida, com um grau de invalidez permanente igual ou superior a 60%, deve também atualizar a sua situação familiar e anexar o Atestado Médico de Incapacidade Multiúso (AMIM), autenticada pelo Delegado de Saúde do local onde reside.

Nota: Se a pessoa que faz o pedido viver em união de facto deve preencher o quadro 4 do AMIM, se for:

- casado/a, único/a titular de pensão e/ou rendimento;
- casado/a, 2 titulares de pensão e/ou rendimento.

D5. Como pode receber?

Pode receber a pensão de **3 formas**:

- por transferência bancária (aplicam-se restrições de acordo com o país de residência) ou;
- por vale postal emitido pelos CTT para a sua morada, ou;
- carta-cheque (se morar no estrangeiro, aplicam-se restrições de acordo com o país de residência).

D6. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)?

Portal da Segurança Social

Pode registar ou alterar o IBAN no Portal da Segurança Social, menu Iniciar Sessão > Perfil > Conta bancária > Consultar e Alterar conta bancária.

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 à Pensão de Velhice 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

Se ainda não tem uma conta à ordem, abra uma conta de Serviços Mínimos Bancários, em qualquer banco.

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

Para mais informação sobre os Serviços Mínimos Bancários, consulte o Portal do Cliente Bancário.

Vale postal (correio)

Os vales postais podem ser levantados nos CTT ou depositados em instituições bancárias. Podem também ser endossados (passados ou transmitidos), sendo que só pode existir um endosso em cada vale emitido.

Carta-cheque

O pagamento deve ser feito através da entidade bancária responsável pelos pagamentos no estrangeiro. Caso o pagamento seja feito por carta-cheque, esta deve ser depositada num banco à escolha do/a pensionista, onde tenha conta em seu nome.

D7. 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

D7.1 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:

- Portal da Segurança Social, no menu **Pagamentos e dívidas > Valores a pagar à**

Segurança Social.

D7.2 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:

- Portal da Segurança Social, no menu Pagamentos e dívidas > Valores a pagar à Segurança Social > **Pagamentos** > **Consultar Plano Prestacional** ou **Registrar pedido de plano prestacional**.

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.

D7.3 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;
- De acordo com o artigo 220.º do Código dos Regimes Contributivos do Sistema Previdencial de Segurança Social: *"4 – É garantido ao beneficiário o pagamento de um montante mensal igual ao do valor da pensão social, exceto se o beneficiário fizer prova de não ser titular de outros bens ou rendimentos, situação em que lhe é garantido um montante mensal igual ao do valor do IAS."*

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

D8. Complementos e valores adicionais

Além da Pensão de Velhice, pode receber:

- complemento extraordinário para pensões de mínimos de velhice;
- Complemento por Cônjuge a Cargo (em 2026 é igual a 47,92€ por mês);

- Suplemento Especial de Pensão;
- Acréscimo Vitalício de Pensão (AVP).

Para mais informação, consulte os guias práticos Complemento por Cônjuge a Cargo, Suplemento Especial de Pensão e Acréscimo Vitalício de Pensão.

D8.1 Complemento extraordinário para pensões de mínimos de velhice

É um **valor extra pago em dinheiro, por mês**, a quem recebe pensões de velhice mínimas, desde que:

- a pensão tenha começado a partir de 1 de janeiro de 2017, entre 1 de janeiro de 2017 e 31 de dezembro de 2018 e;
- o total de pensões recebidas seja **igual ou inferior a 805,70€** (1,5 vezes o Indexante dos Apoios Sociais (IAS), sendo o IAS igual a 537,13€).

Que pensões contam para o limite de 805,70€?

Contam quase todas as pensões, exceto:

- Pensões por doença profissional;
- Pensões indemnizatórias;
- Pensões não contributivas da CGA;
- Pensões da Caixa de Previdência dos Empregados do Banco de Angola;
- Pensões especiais (dos trabalhadores ferroviários e do pessoal do Serviço de Transportes Coletivos do Porto);
- Complementos por dependência ou cônjuge a cargo;
- Pensões não atribuídas pela Segurança Social e CGA que não são atualizadas por lei.

Lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro

Qual o valor a receber?

Complemento extraordinário de pensões de mínimos	Para pensões iniciadas em:		
	2017	2018	2019
Regime geral com carreira contributiva inferior a 15 anos	5,84€	7,38€	9,49€
Regime geral com carreira contributiva de 15 a 20 anos	10,75€	17,01€	23,83€

Regime geral com carreira contributiva de 21 a 30 anos	10,59€	16,18€	22,44€
Regime geral com carreira contributiva de 31 anos e superior	10,11€	13,99€	18,69€
Regime especial das atividades agrícolas	5,98€	7,97€	10,52€
Regime não contributivo ou equivalente e dos regimes transitórios dos trabalhadores agrícolas	6,21€	9,14€	12,49€

Em julho e dezembro, recebe o valor extra do complemento juntamente com a pensão (como se fosse subsídio de férias e Natal).

Nota: Este complemento não conta para o cálculo de valores mínimos, nem para verificar rendimentos ou limites de acumulação. Não é necessário fazer pedido, porque é atribuído automaticamente pela Segurança Social.

