



# GUIA PRÁTICO

## SUBSÍDIO PARENTAL ALARGADO

(também aplicável para apadrinhamento civil)

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

## **FICHA TÉCNICA**

### **TÍTULO**

Guia Prático – Subsídio Parental Alargado  
(3012 –v1.30)

### **PROPRIEDADE**

Instituto da Segurança Social, I.P.

### **AUTOR**

Departamento de Prestações e Contribuições

### **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](http://www.seg-social.pt)

### **DATA DE PUBLICAÇÃO**

08 de janeiro de 2026

## ÍNDICE

A – O que é?.....	4
B – A quem se destina?.....	4
C – Quais as condições para ter direito?.....	4
C1. Qual é o prazo de garantia? .....	5
D1. Qual o valor a receber? .....	5
D1.1 Como calcular a remuneração de referência (RR)?.....	6
D2. Como pode receber? .....	7
D3. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)? .....	7
D4. Prestações indevidamente pagas.....	8
D4.1 Como devolver o valor? .....	8
D4.2 O que fazer se não conseguir devolver o valor de uma só vez?.....	8
D4.3 O que acontece se não responder ou não devolver o valor de forma voluntária?.....	9
E – Qual a duração?.....	9
E1. Quando começa a receber? .....	9
E2. Durante quanto tempo pode receber? (período de concessão).....	9
E3. Quando deixa de receber temporariamente? .....	10
E4. Quando é que volta a receber o subsídio? .....	10
E5. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação) .....	11
F – Como pedir? .....	11
F1. Onde pedir?.....	11
F2. Quais os formulários a preencher? .....	11
F3. Quais os documentos necessários? .....	11
F4. Prazo para pedir.....	12
G – Posso acumular com outros benefícios?.....	12
G1. Pode acumular com:.....	12
G2. Não pode acumular com:.....	12
H – Quais os deveres e sanções? .....	12
H1. Deveres.....	12
H2. Sanções .....	13
J - Documentação de apoio .....	13
J1. Legislação Aplicável .....	13
K - Glossário.....	13
L - Perguntas Frequentes .....	15

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

## A – O que é?

É uma **prestação paga em dinheiro** ao pai ou à mãe ou aos dois, para cuidar de um/a filho/a menor até à véspera de fazer **6 anos de idade**, por um período **até 3 meses** cada um, para ajudar a compensar a perda de rendimentos do trabalho durante a licença.

### Quais são os apoios que pode receber?

O **Subsídio Parental Alargado** inclui os seguintes subsídios:

- Subsídio Parental Alargado (subsídio a tempo inteiro, i.e. sem acumulação com trabalho);
- Subsídio Parental Alargado a tempo parcial (subsídio acumulado com trabalho-a tempo parcial);
- Subsídio Parental Alargado intercalado (subsídio intercalado entre períodos com acumulação com trabalho a tempo parcial e períodos de licença a tempo total).

**Nota:** Questões sobre licenças, faltas ou dispensas devem ser esclarecidas pela Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) e não pela Segurança Social. O direito aos subsídios de parentalidade depende do gozo das licenças previstas no Código do Trabalho.

## B – A quem se destina?

- Trabalhadores por conta de outrem, incluindo os trabalhadores do serviço doméstico, que descontam para a Segurança Social;
- Trabalhadores da área da cultura por conta de outrem em regime de contrato de trabalho de muito curta duração, quando inscritos no Registo dos Profissionais da área da Cultura;
- Trabalhadores independentes, que descontam para a Segurança Social;
- Pessoas inscritas no regime do seguro social voluntário que:
  - trabalhem em navios de empresas estrangeiras ou;
  - sejam bolseiros de investigação científica.
- Trabalhadores em situação de pré-reforma com redução das horas de trabalho;
- Pessoas que estejam a receber Pensão de Invalidez relativa ou Pensão de Sobrevivência e que estejam a trabalhar e a descontar para a Segurança Social;
- Praticantes profissionais de desporto;
- Trabalhadores bancários;
- Trabalhadores no domicílio.

