



SALDO POSITIVO

O QUE FAZER SE FICOU DESEMPREGADO?

**Um Guia Prático para conhecer os seus direitos e
dicas para voltar ao mercado**

FIQUEI DESEMPREGADO, E AGORA?

Se ficou desempregado, importa informar-se devidamente sobre os apoios aos quais tem direito. Saiba a que entidades recorrer e como se pode candidatar.

Se ficou desempregado, a primeira coisa a fazer é tentar manter-se otimista. Há um tempo para se sentir decepcionado e um tempo para arregaçar as mangas e ir à procura de um novo emprego. Como diz o ditado popular, “quando se fecha uma porta, abre-se uma janela”. Foque-se nesse objetivo e mantenha-se proativo. Até lá, saiba que pode recorrer a um conjunto de apoios, sobre os quais importa estar devidamente informado.

Além do subsídio de desemprego - um direito de todos os trabalhadores residentes em território nacional, abrangidos pelo regime geral de Segurança Social, que cumprem determinados requisitos - existem outros apoios a que pode recorrer no caso de estar ou ficar **desempregado** e de não ser elegível àquela prestação social. Como as situações de desemprego são difíceis de prever, saiba com o que pode contar.

DIREITOS DE QUEM ESTÁ DESEMPREGADO

Numa situação de perda involuntária de emprego, o Estado concede-lhe a oportunidade de ativar a proteção no desemprego. Parte-se do pressuposto de que o rendimento do trabalhador e, por sua vez, o bem-estar do seu agregado familiar dependem do seu trabalho.

Ao ativar esta proteção, o desempregado terá direito ao subsídio, através do qual o Estado lhe concede uma prestação mensal em dinheiro para colmatar a ausência de rendimentos.

SUBSÍDIO DE DESEMPREGO: QUEM É ELEGÍVEL?

Para ter direito ao subsídio de desemprego tem de cumprir determinados requisitos, nomeadamente:

- Residir em território nacional;
- Encontrar-se em situação de desemprego involuntário;
- Cumprir o prazo de garantia: tem de ter trabalhado, como contratado e descontado, nesta qualidade, para a Segurança Social ou para outro regime obrigatório de proteção social durante pelo menos 360 dias, nos 24 meses imediatamente anteriores à data em que ficou desempregado;
- Estar inscrito para procura de emprego no Centro de Emprego da área de residência;
- Estar capacitado e disponível para trabalhar.

COMO CALCULAR O VALOR DO SUBSÍDIO?

O valor do subsídio de desemprego corresponde a **65% da remuneração de referência**. Em 2019, o valor máximo é de 1089,40€, o equivalente a duas vezes e meia o valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS) - valor que, atualmente, corresponde a 435,76€.

Para efeitos deste cálculo, importa saber que a remuneração de referência corresponde à soma do que ganhou nos primeiros 12 meses dos últimos 14, a contar do mês anterior ao da data do desemprego, incluindo subsídios de férias e de Natal.

Vejamos um exemplo:

Vamos supor que ficou desempregado em outubro de 2019. Para calcular a remuneração de referência deve somar os rendimentos entre agosto de 2018 e julho de 2019. Depois disso, deve dividir o total por 360.

Importa ainda saber que o valor do subsídio de desemprego pode sofrer uma majoração de dez por cento se, no mesmo agregado familiar, ambos os cônjuges estiverem a receber subsídio de desemprego e tiverem filhos ou equiparados a seu cargo; ou ainda quando, num agregado monoparental, o parente único esteja a receber subsídio de desemprego.

