



GUIA PRÁTICO

SUBSÍDIO POR RISCOS ESPECÍFICOS

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia Prático – Subsídio por Riscos Específicos

(3014 – ~~v1.25~~ v1.26)

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

DATA DE PUBLICAÇÃO

~~12 de janeiro de 2026~~

01 de junho de 2026

ÍNDICE

A – O que é?	4
B – A quem se destina?	4
C – Quais as condições para ter direito?	4
D – Qual o valor a receber?	6
D1. Qual o valor a receber?	6
D2. Como pode receber?	8
D3. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)?	8
D4. Prestações indevidamente pagas	8
D4.1 Como devolver o valor?	9
D4.2 O que fazer se não conseguir devolver o valor de uma só vez?	9
D4.3 O que acontece se não responder ou não devolver o valor de forma voluntária?	9
E – Qual a duração?	10
E1. Quando começa a receber?	10
E2. Durante quanto tempo pode receber? (período de concessão)	10
E3. Quando deixa de receber temporariamente?	10
E4. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação)	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
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	12
I – Prestações compensatórias	12
I1. Quais as condições para ter direito?	12
I2. Qual o valor a receber?	13
I3. Como pedir?	13
J - Documentação de apoio	14
J1. Legislação Aplicável	14
K - Glossário	14
L - Perguntas frequentes	17

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

A – O que é?

É uma prestação **paga em dinheiro, à mulher grávida** ou que tenha sido **mãe recentemente** ou que **esteja a amamentar**, que não possa trabalhar porque o seu trabalho põe em risco a sua saúde e segurança (ex: estar em contacto com certos materiais, formas de trabalhar e condições de trabalho ou trabalhar à noite).

Nota: As dúvidas sobre o direito a licenças, faltas ou dispensas no trabalho devem ser esclarecidas pela Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), e não pela Segurança Social.

Para ter direito aos subsídios do regime de proteção na parentalidade, é necessário ter direito e gozar as licenças, faltas ou dispensas previstas no Código do Trabalho.

B – A quem se destina?

- Trabalhadoras por conta de outrem, que descontam para a Segurança Social, incluindo as trabalhadoras de serviço doméstico;
- Trabalhadoras independentes, que descontam para a Segurança Social;
- Mulheres inscritas no regime do seguro social voluntário que:
 - trabalhem em navios de empresas estrangeiras ou;
 - sejam bolseiros de investigação científica.
- Trabalhadoras em situação de pré-reforma com redução das horas de trabalho;
- Mulheres que estejam a receber Pensão de Invalidez Relativa, Pensão de Velhice ou Pensão de Sobrevivência e que estejam a trabalhar e a descontar para a Segurança Social;
- Trabalhadoras no domicílio.

C – Quais as condições para ter direito?

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

- Morar em Portugal ou for equiparada a residente;
- cumprir com o prazo de garantia, ou seja, tiver descontado **pelo menos 6 meses** (seguidos ou não), até ao dia em que deixou de trabalhar porque o seu trabalho põe em risco a sua saúde e segurança;

Nota: Para contabilização são considerados descontos para a Segurança Social ou outros regimes de proteção social, tanto em Portugal como no estrangeiro, desde que não se sobreponham, e que incluam a proteção na parentalidade.

- estiver a gozar/ já tiver gozado as licenças, faltas e dispensas não pagas, de acordo com o Código do Trabalho;
- tiver a **situação contributiva regularizada** na data em que é reconhecido o direito ao subsídio, se for trabalhadora independente ou estiver abrangida pelo regime do seguro social voluntário.
- pedir o subsídio dentro do prazo: nos 6 meses a contar do primeiro dia em que deixou de trabalhar.

- se for trabalhadora por conta de outrem, caso a entidade empregadora confirme, no Requerimento de Subsídio: Proteção Social na Parentalidade – RP 5051, que **não é possível dar-lhe outras tarefas ou um horário de dia**, dependendo do caso;
- se for trabalhadora independente ou estiver abrangida pelo regime do seguro social voluntário, se **entregar um comprovativo do médico do trabalho ou do Serviço Nacional de Saúde que diga que faz trabalho noturno ou está exposta a riscos**.

Qual é o prazo de garantia?