D8.2 Complemento por Cônjuge a Cargo

É uma **prestação paga em dinheiro, por mês**, aos pensionistas de velhice e invalidez do regime geral, que começaram a receber a pensão antes de 1 de janeiro de 1994 e cujo cônjuge (marido/mulher) tenha rendimentos iguais ou inferiores a **47,92€** por mês.

Qual o valor a receber?

O valor do complemento corresponde a **47,92€** por mês.

Nota: Em julho e dezembro recebe o valor a dobrar e se o cônjuge (marido/mulher) tiver rendimentos inferiores a este valor, recebe a diferença.

Para mais informações, consulte o guia prático Complemento por Cônjuge a Cargo.

D8.3 Suplemento Especial de Pensão

É uma **prestação paga em dinheiro**, uma vez por ano, aos **antigos combatentes** que recebam uma pensão de invalidez, velhice, aposentação e reforma.

O suplemento especial depende dos anos de serviço militar prestados em condições de dificuldade ou perigo.

Qual o valor a receber?

O valor do Suplemento Especial de Pensão corresponde a:

Tempo de serviço militar prestado em condições de dificuldade ou perigo:	Valor a receber de suplemento:
Até 11 meses	103,00€
Entre 12 e 23 meses	137,33€
Igual ou superior a 24 meses	205,98€

Para mais informações, consulte o guia prático Suplemento Especial de Pensão.

D8.4 Acréscimo Vitalício de Pensão (AVP)

É uma **prestação paga em dinheiro**, uma vez por ano, aos **antigos combatentes** que descontaram para a Segurança Social para que o tempo de serviço militar bonificado (anos de serviço prestados em condições de dificuldade ou perigo) contasse para a pensão.

Qual o valor a receber?

O valor a receber é calculado com base nos descontos (contribuições pagas) para a Segurança Social do antigo combatente e na idade que tinha em 2004 ou na data em que começou a receber a pensão, se for depois disso.

O valor corresponde a:

- Acréscimo Vitalício da Pensão = coeficiente atuarial (depende da sua idade) × descontos feitos para a Segurança Social × fator de revalorização do ano em que é pago.

Decreto-Lei n.º 187/2007, art. 27º

O valor por ano do Acréscimo Vitalício da Pensão (AVP) tem como limites os valores, mínimo e máximo, do Suplemento Especial de Pensão. Ou seja, **não pode ser inferior a 103,00€ nem superior a 205,98€.**

Para mais informações, consulte o guia prático Acréscimo Vitalício de Pensão.

E – Qual a duração?

E1. Quando começa a receber?

- a partir da data em que faz o pedido ou;
- a partir da data que escolhe para o início da pensão, sendo que nesta situação deve fazer o pedido da pensão até **3 meses antes** da data em que deseja iniciar a pensão.

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

A Pensão de Velhice é vitalícia, e acaba se a pessoa que recebe a pensão falecer ou outro facto impeditivo.

E3. Quando deixa de receber temporariamente?

Quando:

- não apresentar as declarações obrigatórias a que está obrigado/a;
- não for efetuada prova de vida (ex: presencialmente, no Portal da Segurança Social ou prova documental), sempre que for pedida pelo Centro Nacional de Pensões (CNP);

Para mais informação, consulte a secção I - Quais os deveres e sanções?

E3.1 Quando é que volta a receber?

Quando forem resolvidas as condições que levaram à interrupção do pagamento. Isso acontece automaticamente após a reavaliação da situação.

Exemplos:

1. se o pagamento foi interrompido por acumular a pensão antecipada do regime de flexibilização com rendimentos de trabalho na mesma empresa, volta a receber quando esses rendimentos terminarem.
2. se o pagamento foi interrompido por devolução de correspondência ou morada desatualizada, volta a ser pago após a atualização do endereço;
3. se o pagamento foi interrompido por falta de colaboração, o pagamento reinicia quando o/a pensionista fornecer as informações necessárias.

As comunicações e reclamações podem ser feitas nos serviços de atendimento da Segurança Social ou do Centro Nacional de Pensões, por carta, telefone ou e-Clic (menu Ajuda > Canal e-Clic > Registrar pedido através e-Clic > Criar pedido). O pagamento recomeça no mês seguinte se a decisão de reiniciar o pagamento for tomada antes da data do processamento das pensões ou no 2º mês seguinte, se for depois.

E4. Quando termina o direito à pensão? (cessação)

O direito à Pensão de Velhice termina no **fim do mês** em que a pessoa que recebe a pensão falece.

Nota: A pensão é paga por inteiro no mês do falecimento, independentemente do dia do falecimento.

Exemplo:

- se a pessoa morre a 1 de novembro, tem direito à pensão de novembro;
- se morre a 30 de novembro, também tem direito à pensão de novembro, **mas não à pensão de dezembro;**
- se a pensão de dezembro for paga indevidamente, tem de ser devolvida à Segurança Social.

Nota: A pensão só pode ser recebida pela pessoa a quem pertence. Se essa pessoa morrer antes de a receber, o valor deve ser devolvido ao Centro Nacional de Pensões, que depois trata do pagamento aos familiares.

F – Como pedir?

F1. Onde pedir?

- Portal da Segurança Social, através do menu Trabalho > Reforma e invalidez > Pensão de Velhice;
- Em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social, incluindo o Centro Nacional de Pensões.