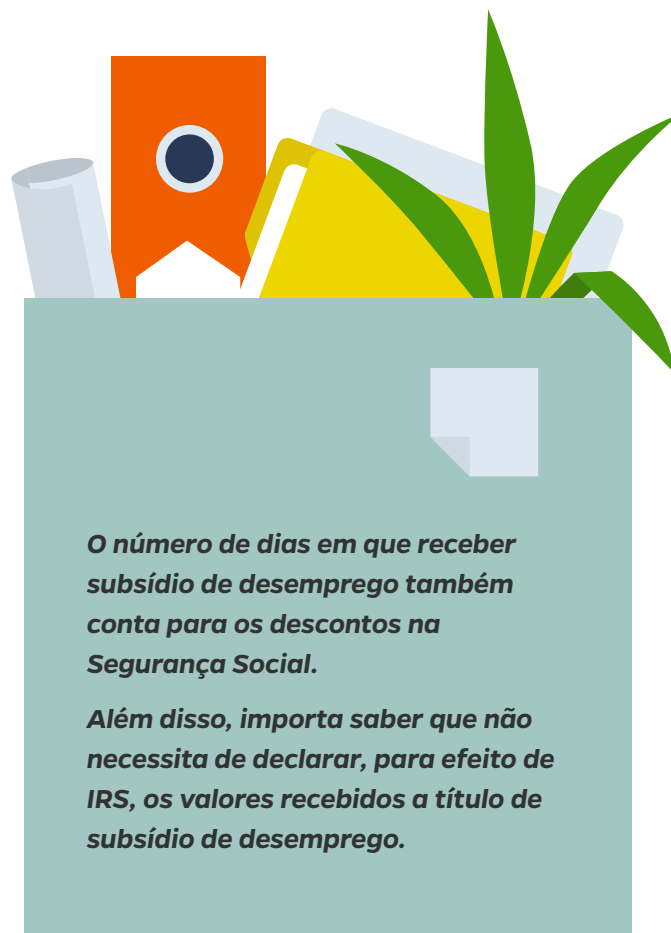


COMO SOLICITAR O SUBSÍDIO DE DESEMPREGO?

O subsídio de desemprego tem de ser solicitado no prazo máximo de 90 dias consecutivos (incluindo feriados e fins-de-semana) a partir da data efetiva de desemprego. Deve fazê-lo no Centro de Emprego da sua área da residência e os documentos a apresentar são os seguintes:

- Requerimento de prestações de desemprego (a preencher *online* no Centro de Emprego) – Mod.RP5000-DGSS. Poderá também efetuar o requerimento do subsídio de desemprego através do portal iefponline.iefp.pt;
- Declaração de situação de desemprego passada pela entidade empregadora ou pela Autoridade para as Condições de Trabalho, no caso de a entidade empregadora recusar-se ou, não poder fazê-lo - Mod. RP5044-DGSS;
- Declaração de Retribuições em Mora passada pela entidade empregadora ou pela Autoridade para as Condições de Trabalho (quando o contrato é suspenso por salários em atraso) - Modelo GD018-DGSS;
- Majoração do Montante do Subsídio de Desemprego - Modelo RP5059-DGSS.

No caso de efetuar o pedido passado o prazo de 90 dias consecutivos, o tempo correspondente irá ser descontado no período de concessão das prestações de desemprego.



O número de dias em que receber subsídio de desemprego também conta para os descontos na Segurança Social.

Além disso, importa saber que não necessita de declarar, para efeito de IRS, os valores recebidos a título de subsídio de desemprego.



[Consulte ainda os direitos e deveres dos beneficiários do subsídio de desemprego na página do Instituto de Emprego e Formação Profissional](#)

PAGAMENTO GLOBAL DO SUBSÍDIO DE DESEMPREGO PARA CRIAÇÃO DO PRÓPRIO EMPREGO

O Estado também lhe dá a possibilidade de receber de uma vez só a totalidade das prestações de subsídio de desemprego a que tem direito, desde que seja para implementar um projeto empresarial, por um período mínimo de três anos, a tempo inteiro.

ESTÁ DESEMPREGADO E NÃO CUMPRE AS CONDIÇÕES NECESSÁRIAS PARA REQUERER SUBSÍDIO DE DESEMPREGO?

QUAIS OS APOIOS COM QUE PODE CONTAR?

Se não cumprir as condições necessárias para receber o subsídio de desemprego pode ter direito ao **subsídio social de desemprego inicial**. Se já recebeu todo o subsídio de desemprego a que tinha direito e continua desempregado, pode ter direito ao **subsídio social de desemprego subsequente**.

