

FICOU DESEMPREGADO? SAIBA OS PASSOS A DAR





GUIA PARA CONHECER OS SEUS DIREITOS E PARA VOLTAR AO MERCADO DE TRABALHO

Se foi despedido, uma das primeiras coisas a fazer é tentar manter-se otimista e informar-se sobre os seus direitos. Para que possa dar os passos necessários dentro dos prazos legais.

Neste Guia prático damos-lhe a conhecer os principais apoios disponíveis para quem está desempregado. Também algumas dicas para regressar ao mercado de trabalho, seja a trabalhar por conta de outrem, como profissional independente ou criando o seu próprio emprego.



Conheça os direitos e deveres dos trabalhadores quando se despedem por sua iniciativa - com ou sem justa causa.

[Saiba mais aqui](#)



Conheça os direitos e compensações a reclamar em caso de despedimento, bem como as regras que o seu empregador tem de cumprir.

[Saiba mais aqui](#)



- 01** SUBSÍDIO DE DESEMPREGO 

- 02** SUBSÍDIO SOCIAL DE DESEMPREGO
(INICIAL E SUBSEQUENTE) 

- 03** SUBSÍDIO DE DESEMPREGO PARCIAL 

- 04** DESEMPREGO DE LONGA DURAÇÃO:
INCENTIVOS PARA O REGRESSO AO
MERCADO DE TRABALHO 

- 05** TRABALHADORES INDEPENDENTES 

- 06** 7 DICAS QUE O PODEM AJUDAR A
ENCONTRAR EMPREGO MAIS RAPIDAMENTE 

- 07** EMPREENDEDORISMO:
CRIAR O PRÓPRIO EMPREGO 



01

SUBSÍDIO DE DESEMPREGO

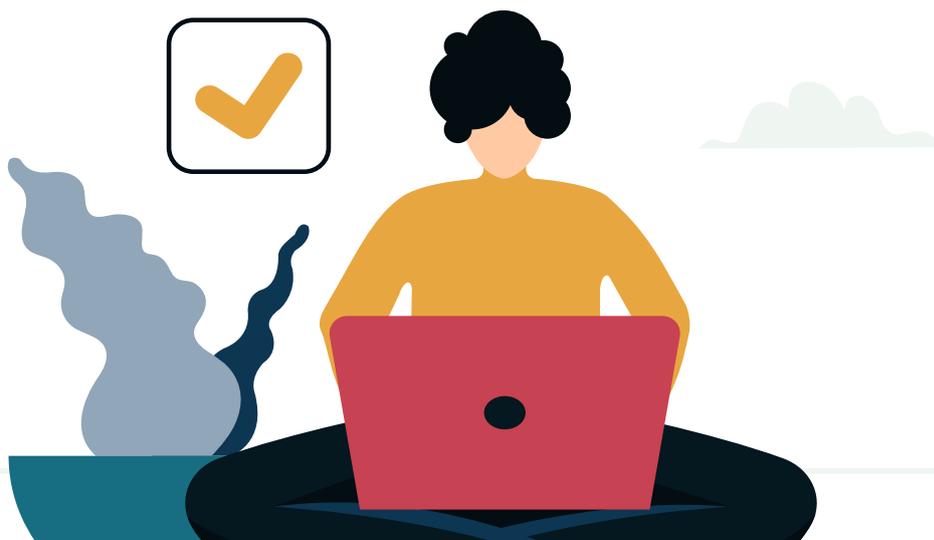
O subsídio de desemprego é um apoio financeiro pago pelo Estado aos trabalhadores que perderam o emprego de forma involuntária. Tem como objetivo ajudar a compensar a ausência de rendimento durante o período de desemprego.



QUEM TEM DIREITO?

