



Emprego Interior MAIS – Mobilidade Apoiada para Um Interior Sustentável

EM QUE CONSISTE

Apoio financeiro à mobilidade geográfica no mercado de trabalho, atribuído pelo IEFP, IP, nas seguintes modalidades:

- a) Para trabalhadores que desenvolvam atividade profissional por conta de outrem ou no âmbito da criação do próprio emprego ou empresa, e cujo local de trabalho implique a sua mobilidade geográfica para território do interior;
- b) Para trabalhadores subordinados e profissionais independentes que exerçam atividade profissional, prestada de forma remota, à distância e em território do interior.

Esta medida insere-se no âmbito do **Programa Trabalhar no Interior** aprovado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 16/2020, de 27 de março, sendo definida pela Portaria n.º 174/2020, de 17 de julho, na sua atual redação.

Notas:

- (i) O apoio financeiro previsto na alínea a) aplica-se, também, a situações de atividade profissional já existente em que se verifique a transferência do respetivo local de trabalho para território do interior.
- (ii) O apoio financeiro aplica-se ainda a situações de mobilidade entre territórios do interior, caso a distância entre a anterior e a nova residência seja igual ou superior a 100 km.
- (iii) Consideram-se territórios do interior os definidos na Portaria n.º 208/2017, de 13 de julho

OBJETIVOS

- Incentivar a mobilidade geográfica no mercado de trabalho
- Criar condições favoráveis para a criação de emprego e desenvolvimento de atividade profissional em territórios do interior, com fixação de residência, combatendo as disparidades regionais e estimulando a coesão territorial

DESTINATÁRIOS

São destinatários da medida:

- a) Desempregados e empregados à procura de novo emprego inscritos no IEFP ou nos serviços de emprego das Regiões Autónomas;
- b) Pessoas que não tenham registo de contribuições na Segurança Social como trabalhadores por conta de outrem ou como trabalhadores independentes no mês anterior ao da candidatura ou ao da celebração do contrato de trabalho ou da criação do próprio emprego ou empresa, quando as mesmas já tenham ocorrido;
- c) Emigrantes que tenham saído de Portugal após 31 de dezembro de 2015 e que tenham residido fora do país durante pelo menos um ano;
- d) Cidadãos nacionais de países da União Europeia, da Suíça e do Espaço Económico Europeu, bem como nacionais de países terceiros, desde que cumpridos os requisitos de entrada e permanência previstos na Lei n.º 23/2007, de 4 de julho, na sua atual redação, ou na demais legislação aplicável, incluindo os beneficiários de proteção temporária;
- e) Trabalhadores por conta de outrem;
- f) Trabalhadores independentes.

Nota 1: Os candidatos inscritos no IEFP, IP, referidos na alínea a) devem ter a inscrição no estado “ATIVO”, sendo essa uma condição do seu acesso a esta medida.

Nota 2: Os destinatários referidos nas alíneas b) a f) têm de se registar como utentes no portal iefponline, de modo a poderem aceder ao formulário de candidatura.



DESTINATÁRIOS (cont.)

Nota 3: Para efeitos da alínea d) são também elegíveis os nacionais de países terceiros: (i) que beneficiem de proteção temporária, nos termos da Lei n.º 67/2003, de 23 de agosto, e da Resolução do Conselho de Ministros n.º 29-A/2022, de 1 de março, na sua atual redação, que determina a concessão de proteção temporária aos cidadãos ucranianos e de outras nacionalidades, no âmbito do afluxo maciço de pessoas oriundas da Ucrânia; (ii) Com autorização de residência (incluindo a autorização de residência provisória), nos termos da Lei n.º 27/2008, de 30 de junho, na sua atual redação, que estabelece as condições e procedimentos de concessão de asilo ou proteção subsidiária e os estatutos de requerente de asilo, de refugiado e de proteção subsidiária.

Nota 4: São equiparados a trabalhadores por conta de outrem: a) Os membros remunerados de órgãos estatutários das pessoas coletivas; b) Bolseiros com contratos de bolsa celebrados ao abrigo da Lei n.º 40/2004, de 18 de agosto, na sua atual redação.