Para ter direito ao **Subsídio por Riscos Específicos**, é preciso ter trabalhado e feito descontos durante **6 meses**, seguidos ou não, para:

- a **Segurança Social** portuguesa, ou
- **outros sistemas de proteção social**, nacionais ou estrangeiros, desde que não se sobreponham e incluam **apoio na parentalidade**.

Para completar os 6 meses de descontos, conta também:

- o mês em que **deixou de trabalhar**, se tiver trabalhado e descontado pelo menos **1 dia** nesse mês.

Nota: Se os meses com descontos não forem seguidos, **não pode haver um intervalo igual ou superior a 6 meses sem descontos**. Se isso acontecer, tem de cumprir **novo prazo de garantia**, que começa a contar a partir do mês em que voltar a fazer descontos (quando houver novo registo de salários).

Exemplo 1:

A Maria João começou a **descontar para a Segurança Social em outubro de 2024**. No **dia 10 de março de 2025**, deixou de trabalhar porque o seu trabalho estava a pôr em risco a sua saúde e segurança, tendo descontos até essa data. Como **ainda não tinha 6 meses de descontos** na data em que deixou de trabalhar, o mês de março conta para completar o prazo de garantia, mesmo não tendo trabalhado o mês inteiro.

Exemplo 2:

A Luísa começou a descontar para a Segurança Social portuguesa em **agosto de 2024**. No dia **1 de novembro**, deixou de trabalhar porque o seu trabalho estava a pôr em risco a sua saúde e segurança, tendo descontos até **30 de outubro de 2024**. Na data em que deixou de trabalhar, **ainda não tinha 6 meses de descontos** em Portugal, mas como **tinha trabalhado em França até maio de 2024** e feito descontos para a Segurança Social francesa, **esse tempo vai ser considerado para completar o prazo de garantia**.

Condição geral para pagamento do subsídio a trabalhadoras independentes e mulheres inscritas no regime do seguro social voluntário

As trabalhadoras independentes e as mulheres que estão inscritas no regime do **seguro social voluntário** têm de ter os pagamentos à Segurança Social em dia na data em que for reconhecido o direito ao subsídio.

Se houver dívidas à Segurança Social, deixa de receber temporariamente o **Subsídio por Riscos Específicos** a partir da data em que devia ser pago. Mas, se a dívida for regularizada nos 3 meses a seguir ao mês da interrupção, volta a haver direito ao subsídio.

Se a dívida não for paga nesse prazo, perde-se o direito ao apoio.

Se a dívida for paga depois dos 3 meses, mas ainda dentro do período em que o apoio podia ser recebido, volta a receber o pagamento a partir do dia seguinte ao da regularização.

Nota: Se existir uma autorização para pagar a dívida em prestações, considera-se que os pagamentos estão em dia desde que essas prestações estejam a ser pagas conforme combinado.

D – Qual o valor a receber?

D1. Qual o valor a receber?

O valor a receber, por dia, do Subsídio por Riscos Específicos corresponde a uma **percentagem de 100% da remuneração de referência líquida (RRL)**, sendo que não pode ser inferior a **65% da remuneração de referência (RR)**.

Notas:

- se morar nas regiões autónomas, o valor a receber aumenta 2%;
- para o cálculo do valor de referência líquida descontam-se ao valor total bruto (antes de descontos) os valores correspondentes à taxa do imposto sobre o rendimento (IRS) e à taxa de descontos para a Segurança Social aplicável à pessoa que vai receber a prestação.

Exemplo: Se deixou de trabalhar em abril de 2025, somam-se os salários de agosto de 2024 a janeiro de 2025.

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 o impedimento para o trabalho (licença), excluindo subsídios de férias, de Natal e semelhantes;

Neste caso pode consultar os salários registados no Portal da Segurança Social, 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 2025.

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 2025, os últimos 8 meses anteriores vão de agosto de 2024 a março de 2025. Desses 8, escolhemos os 6 mais antigos, ou seja, os salários de **agosto de 2024 a janeiro de 2025**.

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	1 000,00€
setembro	1 000,00€
outubro	1 100,00€
novembro	1 100,00€
dezembro	1 200,00€
janeiro	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.

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 do impedimento para o trabalho (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: A Marta começou a trabalhar há 3 meses e vai iniciar a licença no dia 15 de abril de 2025.

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 2025 e a Marta trabalha há 3 meses, os meses com descontos registados na Segurança Social são de **janeiro de 2025 a março de 2025**.

