





Apoios a formandos

Em vigor desde
1 de janeiro de 2026

↓ Tipo de bolsa	Tipo de curso →	Aprendizagem	Aprendizagem +	Cursos de especialização tecnológica	Educação e formação de adultos (EFA)
A Bolsa de profissionalização		≤ 53,71 até 10% IAS	≤ 268,57 até 50% IAS	-	-
B Bolsa de formação		-	-	≤ 268,57 até 50% IAS	≤ 268,57 até 50% IAS
C Subsídio diário de refeição		6,00	6,00	6,00	6,00
Despesas mensais de transporte		 (custo viagens)	 (custo viagens)	 (custo viagens)	 (custo viagens)
D Subsídio mensal de transporte		≤ 80,57 15% IAS	≤ 80,57 15% IAS	≤ 80,57 15% IAS	≤ 80,57 15% IAS
E Subsídio mensal de acolhimento		≤ 268,57 até 50% IAS	≤ 268,57 até 50% IAS	≤ 268,57 até 50% IAS	≤ 268,57 até 50% IAS

A B Bolsas de profissionalização e formação

São atribuídas a formandos desempregados que não recebam prestações de subsídio de desemprego, de subsídio social de desemprego e medida extraordinária de apoio a desempregados de longa duração.

Estas bolsas são cumuláveis com o rendimento social de inserção (RSI), com as pensões por invalidez relativa (nunca com a pensão por invalidez absoluta), de sobrevivência, de viuvez, de orfandade e prestação social para a inclusão, atribuídas pela Segurança Social.

O valor mensal da bolsa de formação e de profissionalização é calculado em função do n.º de horas de formação frequentadas pelo formando.

Os formandos com algum tipo de Incapacidade, devem apresentar Atestado Médico Multiusos de Incapacidade e, caso tenham direito a bolsa de formação ou profissionalização, este valor ascende a 65% do IAS para bolsa de formação e a 25% do IAS para bolsas de profissionalização.

Estas bolsas não são atribuídas no período de gozo de férias.

Se no decurso da formação se registarem alterações na situação face ao emprego ou à Segurança Social, as mesmas produzem efeitos no pagamento das bolsas, a partir da data em que ocorram.

C Subsídio de refeição

Será concedido aos formandos nos dias em que o período de formação seja igual ou superior a 3 horas.

Despesas mensais de transporte

O pagamento das despesas de transporte é efetuado mensalmente e por reembolso, mediante a apresentação de recibo emitido pela empresa de transportes nos termos legais.

As despesas de transporte são pagas no valor proporcional ao n.º de dias de formação frequentado, com base em 1/30.

Quando o desenvolvimento da ação ou as interrupções da formação não correspondam a um mês completo, deve ser aferida a razoabilidade da aquisição, ou seja, ser avaliado qual dos títulos de transporte (individual ou mensal) se afigura economicamente mais vantajoso.

D Subsídio mensal de transporte

Elegível quando comprovada a impossibilidade de utilização do transporte coletivo entre a localidade de residência/local de trabalho do formando e o local da formação durante o horário da formação, ou quando o tempo despendido nas viagens diárias de ida e volta seja superior a 120 minutos.

O pagamento do subsídio de transporte (ST) é calculado, mensalmente, tendo em conta o n.º de dias de formação frequentado (Nd):

ST = (15% IAS / n.º dias úteis do mês) x Nd

E Subsídio mensal de acolhimento

É atribuído a formandos desempregados, que tenham dependentes a seu cargo, podendo ser atribuído, também, a formandos ativos empregados fora do período normal de trabalho, quando a duração do percurso formativo for superior a um mês. O valor deste apoio é atribuído por formando, independentemente do número de dependentes a cargo.

Este apoio é atribuído aos formandos que, cumulativamente, reúnam os seguintes requisitos:

- Tenham a seu cargo filhos menores, filhos com deficiência e adultos dependentes, ou menores que lhe tenham sido confiados, por decisão judicial ou administrativa de entidades ou serviços legalmente competentes para o efeito;
- Comproven necessitar de os confiar a terceiros por motivo de frequência da formação;
- Recorram a Estabelecimentos Públicos ou Instituições Particulares de Solidariedade Social.

