



GUIA PRÁTICO

PEDIDO DE PENSÃO COM APLICAÇÃO DE INSTRUMENTOS INTERNACIONAIS – INVALIDEZ, VELHICE E MORTE

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia Prático – Pedido de Pensão com Aplicação de Instrumentos Internacionais – Invalidez, Velhice e Morte (7019 – v4.26)

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 DE PUBLICAÇÃO

21 de maio de 2026

ÍNDICE

A – O que é?	4
B - A quem se destina?	4
C – Quais as condições necessárias para ter direito?	4
D – Qual o valor a receber?	7
D1. Qual o valor a receber?	7
D2. Como se calcula o valor da pensão portuguesa no caso de totalização de períodos de seguro?	8
D3. Como pode receber?	9
D4. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)?	9
E – Qual a duração?	10
E1. Quando começa a receber? (período de concessão)	10
E2. Quando deixa de receber temporariamente?	10
F – Como pedir?	10
F1. Onde pedir?	10
F2. Quais os formulários a preencher?	10
F3. Quais os documentos necessários?	11
F4. Prazo para pedir	11
F5. Quando é que me dão uma resposta?	11
G – Posso acumular a pensão do estrangeiro com outros benefícios?	11
G1. Pode acumular com:	11
G2. Não pode acumular com:	11
H - Quais os deveres?	11
H1. Deveres	11
I - Documentação de apoio	12
I1. Legislação Aplicável	12
J - Glossário	18
K - Perguntas frequentes	19

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

A – O que é?

É o pedido de pensão feito no(s) país(es) onde a pessoa trabalhou e com os quais **Portugal tem acordos internacionais** na área de Segurança Social.

As instituições competentes da área de Segurança Social desses países vão **analisar se a pessoa tem direito a receber uma pensão**.

Portugal tem acordos de Segurança Social com os seguintes países:

- **países da União Europeia (UE):** Alemanha, Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Croácia, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Países Baixos, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Polónia, Portugal, República Checa, Roménia e Suécia;
- **países do Espaço Económico Europeu (EEE)** que não fazem parte da União Europeia: Islândia, Liechtenstein e Noruega;
- **Suíça**, através do Acordo sobre a livre circulação de pessoas entre a União Europeia e a Confederação Suíça;
- **Turquia**, ao abrigo da Convenção Europeia de Segurança Social do Conselho da Europa (aplica-se apenas a legislação aplicável e pensões);
- **Reino Unido**, ao abrigo do Acordo de saída da União Europeia;
- **outros países com acordos bilaterais ou multilaterais com Portugal:** Andorra, Argentina, Austrália, Bolívia, Brasil, Cabo Verde, Canadá, Província do Quebeque, Chile, Colômbia, El Salvador, Equador, Estados Unidos da América, Filipinas, Índia, Marrocos, Moçambique, Moldova, Paraguai, Peru, Reino Unido (em relação às Ilhas do Canal: Jersey, Guernsey, Alderney, Herm, Jethou e Man), República Dominicana, Timor-Leste, Tunísia, Ucrânia, Uruguai e Venezuela;

B - A quem se destina?

- Trabalhadores que estão ou estiveram sujeitos às leis de um ou de 2 países com acordo;
- Os seus familiares e sobreviventes (por exemplo, em caso de morte do trabalhador);
- Cidadãos sem nacionalidade e refugiados que vivam em países que aceitam essa situação;
- Pessoas de países fora da União Europeia que tenham autorização de residência num país da União Europeia (exceto Dinamarca, Suíça e os países do EEE que não fazem parte da União Europeia).

C – Quais as condições necessárias para ter direito?

Depende das regras de cada país.

Ao pedir pensão no país onde mora, deve também pedir nos outros países onde trabalhou.

Se pedir Pensão de Velhice, pode escolher adiar o pedido para algum país onde trabalhou.

Se for uma pensão portuguesa com o período de seguro ou de residência no estrangeiro

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

- ter períodos de seguro ou residência em países da União Europeia, do EEE (que não integram/fazem parte da UE), na Suíça ou em países com acordos de Segurança Social com Portugal;
- ter cumprido o prazo de garantia exigido pela Segurança Social portuguesa, que pode ser completado com períodos contributivos no estrangeiro;
- ter pelo menos 12 meses de contribuições (até 31 de dezembro de 1993) ou 120 dias (a partir de 1 de janeiro de 1994) em Portugal, e totalizado esses períodos com os do estrangeiro para cumprir o prazo de garantia necessário.

Se for um pedido de Pensão de Velhice

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

- ter a idade normal de acesso à Pensão de Velhice que, em 2026, é de 66 anos e 9 meses;
- ter no mínimo 15 anos de descontos.

Se tiver carreira contributiva no estrangeiro (países da UE, EEE (que não integram/fazem parte da EU), Suíça, Turquia ou países com convenções bilaterais e multilaterais), é possível totalizar os períodos para calcular a idade pessoal de reforma:

Carreira contributiva (anos de descontos)	Pode pedir a pensão em 2026, quando fizer:
igual ou inferior a 40 anos	66 anos e 9 meses
41 anos	66 anos e 5 meses
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
47 anos	64 anos e 5 meses
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

Totalização de períodos de seguro para cálculo de pensão

A idade para pedir a Pensão de Velhice pode ser reduzida em 4 meses por cada ano que passe dos 40 anos de carreira contributiva, mas nunca pode ser antes dos 60 anos.