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);

A Marta 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.

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. No Portal da Segurança Social,

Pode registar ou alterar o IBAN no Portal da Segurança Social, depois de se autenticar, no menu Perfil > Conta bancária > Consultar 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 ao **Subsídio por Riscos Específicos** 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.

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 a 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:

- No Portal da Segurança Social, no menu Pagamentos e dívidas > Posição Atual ou;
- No Portal da Segurança Social, no 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:

- No Portal da Segurança Social, no menu Pagamentos e dívidas > Valores a pagar à Segurança Social > Planos Prestacionais ou;
- No Portal da Segurança Social, no menu Pagamentos e dívidas > Dívidas em execução fiscal > Planos Prestacionais;

Nota: Neste caso, o plano prestacional fica aprovado de forma automática.

- através do formulário 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).**

E – Qual a duração?

E1. Quando começa a receber?

A partir do 1º dia em que não trabalha porque o seu trabalho põe em risco a sua saúde e segurança.

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

Pode receber durante o tempo que o/a médico/a considerar ser necessário para prevenir o risco específico para a saúde da **mulher grávida** ou que tenha sido **mãe recentemente** ou que **esteja a amamentar**.

Nota: Estes dias de dispensa por riscos específicos não contam, nem são descontados, nos dias de licença parental a que tenha direito.

E3. Quando deixa de receber temporariamente?

Quando:

- a entidade empregadora atribuir outras tarefas que não ponham em risco a saúde ou segurança da trabalhadora.

E4. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação)

O direito ao **Subsídio por Riscos Específicos** termina quando deixar de cumprir com, **pelo menos, uma das seguintes condições**:

- deixar de cumprir com, pelo menos, uma das condições necessárias para ter direito ao subsídio;

Para mais informação, consulte a secção C - Quais as condições para ter direito.

- houver fraude;
- a mulher trabalhar enquanto estiver a receber o subsídio;
- a mulher que tem direito ao subsídio falecer (o subsídio termina no dia seguinte).

F – Como pedir?

F1. Onde pedir?

- No Portal da Segurança Social, no menu Família > Maternidade e paternidade > Subsídio por Riscos Específicos;
- Em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social;
- Por correio, para o Centro Distrital da Segurança Social do local onde mora a mulher que tem direito ao subsídio.

F2. Quais os formulários a preencher?

- Requerimento de risco clínico durante a gravidez, interrupção da gravidez e riscos específicos – RP 5051;

Nota: Se for trabalhadora por conta de outrem, a entidade empregadora deve certificar, no Requerimento de Subsídio por Risco Clínico durante a Gravidez, por interrupção da gravidez e riscos específicos – RP 5051, a impossibilidade de atribuir outras tarefas à trabalhadora ou a atribuição de um horário diurno compatível, conforme for o caso.

- Requerimento das prestações compensatórias de subsídio de Natal e férias – RP 5003.

Nota: As trabalhadoras independentes (a recibos verdes ou empresários em nome individual) não têm direito ao pagamento do **subsídio de Natal** nem do **subsídio de férias** enquanto recebem o **Subsídio por Riscos Específicos**.

F3. Quais os documentos necessários?

- 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;
- Declaração médica efetuada pelo médico do trabalho, por instituição ou serviço integrado no Serviço Nacional de saúde, que comprove que trabalha à noite ou que está exposta a agentes ou processos ou condições de trabalho que sejam de risco, se for trabalhadora independente ou inscrita no regime do seguro social voluntário.

Morada atualizada

É necessário ter sempre a morada atualizada.

- Se não tiver Cartão de Cidadão devem atualizar a morada:
 - no Portal da Segurança Social, 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). Deverá apresentar outros documentos que os serviços de Segurança Social achem necessários para verificar as condições de atribuição da prestação.

F4. Prazo para pedir

Até 6 meses após o 1º dia em que a **mulher grávida** ou que tenha sido **mãe recentemente** ou que **esteja a amamentar já não trabalhou**.

Se o subsídio for pedido depois dos 6 meses, mas dentro do período em que ainda há direito a receber o subsídio, é descontado o período de atraso.

Exemplo: Se o primeiro dia sem trabalhar foi 1 de março de 2025, o prazo para pedir o subsídio termina a 31 de agosto de 2025 (6 meses depois) e recebe o subsídio na totalidade. Se pedir a 1 de outubro de 2025, 1 mês depois dos 6 meses, é descontado 1 mês de subsídio.

