

## Perguntas Frequentes

# Prova de Vida para Pensionistas no Estrangeiro

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

### O que é a Prova de Vida?

A Prova de Vida é um procedimento anual obrigatório que confirma que o/a pensionista está vivo/a, e é exigido para manter o pagamento da pensão aos pensionistas que residem no estrangeiro.

### Quem tem de fazer a Prova de Vida em 2026?

Todos os pensionistas de invalidez, velhice e sobrevivência do regime geral da Segurança Social que residam no estrangeiro.

Em 2026, a Prova de Vida será realizada apenas a pensionistas com morada registada na Bélgica, Cabo Verde, Canadá, Luxemburgo, Países Baixos, Reino Unido e Suíça, com mais de 66 anos e 9 meses de idade.

### Quando deve ser feita?

A partir do ano civil seguinte ao início do pagamento da pensão, ou da mudança de residência para país estrangeiro.

Em 2026 é realizada entre 1 de maio e 15 de setembro.

### Como serei notificado/a?

- Por carta, enviada por correio para a morada registada no Sistema de Informação da Segurança Social, para os pensionistas que não tenham iniciado sessão no Portal da Segurança Social há mais de dois anos ou que não estejam registados
- Pela caixa de mensagens do Portal, se estiver registado/a e tiver iniciado sessão há menos de dois anos



SEGURANÇA SOCIAL  
DIRETA

## Quais os métodos disponíveis para realizar a Prova de Vida?

- **Digital:** Através do Portal da Segurança Social, com ou sem autenticação e exibição do documento de identificação e reconhecimento facial
- **Presencial:** Em embaixadas, consulados, autarquias locais ou serviços da Segurança Social
- **Documental:** Entrega de certificado emitido por entidade idónea no país de residência

Opte por realizar a Prova de Vida digital. Se não estiver registado/a no Portal da Segurança Social, peça a palavra-passe. Evite deslocações e tempos de espera.

## Qual é a diferença entre Prova de Vida digital com autenticação e sem autenticação?

### Com autenticação:

- O pensionista entra no Portal da Segurança Social com os seus dados pessoais
- A Prova de Vida fica diretamente associada à sua conta
- Permite consultar comprovativos e estado do pedido

É a opção mais segura e recomendada.

### Sem autenticação:

- Não permite aceder à conta no Portal da Segurança Social
- O acesso é exclusivo para a realização da Prova de Vida

Ambas as opções são válidas e aceites.

## Sou obrigado/a a fazer a Prova de Vida digital com autenticação?

Se não estiver registado/a, não.

A Prova de Vida digital pode ser feita sem autenticação.

## Como posso registar-me no Portal da Segurança Social?

Precisa do Número de Identificação da Segurança Social e da palavra-passe, que pode obter na hora, se tiver os seus dados atualizados (número de telemóvel e/ou e-mail).

Saiba como se registar no folheto disponível na Documentação de apoio da Prova de Vida.

## O que posso fazer no Portal da Segurança Social?

- Tratar de assuntos relacionados com a pensão
- Realizar a Prova de Vida de forma digital
- Receber notificações

## Sou pensionista, mas resido no estrangeiro. Posso usar o Portal da Segurança Social?

Sim. Os pensionistas residentes no estrangeiro podem e devem utilizar o Portal da Segurança Social.

## Nunca usei o Portal da Segurança Social. Posso fazer a Prova de Vida no Portal?

Sim. Mesmo que nunca tenha usado o Portal da Segurança Social, pode:

- Registrar-se e fazer a Prova de Vida com autenticação, ou
- Realizar a Prova de Vida sem autenticação

## Posso enviar a Prova de Vida por correio ou por e-mail?

Não. A Prova de Vida deve ser efetuada pelos seguintes meios:

- Digital
- Presencial
- Documental com a entrega dos documentos através do Portal da Segurança Social, ou num Posto Consular ou na Embaixada do país onde mora, ou ainda junto do responsável pelos assuntos relacionados com a Segurança Social no estrangeiro (Adido), se disponível no país onde reside

## Se tiver morada em Portugal, tenho de realizar a Prova de Vida?

Apenas se, **no ano anterior**, a sua residência registada na Segurança Social era no estrangeiro.

Em **2026**, a Prova de Vida será realizada aos pensionistas que em **2025** tinham a morada na Bélgica, Cabo Verde, Canadá, Luxemburgo, Países Baixos, Reino Unido e Suíça.

## Se tiver morada em Portugal e IBAN estrangeiro, tenho de realizar a Prova de Vida?

A Prova de Vida destina-se a pensionistas com morada no estrangeiro. O modo de pagamento não é condição para efetuar Prova de Vida.

## Que documentos de identificação são aceites?

- **Portugueses:** Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade e Passaporte
- **Estrangeiros:** Passaporte

Poderá ser aceite o documento de identificação do país de residência, na eventualidade de os documentos acima referidos se encontrarem fora de validade.

## E se estiver internado/a ou incapaz de me deslocar?

Se estiver impossibilitado/a de se deslocar ou debilitado/a, o formulário pode ser preenchido pela entidade habilitada, nomeadamente pelo estabelecimento de saúde em que se encontre internado/a.

## Como sei se a Prova de Vida foi realizada com sucesso?

Recebe um comprovativo via **carta** ou **mensagem** no Portal da Segurança Social, que é válido para qualquer um dos três meios de entrega (digital, presencial ou documental).

Se a prova for efetuada através do Portal da Segurança Social, **sem autenticação**, recebe por **e-mail** a informação da realização da Prova de Vida.

## O que acontece se não fizer a Prova de Vida?

Em 2026, a falta de prova entregue até ao fim do mês de setembro resulta em suspensão da sua pensão com efeitos em novembro de 2026.

## Quando é retomado o pagamento da pensão?

Assim que a Prova de Vida for feita e validada, o pagamento da pensão será retomado com efeito retroativo à data da suspensão.

## O que fazer se o/a titular da pensão tiver falecido?

Os familiares ou terceiros devem **comunicar o falecimento** e enviar cópia da **certidão de óbito** para a Segurança Social pelo Canal e-Clic > **Criar pedido** > Evento de vida > **Óbito** > Assunto > **Participação de óbito** > Motivo > **Comunicar uma alteração ou nova informação** ou o formulário de "Certificado de Prova de Vida", com os quadros 1.1 e 3, preenchidos.

## Não tenho conhecimentos de informática. Posso fazer a Prova de Vida digital?

Pode pedir ajuda a um familiar ou amigo, ou optar pela Prova de Vida presencial.

### **Não tenho computador. Como posso fazer a Prova de Vida digital?**

Pode fazer a Prova de Vida através do seu telemóvel na aplicação da Segurança Social (APP).

### **Se a Prova de Vida digital falhar, posso tentar outra vez?**

Sim. Pode repetir o processo ou escolher outro meio disponível.

### **Tenho de ir a Portugal para fazer a Prova de Vida?**

Não. A Prova de Vida pode ser feita a partir do país onde reside.

### **Depois de fazer a Prova de Vida digital, tenho de enviar papéis?**

Não, não é necessário enviar documentos.