Contam todos os períodos de seguro que sejam usados para calcular a pensão, mesmo os que vêm de outros países (totalização).

Se for um pedido de Pensão de Velhice antecipada portuguesa por flexibilização da idade de reforma

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

- Ter idade igual ou superior a 60 anos;
- Ter idade igual ou superior a 40 anos civis com registo de remunerações relevantes para o cálculo da pensão.

Nota: Para contar os 40 anos de descontos aos 60 anos ou mais, só são válidos os períodos de seguro ou residência feitos segundo os Regulamentos Comunitários e acordos bilaterais ou multilaterais.

Se for um pedido de Pensão de Velhice antecipada com carreira muito longa sem aplicação do fator de sustentabilidade

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

- Ter idade igual ou superior a 60 anos e, pelo menos, 48 anos civis com registo de remunerações para cálculo da pensão;
- Ter idade igual ou superior a 60 anos e, pelo menos, 46 anos civis com registo de remunerações relevantes para cálculo da pensão, com início de carreira contributiva no regime geral de segurança social ou no regime de proteção social convergente com idade inferior a 17 anos (deve ter iniciado a sua carreira contributiva até à véspera de completar 17 anos).

Se for um pedido de Pensão de Invalidez

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

- ter pelo menos 5 anos de descontos para Pensão de Invalidez relativa, ou 3 anos para Pensão de Invalidez absoluta;
- ter sido reconhecida incapacidade permanente para o exercício da sua profissão (invalidez relativa) ou incapacidade permanente e definitiva para qualquer profissão (invalidez absoluta);

Notas:

- a avaliação da incapacidade feita pelos países estrangeiros baseia-se em relatórios médicos e outros exames;
- entre Portugal e Luxemburgo, existe reconhecimento mútuo das decisões sobre invalidez relativa (se um país reconhecer, o outro também reconhece); este reconhecimento não se aplica à invalidez absoluta, pois não estava prevista na legislação portuguesa na data do acordo (10 de março de 1997).

Regulamento (CE) n.º 883/2004), anexo II

Se for um pedido de Pensão de Velhice unificada (totalização dos períodos de pagamentos de contribuições e de quotizações para o regime de Segurança Social e para a Caixa Geral de Aposentações)

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

- ter pelo menos 60 meses de contribuições num dos regimes (regime geral de Segurança Social ou Caixa Geral de Aposentações (CGA) e cumprir o prazo de garantia necessário para receber a pensão;

Nota: O prazo de garantia pode ser completado com os anos de contribuições feitas no estrangeiro.

Os períodos de seguro em países da UE, do EEE (que não fazem parte da UE, mas estão abrangidos pelos regulamentos comunitários) e na Suíça, totalizam para a abertura do direito e cálculo da pensão unificada.

Desde 1 de maio de 2013, o acordo de Segurança Social entre Portugal e o Brasil também se aplica aos regimes especiais dos funcionários públicos, permitindo a totalização de períodos de seguro no Brasil para efeitos de abertura de direito à pensão.

Se for um pedido de pensão antecipada por desemprego de longa duração

Se tiver esgotado o Subsídio de Desemprego num país com acordo internacional de Segurança Social (UE, EEE que não integram/fazem parte da UE ou Suíça), o direito à pensão portuguesa antecipada será avaliado como se o desemprego tivesse sido esgotado em Portugal.

Os Guias Práticos encontram-se disponíveis no Portal da Segurança Social, na seção Guias Práticos de cada prestação, como por exemplo na Pensão de Velhice no menu Trabalho > Reforma e Invalidez > Pensão de Velhice > Documentação de apoio > Formulários.

Se for um pedido de prestações por morte

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

- o/a falecido/a tiver contribuído pelo menos 36 meses para ter direito à Pensão de Sobrevivência;
- para o Subsídio por Morte, estar inscrito na Segurança Social portuguesa.

D – Qual o valor a receber?

D1. Qual o valor a receber?

O valor da pensão nos países onde trabalhou depende das regras de cada país.

Se receber a pensão no estrangeiro

A Segurança Social portuguesa garante uma pensão mínima nacional por velhice, invalidez ou incapacidade para trabalhar.

Se receber pensão no estrangeiro, o valor da pensão mínima é calculado junto com essa pensão.

Se a soma das pensões (Portugal + estrangeiro) for menor que o valor mínimo para a sua carreira contributiva em Portugal, é pago um Complemento Social.

Exceções: pensões pedidas por flexibilização da idade de pensão de velhice não têm direito a pensão mínima.

Se receber Pensão de Sobrevivência, o valor é calculado conforme as regras legais.

Para pessoas que cumpriram o prazo de garantia juntando anos de outros países e que receberam pensão após 1 de junho de 2007, a pensão mínima é ajustada.

