GUIA PRÁTICO

PROVA DE VIDA

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia Prático – Prova de Vida

(7003- V0.4)

PROPRIEDADE

Instituto da Segurança Social, I.P.

AUTOR

Centro Nacional de Pensões

PAGINAÇÃO

Departamento de Comunicação e Gestão do Cliente

CONTACTOS

Linha Segurança Social: +351 210 545 400 | +351 300 502 502, dias úteis das 9h00 às 18h00.

Linha de Marcações: +351 210 548 888 | +351 300 088 888, 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

8 de julho de 2026

ÍNDICE

A – O que é? 4
B – A quem se destina? 4
C – Quando deve ser feita? 4
D – Quais as formas de fazer a Prova de Vida? 4
D1. Como posso fazer a Prova de Vida Digital? 5
- Pensionista registado / autenticado no Portal da Segurança Social 5
- Pensionista não registado / não autenticado no Portal da Segurança Social 6
- Passo a passo para efetuar a Prova de Vida digital 7
D2. Como posso fazer a Prova de Vida Documental? 14
- Passo a passo para efetuar a Prova de Vida Documental 14
D3. Como posso fazer a Prova de Vida Presencial? 18
E – Quais os deveres? 18
F – Documentação de Apoio 19
F1. Legislação Aplicável 19
G – Perguntas Frequentes 19

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

A – O que é?

A Prova de Vida é um procedimento que deverá ser realizado anualmente pelos pensionistas, de modo a manter o direito à sua pensão.

Se não realizar a Prova de Vida, o pagamento da pensão será suspenso.

Pode ser efetuada de forma digital, documental ou presencial.

B – A quem se destina?

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

Em 2027, a todos os pensionistas residentes no estrangeiro, independentemente da idade ou país de residência.

C – Quando deve ser feita?

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

A Prova de Vida ocorre no período de **1 maio a 15 de setembro**. Se não a realizar dentro deste prazo, o pagamento da sua pensão será suspenso a partir de novembro de 2026.

A possibilidade de realizar a Prova de Vida no Portal da Segurança Social apenas **estará disponível ao universo de pensionistas abrangidos**.

Não existindo essa opção na área pessoal do Portal da Segurança Social, significa que não necessita realizar a Prova de Vida.

D – Quais as formas de fazer a Prova de Vida?

Existem três formas de realizar a Prova de Vida.

- **Prova de Vida Digital:**

Na Prova de Vida digital o processo é realizado através de verificação biométrica, que compara a fotografia existente no documento de identificação a apresentar, com a sua imagem facial, capturada em tempo real.

- **Prova de Vida Presencial:**

Na Prova de Vida presencial, é feita mediante a apresentação física do próprio pensionista, nos seguintes serviços:

  - Embaixadas e Serviços Consulares;
  - Adidos de Segurança Social, nos países onde existem;
  - Serviços de atendimento ao público em território nacional (Seg. Social, Municípios e Juntas de Freguesia)

- **Prova de Vida Documental:**

Na Prova de Vida documental o processo é realizado mediante a entrega do Certificado de Prova de Vida devidamente preenchido e assinado por uma das entidades habilitadas para o efeito:

1. Instituto da Segurança Social, Entidades Congéneres de Segurança Social, Embaixadas, Consulados.
2. Notários, Tribunais, Conservatórias do Registo Civil (entidades portuguesas e estrangeiras).
3. Autarquias Locais (entidades portuguesas e estrangeiras).
4. Estabelecimentos de Saúde em que se encontre internado (entidades portuguesas e estrangeiras).

A prova documental é realizada, por um dos seguintes meios:

- Através da área reservada do Portal da Segurança Social se houver registo.
- Em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social e serviços externos, nomeadamente Embaixadas, Consulados, nos Adidos de Segurança Social, Municípios e Juntas de Freguesia em território nacional.

O comprovativo da presença e de entrega de documentos certificando a presença é emitido pelas entidades externas, com emissão da declaração de Prova de Vida presencial.

D1. Como posso fazer a Prova de Vida Digital?

- Pensionista registado / autenticado no Portal da Segurança Social

Caso o pensionista esteja devidamente registado no Portal **da Segurança Social**, deve proceder da seguinte forma:

1. **Dados de contacto atualizados**
   - Confirmar que o **número de telemóvel** e o **endereço de e-mail** estão corretamente registados
   - A **palavra-chave de acesso** é recebida em minutos
2. **Aceder ao Portal da Segurança Social**
   Através do menu: ***Vou reformar-me ou sou reformado > Pedir ou gerir a reforma > Prova de Vida > O que posso fazer online? > Consultar e registar Prova de Vida***
3. **Alternativa através da App**
   - A Prova de Vida também pode ser realizada na **Aplicação da Segurança Social**
4. **Reconhecimento biométrico**
   - A Prova de Vida Digital é efetuada através de **reconhecimento biométrico facial**, seguindo as instruções apresentadas no ecrã
5. **Documento de identificação obrigatório**
   É necessário possuir um **documento de identificação válido**:
   - Bilhete de Identidade
   - Cartão de Cidadão
   - Passaporte

