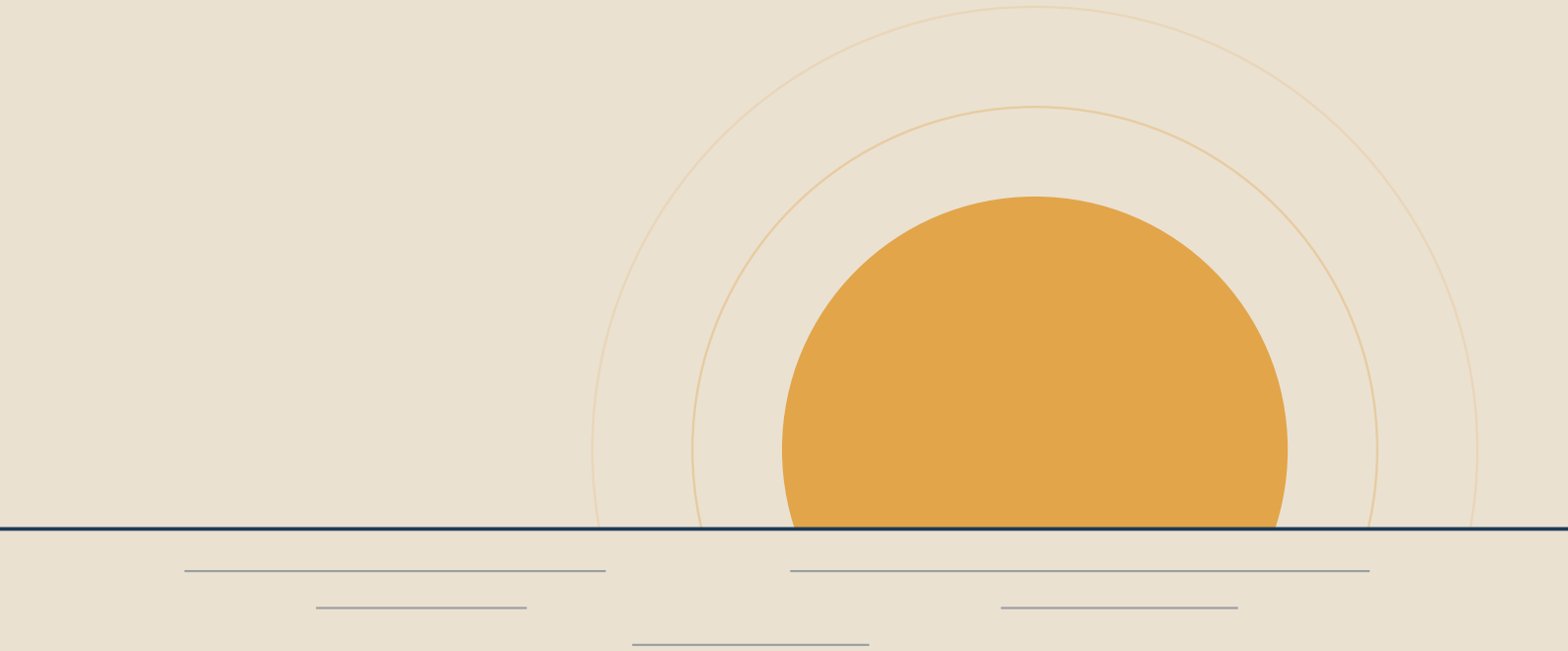
Mamavela

Gravidez em Portugal

Pré-natal, custos, licenças, benefícios e documentos do bebê em Portugal, passo a passo, com fontes oficiais.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Antes de começar 3

Como usar este guia 3

Capítulo 1. Como funciona o sistema português 5

Três coisas que surpreendem quem chega a este sistema 5

Os portais de que vai precisar 6

Checklist do capítulo 1 6

Antes de começar

Parabéns. Quer tenha visto o teste positivo há poucos dias, quer esteja já a contar as últimas semanas, está prestes a atravessar um sistema que protege bastante as grávidas e os pais em Portugal, e que, ao mesmo tempo, está espalhado por vários organismos. O seu acompanhamento médico é feito pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS). A sua licença está escrita no Código do Trabalho. O dinheiro que recebe durante a licença é pago pela Segurança Social. O registo do bebé é feito no registo civil. E quase tudo isto se pede hoje através de portais diferentes: SNS 24, Segurança Social Direta, gov.pt, justica.gov.pt.

Este guia junta tudo num só sítio, pela ordem em que vai precisar.

Assenta em três compromissos.

Primeiro, cada valor foi confirmado. Quando este guia diz que o subsídio parental mínimo é de 14,32 euros por dia, que o abono pré-natal do 1.º escalão é de 190,98 euros por mês, ou que tem 20 dias para registar o bebé, esse valor foi lido na página oficial no dia 13 de outubro de 2026 e essa página aparece na bibliografia, com o endereço completo. Todos os montantes deste guia são os **em vigor em outubro de 2026**. Os valores mudam, sobretudo em janeiro (quando é atualizado o Indexante dos Apoios Sociais) e quando são publicadas novas portarias. Se um número for decisivo para si, abra a página oficial e confirme: demora um minuto, e este guia diz-lhe exatamente onde procurar.