Se for preciso usar anos de outro país para garantir direito à pensão portuguesa, o valor mínimo é reduzido conforme os anos que contribuiu em Portugal em comparação com os anos exigidos por lei.

Cada país paga a parte da pensão conforme as suas próprias regras, com base nos períodos de trabalho ou residência da pessoa.

Se pedir a Pensão de Velhice antecipada a partir dos 60 anos de idade por flexibilização da idade de reforma, com o número de anos com contribuições no estrangeiro

O valor da pensão portuguesa depende só dos descontos feitos em Portugal e é reduzido 0,5% por cada mês que antecipar a reforma até aos 66 anos e 9 meses. Não há garantia de valor mínimo.

Cada país paga a sua parte da pensão conforme as suas próprias regras, com base nos períodos de trabalho ou residência.

Os anos de contribuição no estrangeiro podem ajudar a diminuir a redução da pensão, reduzindo 4 meses da penalização para cada ano de contribuição que tenha além dos 40 anos, desde que tenha 60 anos ou mais.

D2. Como se calcula o valor da pensão portuguesa no caso de totalização de períodos de seguro?

A pensão é calculada segundo as regras de Portugal e dos acordos internacionais.

Se trabalhou em países da União Europeia, do EEE que não pertencem à UE, abrangidos pelos Regulamentos Comunitários e na Suíça e Turquia, e em países abrangidos pelas convenções bilaterais e multilaterais Ibero-Americana de Segurança Social (Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Colômbia, Equador, El Salvador, Espanha, Paraguai, Peru, República Dominicana e Uruguai), a fórmula de cálculo da pensão refere-se ao valor da pensão teórica, com base no salário médio e no total de anos de carreira em Portugal (N1) e nesses países (N2).

A pensão teórica é reduzida proporcionalmente ao tempo trabalhado em Portugal em relação ao total de anos trabalhados em todos os países.

Pensão devida = (pensão teórica x N1) / (N1 + N2)

Se trabalhou em outros países que têm convenções bilaterais com a Segurança Social portuguesa, o valor da pensão é calculado só com os anos de descontos feitos em Portugal, mas para ter direito à pensão, contam-se os anos que trabalhou no estrangeiro.

Fórmula do cálculo para prestações por invalidez, velhice e sobrevivência

- Carreira de seguro em Portugal com densidade contributiva (N1);
- Números de anos para prazo de garantia (N).

$$\text{Pensão devida} = (\text{Pensão teórica} \times \text{N1}) / \text{N}$$

Só se usa a totalização dos períodos contributivos de outros países com acordos internacionais quando a pessoa não tiver tempo suficiente de contribuições em Portugal para ter direito à pensão portuguesa só com esse tempo.

D3. Como pode receber?

Pode receber a pensão de Portugal 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).

D4. 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, menu Iniciar Sessão > Perfil > Conta bancária > Consultar e Alterar 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 à **pensão** 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.

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.

E – Qual a duração?

E1. Quando começa a receber? (período de concessão)

A pensão portuguesa e do estrangeiro começa a ser paga, geralmente, a partir da data do pedido ou da data que escolher.

E2. Quando deixa de receber temporariamente?

Quando deixar de cumprir com, pelo menos, uma das condições para ter direito.

Nota: A pensão paga por um país estrangeiro terá as condições/obrigações determinadas por esse país, sendo que a pessoa que tem direito à pensão é notificada dessas mesmas condições.

Para mais informação, consulte a secção C – Quais as condições para ter direito e os guias práticos Pensão de Velhice e Pensão de Invalidez.

F – Como pedir?

F1. Onde pedir?

Se morar fora de Portugal, deve pedir a pensão na instituição do país onde vive ou na do último país onde trabalhou, indicando sempre todos os países onde trabalhou.

Se estiver num país sem acordo com Portugal, pode pedir a pensão no Portal da Segurança Social (apenas para pensões de velhice).

F2. Quais os formulários a preencher?

- Requerimento de Pensão de Velhice – RP 5068;
- Requerimento de Pensão de Invalidez; RP 5072;
- Declaração – Pedido de Pensão à Instituição Estrangeira Competente - Pensão de Invalidez / Velhice – RP 5071;
- Requerimento de Prestações por Morte – RP 5075;
- Declaração – Pedido de Pensão à Instituição Estrangeira Competente - Pensão de Sobrevivência – RP 5077;
- Declaração de titularidade de outras pensões (pensionistas de velhice e invalidez) – RP 5080;

Estes Formulários / Modelos encontram-se no Portal da Segurança Social em menu:

- Trabalho > Reforma e Invalidez > Pensão de Velhice > Documentação de apoio > Formulários;

- Trabalho > Reforma e Invalidez > Pensão de Invalidez > Documentação de apoio > Formulários;
- Família > Óbito (Pensão de Viuvez, Subsídio por Morte, Pensão Sobrevivência) > 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?

- Fotocópia do Cartão da Segurança Social do estrangeiro;
- Fotocópias dos documentos de trabalho feito fora de Portugal.