## C – Quais as condições para ter direito?

Tem direito ao Subsídio Parental Alargado se **cumprir com todas as seguintes condições:**

- **a criança que precisa de assistência:**
  - fizer parte do agregado familiar da pessoa que pede o subsídio.
- **a pessoa que pede o subsídio:**
  - pedir o subsídio no prazo de 6 meses a contar do dia em que deixou de trabalhar para prestar assistência (não clínica);

- cumprir o **prazo de garantia**;
- tiver a **situação contributiva regularizada** na data em que passa a ter direito ao subsídio, se for trabalhador/a independente ou estiver abrangido/a pelo regime do seguro social voluntário.

### C1. Qual é o prazo de garantia?

Para ter direito ao Subsídio Parental Alargado, deve ter trabalhado e descontado **durante 6 meses** (seguidos ou não) para a Segurança Social ou outro sistema de proteção social, nacional ou estrangeiro (desde que não se sobreponham).

O mês em que inicia a licença conta para completar o prazo de 6 meses, desde que tenha trabalhado e descontado pelo menos 1 dia nesse mês.

**Nota:** Se os meses de descontos não forem seguidos, não pode haver um período igual ou superior a 6 meses sem descontos. Caso contrário, será necessário cumprir um novo prazo de garantia a partir do mês em que há novo registo de salários.

## D – Qual o valor a receber?

### D1. Qual o valor a receber?

O valor a receber, por dia, do Subsídio Parental Alargado corresponde a uma **percentagem da remuneração de referência (RR)** determinada pela modalidade de subsídio escolhida.

**Este valor** não poderá ser inferior a **7,16€** (40% de 1/30 do Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€).

**O valor corresponde a:**

<b>Subsídios incluídos no Subsídio Parental Alargado</b>	<b>Valor a receber</b>
<b>Subsídio Parental Alargado</b> Se ambos gozarem a totalidade do período do subsídio o valor a receber aumenta para 40% da RR.	30% da RR
	40% da RR
<b>Subsídio Parental Alargado a tempo parcial</b> <b>Nota:</b> Obrigatoriedade de ambos gozarem o período total de 3 meses.	20% da RR
<b>Subsídio Parental Alargado Intercalado</b> Os períodos a tempo parcial serão pagos a 50% do respetivo valor Se ambos gozarem a totalidade do período do subsídio o valor a receber aumenta para 40% da RR	30% da RR
	40% da RR

**Nota:**

- se morar nas regiões autónomas, o valor a receber aumenta 2%.

### D1.1 Como calcular a remuneração de referência (RR)?

Calculamos a RR seguindo **3 passos**.

- **Passo 1.** Identificamos os salários registados na Segurança Social nos **6 meses mais antigos dos últimos 8 meses anteriores** ao mês em que começa a licença, excluindo subsídios de férias, de Natal e semelhantes;

Consulte os salários registados no menu Trabalho > Remunerações e contribuições > Carreira contributiva.

- **Passo 2.** Somamos os salários dos 6 meses identificados no 1º passo;
- **Passo 3.** Dividimos o resultado do 2º passo por 180 dias (30 dias × 6 meses) para obter a remuneração de referência por dia.

**Exemplo:** A Maria trabalha há vários anos e vai iniciar a licença no dia 10 de abril de 2026.

- **Passo 1.** Identificamos os salários registados na Segurança Social nos **6 meses mais antigos dos últimos 8 meses anteriores** ao mês em que começa a licença;

Neste caso, se a licença começa em abril de 2026, os últimos 8 meses anteriores vão de agosto de 2025 a março de 2026. Desses 8, escolhemos os 6 mais antigos, ou seja, os salários de **agosto de 2024 a janeiro de 2026**.

- **Passo 2.** Somamos os salários dos 6 meses identificados no 1º passo;

Meses identificados no 1º passo	Salário registado, excluindo subsídios de férias, de Natal e semelhantes
Agosto 2025	1 000,00€
Setembro 2025	1 000,00€
Outubro 2025	1 100,00€
Novembro 2025	1 100,00€
Dezembro 2025	1 200,00€
Janeiro 2026	1 200,00€

Neste caso, a soma dos salários dos 6 meses é **6 600,00€**.

- **Passo 3.** Dividimos o resultado do 2º passo por 180 dias (30 dias × 6 meses) para obter a remuneração de referência por dia.