Para ter direito tem de cumprir, entre outros, os seguintes critérios:

- Morar em território nacional;
- Se for estrangeiro: ter título válido de residência ou outra autorização;
- Ter tido um emprego com **contrato de trabalho**;
- Estar em situação de desemprego involuntário;
- Não estar a trabalhar. Se trabalhar a tempo parcial como trabalhador por conta de outrem ou como independente pode ter direito ao **subsídio de desemprego parcial**, desde que o rendimento seja inferior ao valor do subsídio;
- Cumprir o prazo de garantia: tem de ter descontado para a Segurança Social ou para outro regime obrigatório durante, pelo menos, 360 dias, nos 24 meses anteriores;
- Estar inscrito no Centro de Emprego;
- Estar disponível e capaz para trabalhar;
- Ter pedido o subsídio no prazo de 90 dias (seguidos) a contar da data de desemprego.



Qual o valor a receber?

O valor do subsídio de desemprego equivale a 65% da remuneração de referência, ou seja, a 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.

Os limites mínimo e máximo estabelecidos correspondem a 1xIAS (mínimo) e 2,5xIAS (máximo). Em 2025, estes valores correspondem a 522,5€ de mínimo e 1306,25€ de máximo.



Fique a saber como é calculado o valor do subsídio de desemprego e quanto vai receber.



Como pedir?

O subsídio de desemprego tem de ser pedido no prazo máximo de 90 dias consecutivos (incluindo feriados e fins de semana), contados a partir da data em que ficou desempregado. Pode fazê-lo presencialmente, no Serviço de Emprego do Instituto de Emprego e Formação Profissional mais próximo de si, ou online, através do Portal do IEFP.

Saiba como pedir o subsídio de desemprego.



Sabia que pode pedir o subsídio de desemprego todo de uma vez para criar o seu próprio emprego?

Se tem uma ideia e quer criar o seu próprio emprego, desde que seja considerado viável pelo IEFP, pode pedir que as prestações de desemprego sejam pagas antecipadamente, de uma só vez. Mas atenção: tem de manter o posto de trabalho criado durante, pelo menos, três anos.

Para mais informações, consulte o **Guia Prático Subsídio de Desemprego – Montante Único.**



1 - Confirme todos os detalhes do despedimento:

- Recebeu uma carta formal?
- Foram cumpridos os prazos legais?
- Verifique ainda o motivo do despedimento, se foi por justa causa, coletivo, ou outro.

2 - Peça todos os documentos de que vai precisar:

- **Certificado de trabalho;**
- Declaração de situação de desemprego para o Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP);
- Nota de liquidação, incluindo o pagamento de compensações, subsídios de férias e **Natal**, e outros valores devidos.

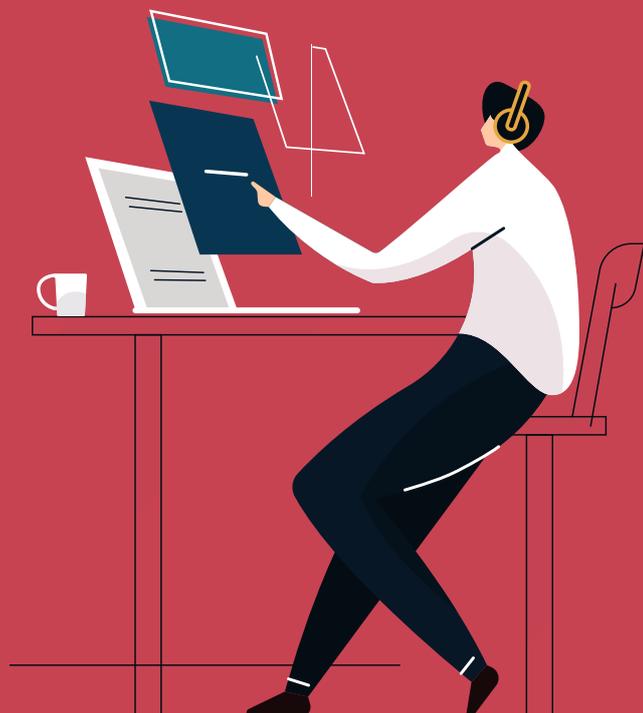
3 - Devolva todos os bens da empresa que possa ter consigo

4 - Leia com atenção cláusulas pós-contratuais que possa ter no contrato, como cláusulas de não concorrência ou obrigações de confidencialidade