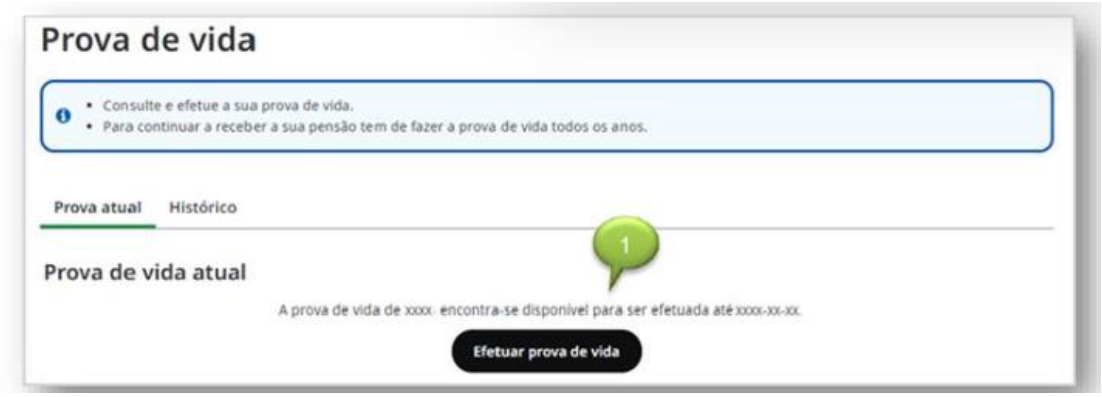
- Pensionista <u>não registado</u> / <u>não autenticado</u> no Portal da Segurança Social

Caso o pensionista **não esteja registado no Portal da Segurança Social**, a Prova de Vida pode ser realizada **sem autenticação**, seguindo os seguintes passos:

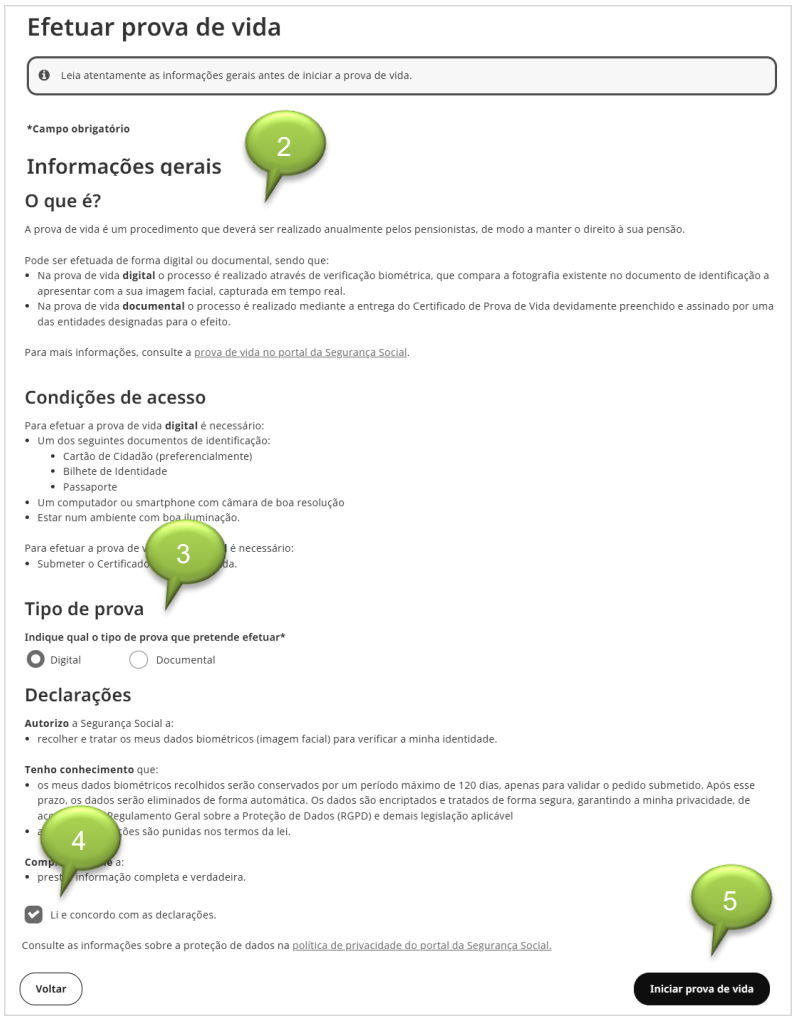
1. No menu **Prova de Vida** > Clicar no link **"Prova de Vida sem autenticação"**
2. **Indicar um e-mail**
    - Inserir um endereço de e-mail válido
    - Será enviado um **código de validação** para o e-mail indicado
    - Introduzir o código de validação na página do link inicial, para iniciar o processo
3. **Inserir os dados pessoais:**
    - **NISS (Número de Identificação da Segurança Social)**
    - **Data de nascimento**
4. **Realizar a Prova de Vida digital:**
    - O procedimento é concluído através de **reconhecimento biométrico facial**, seguindo as instruções apresentadas no ecrã
5. **Documento de identificação obrigatório**
   É necessário possuir um **documento de identificação válido**:
    - Bilhete de Identidade
    - Cartão de Cidadão
    - Passaporte