F4. Prazo para pedir

Até 3 meses antes da data em que quer começar a receber a pensão.

F5. Quando é que me dão uma resposta?

Em média **120 dias**, para enviar o pedido ao país estrangeiro.

G – Posso acumular a pensão do estrangeiro com outros benefícios?

G1. Pode acumular com:

- Complemento por Dependência;
- Complemento Solidário para Idosos;
- Complemento por Cônjuge a Cargo, se o/a pensionista tiver o/a marido/mulher ou companheiro/a a cargo e a sua pensão for anterior a 1 de janeiro de 1994;
- Pensões de invalidez, velhice e morte;
- Rendimentos de trabalho.

G2. Não pode acumular com:

- Subsídio de Desemprego;
- Subsídio de Doença.

H - Quais os deveres?

H1. Deveres

- Informar a Segurança Social sobre qualquer situação que possa afetar o direito à pensão, alterar o seu valor ou levar à interrupção do pagamento, nomeadamente a atribuição de uma pensão por parte do regime estrangeiro;
- Manter a morada completa atualizada.

I - Documentação de apoio

11. Legislação Aplicável

Despacho n.º 233-A/2026

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.

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

Determina a idade normal de acesso à pensão de velhice em 2027 e determina o fator de sustentabilidade para o ano 2026.

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

Atualiza o valor da retribuição mínima mensal garantida para 2026.

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 358/2024/1, de 30 de dezembro

Determina a idade normal de acesso à pensão de velhice em 2026.

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

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 187/2007, de 10 de maio

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

Lei n.º 7/2001, de 11 de maio, versão atualizada

Adota medidas de proteção das uniões de facto.

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

Regime jurídico da pensão unificada.

Decreto-Lei n.º 322/90, de 18 de outubro, versão atualizada

Define e regulamenta a proteção na eventualidade da morte dos beneficiários do regime geral de Segurança Social.

Estados-Membros pertencentes à União Europeia, Suíça e países do Espaço Económico Europeu que não integram a UE:

- Regulamento (UE) n.º 465/2012, de 22 de maio do Parlamento Europeu e do Conselho, que altera o Regulamento (CE) n.º 883/2004 e o Regulamento (CE) n.º 987/2009;
- Regulamento (UE) n.º 1224/2012, de 18 de dezembro, da Comissão, que altera o Regulamento (CE) n.º 883/2004 e o Regulamento (CE) n.º 987/2009;
- Regulamento (UE) n.º 1244/2010, de 9 de dezembro, da Comissão, que altera o Regulamento (CE) n.º 883/2004 e o Regulamento (CE) n.º 987/2009;
- Regulamento (UE) n.º 1231/2010, 24 de novembro, do Parlamento Europeu do Conselho, que torna extensivo o Regulamento (CE) n.º 883/2004 e o Regulamento (CE) n.º 987/2009, aos nacionais de países terceiros que ainda não sejam abrangidos por estes por razões exclusivas de nacionalidade (não se aplica à Dinamarca, à Suíça e aos países do EEE (Espaço Económico Europeu) que não integram a UE, relativamente ao Reino Unido continua a aplicar-se o Regulamento (CE) n.º 859/2003, 14 de maio);
- Regulamento (CE) n.º 988/2009 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 16 de setembro de 2009, que altera o Regulamento Base (CE) n.º 883/2004;
- Regulamento de Aplicação (CE) n.º 987/2009 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 16 de setembro de 2009;
- Regulamento Base (CE) n.º 883/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril de 2004.

Convenções Bilaterais e Multilaterais

Andorra:

- Aviso n.º 106-A/91, publicado no Diário da República I Série – A, 2.º suplemento, n.º 161, de 16 de julho de 1991;
- Decreto n.º 12/90, de 02 de maio, publicado no Diário da República I Série, n.º 100, de 02 de maio de 1990.

Argentina:

- Convenção sobre Segurança Social entre a República Portuguesa e a República Argentina, publicada no Diário da República I Série, n.º 66, de 03 de abril de 2009 (com efeitos desde 1 de novembro de 2014).

Austrália:

- Acordo Administrativo assinado em 15 de julho de 2003, Aviso n.º 228/2003, publicado no Diário da República I Série – A, n.º 280, de 04 de dezembro 2003;
- Aviso n.º 1/2003, publicado no Diário Da República I Série, n.º 5, de 07 de janeiro de 2003;
- Decreto n.º 11/2002, de 13 de abril, publicado no Diário da República I Série – A, n.º 87, de 13 de abril de 2002.