Pensão na Hora

Os pedidos feitos no Portal da Segurança Social podem ser tratados **no próprio dia** em que o pedido é feito com atribuição imediata de uma pensão provisória, se **cumprir com todas as seguintes condições:**

- tiver feito o pedido no Portal da Segurança Social;
- tiver 15 ou mais anos de descontos na Segurança Social;
- o pedido não se enquadrar numa situação especial (por ex., regimes de antecipação específicos de determinadas profissões);
- não tiver dívidas de contribuições enquanto trabalhador independente;
- tiver morada nacional ou, não tendo, tem um IBAN registado no Portal da Segurança Social.

Se fizer o pedido no Portal da Segurança Social, terá acesso a um conjunto de informações, nomeadamente as condições para ter direito à Pensão de Velhice. Depois de fazer o pedido, terá acesso aos documentos que entregou e o sistema permite acompanhar o estado do pedido.

Nota: A palavra-passe da Segurança Social é pessoal, para sua própria segurança, não a partilhe com outros.

Se viver fora de Portugal, deve pedir a pensão na instituição de segurança social do país onde mora, se esse país tiver acordo com Portugal. Se não houver acordo, o pedido deve ser feito ao Centro Nacional de Pensões.

F2. Quais os formulários a preencher?

- Requerimento de Pensão de Velhice – RP 5068;

Notas:

- não precisa de preencher este formulário se o pedido for feito no Portal da Segurança Social;
 - se descontou para outro regime de proteção social antes da Segurança Social (como a Caixa Geral de Aposentações) e pretende a pensão unificada, deve assinalar essa informação no quadro 2.1 do formulário.
- Declaração de atividade profissional exercida – RP 5023;

Nota: Apenas para profissões com regime especial de antecipação da idade da Pensão de Velhice.

- Declaração de titularidade de outras pensões – RP 5080;

Pensão ao abrigo dos Regulamentos Comunitários e das Convenções Bilaterais

- Declaração - Pedido de Pensão de Invalidez / Velhice à Instituição Estrangeira Competente – RP 5071;.
- Declaração de Carreira do segurado / segurado falecido – RP 5081.

Estes Formulários/Modelos encontram-se no Portal da Segurança Social em menu Trabalho > Reforma e Invalidez > Pensão de Velhice > Documentação de apoio > Formulários

NOTA: Para evitar pagar IRS 2 vezes (em Portugal e no país onde mora), deve pedir a dispensa dessa retenção em Portugal, preenchendo o formulário RFI – 21 e RFI – 24, disponíveis no Portal da Autoridade Tributária (www.portaldasfinancas.gov.pt).

F3. Quais os documentos necessários?

- Documento de identificação válido (Exemplos: 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;
- Documento de identificação fiscal, se não tiver Cartão de Cidadão;
- Documento de identificação válido da pessoa que assina em nome da pessoa que recebe a pensão, quando esta não pode ou não sabe assinar;
- Documento comprovativo da morada em Portugal, se for cidadã/o estrangeira/o;
- Documentos comprovativos do tempo de serviço militar obrigatório (caderneta militar ou certidão emitida pelo Distrito de Recrutamento e Mobilização competente), se não tiver pedido a contagem do tempo de serviço militar.

Nota: Se quiser pedir uma pensão unificada, deve preencher o campo 2.1 no Requerimento de Pensão de Velhice - RP 5068.

Pensão antecipada de Velhice por deficiência

- Atestado Médico de Incapacidade Multiuso comprovativo do grau de incapacidade igual ou superior a 80%, se aplicável.

F4. Prazo para pedir

Até 3 meses antes da data em que quer iniciar a sua pensão.

F5. Quando é que me dão uma resposta?

O tempo para atribuição da pensão pode variar, dependendo de vários fatores, por isso **não há um prazo fixo**.

- Nos casos mais simples, a resposta leva, **em média, 50 dias**;
- Pedidos feitos no Portal da Segurança Social são processados mais rapidamente.

G – Posso acumular com outros benefícios?

G1. Pode acumular com:

- Acréscimo Vitalício de Pensão ou Suplemento Especial de Pensão, se for antigo combatente;
- Complemento por Cônjuge a Cargo (se o pensionista tiver o/a marido/mulher ou companheiro/a a cargo e o início da sua pensão for anterior a 1 de janeiro de 1994);
- Complemento por Dependência (para os pensionistas que precisam da assistência de outra pessoa para satisfazer as necessidades básicas do dia a dia);
- Complemento Solidário para Idosos;
- Prestação Social para a Inclusão, se a pessoa tiver uma deficiência com incapacidade igual ou superior a 80%, certificada antes dos 55 anos ou se a certificação tiver sido pedida antes dessa idade;
- Rendimentos de trabalho ganhos no país ou no estrangeiro, exceto se a Pensão de Velhice resultar da conversão de Pensão de Invalidez absoluta;
- Pensões de outros sistemas de proteção social obrigatória (ex: Caixa Geral de Aposentações) ou opcional, nacionais ou estrangeiros;
- Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa.