- Passo a passo para efetuar a Prova de Vida digital

1. No separador **Prova atual** clicar em **Efetuar Prova de Vida**.



2. Verificar a **Informações gerais e as Condições de acesso** necessárias para efetuar a Prova de Vida.



3. Indicar qual o Tipo de prova a efetuar, clicar em **Digital**.

4. Selecionar:

"Li e concordo com as declarações."

5. Clicar em **Iniciar Prova de Vida.**

6. Selecione o tipo de documento:

   Cartão de cidadão – Portugal; **Bilhete de Identidade** – Portugal; **Passaporte**

7. Clicar em **Avançar**.



Notas: Siga os passos para efetuar a Prova de Vida digital, escolhendo um local com boa iluminação para:

- Recolha dos dados biométricos

- Fotografia da face em dois momentos

- Fotografia do documento de identificação civil (frente e verso do documento)

8. Clicar em Cartão de cidadão – Portugal.



9. Antes de avançar deve ter em atenção as seguintes recomendações:



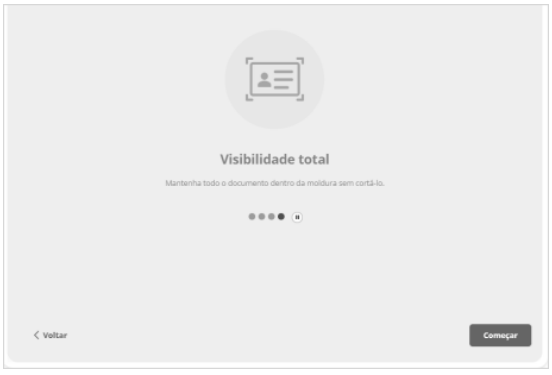
- Usar um ambiente com muita luz



- Superfície plana



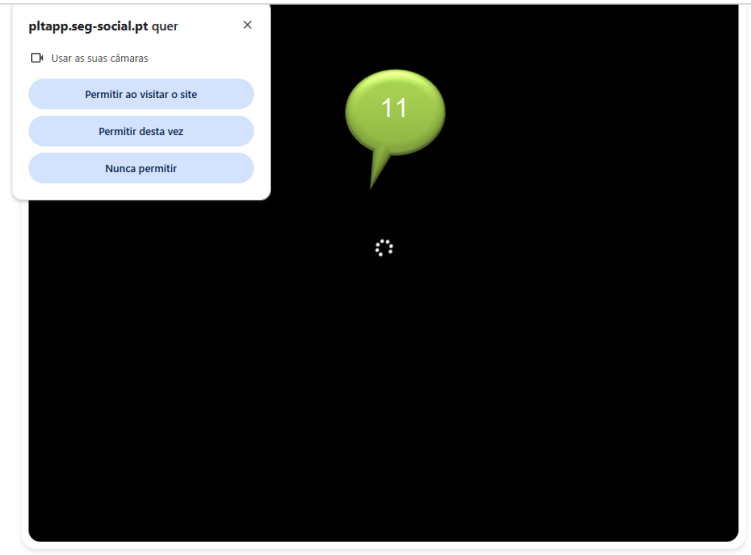
- Foco nítido



- Manter o documento dentro da moldura

10. Para continuar, clicar em Avançar.

11. É apresentada uma mensagem a solicitar autorização para utilizar a câmara. Clicar na opção que pretende.



12. Apresentar o lado frontal do documento de identificação centrado na câmara (dentro da moldura apresentada) e clicar no botão para tirar foto.