SUBSÍDIO SOCIAL DE DESEMPREGO INICIAL

Se não é elegível para subsídio de desemprego, pode contar com o subsídio social de desemprego inicial, uma prestação mensal, paga pela Segurança Social, que procura compensar os cidadãos que se encontram sem qualquer fonte de rendimento. Para ter acesso a esta prestação social tem de se encontrar numa situação de desemprego involuntária e cumprir dois requisitos fundamentais: a condição de recursos e o prazo de garantia.

No que diz respeito à condição de recursos, a Segurança Social vai averiguar o seu património mobiliário (contas no banco, poupanças, investimentos, ações, entre outros). Para receber este apoio do Estado, este património não pode ser superior a 240 vezes o Indexante dos Apoios Sociais. Tendo em consideração que o IAS é de 435,76€, isto significa que, para receber o subsídio social de desemprego inicial, o seu património financeiro não pode ser superior a 104.582,40€.

Ainda sobre a condição de recursos, é fundamental que o agregado familiar em que se insere não afaça, à data do desemprego, rendimentos mensais superiores a 348,61€ por elemento, ou seja, 80% do IAS por pessoa.

Relativamente ao prazo de garantia, tem de ter trabalhado, como contratado e descontado, nesta qualidade, para a Segurança Social ou para outro regime obrigatório de proteção social durante pelo menos 180 dias, nos 12 meses imediatamente anteriores à data em que ficou desempregado.

No que toca aos **valores a receber**, os beneficiários a viver sozinhos receberão 348,61€ euros (80% do IAS), enquanto que os beneficiários inseridos num agregado familiar receberão 435,760€ (100% do IAS) ou o valor da sua remuneração líquida (o que for mais baixo).

TABELA DE REFERÊNCIA PARA O SUBSÍDIO SOCIAL DE DESEMPREGO INICIAL

Os desempregados até aos 39 anos podem receber a prestação durante metade dos períodos previstos para o subsídio social de desemprego inicial (ver tabela abaixo). Porém, a partir dos 40 anos de idade, o apoio tem a mesma duração do subsídio de desemprego atribuído inicialmente.

Idade do beneficiário	Número de meses com descontos para a Segurança Social	Durante quanto tempo recebe o subsídio?	Dias a mais por cada 5 anos com desconto nos últimos 20
Menos de 30 anos	Menos de 15	150	30
Menos de 30 anos	Entre 15 e 23	210	30
Menos de 30 anos	Mais de 24	330	30
Entre 30 e 39 anos	Menos de 15	180	30
Entre 30 e 39 anos	Entre 15 e 23	330	30
Entre 30 e 39 anos	Mais de 24	420	30
Entre 40 a 49 anos	Menos de 15	210	45
Entre 40 a 49 anos	Entre 15 e 23	360	45
Entre 40 a 49 anos	Mais de 24	540	45
Mais de 50 anos	Menos de 15	270	60
Mais de 50 anos	Entre 15 e 23	480	60
Mais de 50 anos	Mais de 24	540	60

SUBSÍDIO SOCIAL DE DESEMPREGO SUBSEQUENTE

Tal como o nome indica, esta é uma prestação social destinada àqueles cidadãos que já receberam o subsídio de desemprego na totalidade, mas que ainda não conseguiram regressar ao mercado de trabalho.



E QUANTO AO SUBSÍDIO DE DESEMPREGO PARCIAL? A QUEM SE DESTINA?

Vamos imaginar que na altura em que ficou desempregado, mantinha um outro emprego por conta de outrem a tempo parcial ou exercia uma atividade independente. Ou se, quando começou a receber o subsídio de desemprego, conseguiu arranjar um emprego a tempo parcial nos mesmos termos. Nestes casos, pode ter direito ao subsídio de desemprego parcial desde que, como diz a Lei, “**a retribuição do trabalho por conta de outrem ou o rendimento relevante da atividade independente seja inferior ao valor do subsídio de desemprego.**”

No que respeita ao trabalho parcial por conta de outrem, o valor do subsídio de desemprego parcial apura-se calculando a diferença entre o valor do subsídio de desemprego, acrescido de 35% desse valor, e a retribuição do trabalho a tempo parcial.

