

Bélgica, Cabo Verde, Luxemburgo,
Países Baixos, Reino Unido e Suíça

Prova de Vida para pensionistas residentes no estrangeiro



SEGURANÇA SOCIAL
DIRETA

www.seg-social.pt

O que é

A Prova de Vida destina-se a comprovar que os pensionistas de velhice, invalidez e sobrevivência, do Regime Geral da Segurança Social, residentes no estrangeiro, mantêm o direito à pensão.

A quem se destina

Em 2026, todos os pensionistas com morada registada na **Bélgica, Cabo Verde, Luxemburgo, Países Baixos, Reino Unido e Suíça**, com idade igual ou superior a **66 anos e 9 meses**.

A não realização da Prova de Vida leva à suspensão do pagamento da pensão a partir de novembro de 2026, até que a mesma seja feita.

A partir de 2027, todos os pensionistas residentes no estrangeiro terão de realizar a Prova de Vida anualmente.

Como fazer

A Prova de Vida pode ser feita de três formas:

Digital: o processo é realizado através de verificação biométrica que compara a fotografia do documento de identificação com a sua imagem facial, capturada em tempo real, no Portal ou na APP da Segurança Social. Caso não tenha dados de autenticação (utilizador da Segurança Social e palavra-passe), pode aceder à Prova de Vida sem autenticação.

Presencial: o processo é realizado pelo próprio nos seguintes serviços:

- Embaixadas e Serviços Consulares
- Adidos de Segurança Social (responsáveis pelos assuntos relacionados com a Segurança Social no estrangeiro)
- Serviços de atendimento ao público em território nacional

Documental: o processo é realizado com a entrega do Certificado de Prova de Vida, preenchido e assinado por uma das entidades habilitadas para o efeito e a entrega pode ser feita:

- no Portal da Segurança Social em **Vou reformar-me ou sou reformado > Prova de Vida > Consultar e registar prova de vida**
- num Posto Consular ou na Embaixada do país onde mora
- através do Adido de Segurança Social, se disponível no seu país

A Prova de Vida digital deverá ser o meio preferencial, pelo que a Segurança Social continuará a disponibilizar todo o apoio necessário para que cada pensionista cumpra a sua Prova de Vida com maior comodidade, rapidez no processo e eliminação de deslocações ou envio de documentação física.

Para mais informações

+351 210 545 400

+351 300 502 502

Dias úteis, das 9h00 às 18h00

Valor da chamada para a rede fixa de acordo com o seu plano tarifário

seg-social.pt