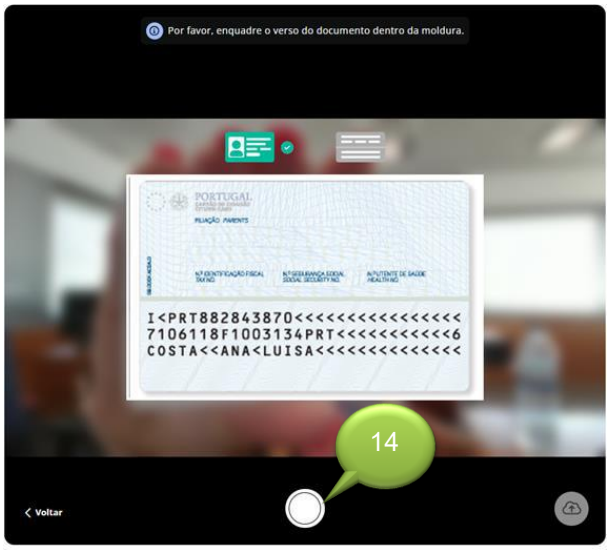


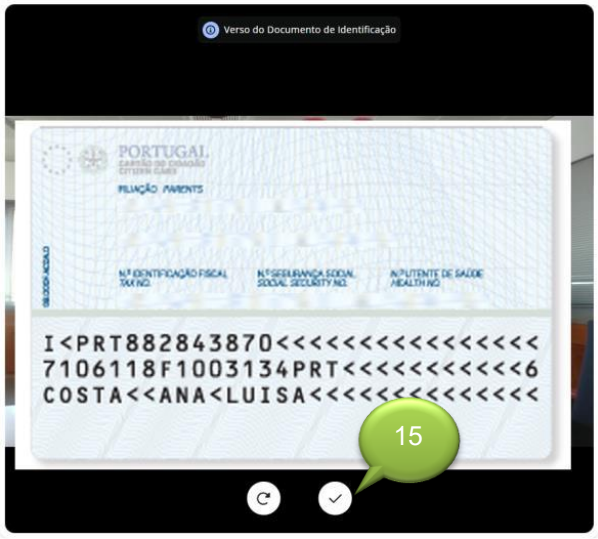
13. Clicar no **visto** para confirmar.



14. Em seguida, apresentar o verso do documento de identificação centrado na câmara (dentro da moldura apresentada) e **clicar no botão para tirar foto**.

15. Clicar no **visto para confirmar**.

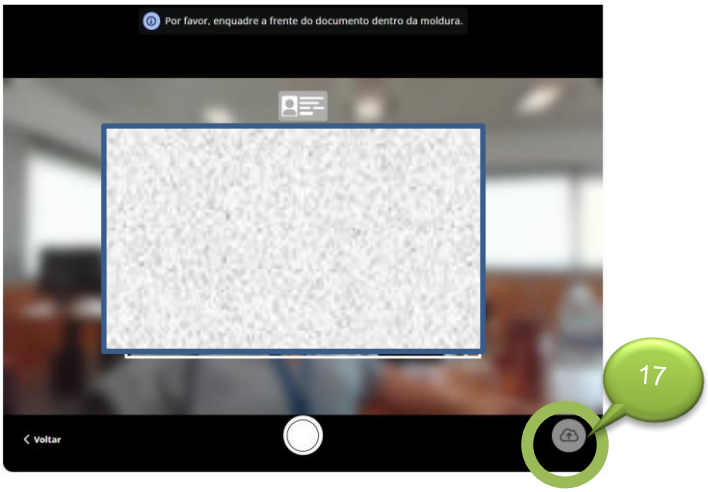




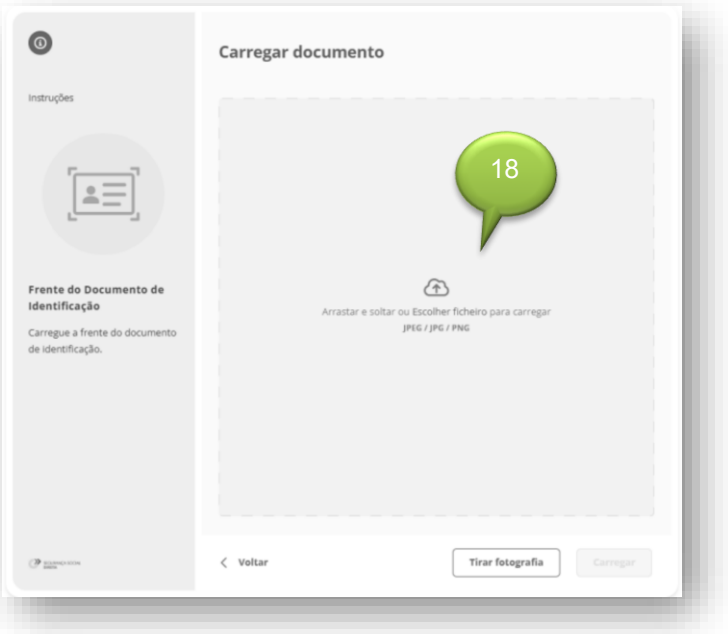
16. Verifique os seus dados



17. Em alternativa pode introduzir o ficheiro com o documento a validar, clicar em *upload.*



18. Arrastar o ficheiro previamente gravado em formato JPEG/JPG/PNG.



19. Clicar em Carregar.



Repetir os passos anteriores para carregar o verso do documento de identificação.

Após o carregamento do Documento de Identificação são apresentados os dados pessoais.

Em seguida, é necessário efetuar a **Prova de Vida Facial**. Para isso, proceda da seguinte forma:

- Clicar em **Continuar**
- Posicionar o rosto no espaço indicado e seguir as instruções apresentadas para concluir a validação.
- É apresentada uma mensagem a indicar que a Prova de Vida foi efetuada com sucesso.