Para obter a RR por dia, fazemos **6 600,00€ / 180 dias = 36,67€ por dia**.

Este valor será usado para calcular o valor por dia do subsídio a que tem direito (ex: aplicando a percentagem legal correspondente ao tipo de subsídio).

### E se não tiver 6 meses de descontos na Segurança Social?

Se o subsídio for atribuído com base em descontos feitos em outros regimes (nacionais ou estrangeiros), calculamos a RR seguindo **4 passos**.

- **Passo 1.** Identificamos os salários registados na Segurança Social até ao **dia anterior** ao início da licença, excluindo subsídios de férias, de Natal e semelhantes;
- **Passo 2.** Somamos os salários dos meses identificados no 1º passo;

- **Passo 3.** Contamos o número de meses com salários registados (com descontos);
- **Passo 4.** Dividimos o resultado do 1º passo por 30 × o total do 2º passo.

**Exemplo:** O João começou a trabalhar há 3 meses e vai iniciar a licença no dia 15 de abril de 2026.

- **Passo 1.** Identificamos os salários registados na Segurança Social até ao **dia anterior** ao início da licença;

Neste caso, se a licença começa em abril de 2026 e o João trabalha há 3 meses, os meses com descontos registados na Segurança Social são de **janeiro de 2026 a março de 2026**.

- **Passo 2.** Somamos os salários dos meses identificados no 1º passo;

Meses identificados no 1º passo	Salário registado, excluindo subsídios de férias, de Natal e semelhantes
janeiro	1 000,00€
fevereiro	1 100,00€
março	1 200,00€

Neste caso, a soma dos salários dos 3 meses é **3 300,00€**.

- **Passo 3.** Contamos o número de meses com salários registados (com descontos);

O João teve descontos durante 3 meses.

- **Passo 4.** Dividimos o resultado do 1º passo por 30 × o total do 2º passo.

Para obter a RR por dia, fazemos **3 300,00€ / (30 x 3 meses) = 36,67€ por dia**.

Este valor será usado para calcular o valor por dia do subsídio a que tem direito (ex: aplicando a percentagem legal correspondente ao tipo de subsídio).

## D2. Como pode receber?

Pode receber o subsídio de **2 formas**:

- por transferência bancária ou;
- por vale postal emitido pelos CTT para a sua morada.

## D3. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)?

### 1. Online

Pode registar ou alterar o IBAN *online*, no menu Iniciar Sessão > Perfil > Conta bancária > Consultar e decidir pedidos de alteração de 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, disponível no site da Segurança Social em Formulários, 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 ao **Subsídio Parental Alargado** 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 anual é inferior a 1% do salário mínimo nacional que, em 2026, é igual a 920,00€.

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

## **D4. 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*

### **D4.1 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:

- *online*, no menu Pagamentos e dívidas > Posição Atual ou;
- *online*, menu Iniciar sessão > Posição Atual.

### **D4.2 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:

- *online*, no menu Pagamentos e dívidas > Valores a pagar à Segurança Social > Planos Prestacionais ou;

- *online*, no menu Pagamentos e dívidas > Dívidas em execução fiscal > Planos Prestacionais;
- 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.

#### **D4.3 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.

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*

## **E – Qual a duração?**

### **E1. Quando começa a receber?**

A partir do 1º dia em que não trabalha para gozar a licença.

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

O pai ou a mãe, ou os dois, alternadamente, podem receber por um **período até 3 meses**, sendo que a duração em dias pode variar de acordo com os subsídios, ou seja:

- **para o Subsídio Parental Alargado e o Subsídio Parental Alargado a tempo parcial:** a duração em dias é contada em dias de calendário, incluindo fins de semana e feriados;
- **para o Subsídio Parental Alargado intercalado:** a duração em dias é contada em dias de calendário inteiros quando é tempo inteiro e meios-dias quando é tempo parcial.

### **Exemplos de Subsídio Parental Alargado intercalado**

**Exemplo 1:** [30 dias a tempo inteiro] + [60 dias a tempo parcial] + [30 dias a tempo inteiro]. Neste caso, **a duração total da licença é igual a 120 dias** ( $30 + 60 + 30 = 120$ ).