G2. Não pode acumular com:

- pensão do regime do seguro social voluntário (quando a pessoa que recebe a pensão descontou sucessivamente para o regime geral da Segurança Social e para o regime do seguro social voluntário, recebe apenas uma pensão tomando em conta os períodos de descontos para os 2 regimes);
- prestações de desemprego;
- prestações de doença;
- rendimentos de trabalho, se a Pensão de Velhice resultar da conversão de uma Pensão de Invalidez absoluta.

G2.1 Situações em que não pode acumular a pensão de velhice antecipada:

- **trabalhadores por conta de outrem:**

Nos primeiros 3 anos após a reforma, não podem trabalhar, com ou sem salário, para a mesma empresa ou grupo onde se reformaram. Caso contrário, perdem a pensão enquanto estiverem a trabalhar.

- **membros dos órgãos estatutários:**

Se receberam a pensão antecipada por flexibilização, não podem exercer funções na mesma empresa ou grupo por 3 anos, a qualquer título, com ou sem salário, a contar da data de acesso à pensão antecipada. Caso contrário, perdem a pensão nesse período.

- **trabalhadores independentes:**

Se se reformaram antecipadamente por conta de outrem, não podem prestar serviços como trabalhadores independentes à empresa onde trabalhavam ou ao mesmo grupo durante 3 anos. Se o fizerem, perdem a pensão enquanto trabalharem.

Notas:

- as pessoas que recebem a pensão que não cumprirem as normas, perdem a pensão enquanto trabalharem e devem devolver os valores recebidos à Segurança Social e pagar uma coima;
- se a entidade empregadora souber que tem trabalhadores reformados e que não podem trabalhar, fica também responsável pela devolução da pensão paga nesse período;
- os pensionistas com Pensão de Velhice antecipada como trabalhadores independentes podem continuar a trabalhar sem restrições.

G2.2 Pensionista a exercer atividade profissional e a efetuar descontos

Pensionistas que trabalham e fazem descontos na Segurança Social têm direito ao **Acréscimo de Pensão**.

Aplica-se a pensionistas de velhice ou invalidez relativa.

O pagamento é automático, sem necessidade de pedido.

É feito no ano seguinte, em março ou novembro, com base nos rendimentos do ano anterior.

Para mais informações, consulte Secção D – Qual o valor a receber?.

G2.3 Acumulação de pensão com exercício de funções públicas remuneradas

Para quem começou ou renovou funções públicas a partir de 1 de fevereiro de 2019

Devem:

- comunicar ao Centro Nacional de Pensões (CNP), **até 10 dias**, o início das funções e o valor do salário;
- comunicar alterações salariais, sempre que aconteçam.

A entidade pública onde trabalha deve também comunicar, no **prazo de 10 dias**:

- o início e fim das funções;
- o valor do salário;
- quaisquer alterações salariais.

O CNP poderá interromper a pensão ou pagar só a diferença entre a pensão e o salário, exceto se o trabalho for esporádico (como pareceres, projetos ou estudos pontuais). O/A pensionista pode manter a pensão e receber apenas o valor do trabalho realizado.

Para quem já estava a acumular pensão com trabalho público antes de 1 de fevereiro de 2019

- A 1 de fevereiro 2019, quem estava a acumular pensão com trabalho público pode continuar a receber a pensão só se ela for maior que o salário. O valor pago será apenas a diferença entre a pensão e o salário;
- Se receberam pensão indevidamente paga, quando a pensão era menor que o salário ou, em alguns casos, quando o valor da pensão excedeu a diferença entre a pensão e o salário, têm de devolver os valores indevidamente pagos;

Lei n.º 11/2014, art 5.º, n.º 7

- Até 1 de fevereiro de 2019, os pensionistas não podiam acumular a pensão com o exercício de funções públicas. Quem o fez, deve devolver as pensões pagas de forma indevida durante esse período.

Nota: Existem algumas funções que podem ser exercidas em acumulação com a pensão, como por exemplo:

- **Médicos**, exercício de funções como médico.

Decreto-Lei n.º 139-C/2025, de 30 de dezembro – versão atualizada

Decreto-Lei n.º 89/2010, de 21 de julho – versão atualizada

- **Docentes**, desde que abrangidos pelas medidas excecionais e temporárias que garantem o direito à aprendizagem dos alunos;

Decreto-Lei n.º 51/2024, de 28 de agosto – versão atualizada)

- **Autarcas ou eleitos locais**, desde que exerçam as funções em regime de meio tempo.

H – Quais os deveres e sanções?

H1. Deveres

Pensionistas que pedem a Pensão de Velhice

- Informar o CNP (na apresentação do pedido se já for titular de outra pensão, no Portal da Segurança Social, num Serviço de Atendimento da Segurança Social ou por correio) sobre se já recebem outra pensão, informando o valor e a entidade que a paga.

Pensionistas que pedem a Pensão de Velhice antecipada, por flexibilização da idade de Pensão de Velhice

- Informar o CNP sobre:

- quando deixar de trabalhar no início da pensão;
- se voltar a trabalhar na mesma empresa ou grupo empresarial nos 3 anos seguintes e indicar a entidade empregadora.

Pensionistas que passem a acumular a pensão com outra concedida por outro regime, ainda que de diferente sistema de proteção social

- Informar o CNP sobre:
 - o início e o valor da pensão acumulada;
 - o fim da pensão acumulada;
 - periodicamente, o valor da pensão acumulada.