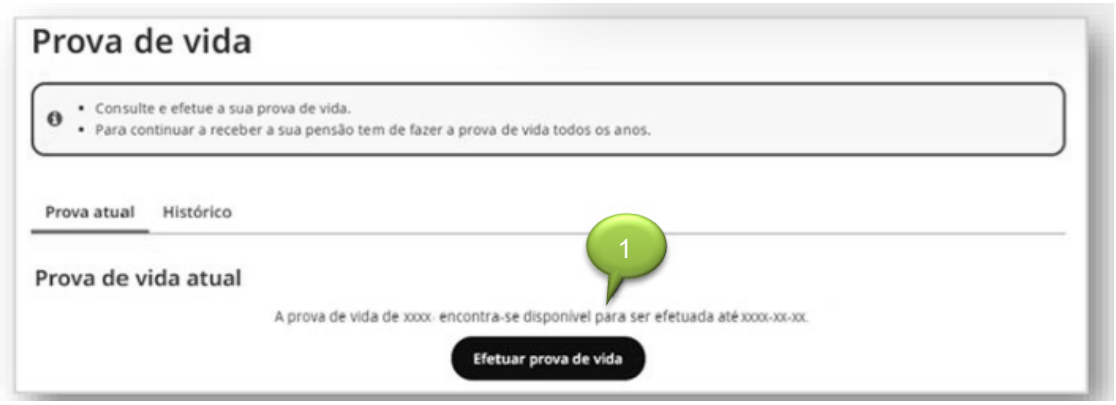
D2. Como posso fazer a Prova de Vida Documental?

A Prova de Vida documental obriga a autenticação / registo no Portal da Segurança Social.

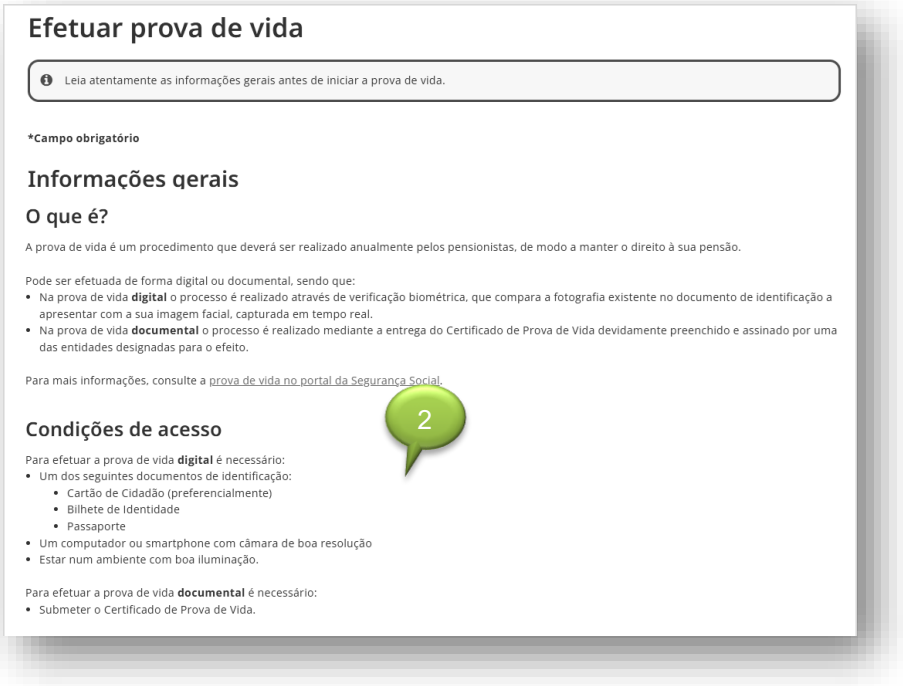
A Prova de Vida documental no Portal da Segurança Social, pode ser realizada mediante carregamento do certificado de vida preenchido e assinado pelas entidades competentes.