Nota 5: Para efeitos das alíneas e) e f), são também elegíveis os trabalhadores subordinados e profissionais independentes estrangeiros que não sejam nacionais de países da União Europeia, da Suíça, de um Estado parte do Espaço Económico Europeu, ou de um Estado terceiro com o qual a União Europeia tenha concluído um acordo de livre circulação de pessoas, que prestem atividade à distância a pessoas singulares ou coletivas com domicílio ou sede fora do território nacional, ao abrigo de visto de residência nos termos da legislação aplicável, desde que prestada em território do interior.

Nota 6: São, também, abrangidos os ex-estagiários de medidas de estágios profissionais realizados em território do interior, que celebrem, no prazo máximo de 12 meses após o fim do estágio, um contrato de trabalho ou criem o próprio emprego ou empresa, não se aplicando o prazo de 180 dias consecutivos anteriores ou posteriores para efeitos da mudança. O momento de mudança para o interior deve ocorrer entre os 90 dias consecutivos anteriores ao início do estágio e os 180 dias consecutivos posteriores ao início da atividade profissional.

APOIOS FINANCEIROS

Apoio financeiro - base

- **7 vezes o valor IAS***, quando se trate de contratos de trabalho sem termo (novos contratos ou contratos já existentes com transferência do local de trabalho), criação do próprio emprego ou empresa ou transferência do local de trabalho
- **5 vezes o valor do IAS**, quando se trate de contratos de trabalho a termo resolutivo certo ou contratos de bolsa, com duração igual ou superior a 12 meses ou de contrato de trabalho a termo resolutivo incerto com duração previsível igual ou superior a 12 meses considerando novos contratos ou transferência do local de trabalho no âmbito de contratos já existentes

Majoração do apoio

- O apoio financeiro é **majorado em 20%** por cada elemento do agregado familiar do destinatário que o acompanhe na mudança de residência para território do interior

Apoio complementar

- O apoio financeiro é acrescido de um apoio complementar destinado a apoiar os custos de transporte de bens para a nova residência, no valor **de 1,5 vezes o valor do IAS**

Síntese dos apoios a conceder			
Modalidade de apoio		Apoio	Montante
Apoio financeiro - base	Contrato de trabalho sem termo, criação ou transferência para o interior do próprio emprego ou empresa (incluindo trabalhadores independentes)	7 x IAS	3 759,91 €
	Contrato a termo certo ou termo incerto ou contrato de bolsa (incluindo novos contratos e transferência do local de atividade)	5 x IAS	2685,65 €
Majoração do apoio por cada membro do agregado familiar que acompanhe o destinatário na mudança de residência para território do interior		20% (de 7 IAS ou de 5 IAS)	751,98 € ou 537,13 € (por membro do agregado)
Apoio complementar para os custos de transporte de bens para a nova residência		1,5 x IAS	805,70 €

* Valor do IAS (Indexante dos Apoios Sociais) em 2026: 537,13 €



APOIOS FINANCEIROS (Cont.)

Notas:

- (i) O destinatário não pode beneficiar mais do que uma vez do apoio financeiro.
- (ii) O apoio complementar e a majoração, só são aplicáveis uma vez por agregado familiar.
- (iii) Considera-se agregado familiar, para além do destinatário, as seguintes pessoas que com ele vivam em economia comum: a) Cônjugue ou pessoa em união de facto há mais de dois anos; b) Parentes e afins maiores, em linha reta e em linha colateral, até ao 3.º grau; c) Parentes e afins menores em linha reta e em linha colateral; d) Adotantes, tutores e pessoas a quem o requerente esteja confiado por decisão judicial ou administrativa de entidades ou serviços legalmente competentes para o efeito; e) Adotados e tutelados pelo requerente ou qualquer dos elementos do agregado familiar e crianças e jovens confiados por decisão judicial ou administrativa de entidades ou serviços legalmente competentes para o efeito ao requerente ou a qualquer dos elementos do agregado familiar.