Brasil:

- Ajuste Administrativo para a Aplicação do Acordo de Segurança Social ou Seguridade Social entre a República Portuguesa, publicado pelo Aviso n.º 3968/2016, no Diário da República II Série, n.º 58, de 23 de março de 2016;
- Adicional que altera o Acordo sobre Segurança Social ou Seguridade Social entre a República Portuguesa e a República Federativa do Brasil e respetivo Ajuste Administrativo, publicado no Diário da República I série, n.º 123, de 28 de junho de 2013;

Cabo Verde:

- Acordo Administrativo para aplicação da Convenção sobre Segurança Social entre a República Portuguesa e a República de Cabo Verde, produzindo efeitos desde a data da entrada em vigor da Convenção, em 10 de abril de 2001, e assinado em 20 de setembro de 2018, Diário da República, I Série, n.º 207, de 26 de outubro de 2018.
- Aviso n.º 379/2007, publicado no Diário da República I Série, n.º 223, de 20 de novembro de 2007;
- Decreto n.º 2/2005 de 04 de fevereiro, publicado no Diário da República I Série – A, n.º 25, de 04 de fevereiro 2005;
- Decreto n.º 45/85 de 06 de novembro, publicado no Diário da República I Série – A, n.º 255, de 06 de novembro de 2005.

Canadá:

- Decreto n.º 34/81 de 05 de março, publicado no Diário da República I Série, n.º 53, de 05 de março de 1981;
- Arranjo Administrativo assinado em 15 de dezembro de 1980, publicado no Diário da República I Série, n.º 34 de 10 de fevereiro de 1981.

Chile:

- Acordo Administrativo assinado em 25 de março de 1999, Decreto n.º 57/99, publicado no Diário da República I Série – B, n.º 291, de 16 de dezembro de 1999;
- Decreto n.º 34/99, de 01 de novembro, publicado no Diário da República I Série – A, n.º 204, de 1 de setembro de 1999.

Convenção Ibero-americana (Convenção Multilateral) – Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Colômbia, Equador, El Salvador, Espanha, Paraguai, Peru, Portugal, República Dominicana, Uruguai:

- Acordo de Aplicação da Convenção Multilateral Ibero-americana de Segurança Social, publicado pelo Aviso n.º 28/2015, no Diário da República I Série, n.º 59, de 25 de março de 2015;
- Decreto n.º 15/2010, publicado no Diário da República I Série, n.º 209, de 27 de outubro de 2010.

EUA:

- Acordo sobre Segurança Social (pensões) assinado em 30 de março de 1988, Decreto n.º 48/88, publicado no Diário da República I Série, n.º 299, de 28 de dezembro de 1988;
- Ajuste Acordo Administrativo assinado em 30/03/1988, Decreto n.º 47/88, publicado no Diário da República I Série, n.º 297, de 26 de dezembro de 1988.

Filipinas:

- Acordo administrativo para a aplicação da convenção sobre Segurança Social entre a República portuguesa e a República das Filipinas, publicado no Diário da República, 1.ª série, N.º 134, de 13 de julho de 2018;
- Aviso n.º 134/2017, publicado no Diário da República, 1.ª série, N.º 236, de 11 de dezembro de 2017;
- Convenção sobre Segurança Social entre a República portuguesa e a República das Filipinas, publicado no Diário da República, 1.ª série, N.º 146, de 31 de julho de 2017.

Índia:

- Aviso n.º 100/2017, publicado no Diário da República, 1.ª série, n.º 140, de 21 de julho de 2017;
- Convenção sobre Segurança Social entre a República Portuguesa e a República da Índia, publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º 22, de 31 de janeiro de 2017;

Marrocos:

- Aviso n.º 127/2010, de 05 de julho, publicado no Diário da República I Série, n.º 137, de 16 de julho de 2010;
- Acordo Administrativo, publicado no Diário da República I Série, n.º 137, de 16 de julho de 2010;
- Decreto n.º 27/99, de 01 de outubro, publicado no Diário da República I Série – A, n.º 170, de 1 de outubro.

Moçambique:

- Convenção sobre Segurança Social ente a República Portuguesa e a República de Moçambique, aprovada em Portugal pelo Decreto-Lei n.º 19/2011, de 6 de dezembro, e publicado em Diário da República, I Série, n.º 233, de 6 de dezembro de 2011 e aprovada em Moçambique pela Resolução da Assembleia da República n.º 18/2016 e publicada no Boletim da República, I Série, n.º 156, de 30 de dezembro de 2016;
- Aviso n.º 102/2017, publicado em Diário da República, I Série, n.º 142, de 25 de julho de 2017, com entrada em vigor em 1 de julho de 2017;
- Acordo Administrativo relativo à aplicação da Convenção sobre Segurança Social, assinado em 5 de julho de 2018 e publicado em Diário da República, I Série, n.º 144, de 27 de julho de 2018, através do Aviso n.º 94/2018, entrando em vigor na data da sua assinatura e produzindo efeitos retroativos desde a data de entrada em vigor da Convenção.

Moldova:

- Acordo Administrativo, publicado no Diário da República I Série, n.º 231, de 02 de dezembro de 2011;
- Aviso n.º 1/2011, de 31 de dezembro de 2010, publicado no Diário da República I Série, n.º 11, de 17 de janeiro de 2011;
- Decreto do Presidente da República n.º 93/2010, de 24 de setembro, publicado no Diário da República I Série, n.º 187, de 24 de setembro de 2010.