- Passo a passo para efetuar a Prova de Vida Documental

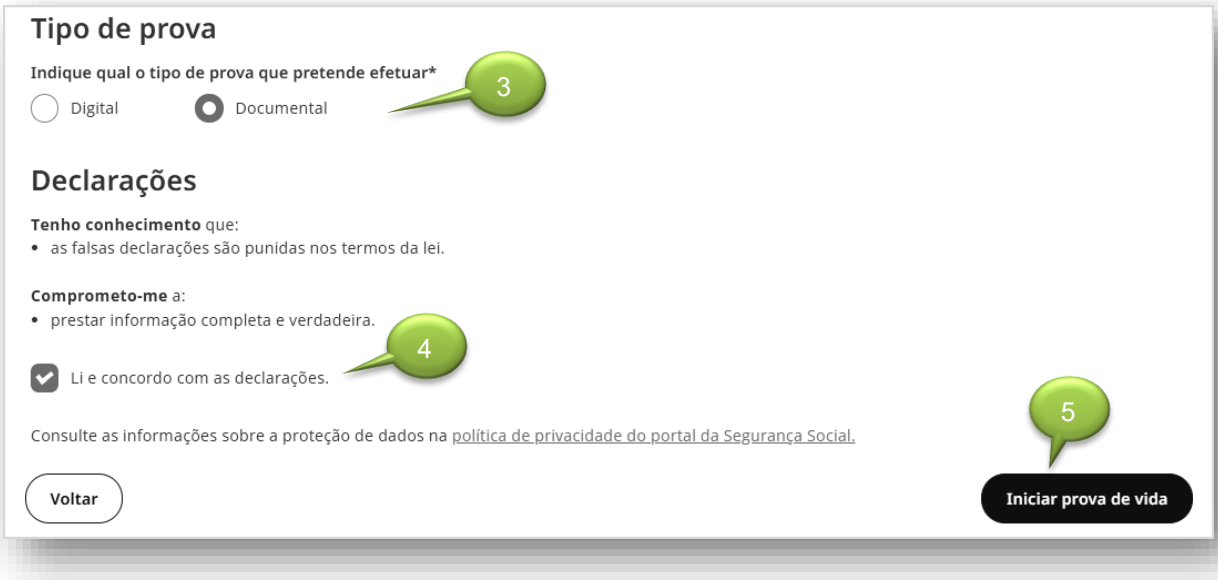
1. No separador Prova atual clicar em Efetuar Prova de Vida.



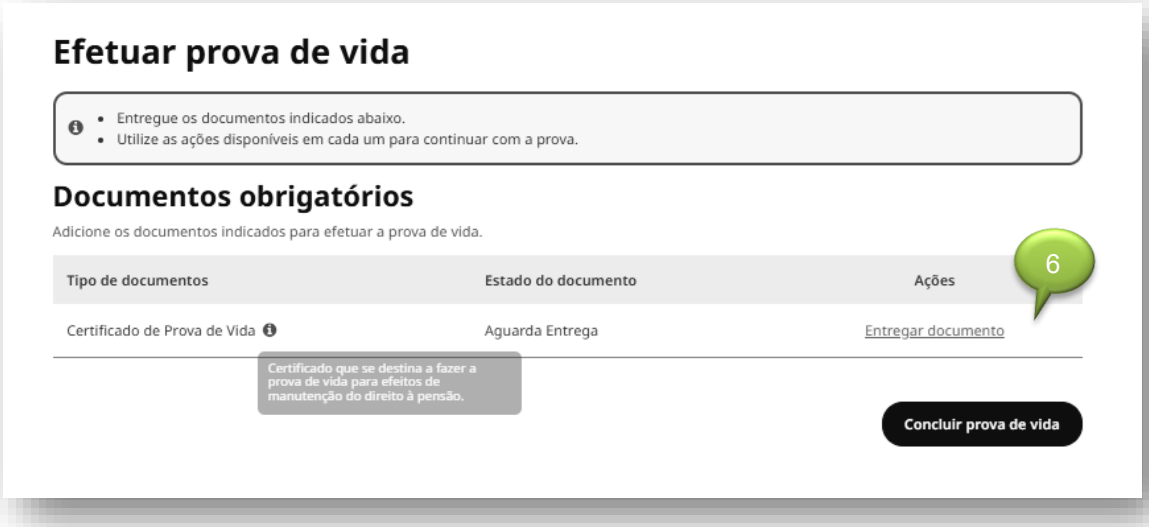
2. Verificar as **Informações gerais** e as **Condições de acesso** necessárias para efetuar a Prova de Vida.