CONDIÇÕES DE ATRIBUIÇÃO DO APOIO

1. Apoios no âmbito de nova atividade

A atribuição dos apoios depende da celebração de contrato de trabalho por conta de outrem ou da criação do seu próprio emprego ou empresa, cujo local de prestação de trabalho seja situado em território do interior e que implique mudança de residência

1.1. Mudança de residência

A **mudança de residência** deve reunir os seguintes requisitos:

- a) Ser efetuada a título permanente, considerando-se como tal um período mínimo de 12 meses;
- b) A residência anterior do trabalhador não pode situar-se em território classificado como do interior;
- c) A nova residência do trabalhador deve situar-se em concelho ou freguesia classificado como território do interior;
- d) Ser realizada nos 180 dias consecutivos anteriores ou posteriores ao início do contrato de trabalho ou da criação do próprio emprego ou empresa;
- e) O novo posto de trabalho deve situar-se em territórios do interior.

Notas:

- (i) A observância da alínea b) não é exigível, desde que a distância entre a residência anterior e a nova seja igual ou superior a 100 Km.
- (ii) A observância da alínea c) não é exigível, desde que o posto de trabalho seja situado em território do interior, e a distância entre a residência e o local de trabalho não seja superior a 50 km.
- (iii) No caso dos jovens à procura do primeiro emprego, com idade inferior ou igual a 35 anos, podem ser afastados os requisitos referidos nas alíneas a), b) e d), desde que se verifique uma das seguintes condições:
 - Quando a residência do destinatário se situava em território nacional classificado como do interior e este se tenha deslocado temporariamente para estudar, tendo obtido um nível de qualificação igual ou superior ao nível 5 do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ) numa instituição de ensino ou de formação profissional situada em território nacional não classificado como território do interior; ou
 - Quando se trate de destinatário que obteve nível de qualificação igual ou superior ao nível 5 do QNQ em instituição do ensino superior ou de formação profissional situada em território do interior.
- (iv) No caso de ex-estagiários que tenham realizado estágios profissionais realizados em território do interior, e iniciem atividade profissional, no interior, no prazo máximo de 12 meses após o termo do estágio, é elegível a mudança de residência que ocorra, entre os 90 dias consecutivos anteriores ao início do estágio e os 180 dias consecutivos posteriores ao início da atividade profissional.

1.2. Modalidades de prestação de trabalho

São elegíveis as seguintes **modalidades de prestação de trabalho**:

- a) Celebração de contrato de trabalho sem termo;
- b) Celebração de contrato de trabalho a termo certo com duração inicial igual ou superior a 12 meses;



CONDIÇÕES DE ATRIBUIÇÃO DO APOIO (Cont.)

- c) Celebração de contrato de trabalho a termo incerto com duração previsível igual ou superior a 12 meses;
- d) Contrato de bolsa;
- e) Criação de empresas de pequena dimensão, com o limite de 10 postos de trabalho;
- f) Criação do próprio emprego.

1.3. Contratos de trabalho

São elegíveis os **contratos de trabalho** que reúnam cumulativamente os seguintes requisitos:

- Tenham início a partir de 1 de janeiro de 2020;
- Garantam a observância do previsto em termos de retribuição mínima mensal garantida e, quando aplicável, do respetivo instrumento de regulamentação coletiva de trabalho, nomeadamente na determinação da remuneração prevista no contrato de trabalho;
- Estabeleçam que o local de prestação de trabalho é situado em território do interior.

1.4. Criação do próprio emprego ou empresa

No âmbito da criação do próprio emprego ou empresa é elegível:

- O desenvolvimento de atividade como trabalhador independente, com rendimentos comerciais ou profissionais;
- A constituição de entidades privadas com fins lucrativos, independentemente da respetiva forma jurídica;
- A constituição de cooperativas;
- A aquisição e cessão de estabelecimento, ou a aquisição de capital social de empresa preexistente, que decorra de aumento do capital social.

O destinatário deve criar, pelo menos, o respetivo posto de trabalho a tempo completo e, no caso da constituição de entidades privadas com fins lucrativos, possuir mais de 50% do capital social e dos direitos de voto, nos casos aplicáveis.