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), desde que esteja a trabalhar e a descontar para a Segurança Social;
- Rendimento Social de Inserção.

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 de Desemprego, Subsídio Social de Desemprego, Subsídio por Cessação de Atividade para Trabalhadores Independentemente Economicamente Dependentes, Subsídio por Cessação de Atividade para Empresários e para Membros dos Órgãos Estatutários das Pessoas Coletivas);
- rendimentos de trabalho;
- 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 mudanças nos períodos de licença, faltas ou dispensas sem pagamento previstas no Código do Trabalho, ou situações parecidas.

H2. Sanções

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

I – Prestações compensatórias

I1. Quais as condições para ter direito?

Tem direito à prestação compensatória dos Subsídios de férias, de Natal, ou outros similares se **cumprir com todas as seguintes condições:**

- o seu empregador não tiver pago os subsídios de férias e de Natal, em parte ou na sua totalidade;

- o impedimento para trabalhar (licença) tiver duração **igual ou superior a 30 dias seguidos**.

I2. Qual o valor a receber?

O valor a receber corresponde a:

- **60% do valor dos subsídios de férias e de Natal** que a entidade empregadora não pagou nem tinha o dever de pagar, nos casos em que esteve doente e a receber Subsídio de Doença ou;
- **80% do valor dos subsídios de férias e de Natal** que a entidade empregadora não pagou nem tinha o dever de pagar, nos casos em que esteve de licença e a receber subsídios no âmbito da parentalidade. Nas situações de licença para assistência a filho com deficiência ou doença crónica, o valor das prestações compensatórias não pode ultrapassar 2 vezes o Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€.

Como pode receber?

Pode receber as prestações compensatórias de **2 formas**:

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

I3. Como pedir?

Pode pedir a prestação compensatória:

- no Portal da Segurança Social, no menu Doença > Cuidados na doença > Prestação Compensatória dos Subsídios de Férias e Natal ou;
- no Portal da Segurança Social, no menu Trabalho > Cuidados na doença > Prestação Compensatória dos Subsídios de Férias e Natal;
- através do Requerimento Prestações compensatórias - Doença / Parentalidade – RP 5003, acompanhado dos **documentos que são pedidos** e entregar:
 - por correio para o Centro Distrital do local onde mora ou;
 - em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social.

Documentos pedidos:

Para além do Requerimento Prestações compensatórias - Doença / Parentalidade – RP 5003, são necessários os seguintes documentos:

- Documento de identificação válido (ex: Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade, Certidão de Nascimento, Passaporte e Autorização de Residência);
- 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.

Prazo para pedir

Até **6 meses a contar** a partir:

- de 1 de janeiro do ano seguinte àquele em que os subsídios de Natal e férias deviam ter sido pagos pela entidade empregadora ou;
- da data do fim do contrato de trabalho, quando aplicável.

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€.

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, de 9 de abril, versão atualizada

Estabelece o regime jurídico de proteção social na parentalidade.

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.

Despacho n.º 8847/2001 2ª série, de 27 de abril

Exclui os meses em que há lacuna contributiva por formação profissional durante a concessão das prestações de desemprego, para efeitos de prazo de garantia e cálculo da remuneração de referência.

K - Glossário

Agentes, processos ou condições de trabalho que representam riscos específicos

	Agentes físicos	Agentes biológicos	Agentes químicos	Processos e condições de trabalho
Grávidas, mulheres que tenham sido mães recentemente e mulheres a amamentar	Suscetíveis de provocar lesões fetais ou o desprendimento da placenta, nomeadamente: a) Choques, vibrações mecânicas ou movimentos; b) Movimentação manual de cargas	Agentes biológicos dos grupos de risco 2, 3, e 4	a) Substâncias químicas e preparações perigosas: «R40 - possibilidade de efeitos irreversíveis» • «R45 - pode causar cancro»	a) Fabrico de auramina; b) Processo de ácido forte durante o fabrico de álcool isopropílico; c) Trabalhos suscetíveis de provocarem a exposição a: • hidrocarbonetos policíclicos aromáticos presentes nomeadamente na fuligem, no alcatrão,