Nota: O prazo para comunicar qualquer uma destas situações é de **30 dias** após a data em que acontecem.

H2. Sanções

As seguintes infrações podem resultar em coimas entre **50,00€ e 350,00€**:

- acumular a **Pensão de Velhice** (convertida de pensão de invalidez absoluta) com rendimentos de trabalho;
- acumular a **Pensão de Velhice antecipada** com rendimentos de trabalho na **mesma empresa ou grupo empresarial** nos **3 anos seguintes** ao início da pensão;
- omitir ou prestar **informações falsas** sobre o fim ou reinício da atividade (no caso de Pensão de Velhice antecipada);
- omitir ou prestar **informações falsas** sobre estar a receber outra pensão;
- prestar **informações falsas** sobre o fim da atividade ou sobre uma pensão acumulada;
- prestar **informações falsas** sobre o trabalho realizado nos últimos **5 anos** antes do pedido de pensão aos **65 anos**, caso exista impedimento legal para continuar a trabalhar.

Se a infração resultar em **pagamentos indevidos**, a multa pode ser **o dobro**.

Nota: Declarar o fim da atividade ou da pensão acumulada **fora do prazo de 30 dias** não dá direito a coima, mas os novos valores só são pagos a partir da data da comunicação.

I - Documentação de apoio

I1. Legislação Aplicável

Portaria n.º 88/2026/1, de 23 de fevereiro

Determina os valores dos coeficientes de revalorização a aplicar na atualização das remunerações anuais.

Despacho n.º 233-A/2026, de 6 de janeiro

Aprova as tabelas de retenção na fonte sobre rendimentos do trabalho dependente e pensões auferidas por titulares residentes no continente para vigorarem durante o ano de 2026.

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

Procede à atualização anual do valor do indexante dos apoios sociais (IAS).

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

Procede à atualização anual das pensões e de outras prestações sociais atribuídas pelo sistema de segurança social.

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

Procede à atualização anual das pensões de acidentes de trabalho para o ano de 2026.

Decreto-Lei n.º 139-C/2025, de 30 de dezembro

Estabelece um conjunto de normas relativas à gestão financeira, patrimonial e de recursos humanos do Estado.

Portaria n.º 476/2025/1, de 29 de dezembro

Determina a idade normal de acesso à pensão de velhice em 2027.

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

Atualiza o valor da retribuição mínima mensal garantida para 2026.

Despacho n.º 8464-A/2025, de 22 de julho

Aprova as tabelas de retenção na fonte para os rendimentos do trabalho dependente e de pensões, aplicáveis aos rendimentos pagos ou colocados à disposição entre 1 de agosto e 30 de setembro de 2025 e a partir de 1 de outubro de 2025.

Decreto-Lei n.º 86-A/2025, de 18 de julho

Cria um suplemento extraordinário de pensões.

Decreto-Lei n.º 40/2025, de 26 de março

Estabelece a obrigação de realização da prova de vida pelos pensionistas do regime geral de segurança social residentes no estrangeiro, bem como as consequências do seu incumprimento.

Portaria n.º 83/2025/1, de 5 de março

Determina os valores dos coeficientes a utilizar na atualização das remunerações anuais a considerar para a determinação da remuneração de referência que serve de base de cálculo das pensões de invalidez e velhice do sistema previdencial e das pensões de aposentação, reforma e invalidez do regime de proteção social convergente.

Lei n.º 19/2025, de 26 de fevereiro

Reforça os direitos e regalias dos bombeiros, alterando o Decreto-Lei n.º 241/2007, de 21 de junho, que define o regime jurídico aplicável aos bombeiros portugueses no território continental, e a Lei n.º 94/2015, de 13 de agosto, que define as regras do financiamento das associações humanitárias de bombeiros, no continente, enquanto entidades detentoras de corpos de bombeiros.

Portaria n.º 358/2024/1, de 30 de dezembro

A presente portaria determina a idade normal de acesso à pensão de velhice em 2026.

Decreto-Lei n.º 115/2024, de 27 de dezembro

Altera o limite de idade para o exercício de funções operacionais pelos controladores do tráfego aéreo e as condições de acesso à pensão antecipada de velhice dos controladores do tráfego aéreo beneficiários da segurança social.

Lei n.º 45/2024, de 27 de dezembro

Estabelece mecanismos de convergência do regime de proteção social da função pública com o regime geral da segurança social no que respeita às condições de aposentação e cálculo das pensões.

Declaração de Retificação n.º 41-A/2024/1, de 17 de dezembro

Define as condições da atribuição do Circula PT, assim como os procedimentos relativos à sua operacionalização e compensação.

Portaria n.º 322-A/2024/1, de 10 de dezembro

Regulamenta o Circula PT, criado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 134- C/2024, de 11 de outubro, definindo as condições da sua atribuição, assim como os procedimentos relativos à sua operacionalização e compensação.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 134-C/2024, de 11 de outubro

Estabelece as medidas respeitantes à Mobilidade Verde.

Decreto-Lei n.º 113/2023, de 30 de novembro

Estabelece uma medida excecional de incentivo ao regresso ao trabalho para desempregados de longa duração, que permite a acumulação parcial do montante do subsídio de desemprego com rendimentos de trabalho.