**No entanto, só vai receber o que corresponde a 90 dias** (30 dias inteiros + 30 dias inteiros (60 dias a tempo parcial) + 30 dias inteiros = 90).

**Exemplo 2:** [30 dias a tempo inteiro] + [30 dias a tempo parcial] + [30 dias a tempo inteiro].-Neste caso, **a duração total da licença é igual a 90 dias** ( $30 + 30 + 30 = 90$ ).

**No entanto, só vai receber o que corresponde a 75 dias** (30 dias inteiros + 15 dias inteiros (dos 30 dias a tempo parcial) + 30 dias inteiros = 75).

**Exemplo 3:** [60 dias a tempo parcial] + [30 dias a tempo inteiro] + [60 dias a tempo parcial]. Neste caso, **a duração total da licença é igual a 150 dias** ( $60 + 30 + 60 = 150$ ).

**No entanto, só vai receber o que corresponde a 90 dias** (30 dias inteiros (dos 60 dias a tempo parcial) + 30 dias inteiros + 30 dias inteiros (dos 60 dias a tempo parcial) = 90).

#### **Notas:**

- o Subsídio Parental Alargado, em qualquer uma das modalidades, poderá ser gozado entre as licenças dos pais de forma seguida e ao mesmo tempo, ou até 3 períodos separados. Não é permitida a transferência de períodos entre pais;
- nas situações de acumulação de licença com trabalho a tempo parcial, os períodos de subsídio contam como meios-dias para efeitos de pagamento;
- estas modalidades poderão ser gozadas de forma seguida ou até 3 períodos separados;

### **E3. Quando deixa de receber temporariamente?**

Quando:

- a pessoa que estiver a gozar a licença parental alargada ficar doente, desde que comunique à instituição de Segurança Social competente e apresente declaração médica ou;
- tiver a situação contributiva irregular (para trabalhadores independentes ou trabalhadores inscritos no regime de seguro social voluntário).

### **E4. Quando é que volta a receber o subsídio?**

Quando regularizar a sua situação com a Segurança Social **até 3 meses** depois de ter deixado de receber.

Se não o fizer nesse prazo, perde o direito ao valor que deixou de receber.

Se regularizar depois desses 3 meses, mas ainda durante o tempo em que podia receber o subsídio, volta a recebê-lo a partir do dia seguinte à regularização.

**Nota:** Se tiver dívidas, mas estiver a pagá-las em prestações com acordo da Segurança Social, a situação é considerada regularizada enquanto cumprir esse acordo.

### **E5. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação)**

O direito ao **Subsídio Parental Alargado** termina quando deixar de cumprir com, **pelo menos, uma das seguintes condições:**

- fraude;
- a pessoa que recebe o subsídio falecer.
- a pedido do próprio (regresso antecipado ao trabalho)

## **F – Como pedir?**

### **F1. Onde pedir?**

- *Online*, no menu Família > Maternidade e paternidade > Subsídio Parental Alargado;
- Em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social;
- Por correio, para o Centro Distrital do local onde mora.

### **F2. Quais os formulários a preencher?**

- Requerimento de Subsídio Parental Alargado – RP 5096;
- Requerimento de Subsídio Parental Alargado (Folha de continuação) – RP 5096/1;
- Requerimento de Subsídio Parental Alargado (Informações e instruções de preenchimento) – RP 5096/2;

### **F3. Quais os documentos necessários?**

- **Todas as situações**
  - Documento do banco comprovativo do IBAN, onde conste obrigatoriamente o/a requerente como titular da conta.

#### **Morada atualizada**

É necessária ter sempre a morada atualizada.

- Se não tiver Cartão de Cidadão devem atualizar a morada:
  - *online* ou;
  - através do Requerimento de Alteração de Dados – MG 2.
- Se tiver Cartão de Cidadão devem atualizar a morada:
  - através da Internet, acedendo ao Portal do Cidadão, tendo de registar-se antes.

**Nota:** Este serviço permite que qualquer pessoa maior de idade, possa atualizar a sua morada *online*, de forma simples e ao mesmo tempo, em várias entidades. Podem também fazê-lo, presencialmente, junto de um dos balcões da Rede de

Atendimento (Loja do Cidadão e outras entidades emissoras do Cartão de Cidadão).