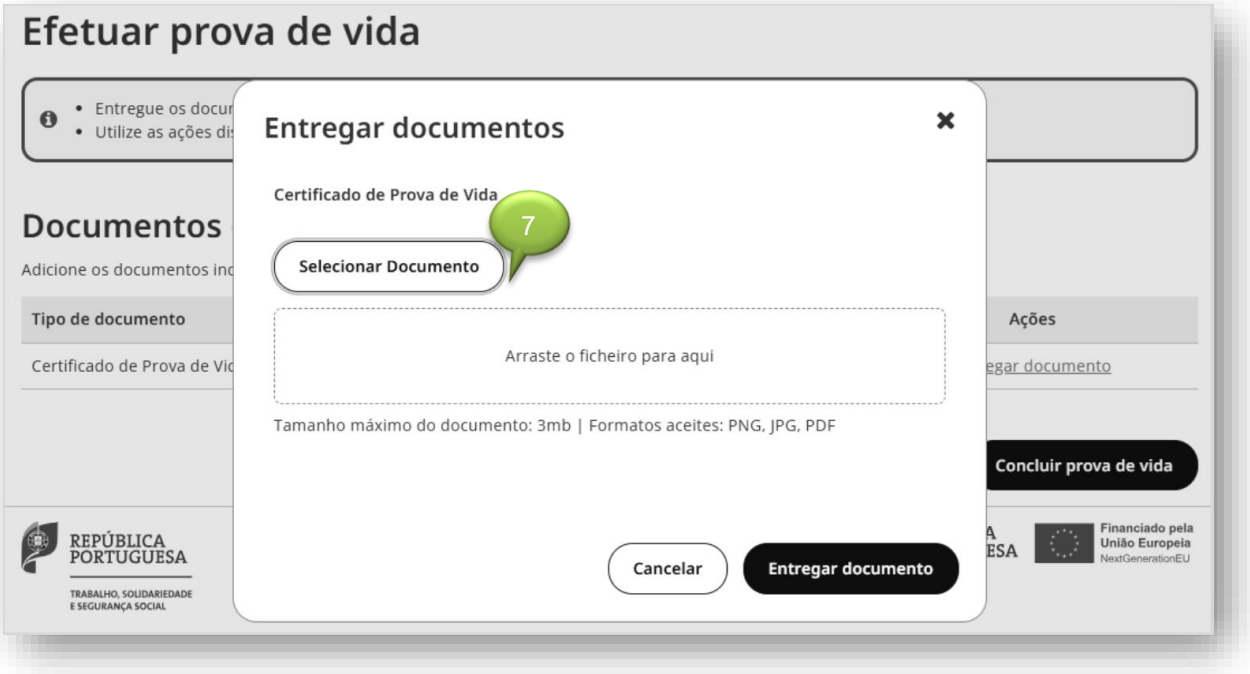
3. Indicar qual o Tipo de prova a efetuar, clique em **Documental**.
4. Selecionar *"**Li e concordo com as declarações.**"*
5. Clicar em **Iniciar Prova de Vida**.



6. Clicar em **Entregar documento**.

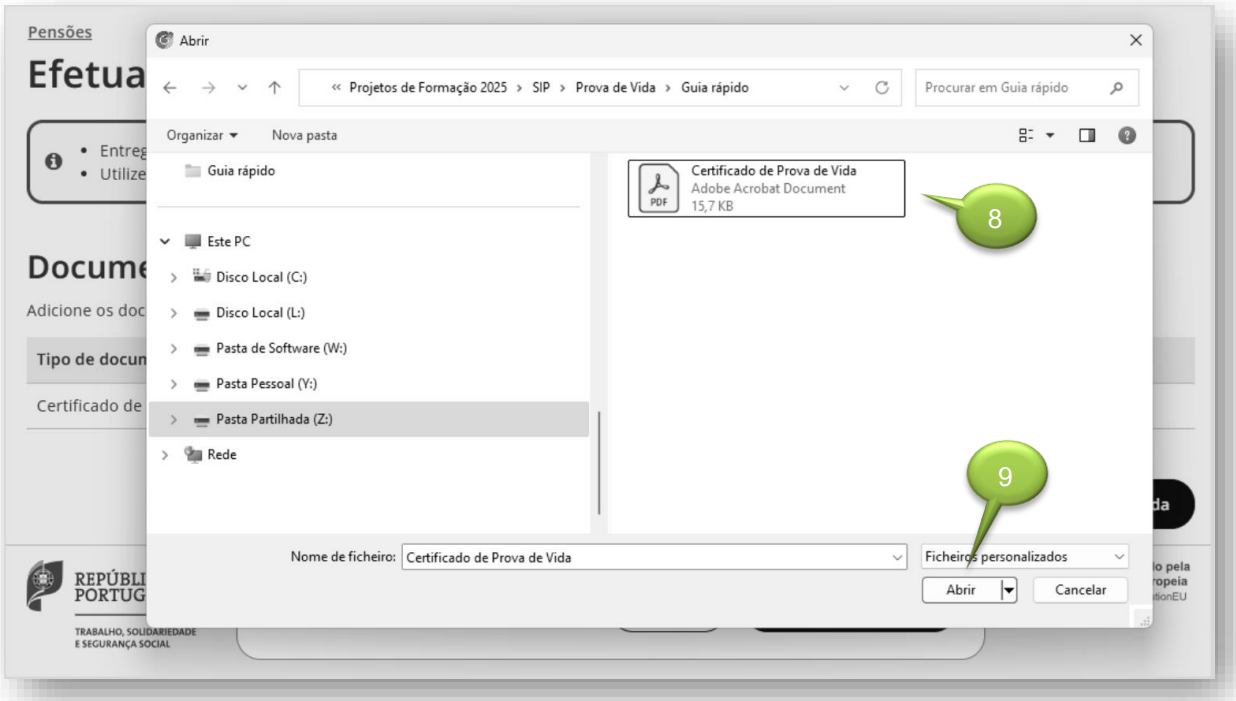


7. Clicar em Selecionar documento (este documento tem de estar previamente guardado no computador num dos seguintes formatos: JPEG/PDF/PNG).



8. **Selecionar o documento**.