Segundo, nada é inventado. Quando uma página oficial não indica um número com clareza, este guia não o adivinha. Diz-lhe a quem perguntar. Vai encontrar várias vezes frases como "confirme na Segurança Social Direta" ou "pergunte no seu centro de saúde": não é uma lacuna, é honestidade.

Terceiro, nenhuma situação fica de fora. Mães sozinhas, casais de duas mães, trabalhadoras independentes, gémeos, bebés prematuros, gravidezes de risco: o capítulo 9 foi escrito para quem não cabe na explicação "normal".

> **Este guia informa; não substitui um profissional.**
>
> A sua médica de família, o seu obstetra e a sua enfermeira conhecem a sua gravidez. A Segurança Social é a única entidade que decide o seu direito a cada prestação. Use este guia para perceber o sistema e fazer as perguntas certas, e depois confirme o seu caso com quem decide. Numa emergência, ligue 112. Para uma dúvida de saúde, ligue SNS 24: 808 24 24 24.

Como usar este guia

Não precisa de o ler por ordem.

- **Soube agora que está grávida?** Leia os capítulos 1 e 2 e depois marque no calendário as datas do capítulo 10.

- **Está a planear a licença?** Os capítulos 3, 4 e 5 tratam dos seus direitos no trabalho, da licença parental e do subsídio.
- **Quer saber que apoios pode receber?** O capítulo 6 explica o abono pré-natal e o abono de família.
- **O bebé está quase a nascer?** O capítulo 7 explica o registo, o Cartão de Cidadão e os primeiros cuidados oficiais.
- **Vai criar o bebé sozinha, é trabalhadora independente ou espera gémeos?** Vá diretamente ao capítulo 9.

Capítulo 1. Como funciona o sistema português

Antes dos pormenores, o mapa. Quase todas as confusões das futuras mães vêm de misturar estas cinco peças.

O quê	Quem trata	Onde
Consultas, análises, ecografias, parto, vacinas	Serviço Nacional de Saúde (SNS), através do centro de saúde e do hospital	O seu centro de saúde (unidade de saúde familiar), a maternidade, a linha SNS 24
O direito a faltar e a ter licença	O Código do Trabalho	A sua entidade empregadora; dúvidas e queixas na ACT e na CITE
O dinheiro durante a licença (subsídio parental)	A Segurança Social	Segurança Social Direta (online) ou um balcão
O abono pré-natal e o abono de família	A Segurança Social	Segurança Social Direta, com partilha do certificado de gravidez através do SNS 24
O registo do bebé e o Cartão de Cidadão	O registo civil (Instituto dos Registos e do Notariado)	Balcão Nascer Cidadão na maternidade, uma conservatória ou online

Três coisas que surpreendem quem chega a este sistema

A licença e o subsídio não são a mesma coisa. A licença é o direito a não trabalhar sem perder o posto de trabalho: está no Código do Trabalho e é a sua entidade empregadora que a tem de respeitar. O subsídio é o dinheiro que recebe durante essa licença: é a Segurança Social que o paga, e tem de o pedir. Pode ter direito a uma licença de 150 dias e receber o subsídio correspondente a 80% da sua remuneração de referência, por exemplo. São duas decisões, dois interlocutores.

Muitas coisas tornaram-se automáticas, mas não todas. O abono pré-natal pode ser desencadeado a partir do SNS 24, com a partilha do certificado de gravidez. O abono de família pode ser atribuído automaticamente depois de criado o Cartão de Cidadão do bebé. Os números de identificação fiscal, de Segurança Social e de utente do SNS são atribuídos no pedido do primeiro Cartão de Cidadão. Mas o subsídio parental inicial tem de ser pedido por si, e tem um prazo.

Os prazos contam. Vinte dias para registar o bebé. Sete dias para avisar a entidade empregadora da licença depois do parto. Seis meses para pedir o subsídio parental (e os dias de atraso não são pagos). Seis meses depois do nascimento para pedir o abono pré-natal, se ainda não o tiver feito. O capítulo 10 junta todos estes prazos num calendário.

Os portais de que vai precisar

- **SNS 24** (aplicação, sítio e linha 808 24 24 24): aconselhamento de saúde, encaminhamento para a urgência de obstetrícia mais próxima, partilha do certificado de gravidez.
- **Segurança Social Direta**: pedido do subsídio parental, aceitação das propostas de abono, consulta dos pagamentos. Precisa da senha da Segurança Social Direta ou da Chave Móvel Digital.
- **gov.pt**: guias oficiais "Ter uma criança", com o resumo das regras e ligações para os serviços.
- **justica.gov.pt**: o serviço Nascer Cidadão e o registo de nascimento online.

> **Conselho prático**
>
> se ainda não tem acesso à Segurança Social Direta ou à Chave Móvel Digital, trate disso no primeiro trimestre. É muito mais fácil fazê-lo agora do que com um recém-nascido ao colo.

Checklist do capítulo 1

- ☐ Tenho o meu número de utente do SNS à mão e sei qual é o meu centro de saúde.
- ☐ Tenho acesso à Segurança Social Direta (senha ou Chave Móvel Digital).
- ☐ Instalei a aplicação SNS 24 ou guardei o número 808 24 24 24.
- ☐ Guardei o 112 no telemóvel com o nome "Emergência".

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 36 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/gravidez-em-portugal/

Pagamento único, PDF na hora.