Província do Quebec

- Decreto n.º 61/91, publicado no Diário da República I Série – A, n.º 280, de 5 de dezembro de 1991;
- Ajuste Complementar assinado em 28 de março de 1990, Decreto n.º 61/91, publicado no Diário da República I Série – A, n.º 280, de 05 de dezembro de 1991;
- Ajuste Administrativo assinado em 20 de março de 1981, publicado no Diário da República I Série, n.º 218, de 22 de setembro de 1981;
- Arranjo Administrativo assinado em 20 de março de 1981, publicado no Diário da República I Série, n.º 218, de 22 de setembro 1981.

Reino Unido (Ilhas do Canal):

- Acordo Complementar ao Acordo para aplicação da Convenção, publicado no Diário da República I Série, n.º 172, de 27 de julho de 1988;
- Acordo por troca de notas entre os Governos de Portugal e do Reino Unido da Grã-Bretanha e Irlanda do Norte, publicado no Diário da República I Série, n.º 244, de 23 de outubro de 1987;
- Aviso de 19 de julho de 1979, publicado no Diário da República I Série, n.º 188, de 16 de agosto de 1979;
- Decreto n.º 16/79, de 14 de fevereiro, publicado no Diário da República I Série, n.º 38, de 14 de fevereiro de 1979.

Timor-Leste:

- Acordo Administrativo, assinado em 2 de outubro de 2023 e publicado no Diário da República n.º 224, Série I de 20/11/2023, através do Aviso n.º 50/2023, que produz efeitos desde a data da entrada em vigor da Convenção;
- Convenção sobre Segurança Social entre a República Portuguesa e a República Democrática de Timor-Leste, assinada em 28 de junho de 2022 e aprovada pelo Decreto n.º 21/2023, de 7 de agosto, tendo entrado em vigor no dia 9 de outubro de 2023, conforme Aviso n.º 44/2023, publicado no Diário da República n.º 213, Série I de 3/11/2023.

Tunísia:

- Acordo Administrativo assinado a 23 de março de 2010, publicado no Diário da República I Série, n.º 122, de 25 de junho de 2010, para efeitos da aplicação da Convenção de 09 de novembro de 2006;
- Aviso n.º 96/2010 de 16 de junho de 2010, publicado no Diário da República I Série, n.º 122, de 25 de junho de 2010;
- Aviso n.º 33/2009 de 08 de maio de 2009, publicado no Diário da República I Série, n.º 125, de 1 de julho de 2009;
- Resolução da Assembleia da República n.º 29/2009, publicado no Diário da República I Série, n.º 75, de 17 de abril de 2009.

Turquia:

- Protocolo à Convenção Europeia de Segurança Social, publicado no Diário da República I Série-A, n.º 213, de 14 de setembro de 2000;
- Decreto n.º 23/2000 de 14 de setembro, publicado no Diário da República I Série-A, n.º 213, de 14 de setembro de 2000.

Ucrânia:

- Acordo Administrativo, publicado no Diário da República I Série, n.º 108, de 4 de junho de 2010;
- Decreto n.º 8/2010 de 27 de abril, publicado no Diário da República I Série, n.º 81, de 27 de abril de 2010.

Uruguai:

- Acordo Administrativo, publicado no Diário da República I Série, n.º 148, de 1 de julho de 1987;
- Decreto do governo n.º 85/84, de 31 de dezembro, publicado no Diário da República I Série, n.º 301, de 31 de dezembro de 1984.

Venezuela:

- Decreto n.º 27/92 de 2 de junho, publicado no Diário da República I Série – A, n.º 127, de 2 de junho de 1992.

J - Glossário

Estado-Membro contratante

País onde estão cumpridos os períodos de seguro ou de residência.

Pensão estatutária

É o valor da pensão a que a pessoa tem direito, calculado com base nos anos de contribuições e na remuneração de referência.

Períodos de residência

São os períodos de residência reconhecidos pela lei do país onde aconteceram ou foram considerados válidos.

Período de seguro ou período contributivo

São os períodos de contribuições ou de residência reconhecidos segundo a lei do país onde foram feitos.

Prazo de garantia

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

Remuneração de referência

É a soma das remunerações anuais ajustadas ao longo de toda a carreira contributiva, considerando até 40 anos com registo de remunerações.

Subsídio por Morte

Qualquer valor pago de uma só vez em caso de morte.

Totalização de períodos contributivos

Os prazos de garantia podem ser cumpridos juntando os anos de contribuições feitos em outros sistemas de proteção social, desde que os períodos não coincidam.

K - Perguntas frequentes

O valor da minha pensão portuguesa altera-se com a pensão do estrangeiro?

A parte da pensão portuguesa que corresponde aos descontos feitos ao longo da vida (chamada pensão estatutária) é calculada com base na remuneração de referência e na duração da carreira contributiva, seguindo as regras da lei.

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

Esse valor não muda por se receber outra pensão.

A única parte que pode aumentar ou diminuir é o **Complemento Social**, que é um valor extra dado quando todas as pensões juntas (portuguesas e estrangeiras) ficam abaixo do mínimo garantido para o tempo de trabalho registado em Portugal.

Esse valor mínimo é definido por Portaria.