No caso dos trabalhadores independentes, o valor corresponde à diferença entre o valor do subsídio de desemprego, acrescido de 35%, e o valor do duodécimo do rendimento anual relevante. No caso de início de subsídio de desemprego no mesmo ano em que teve início a atividade independente, o valor corresponde ao rendimento relevante presumido declarado para efeitos fiscais.

Importa, contudo, sublinhar que, para efeitos do subsídio de desemprego parcial, esse trabalho a tempo parcial não pode estar a ser prestado à empresa que despediu o trabalhador e que determinou a atribuição do respetivo subsídio de desemprego.

E NO CASO DOS TRABALHADORES INDEPENDENTES? COMO FUNCIONAM OS APOIOS?

Os trabalhadores independentes também têm direito a proteção no desemprego nos termos de legislação própria – [Decreto-Lei nº 2/2018](#), de 9 de Janeiro – desde que o desemprego tenha resultado da cessação involuntária do contrato de prestação de serviços a que estavam vinculados.

Desde 2018, o regime de proteção social dos trabalhadores independentes garante a estes trabalhadores um prazo de garantia de 360 dias de contribuições para aceder ao subsídio de desemprego (contra os anteriores 720 dias).

Neste regime, passa a considerar-se trabalhador economicamente dependente aquele que obtenha mais de 50% do valor total dos seus rendimentos anuais (contra os anteriores 80%) de uma única entidade contratante.

QUAL O VALOR DO APOIO?

O valor da prestação de desemprego associada a quem trabalha a recibos verdes está estritamente associada ao valor das remunerações auferidas, obedecendo a limites máximos e mínimos, o que condiciona o montante desta prestação social.

Este montante não deve ser superior a duas vezes e meia o valor IAS, ou seja, 1094 euros nem inferior ao valor de 435,76 euros; ou ultrapassar em 75% a remuneração líquida de referência que lhe serviu de cálculo.

E POR QUANTO TEMPO SE RECEBE O APOIO?

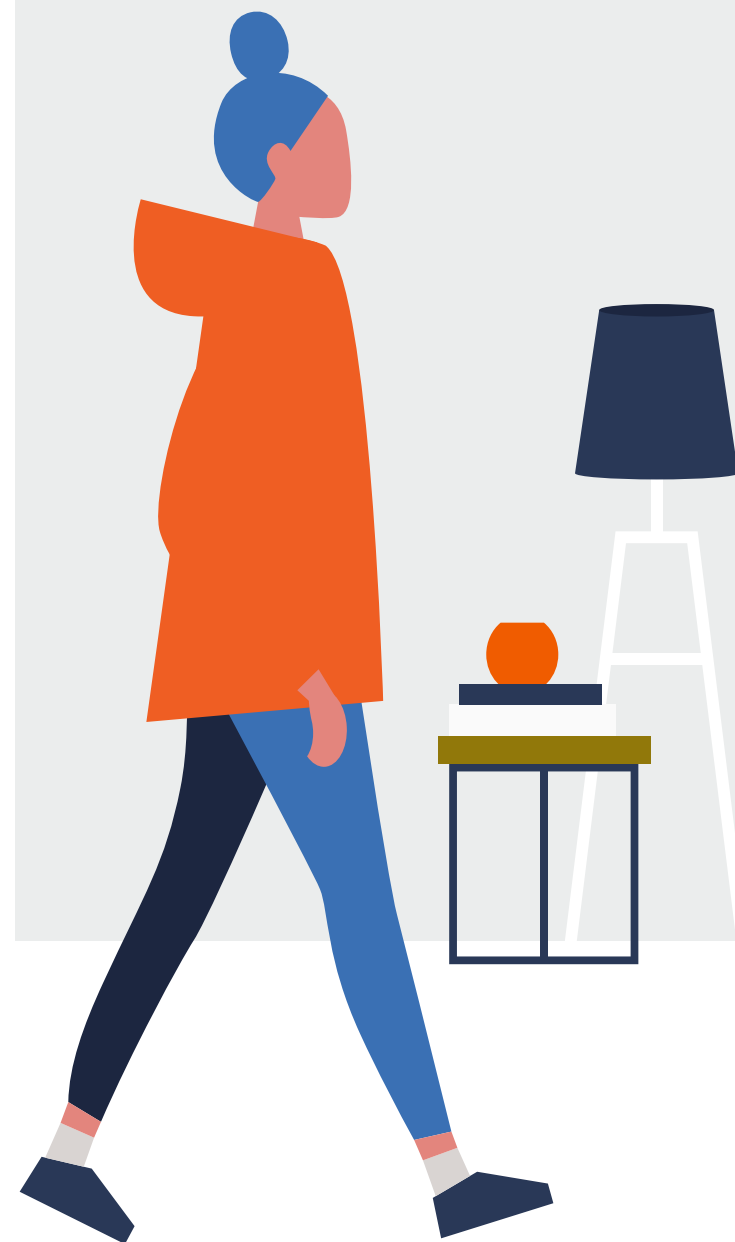
O período de atribuição para quem trabalha a recibos verdes pode variar entre 330, 440 ou 540 dias, dependendo da idade do desempregado.