#### **F4. Prazo para pedir**

**Até 6 meses** após o 1º dia em que deixou de trabalhar.

### **G – Posso acumular com outros benefícios?**

#### **G1. Pode acumular com:**

- Complemento Solidário para Idosos;
- Indemnizações ou pensões por doença profissional ou por acidente de trabalho;
- Pensão de Velhice (desde que esteja a trabalhar e a descontar para a Segurança Social);
- Pensão de Invalidez relativa (desde que esteja a trabalhar e a descontar para a Segurança Social);
- Pensão de Sobrevivência (desde que esteja a trabalhar e a descontar para a Segurança Social);
- Pré-reforma (acordo entre trabalhador e empregador que permite parar de trabalhar antes da idade da reforma);
- Rendimento Social de Inserção.

**Nota:** Nas modalidades de subsídio complementar a tempo parcial e subsídio complementar intercalado, é possível receber o subsídio e, ao mesmo tempo, ter rendimentos de trabalho, desde que se esteja a trabalhar com contrato de trabalho (incluindo trabalhadores por conta de outrem e serviço doméstico) e os descontos para a Segurança Social sejam feitos com base no salário mensal completo.

#### **G2. Não pode acumular com:**

- Prestações atribuídas no âmbito do subsistema de solidariedade, exceto Rendimento Social de Inserção e Complemento Solidário para Idosos;
- Prestações de desemprego;
- Subsídio social de desemprego, inicial ou subsequente ao subsídio de desemprego;
- Subsídio por cessação de atividade para membros dos órgãos estatutários das pessoas coletivas (MOES);
- Rendimentos de trabalho, exceto nas situações de gozo da licença com trabalho a tempo parcial e intercalada;
- Subsídio de Doença.

### **H – Quais os deveres e sanções?**

#### **H1. Deveres**

- informar a Segurança Social, **até 5 dias úteis**, sobre alterações que determinem o fim do direito ao subsídio, tais como:

- alteração de períodos de licença, faltas e dispensas não remunerados previstos no Código do Trabalho, ou períodos equivalentes.

## **H2. Sanções**

Se não forem cumpridos os deveres ou forem usados meios ilegais para obter o subsídio indevidamente, fica sujeito ao pagamento de coimas.

## **J - Documentação de apoio**

### **J1. Legislação Aplicável**

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

Atualiza o valor do indexante dos apoios sociais para 2026, em 537,13€.

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

Atualiza o valor do Retribuição Mínima Mensal Garantida para 2026, em 920,00€.

#### **Decreto-Lei n.º 139/2019, de 16 de setembro**

Estabelece o regime de execução do acolhimento familiar, medida de promoção dos direitos e de proteção das crianças e jovens em perigo

#### **Lei n.º 7/2016, de 17 de março**

Estabelece um acréscimo específico ao valor dos subsídios no âmbito da proteção social na maternidade, paternidade e adoção auferidos pelos residentes nas regiões autónomas.

#### **Decreto-Lei n.º 91/2009, 09 de abril**

Estabelece o regime jurídico de proteção social na parentalidade.

#### **Lei n.º 103/2009, de 11 de setembro**

Regime Jurídico do Apadrinhamento Civil.

#### **Lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro**

Cria o Indexante dos Apoios Sociais (IAS), regula a sua atualização bem como a das pensões e outras prestações sociais do sistema de segurança social.

## **K - Glossário**

### **Prazo de garantia**

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

Neste caso, só tem direito ao Subsídio Parental Alargado quem trabalhou e descontou durante 6 meses (seguidos ou não, não podendo haver um período de interrupção de descontos superior a 6 meses) para a Segurança Social ou outro sistema de proteção social que lhe assegure um subsídio nestes casos.

Se não tiver seis meses de descontos para a Segurança Social, mas no mês em que nasce o filho for o 6º em que está a descontar, também cumpre o prazo de garantia de 6 meses.