Outras informações

Para o ano de 2026 o valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS) é de 537,13€ (Portaria n.º 480-A/2025/1, de 30 de dezembro).

Formandos estrangeiros

Podem frequentar a formação e ser concedidos apoios sociais aos cidadãos estrangeiros, oriundos da UE, que residam legalmente em Portugal continental, nas mesmas condições estabelecidas para os formandos de nacionalidade portuguesa, ao abrigo do princípio de igualdade de tratamento. Os formandos estrangeiros, oriundos de Países Terceiros, detentores de título de autorização de residência, emitido nos termos definidos na Lei n.º 23/2007, de 4 de julho, na sua atual redação, podem, igualmente, frequentar a formação e beneficiar de apoios sociais.

Podem, também, frequentar a formação e ser concedidos apoios sociais, aos formandos estrangeiros, detentores de visto de residência para estudo ou autorização de residência para estudo de Angola, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste, ao abrigo do Despacho n.º 146/MTSSS/2021-XXII, assinado pela Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, em 15 de novembro de 2021, ou que se encontrem abrangidos por acordos de cooperação bilaterais, celebrados entre o Ministério responsável pela área do Emprego e da Formação Profissional de Portugal e os Ministérios congéneres dos respetivos países, desde que os mesmos prevejam expressamente esta atribuição no âmbito da frequência de formação profissional.

Por último, aos formandos requerentes ou detentores de estatuto de refugiado ou de proteção subsidiária podem, igualmente, frequentar a formação e ser atribuídos apoios sociais.

Qualquer título de autorização de residência, emitido pela ALMA, permite o acesso à formação e aos apoios sociais, nomeadamente:

- Autorização de residência temporária
- Autorização de residência permanente
- Autorização de residência para reagrupamento familiar
- Autorização de residência provisória e autorização de residência para refugiados e requerentes de proteção subsidiária
- Estatuto de residente de longa duração

Excecionalmente, de acordo com o previsto na OT 1/EM-CO, de 01/02/2023 | 1ª Revisão, os cidadãos timorenses ou de outras nacionalidades, que não possuam documento de identificação ou título de residência que permita o acesso à formação, mas que sejam identificados, pelas serviços competentes (Segurança Social, Centros de Apoio a Migrantes do ACM, I.P. e/ou Entidades de Acolhimento, como Municípios), como estando em situação de vulnerabilidade, podem frequentar formação e beneficiar de apoios sociais.

A não detenção de título de residência válido constitui motivo de incumprimento, deixando o formando de reunir as condições para a permanência na ação de formação. Somente as Manifestações de Interesse que tenham sido submetidas até dia 03/06/2024 e que se encontram dentro do prazo de validade, continuam a ser aceites para emprego, para a frequência de formação profissional e para o pagamento dos respetivos apoios sociais. (Procedimentos previstos no Decreto-Lei n.º 37-A/2024, de 3 de junho, que altera a Lei n.º 23/2007, de 4 de julho).

Candidatos/formandos em situação de pré-reforma, reforma ou aposentação

Os trabalhadores em situação de pré-reforma (que mantêm vínculo contratual, nos termos do Código do Trabalho em vigor) podem frequentar formação e beneficiar de apoios sociais, nos mesmos termos do estabelecido para os ativos empregados.

Os beneficiários de pensão de velhice (reformados/aposentados) por idade ou anos de serviço não podem frequentar ações de formação.

Em situações justificadas e em que haja um retorno à vida ativa, os mesmos podem frequentar formação, sem beneficiarem de apoios sociais, mediante autorização do Diretor do Centro/Entidade Formadora. Nos casos em que a passagem à situação de reforma ocorra no decurso da frequência de uma ação de formação, podem verificar-se as seguintes situações:

- a. haver lugar à cessação do contrato de formação, por motivo justificado;
- b. haver lugar à continuidade da frequência da ação, sem benefício de apoios sociais.