Ainda assim, o período de concessão pode ser alargado no tempo, o caso das carreiras contributivas serem mais longas.

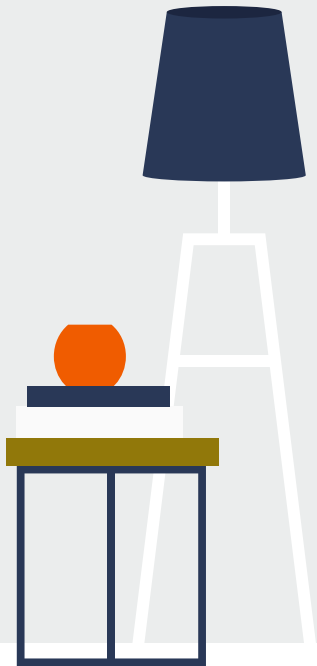
Durante o período de concessão destas prestações sociais do Estado, importa que mantenha a procura ativa por um novo emprego. Além de ser um dos deveres dos beneficiários destes apoios, faça-o tendo em vista a melhoria da sua qualidade de vida. Preparar um *Curriculum Vitae* adequado às suas competências; definir um método de ação ou saber como se preparar para uma entrevista de emprego, podem ser fatores determinantes para regressar ao mercado de trabalho.



[Consulte a este propósito o Guia de Apoio à Procura de Emprego do IEFP](#)



7 DICAS QUE O PODEM AJUDAR A ENCONTRAR EMPREGO MAIS RAPIDAMENTE:



- 1** Atualize o seu CV. Dê particular destaque à sua experiência profissional, às competências gerais e específicas, tal como às soft skills.
- 2** Aproveite também para atualizar a sua página de LinkedIn. Atualmente, são muitos os recrutadores que recorrem a esta rede social para contratar colaboradores. Além disso, é uma excelente forma para começar a construir uma boa rede de contactos.
- 3** Não descure as candidaturas espontâneas. Se há uma empresa na qual gostaria de trabalhar, envie uma carta de apresentação e o seu CV. Pode ainda contactar via telefone o responsável pelo setor em questão.
- 4** Há inúmeros sites de emprego aos quais pode recorrer (Carga de Trabalhos, Net-Empregos, Alerta Emprego, Empregos IT, Landing Jobs, Eures, CareerBuilder, são apenas alguns exemplos). Faça uma pesquisa exaustiva e utilize a internet a seu favor.
- 5** Se sentir que este é um bom momento para fazer uma formação, faça-o. Poderá abrir novas portas, tal como melhores oportunidades de trabalho no futuro.
- 6** Já pensou em fazer um estágio como meio para uma reconversão de carreira? Pode ser uma experiência interessante no caso de não estar satisfeito com a sua atual carreira.
- 7** Mantenha o pensamento positivo, mesmo que não encontre emprego de forma imediata. Tente olhar para este momento não como uma limitação, mas como uma aprendizagem que vai dar frutos a curto prazo.



Links para fontes e documentação de suporte:

[Segurança Social / Subsídio de Desemprego](#)
[Guia Prático do Subsídio Social de Desemprego](#)



SALDO POSITIVO

O QUE FAZER SE FICOU DESEMPREGADO?

**Um Guia Prático para conhecer os seus direitos e dicas
para voltar ao mercado**