Trabalhei no Canadá e descontei para a Segurança Social. Gostaria de saber como incorporar esses descontos à minha reforma, quando estiver na época de me reformar. Tenho todos os documentos do Canadá (id. de estrangeiro, etc.) Agradeço que me informem como devo proceder.

Se vive em Portugal, pode dirigir-se ao Centro Nacional de Pensões (CNP) ou ao Centro Distrital do local onde mora e entregar todos os documentos necessários.

Se já tiver o tempo mínimo de descontos em Portugal, o pedido de pensão é tratado sem intervenção da instituição canadiana competente. Mais tarde, o pedido é enviado para o Canadá, informando a data em que o fez, e é emitido um formulário com os períodos e valores de descontos em Portugal.

A pensão será paga pelas duas entidades (Portugal e Canadá), com base nos anos de descontos/residência em cada país, de acordo com as regras de cada um.

Os anos de descontos no Canadá só serão considerados em Portugal se não tiver tempo suficiente de descontos em Portugal para ter direito à pensão. Nesse caso, os anos do Canadá podem ser somados aos de Portugal para abrir o direito.

Se a pessoa tiver falecido no estrangeiro, os familiares têm direito ao Subsídio por Morte pago pela Segurança Social portuguesa?

Sim. Se o falecimento for num país com o qual Portugal tem acordo na área da Segurança Social, o subsídio é pago pela Segurança Social Portuguesa.

Se uma pessoa falecer e o funeral for feito no estrangeiro, quem o pagou pode pedir reembolso a Portugal?

Sim. Quem pagou o funeral pode pedir o reembolso, mesmo que o funeral tenha sido feito no estrangeiro, desde que a pessoa falecida tenha descontado pelo menos um dia para a Segurança Social Portuguesa.

Se a pessoa era trabalhadora independente em Portugal, faleceu e trabalhava por conta de outrem noutro Estado-Membro da União Europeia, do EEE que não faz parte da UE, ou na Suíça, a Segurança Social portuguesa paga Subsídio por Morte aos familiares?

Sim, o Subsídio por Morte é pago pela Segurança Social portuguesa, desde que o direito seja reconhecido.

Sou cidadão estrangeiro, trabalhei e descontei para a Segurança Social portuguesa, agora vou regressar para o meu país, como faço para receber o valor dos descontos efetuados em Portugal?

Regra geral, não é possível pedir a devolução direta dos descontos feitos para a Segurança Social.

No entanto, há duas exceções:

- Se tiver uma incapacidade total e permanente para trabalhar, mas não tiver tempo suficiente de descontos para receber uma pensão em Portugal.
- Se tiver 70 anos ou mais e não tiver o tempo mínimo exigido para a pensão de velhice, mesmo contando com os períodos de trabalho em países que tenham acordo internacional com Portugal.

Só nesses casos pode ser devolvido o valor dos descontos, e apenas se não for possível completar o tempo necessário para receber uma pensão, nem em Portugal nem nos países com os quais existam acordos de Segurança Social.

Moro fora de Portugal e tenho descontos em Portugal, pretendo pedir a minha Pensão por Invalidez, o que devo fazer?

Desde que tenha cumprido o prazo de garantia, deve fazer o pedido no país onde mora. Esse país vai enviar o pedido para Portugal e para os outros países onde tenha feito descontos, usando os formulários próprios.

Se for pensionista de invalidez fora de Portugal, a Segurança Social portuguesa pode reconhecer essa invalidez?

Não. Cada país usa as suas próprias regras para reconhecer a incapacidade.

Exceção: Entre Portugal e Luxemburgo, as decisões são aceites por ambos. Ou seja, se Portugal reconhecer a invalidez, Luxemburgo também reconhece, e o contrário também é válido.

Se me for atribuída Pensão de Invalidez do estrangeiro, também me será atribuída em Portugal?

Não. Cada país tem as suas próprias regras para atribuir Pensão de Invalidez. O país estrangeiro envia o relatório médico para Portugal, que avalia o caso. Se não receberem o pedido é devolvido ao país que enviou.

Nota: Se o relatório médico estiver em francês, inglês ou espanhol, não precisa de tradução.

Recebo Pensão de Invalidez de Portugal, quando atingir a idade de Pensão de Velhice tenho direito a pedir outra pensão?

Não. A Pensão de Invalidez passa a ser Pensão de Velhice automaticamente no mês seguinte ao que a pessoa atinge a idade para a Pensão de Velhice.

Posso transferir a minha carreira contributiva para o país onde moro/trabalho?

Não existe transferência do dinheiro acumulado das contribuições. Cada país paga pensão pelas contribuições feitas aí, mas é possível juntar os períodos da carreira contributiva em vários países para pedir a pensão.

Onde e quando posso fazer o pedido de pensão?

Sempre no país onde mora e 90 dias de antes da data de início de a receber.

Qual o motivo de não receber a pensão mínima de Portugal, de acordo com a minha carreira contributiva?

Para ter direito à pensão mínima em Portugal, é necessário cumprir um certo número de anos de descontos (prazo de garantia).

Se os seus descontos em Portugal **cumprirem esse prazo**, o valor da pensão depende do total das pensões recebidas (em Portugal e noutros países com acordo).