Decreto-Lei n.º 18/2023, de 3 de março

Regulamenta o regime de antecipação da idade de pensão de velhice por deficiência.

Lei n.º 5/2022, de 7 de janeiro

Cria o regime de antecipação da idade de pensão de velhice por deficiência.

Decreto-Lei nº 16-A/2021, de 25 de fevereiro, versão atualizada

Altera o regime de proteção nas eventualidades de invalidez e velhice dos beneficiários do regime geral de segurança social

Decreto-Lei n.º 70/2020, de 16 de setembro

Atualiza a idade de acesso às pensões e elimina o fator de sustentabilidade nos regimes de antecipação da idade de pensão de velhice do regime geral de segurança social.

Portaria n.º 182/2020, de 4 de agosto

Aprova o regulamento para a classificação e avaliação da informação produzida no exercício de funções pelos órgãos e entidades integrados no Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e a respetiva tabela de seleção.

Lei n.º 2/2020, de 31 de março, versão atualizada

Orçamento do Estado para 2020

Decreto-Lei n.º 79/2019, de 14 de junho, versão atualizada

Altera os regimes jurídicos de proteção nas eventualidades de invalidez, velhice e morte do regime geral de segurança social, alargando as situações em que é possível a atribuição de pensões provisórias.

Portaria n.º 88/2019, de 25 de março

Estabelece as normas de execução do regime especial de acesso às pensões de invalidez e de velhice dos trabalhadores da indústria das pedreiras, que trabalhem diretamente na extração ou na transformação primária da pedra, incluindo a serragem e o corte da pedra em bruto.

Decreto-Lei n.º 6/2019, de 14 de janeiro

Altera a Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, quanto à caducidade dos processos disciplinares e às condições de exercício de funções públicas por aposentados ou reformados.

Decreto-Lei n.º 119/2018, de 27 de dezembro

Cria o regime de flexibilização da idade de acesso à pensão de velhice.

Decreto Regulamentar n.º 12/2018, de 27 de dezembro

Define e regulamenta a atualização extraordinária das pensões em 2019.

Decreto-Lei n.º 126-B/2017, de 6 de outubro

Estabelece um regime especial de acesso antecipado à pensão de velhice para os beneficiários do regime geral de segurança social e do regime de proteção social convergente com muito longas carreiras contributivas.

Decreto-Lei n.º 40/2016, de 29 de julho

Altera o código da Estrada (motoristas).

Lei n.º 11/2014, de 6 de março

Estabelece mecanismos de convergência do regime de proteção social da função pública com o regime geral da segurança social.

Decreto-Lei n.º 167-E/2013, de 31 de dezembro

Altera o regime jurídico de proteção social nas eventualidades de invalidez e velhice do regime geral de Segurança Social.

Decreto-Lei n.º 127/2011, de 31 de dezembro

Transmite para o Estado das responsabilidades com pensões previstas no regime de Segurança Social substitutivo constante de instrumento de regulamentação coletiva de trabalho vigente no setor bancário.

Decreto-Lei n.º 89/2010, de 21 de julho

Aprova o regime excepcional de contratação de médicos aposentados pelos serviços e estabelecimentos do Serviço Nacional de Saúde

Decreto-Lei n.º 155/2009, de 9 de julho

Regula as condições de acesso à pensão antecipada de velhice dos controladores de tráfego aéreo beneficiários da segurança social.

Decreto-Lei n.º 187/2007, de 10 de maio

Aprova o regime de proteção nas eventualidades invalidez e velhice dos beneficiários do regime geral de Segurança Social.

Decreto-Lei n.º 220/2006, de 3 de novembro, versão atualizada

Estabelece o regime jurídico de proteção social da eventualidade de desemprego dos trabalhadores por conta de outrem e revoga os Decretos-Leis n.º 119/99, de 14 de abril, e 84/2003, de 24 de abril.

Lei n.º 60/2005, de 29 de dezembro

Estabelece mecanismos de convergência do regime de proteção social da função pública com o regime geral da segurança social no que respeita às condições de aposentação e cálculo das pensões.

Decreto-Lei n.º 361/98, de 18 de novembro

Regime jurídico da pensão unificada.

Portaria n.º 56/94, de 21 de janeiro

Estabelece os valores convencionais de remunerações para a determinação da remuneração de referência que serve de base de cálculo das pensões de invalidez e velhice do regime geral de Segurança Social.

Decreto-Lei n.º 133/88, de 20 de abril, versão atualizada

Responsabilidade emergente do pagamento indevido de prestações de segurança social.

Decreto-Lei n.º 40/89, de 1 de fevereiro

Institui o regime do seguro social voluntário no âmbito da Segurança Social.

J - Glossário

Complemento por dependência

Consideram-se em situação de dependência os pensionistas que precisam da assistência de outra pessoa para realizar atividades básicas da vida quotidiana, como serviços domésticos, locomoção e cuidados de higiene.

Fator de sustentabilidade

O fator de sustentabilidade de determinado ano resulta da relação existente entre a esperança média de vida aos 65 anos, verificada em 2000 e no ano anterior ao do início da pensão de velhice. Nos casos previstos na lei, a aplicação do fator de sustentabilidade ao valor de uma nova pensão implica a sua redução.