**Países que permitem a totalização dos descontos para efeito de prazo de garantia (União Europeia, Espaço Económico Europeu (EEE) e Suíça):**

Alemanha	Áustria	Bélgica	Bulgária
Chipre	Dinamarca	Eslováquia	Eslovénia
Espanha	Estónia	Finlândia	França
Grécia	Hungria	Irlanda	Islândia
Itália	Letónia	Liechtenstein	Lituânia
Luxemburgo	Malta	Noruega	Países Baixos (Holanda)
Polónia	Portugal	Reino Unido	República Checa
Roménia	Suécia	Suíça	

**Países que têm acordos ou convenções com Portugal que permitem a totalização dos descontos para efeito de prazo de garantia:**

Andorra	Brasil	Cabo Verde	Marrocos
Austrália	Tunísia		

**Remuneração de referência**

É o valor usado para calcular o subsídio.

Corresponde à média dos salários registados na Segurança Social nos 6 meses mais antigos dos últimos 8 meses antes do início do impedimento para trabalhar (sem contar subsídios de férias, Natal ou semelhantes).

**Exemplo:** Se entrar de licença parental alargada em novembro, conta o que foi declarado pela entidade empregadora, em média, durante os meses de março a agosto (R/180).

Nas situações em que as pessoas cumprem o prazo de garantia, mas não têm 6 meses declarados de salários, a remuneração de referência é definida por **R/ (30 x n)**.

Por exemplo, se entrar de licença em **novembro**, conta o que foi declarado pela entidade empregadora, em média, durante os meses de **março a agosto**, mas, se nos meses de **abril e junho** não descontou para a Segurança Social, a remuneração de referência calcula-se da seguinte forma:  $R/(n \times 30)$ .

**Nota:** Os subsídios de férias e de Natal, não contam para o cálculo da remuneração de referência.

R = total das remunerações dos meses de março, maio, julho e agosto
---

$n = 4$  (são os meses onde se verificaram descontos)

30 = número dias do mês

## L - Perguntas Frequentes

### **Se for trabalhador independente e a situação contributiva não estiver regularizada e se, entretanto, a regularizar, continua a não ter direito ao subsídio?**

A situação contributiva irregular faz com que deixe de receber temporariamente o subsídio a partir da data em que tem situação contributiva irregular. Porém, volta a ter direito ao subsídio desde a data em que deixou de receber, se regularizar a situação contributiva nos 3 meses seguintes ao mês em que tenha deixado de receber.

Se a situação contributiva não for regularizada neste prazo, perde o direito às prestações interrompidas.

Caso regularize a situação fora do prazo, mas dentro do período em que há direito ao subsídio, volta a receber a partir do dia seguinte àquele em que regularize a situação contributiva.

### **Quais as condições para a atribuição do Subsídio Parental Alargado?**

- A duração da licença parental alargada pode ir até aos 3 meses, por qualquer um ou ambos os pais;
- A licença parental alargada não tem de ser gozada imediatamente a seguir ao fim da licença parental inicial ou ao fim da licença parental alargada do outro pai, podendo ser gozada até à véspera da criança fazer 6 anos.
- No caso de licença complementar com trabalho a tempo parcial, para que exista direito ao subsídio, **ambos os pais terão que, obrigatoriamente,** gozar os 3 meses a que têm direito.

### **Os valores que recebo da Segurança Social de Subsídio Parental Alargado devem ser declarados para efeitos de IRS?**

Não. Neste momento, os valores recebidos de Subsídio Parental Alargado não são declarados para IRS.

Nome do ficheiro: 3012\_SubsidioParentalAlargado V1  
Diretório: T:\GUIAS CCENTER\PORTAL  
ÚNICO\Prestações\Parentalidade\3012 - Subsidio Parental alargado  
Modelo: C:\Users\san128961\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm  
Título:  
Assunto:  
Autor: Isabel.S.António  
Palavras-chave:  
Comentários:  
Data de criação: 12/01/2026 16:33:00  
Número da alteração: 3  
Guardado pela última vez em: 12/01/2026 16:36:00  
Guardado pela última vez por: Sandra Alfaiate  
Tempo total de edição: 4 Minutos  
Última impressão: 12/01/2026 16:38:00  
Como a última impressão completa  
Número de páginas: 15  
Número de palavras: 4.328 (aprox.)  
Número de caracteres: 23.375 (aprox.)