	que comportem riscos, nomeadamente dorso-lombares, ou cujo peso exceda 10 kg; c) Ruído; d) Radiações não ionizantes; e) Temperaturas extremas, de frio ou de calor; f) Movimentos e posturas, deslocações quer no interior quer no exterior do estabelecimento, fadiga mental e física e outras sobrecargas físicas ligadas à atividade exercida.		• «R49 pode causar cancro por inalação» • «R63 - possíveis riscos durante a gravidez de efeitos indesejáveis na descendência» b) Auramina; c) Mercúrio e seus derivados; d) Medicamentos antimitóticos; e) Monóxido de carbono; f) Agentes químicos perigosos de penetração cutânea formal; g) Substâncias ou preparações que se libertem nos processos industriais referidos na coluna seguinte	no pez, nos fumos ou nas poeiras de hulha; • poeiras, fumos ou névoas produzidos durante a calcinação e electrorrefinação de mates de níquel; • poeiras de madeiras de folhosas.
Grávidas	a) Radiações ionizantes; b) Atmosferas com sobrepressão elevada, nomeadamente câmaras hiperbáricas ou de mergulho submarino.	Contacto com vetores de transmissão do toxoplasma e com o vírus da rubéola (salvo se existirem provas de que a trabalhadora grávida possui anticorpos ou imunidade a esses agentes e se encontra suficientemente protegida).	a) Substâncias químicas perigosas • «R46 - pode causar alterações genéticas hereditárias» • «R61 - risco durante a gravidez com efeitos adversos na descendência» • «R64 - pode causar dano nas crianças alimentadas com leite materno». b) O chumbo e seus compostos.	---

Mulheres a amamentar	a) Radiações ionizantes; b) Substâncias químicas «R64 - pode causar dano nas crianças alimentadas com leite materno» c) Chumbo e seus compostos.	a) Radiações ionizantes; b) Substâncias químicas «R64 - pode causar dano nas crianças alimentadas com leite materno» c) Chumbo e seus compostos.	---	Trabalho subterrâneo em minas.
-----------------------------	--	--	-----	--------------------------------

Lactante

Mulher que está a amamentar.

Nascituro

Feto; a criança que vai nascer.

Puérpera

Mulher que acabou de ter um bebé.

Prazo de garantia

É o tempo durante o qual a pessoa que tem direito ao subsídio tem de ter trabalhado e descontado para a Segurança Social (ou para outro sistema de Segurança Social obrigatório) para ter direito a um dado benefício.

Neste caso, só tem direito ao Subsídio por Riscos Específicos 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.

Para este prazo, conta, se for necessário, o mês em que o ocorre o impedimento para o trabalho, desde que tenha trabalhado e descontado pelo menos 1 dia nesse mesmo mês.

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).

Por exemplo, se iniciou a licença a 7 de abril de 2024 soma os salários de agosto de 2023 a janeiro de 2024.

L - Perguntas frequentes

1. Tenho de declarar no IRS o valor que recebo do Subsídio por Riscos Específicos?

Não. Atualmente, o valor que recebe da Segurança Social do **Subsídio por Riscos Específicos** durante a gravidez não tem de ser declarado no IRS.

2. Qual a diferença entre riscos específicos e risco clínico?

Riscos específicos

Os riscos específicos estão associados à profissão da mulher e têm a ver com o trabalho noturno ou com a exposição a agentes, processos ou condições de trabalho que podem afetar a sua saúde ou segurança.

Estes riscos podem afetar a mulher durante a gravidez, depois do nascimento da criança ou durante a amamentação. Quando a mulher não pode trabalhar devido a estes riscos, tem direito ao Subsídio por Riscos Específicos no valor de 100% da sua remuneração de referência líquida, sendo que não pode ser inferior a **65% da remuneração de referência**.

Os dias de dispensa por riscos específicos não contam nem são descontados nos dias de licença parental a que tem direito.

Risco clínico

A grávida não pode trabalhar porque existem complicações médicas com a sua gravidez que trazem riscos, para ela ou para a criança. Neste caso, a mulher tem direito a ficar de licença, por risco clínico durante a gravidez pelo tempo recomendado pelo seu médico, e a receber o Subsídio por Risco Clínico durante a Gravidez no valor de 100% da sua remuneração de referência.

Os dias de licença por risco clínico não são descontados nos dias de licença parental a que tem

direito.