5 - Inscreva-se no IEFP como desempregado e peça o subsídio de desemprego

6 - Reveja o orçamento familiar e priorize as despesas. Se perdeu benefícios, como seguro de saúde, por exemplo, informe-se sobre a possibilidade de o manter a título individual ou contrate um novo, se pretender

7 - Atualize o seu CV e LinkedIn e registe-se em plataformas de emprego





02

SUBSÍDIO SOCIAL DE DESEMPREGO



Este apoio é pago nas seguintes situações:

Não reúne as condições para receber o subsídio de desemprego

Já terminou o seu subsídio de desemprego e continua desempregado

- O rendimento mensal do seu agregado familiar, por pessoa, não ultrapassa 80% do Indexante dos Apoios Sociais (IAS), ou seja, 418€ em 2025.
- O seu património mobiliário não excede 240 vezes o IAS, ou seja, 125 400€ em 2025.

Pode ter direito ao Subsídio social de desemprego inicial

Pode ter direito ao Subsídio social de desemprego subsequente



Como ter direito ao subsídio social de desemprego inicial e subsequente?

Saiba em que consiste o subsídio social de desemprego (inicial e subsequente) e como ter acesso.



03

SUBSÍDIO DE DESEMPREGO PARCIAL



Se o seu contrato de trabalho terminou, mas continua a trabalhar por conta de outrem a tempo parcial, ou exerce **atividade independente**, pode ter direito ao subsídio de desemprego parcial.

Também pode ter direito se está a receber subsídio de desemprego e iniciar um trabalho a tempo parcial ou exercer **atividade em nome individual**.



Esclareça todas as suas dúvidas sobre o subsídio de desemprego parcial no nosso **artigo Saldo Positivo**.



04

DESEMPREGO DE LONGA DURAÇÃO: INCENTIVOS PARA O REGRESSO AO MERCADO DE TRABALHO





Se está desempregado há mais de 12 meses e o subsídio de desemprego ainda não terminou, como incentivo ao regresso ao mercado de trabalho, pode ter direito a um subsídio mensal que permite acumular uma parte do montante do subsídio de desemprego com os rendimentos de trabalho por conta de outrem que venha a receber.

Consulte as condições no [site da Segurança Social](#).



O seu subsídio de desemprego foi cancelado? Saiba como recorrer à Comissão de Recursos.

A Comissão de Recursos tem como objetivo reforçar as garantias dos desempregados que vejam a sua inscrição no centro de emprego anulada e que, conseqüentemente, deixem de receber o subsídio de desemprego.

Saiba como funciona, em que situações pode recorrer a esta Comissão, e o que deve fazer para apresentar a sua reclamação.



05

TRABALHADORES INDEPENDENTES





Subsídio de desemprego para trabalhadores independentes economicamente dependentes

Este apoio destina-se a trabalhadores independentes que dependiam economicamente de uma entidade. Ou seja, mais de 50% do valor total anual dos seus rendimentos provinha dessa entidade, e que ficaram sem atividade devido à cessação involuntária do contrato de prestação de serviços.

Subsídio parcial por cessação de atividade

Se na data em que cessou o contrato de prestação de serviços que deu origem à atribuição do subsídio por cessação de atividade, continuou a exercer atividade profissional correspondente aos restantes 20% (ou menos) do valor total anual dos rendimentos de trabalho, pode ter direito a este apoio.

Mas atenção: não pode exercer atividade na ou para a empresa que cessou o contrato de prestação de serviços e que deu origem à atribuição do subsídio ou em qualquer empresa ou grupo empresarial com ela relacionada.