Prazo de garantia

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

Regime Competente

É o regime (Segurança Social ou Caixa Geral de Aposentações) que fica responsável por pagar a pensão unificada, ou seja, a pensão que junta os descontos feitos nos 2 sistemas.

Para se decidir qual é o regime competente, é preciso que, num dos regimes:

- a pessoa tenha pelo menos 60 meses de descontos com contribuições pagas;
- a pessoa cumpra o prazo de garantia e outras condições para ter direito à pensão.

Se estas condições forem cumpridas nos 2 regimes, será considerado competente o regime onde foi feito o último pagamento de descontos, desde que não tenha havido sobreposição (ou seja, não tenha descontado para os 2 ao mesmo tempo nesse mês).

Registo de salários

Há registo de salários quando:

- trabalha e desconta para a Segurança Social;
- está a receber um subsídio da Segurança Social (registo de remunerações por equivalência, que contam como dias em que descontou para a Segurança Social, apesar de não o ter feito).

Remuneração de referência

Depende das regras de cálculo da pensão e do ano em que se inscreveu na Segurança Social.

É a média dos salários registados na Segurança Social nos **melhores 10 anos dos últimos 15 anos de descontos** ou é a **média dos salários registados** na Segurança Social nos anos todos em que descontou (até ao limite de 40 anos, sendo que se tiver mais de 40 anos, contam os 40 melhores anos).

Seguro Social Voluntário (SSV)

Regime que abrange os maiores de 18 anos, aptos para o trabalho, não abrangidos por sistemas de proteção social obrigatórios.

Sistemas de proteção social obrigatória

- Regimes especiais do sistema de Segurança Social;
- Regimes da função pública;
- Regime dos advogados e solicitadores;
- Regimes de proteção nos riscos de acidente de trabalho e doença profissional;
- Regimes dos sistemas de Segurança Social estrangeiros.

União de facto

União de facto é a situação jurídica de duas pessoas que, independentemente do sexo, vivam em condições semelhantes às dos cônjuges há mais de dois anos.

Idade pessoal de reforma

A idade pessoal de reforma constitui, para quem tem 40 ou mais anos de carreira, a idade a partir da qual a pensão se pode iniciar sem penalização. Antes dessa idade, de uma forma geral, terão de ser observados os requisitos de uma antecipação e ser aplicadas as penalizações.

K - Perguntas Frequentes

Pretendo uma simulação do valor da pensão. Se me dirigir ao Serviço Informativo da Segurança Social do local onde moro, fico a saber de imediato o valor provável da minha pensão?

Tem, antes de mais, a possibilidade de fazer uma simulação de forma cómoda e à sua medida no Portal da Segurança Social, no menu Simuladores > Simulador de Pensões.

Em alternativa, poderá dirigir-se a qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social do local onde mora, e pedir uma simulação do valor da pensão.

Em qualquer uma das opções, o resultado será meramente indicativo, não vinculando o Instituto da Segurança Social, I.P. (ISS, I.P.) /Centro Nacional de Pensões (CNP) relativamente às condições de atribuição e ao valor final da pensão.

Como fazer a marcação para ser atendido presencialmente no Centro Nacional de Pensões?

Pode efetuar a marcação de atendimento presencial através:

- **Linha Segurança Social:** 210 545 400 ou 300 502 502, dias úteis das 9h00 às 18h00, ou;
- **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 ou;
- **Sigä:** <https://siga.marcaodeatendimento.pt/>

O sistema de atendimento por marcação possibilita aos cidadãos a comodidade de serem atendidos na data e hora previamente agendadas, sem terem de permanecer em filas de espera.

Como conta o tempo de serviço militar?

A partir de 1 de janeiro de 2018, o Serviço Militar Obrigatório, independentemente de ter sido cumprido ou não antes da inscrição na segurança social, conta para:

- cumprimento dos prazos de garantia e de outras condições especiais de tempo de carreira contributiva para acesso às pensões de invalidez e velhice;
- condições de acesso à Pensão de Velhice do regime de flexibilização e do regime de antecipação nas situações de desemprego involuntário de longa duração;
- determinação do fator de redução ou de bonificação a aplicar no cálculo da pensão;
- determinação da taxa global de formação da pensão.

Decreto-Lei n.º 33/2018, de 15 de maio, art. 158.º

Sempre fui camionista/motorista. Com que idade me posso reformar?

A idade normal de acesso à Pensão de Velhice dos camionistas/motoristas mantém-se igual à dos restantes beneficiários.

A quem compete o reconhecimento e o pagamento do SEP aos trabalhadores reformados só pelo setor bancário?

A responsabilidade pelo reconhecimento do direito, bem como do pagamento do SEP, são da competência das entidades bancárias, enquanto entidades gestoras do regime dos bancários.

Lei n.º 3/2009, de 13 de junho, art. 15º

O regime de proteção social específico dos trabalhadores bancários, constante dos Instrumentos de Regulamentação Coletiva de Trabalho (IRCT's) do setor bancário, não foi extinto pelo Decreto-Lei n.º 127/2011, de 31 de dezembro.

Este decreto-lei apenas, e só, transferiu a responsabilidade pelo pagamento das pensões em curso a 31 de dezembro de 2011, das instituições de crédito para a Segurança Social.