Se **não cumprir esse prazo apenas com os descontos feitos em Portugal**, os anos de outros países com acordo podem ser somados. Nesse caso, o valor da pensão mínima é calculado de forma proporcional, com base apenas nos anos de descontos feitos em Portugal.

Decreto-Lei n.º 141/91, de 10 de abril, art.º 5.º

Decreto-Lei n.º 187/2007, de 10 de maio, art.º 55.º, n.º 1

Se a soma das pensões for **maior do que o valor mínimo** previsto para a carreira em Portugal, não é garantido receber a pensão mínima.

Recebia a pensão através de carta-cheque e deixei de receber. O que pode ter acontecido?

Existem várias razões:

- alteração da morada no cartão do cidadão;
- a carta-cheque perdeu-se;
- interrupção da pensão, por devolução de mais de 3 mensalidades.

Passei a receber menos valor de pensão porque moro fora de Portugal. Porquê?

Está a ser feita uma retenção de IRS para não residentes. Para evitar pagar IRS 2 vezes (em Portugal e no país onde mora), deve pedir a dispensa dessa retenção em Portugal.

Para isso, tem de:

- preencher o formulário RFI – 21 e RFI – 24, disponíveis no Portal da Autoridade Tributária (www.portaldasfinancas.gov.pt);

- fazer certificar o formulário pela autoridade do país onde mora (ou juntar documento equivalente);
- enviar o formulário e um documento de identificação válido por correio para:

Instituto da Segurança Social, I.P.
Departamento de Gestão e Controlo Financeiro
Av. 5 de Outubro, 175
1069-451 Lisboa

Por que motivo a minha pensão portuguesa se encontra com carácter provisório?

A pensão portuguesa é dada enquanto se espera a decisão do organismo estrangeiro. Só depois é que se pode atribuir o Complemento Social para garantir o valor mínimo da pensão, ou porque ainda estamos à espera da confirmação do histórico contributivo.

Não sou pensionista em Portugal, mas recebo pensão do estrangeiro. O que preciso fazer para receber o Suplemento Especial de Pensão?

Se ainda não pediu a certificação do tempo bonificado ao Departamento dos Antigos Combatentes consulte o guia prático Antigo Combatente.

Se já pediu a certificação do tempo bonificado ao Departamento dos Antigos Combatentes deve enviar os seguintes documentos:

- Requerimento de Complemento Especial de Pensão / Acréscimo Vitalício de Pensão / Suplemento Especial de Pensão - antigos combatentes – RP 5079;
- Documento de identificação válido (ex: Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade, Passaporte e Autorização de Residência);
- Documento de identificação fiscal português, se não tiver Cartão de Cidadão;
- Declaração comprovativa da situação de pensionista, com data de início da pensão;
- 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 (apenas disponível para Portugal, espaço SEPA e espaço não-SEPA de países aderentes ao formato IBAN, como Angola, Cabo Verde, Moçambique, etc);

Os documentos podem ser enviados através de:

- e-mail: CNP-Antigoscombatentes@seg-social.pt;
- correio: ISS, I.P. – Centro Nacional de Pensões, Avenida 5 de outubro, n.º 175 | 1069-451 Lisboa | Portugal;
- no Portal da Segurança Social, nos Contactos e canais de atendimento > Balcão e-Clic e depois seguindo os passos, que são:
 - Criar Pedido > Descrever o que pretende tratar com a Segurança Social > Clicar em Seguinte: Definir tema;

- Evento de Vida > Selecionar Reforma > Assunto > Selecionar Benefícios Antigos Combatentes > Motivo > Selecionar Apresentar um pedido.

Preciso de fazer prova de vida para continuar a receber a pensão de Portugal?

Depende do país onde reside, para mais informação consulte o Guia da Prova de Vida disponível no Portal da Segurança Social > Trabalho > Reforma e invalidez > Prova de vida

Se tenho carreiras contributivas em 2 ou mais países, posso juntar os períodos para pedir pensão?

Se não cumprir o prazo de garantia em Portugal, pode usar os anos de trabalho fora de Portugal para conseguir direito à pensão portuguesa, desde que esses países tenham acordo com Portugal.

Moro no estrangeiro, fiquei viúva com 2 filhos menores. O meu marido tinha 5 anos de descontos em Portugal. Tenho direito a Pensão de Sobrevivência?

Sim. Se o marido já recebia pensão, tem direito a 60% do valor da pensão dele, e cada filho/a a 15%.

Se ele não recebia pensão, faz-se um cálculo na data da morte para aplicar essas percentagens.

Se um/a trabalhador/a estiver legalmente impedido pelas leis do país de residência de exercer uma atividade profissional depois dos 65 anos, também se poderá reformar no sistema português aos 65 anos?

Sim, os acontecimentos ou regras do país onde a pessoa vive são considerados para verificar se ela cumpre as condições portuguesas para receber a pensão. Ou seja, Portugal avalia a situação da pessoa segundo as suas próprias regras, tendo em conta o que aconteceu no outro país.