Subsídio por cessação de atividade profissional

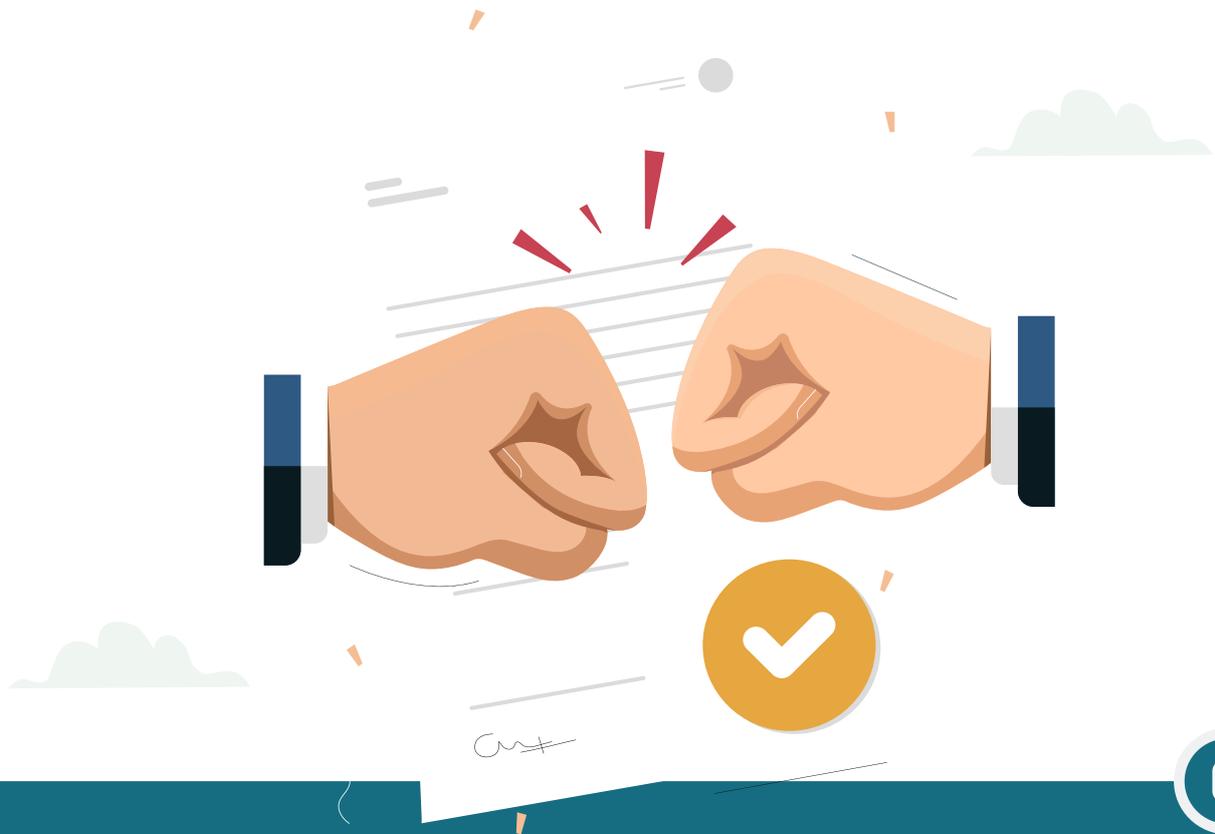
Este apoio destina-se aos trabalhadores independentes que cessam a atividade empresarial de forma involuntária e que estejam inscritos no Centro de Emprego.

Têm direito a este subsídio:

- **Empresários em nome individual** com rendimentos que resultem do exercício de qualquer atividade comercial ou industrial;
- Donos de estabelecimentos individuais de responsabilidade limitada;
- Cônjuges dos trabalhadores independentes (referidos anteriormente) que com eles exerçam efetiva atividade profissional regular e permanente.



Saiba que condições deve cumprir, como se calcula o valor destes apoios e como pedir neste [artigo](#) **Saldo Positivo**.



É GERENTE OU ADMINISTRADOR E FICOU DESEMPREGADO?

Pode ter direito ao subsídio por cessação de atividade profissional, destinado aos gerentes e administradores das pessoas coletivas (MOE), que fiquem desempregados involuntariamente em consequência do encerramento da empresa, e que estejam inscritos no Centro de Emprego.

Saiba mais sobre este apoio neste [Guia Prático da Segurança Social](#).