Nessa transferência de responsabilidades não está incluído o pagamento do SEP, nem poderia estar, porque o âmbito da transferência foi apenas as pensões da responsabilidade do regime dos bancários.

Uma pessoa que pediu a Pensão de Velhice antecipadamente, quando atingir a idade normal de acesso à pensão (66 anos e 9 meses, em 2026), deixará de ter a sua pensão penalizada?

Não, o fator de penalização mantém-se mesmo após a idade normal de acesso à pensão.

Como posso retificar/alterar a minha situação familiar perante o Centro Nacional de Pensões?

No Portal da Segurança Social através de "Consultar e alterar situação familiar de pensionista" ou através de carta com pedido ao CNP e juntar documento de identificação válido ou entregar num dos serviços de atendimento presencial da Segurança Social.

A informação é da responsabilidade de quem assina a carta. Se for assinada por outra pessoa, deve juntar também fotocópia de documento de identificação válido de quem assinou.

Uma pessoa que tenha descontado para o regime geral e em seguida para o regime de seguro social voluntário, ou seja, para os dois regimes. Qual o prazo de garantia? Os 15 anos ou os 144 meses caso o último regime tenha sido o regime de seguro social voluntário?

Se a pessoa tiver estado vinculada, de forma seguida, pelos 2 regimes (regime geral e regime de seguro social voluntário) são tomados em consideração os períodos contributivos de ambos os regimes para o preenchimento do prazo de garantia. Neste caso, é exigido o cumprimento do prazo de garantia do último regime a que estiver ou tiver estado vinculado, 144 meses, a menos que já tenha cumprido o prazo de garantia estabelecido no primeiro regime enquanto esteve vinculado ao mesmo.

No caso de ter descontado para regime da função pública (Caixa Geral de Aposentações) e o meu último desconto ter sido para o regime geral de segurança social ou vice-versa se optar pela Pensão Unificada, como é considerado o tempo de descontos? Quem me atribui a pensão?

A Pensão Unificada é atribuída pelo regime que reúne os requisitos do regime competente.

Se o regime geral é o competente e aqui apresenta o último desconto, será o ISS – Centro Nacional de Pensões (CNP) a atribuir a pensão, aplicando as regras de cálculo do Regime Geral e incluindo no valor da pensão a comparticipação (valor do cálculo) da Caixa Geral de Aposentações (CGA).

Se for a Caixa Geral de Aposentações (CGA) o regime onde apresenta o último desconto, será a CGA a atribuir a Pensão Unificada incluindo o valor/parcela correspondente ao período de descontos no regime geral.

Durante alguns anos descontei, ao mesmo tempo, para o regime da função pública (CGA) e para regime geral de segurança social. Se optar pela Pensão Unificada como são contabilizados estes anos?

O regime da Pensão Unificada baseia-se na totalização dos períodos de contribuições para o regime geral de segurança social e de quotizações para a Caixa Geral de Aposentações, sendo os períodos de sobreposição contributiva contados uma só vez.

Como é calculado o valor da Pensão Unificada?

O valor de Pensão Unificada obtém-se por aplicação das regras de cálculo de cada um dos regimes e é paga pelo Regime Competente ou último regime.

Desconto para os dois regimes (CNP e CGA), devo pedir a pensão através do CNP ou da CGA?

Tem de pedir a pensão na instituição em que apresentar as condições do regime competente.

O que é o Circula PT? Quem tem direito e como aceder?

O Circula PT é uma modalidade tarifária que permite um desconto sobre a tarifa de venda ao público, aplicável a títulos de transporte intermodais (passes que permitem utilizar diferentes meios de transporte) e monomodais (passes que apenas permitem utilizar um único meio de transporte) de utilização mensal ou de 30 dias consecutivos, válidos para um número ilimitado de viagens.

Este apoio pretende incentivar a utilização do transporte público e promover uma mobilidade mais sustentável, sendo aplicável em todo o território continental.

Têm direito ao Circula PT:

- pessoas com rendimentos reduzidos, nomeadamente beneficiários do Complemento Solidário para Idosos;
- pessoas com grau de incapacidade permanente igual ou superior a 60%.

O apoio é atribuído em dois escalões de bonificação:

- Escalão A – desconto de 50%;
- Escalão B – desconto de 25%.

Para ter acesso, é necessário fazer um pedido junto da entidade que emite os passes, apresentando os documentos exigidos na lei.

Sou pensionista por velhice e continuo a trabalhar. No entanto, o valor da minha pensão não tem sofrido aumento. Porquê?

Se receber uma pensão mínima, a sua pensão tem uma componente social – complemento social – para juntamente com o valor resultante do cálculo efetuado com os seus descontos na Segurança Social, completar o valor da pensão mínima aplicável.

O valor do acréscimo (o aumento resultante dos descontos efetuados desde que já era pensionista) não alterou o valor total da sua pensão porque foi absorvido pelo complemento social. Ou seja, o valor da sua pensão resultante diretamente dos descontos que fez ao longo da vida continua a ser inferior ao valor mínimo garantido.

Quando posso entregar o pedido para pedir a pensão antecipada de velhice?

O pedido de pensão pode ser apresentado com a antecedência de 3 meses em relação à data a que deseja ter a sua pensão iniciada.