9. Clicar em **Abrir**.



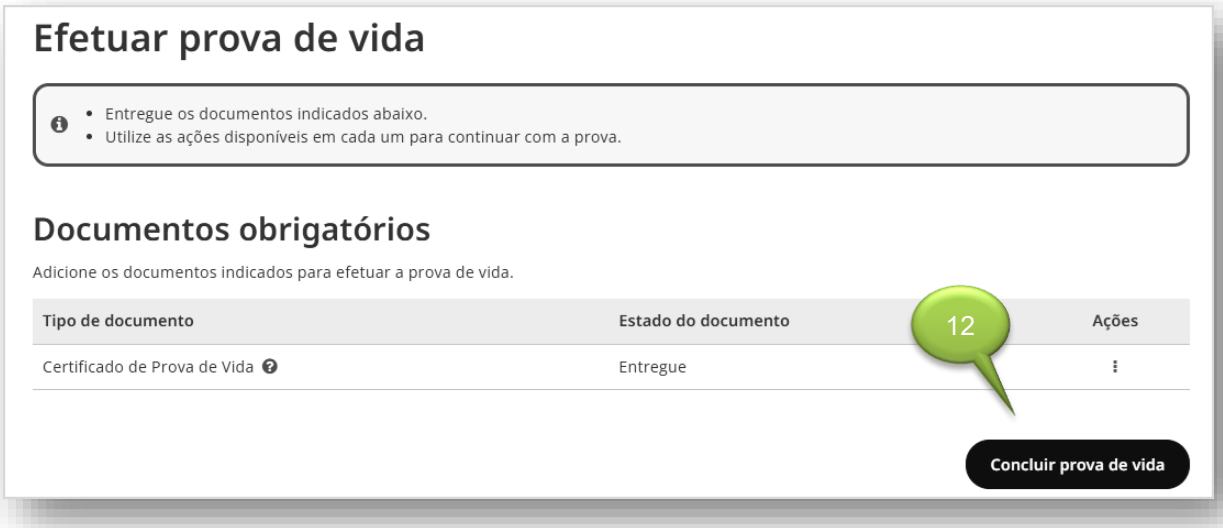
10. Clicar em **Entregar documento**.



11. O documento foi adicionado com sucesso, ao aceder a Ações tem **disponíveis as opções**: **Consultar documento** ou **Substituir documento**.



12. Clicar em **Concluir Prova de Vida**.



13. A **Prova de Vida foi registada com sucesso**



D3. Como posso fazer a Prova de Vida Presencial?

A **Prova de Vida presencial** é feita pelo próprio pensionista nas:

- Embaixadas e Serviços Consulares;
- Adidos de Segurança Social;
- Serviços de atendimento ao público em território nacional (Seg. Social, Municípios e Juntas de Freguesia)

Caso a Prova de Vida presencial não seja registada no imediato no Portal da Segurança Social, irá receber um comprovativo, dado no ato do atendimento ao pensionista.

E – Quais os deveres?

Para continuar a receber a pensão sem qualquer interrupção, deverá realizar a **Prova de Vida**. Deverá manter os seus dados sempre atualizados, nomeadamente a **morada** e o **modo de pagamento** da pensão.

Caso pretenda alterar algum dos seus dados, deverá consultar no **Portal da Segurança Social** os procedimentos necessários para efetuar essa alteração.

Tenha em atenção que, se for titular de **Cartão de Cidadão**, a alteração de morada deve obrigatoriamente ser efetuada através dos **serviços do Cartão de Cidadão** ou nos **serviços consulares**, quando aplicável.

F – Documentação de Apoio

F1. Legislação Aplicável

Portaria n.º 225/2026/1, de 19 de maio

Procede à primeira alteração da Portaria n.º 274/2025/1, de 31 de julho, que regulamenta a prova de vida, no âmbito nacional, a ser realizada pelos pensionistas de invalidez, velhice e sobrevivência, no regime geral de segurança social, residentes no estrangeiro.

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

Altera o Decreto-Lei n.º 322/90, de 18 de outubro, que define e regulamenta a proteção na eventualidade de morte dos beneficiários do regime geral de segurança social, e o Decreto-Lei n.º 187/2007, de 10 de maio, que define e regulamenta o regime jurídico de proteção nas eventualidades de invalidez e velhice do regime geral de segurança social.

Portaria n.º 274/2025/1, de 31 de julho

Regulamenta a Prova de Vida, no âmbito nacional, a ser realizada pelos pensionistas de invalidez, velhice e sobrevivência do regime geral de segurança social, residentes no estrangeiro.

G – Perguntas Frequentes

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, Luxemburgo, Países Baixos, Reino Unido**, **Suíça e Canadá**, 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,** a Prova de Vida**,** deve ser realizada entre **1 de maio e 15 de setembro**. Se não a realizar dentro deste prazo, o pagamento da sua pensão será suspenso a partir de novembro de 2026.

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.

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:
• Registar-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, Luxemburgo, Países Baixos, Reino Unido, Suíça e Canadá.

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?
Se não realizar a Prova de Vida **entre 1 de maio e 15 de setembro**, o pagamento da sua pensão será **suspenso**, 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.