06

8 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 e às soft skills (características comportamentais).
2. Contacte familiares e amigos e demonstre que está à procura de emprego. Nunca se sabe de onde podem surgir novas oportunidades.
3. Atualize o seu perfil no LinkedIn. Atualmente, são muitos os recrutadores que recorrem a esta rede profissional para contratar colaboradores. Além disso, é uma excelente forma para começar a construir e reforçar uma boa rede de contactos.
4. 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 tentar contactar um responsável via telefone.

Há inúmeros sites de emprego que deve consultar regularmente (Carga de Trabalhos, Net-Empregos, EURES – trabalhar na Europa, Bolsa de Emprego Público, 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, não hesite. Pode 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. Sempre que tiver uma **entrevista de emprego**, prepare-se bem: informe-se sobre o cargo e sobre a empresa, antecipe algumas respostas e prepare algumas perguntas.
 8. Se sempre quis desenvolver um projeto seu, talvez seja o momento ideal para ponderar **criar o seu próprio emprego**.
-

Alguns recursos importantes disponibilizados pelo IEFP:

- Vagas de emprego para não residentes
- Guia de Apoio à procura de emprego
- Espaço Orientação
- Sites de interesse nas áreas do emprego, formação, trabalhar e residir no estrangeiro, empreendedorismo, entre outras
- Apoios e incentivos ao emprego
- Perguntas Frequentes



Outras informações que podem ser úteis

- Creches gratuitas
- Rendimento Social de Inserção: como aceder e quem tem direito
- Condição de recurso: em que consiste e como se aplica ao seu caso?
- Tarifa social de eletricidade: quem tem direito e quanto pode poupar
- Mínimo de existência: até que valor não paga IRS?
- É inquilino? Conheça os apoios ao arrendamento para cada caso
- Apoios para estudantes e jovens trabalhadores
- Famílias monoparentais: com que apoios podem contar?



07

EMPREENDEDORISMO: CRIAR O PRÓPRIO EMPREGO





Se está desempregado e tem um projeto para criação do próprio emprego considerado viável pelo IEFP, tem possibilidade de pedir o pagamento, total ou parcial, do montante global do subsídio de desemprego.

Ao usufruir deste apoio para a criação do seu próprio posto de trabalho tem de garantir emprego a tempo inteiro durante três anos. Para mais informações, consulte o **Guia Prático Subsídio de Desemprego – Montante Único.**

Existe ainda a possibilidade de acumular este apoio com a modalidade de crédito com garantia e bonificação da taxa de juro linhas **Microinvest** e **Invest+**.



Trabalhadores independentes: as obrigações fiscais e contributivas

Os trabalhadores independentes têm obrigações perante a Autoridade Tributária, nomeadamente com a entrega de rendimentos.

Saiba quais e como cumpri-las.

ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÃO?

- No **Espaço Empresa** pode consultar informação relevante e avançar com a **constituição da sua empresa**;
- O **IEEP** disponibiliza instrumentos de **promoção do empreendedorismo**, através de **apoios à criação de empresas e do próprio emprego**;
- O IAPMEI disponibiliza alguns instrumentos de apoio e documentação para ajudar nos primeiros passos, tais como:
 - » **Guia Prático do Empreendedor**;
 - » **Manual do Empreendedor**;
 - » **Ferramenta de Avaliação de Projetos**.



Trabalhar por conta própria: o que tem de saber para começar

Saiba o que tem de fazer e quais os passos a dar para criar o seu negócio, **neste artigo do Saldo Positivo**.



TRABALHAR E VOLTAR A ESTUDAR

Se depois de regressar ao mercado de trabalho equacionar voltar a estudar para adquirir novas competências ou mesmo fazer uma reconversão de carreira, saiba que a lei atribui alguns direitos a quem trabalha e estuda ao mesmo tempo.

No entanto, há regras a cumprir para poder usufruir dessas vantagens.

[Conheça os direitos e os deveres dos trabalhadores-estudantes.](#)



O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

Enfrentar uma situação de desemprego exige resposta enérgica, foco, mas também o suporte capaz de responder aos seus objectivos e ambição, por exemplo, para criar o seu negócio.

[Saiba Mais Aqui.](#)