Nota: Em caso de aquisição e cessão de estabelecimento, ou de aquisição de capital social de empresa preexistente, que decorra de aumento do capital social, a empresa transmitente ou cedente do estabelecimento e a empresa cujo capital social é adquirido não podem ser detidas em 25% ou mais por cônjuge, unido de facto ou familiar do destinatário até ao 2.º grau da linha reta ou colateral, nem detidas em 25% ou mais por outra empresa na qual os mesmos detenham 25% ou mais do respetivo capital.

2. Apoios no âmbito de atividade existente

A atribuição destes apoios depende da transferência de local de trabalho para território do interior, que implique mudança de residência.

- É elegível a **mudança de residência** que reúna os seguintes requisitos:
 - a) Ser efetuada a título permanente, considerando-se como tal um período mínimo de 12 meses;
 - b) A residência anterior do trabalhador não pode situar-se em território classificado como do interior;
 - c) A nova residência do trabalhador deve situar-se em concelho ou freguesia classificado como território do interior;
 - d) Ser realizada nos 180 dias consecutivos anteriores ou posteriores ao início da prestação da atividade profissional no local de trabalho em território do interior.
- São elegíveis as **transferências de local de trabalho** que ocorram a partir de 1 de janeiro de 2022:
 - a) Que sejam realizadas no âmbito das modalidades de prestação de trabalho previstas no ponto 1.2 e que cumpram o disposto nas alíneas b) e c) do mesmo, quando se trate de trabalho por conta de outrem;
 - b) Cuja duração remanescente permita a permanência em território elegível durante o período mínimo de 12 meses, no caso de contratos de trabalho a termo.



CONDIÇÕES DE ATRIBUIÇÃO DO APOIO (Cont.)

3. Apoios para exercício de atividade profissional por estrangeiros que não sejam nacionais de países da União Europeia, da Suíça, de um Estado parte do Espaço Económico Europeu, ou de um Estado terceiro com o qual a União Europeia tenha concluído um acordo de livre circulação de pessoas, prestada de forma remota para fora do território nacional

A atribuição dos apoios depende do exercício de atividade como trabalhador subordinado ou trabalhador independente, prestada de forma remota, à distância, a pessoas singulares ou coletivas com domicílio ou sede fora do território nacional, ao abrigo de visto ou autorização de residência concedido para esse efeito nos termos da legislação aplicável, desde que prestada em território do interior.

- É elegível o **exercício de atividade que resulte da fixação de residência em território do interior** imediatamente subsequente à concessão do visto ou que resulte de mudança de residência para concelho ou freguesia classificado como território do interior.
- As atividades como trabalhador subordinado devem reunir cumulativamente os seguintes requisitos:
 - a) Ter início a partir de 1 de janeiro de 2022;
 - b) Assegurar uma remuneração mensal de valor igual ou superior ao da retribuição mínima mensal garantida em vigor;
 - c) Garantir que o local de prestação de trabalho é situado em território do interior.

PAGAMENTO DOS APOIOS

O pagamento dos apoios financeiros é efetuado nos seguintes termos:

- 60% do apoio financeiro base e das majorações por deslocação de membros do agregado familiar, acrescido do apoio complementar para custos de transporte de bens, no prazo de 10 dias úteis após a entrega do termo de aceitação e demais documentação comprovativa, nos casos aplicáveis;
- 40% do apoio financeiro base e das majorações por deslocação de membros do agregado familiar, no 13.º mês civil após a data do início do contrato de trabalho ou da criação do próprio emprego ou empresa ou de produção de efeitos da transferência do trabalhador.

O pagamento dos apoios fica sujeito à verificação da manutenção das condições necessárias à sua concessão.

CUMULATIVIDADE DE APOIOS

Os apoios previstos nesta medida são cumuláveis com a atribuição de outros apoios à contratação para o mesmo posto de trabalho, bem como com os apoios à criação de emprego ou do próprio emprego, designadamente:

- Compromisso Emprego Sustentável (Portaria n.º 38/2022, de 17 de janeiro, na sua atual redação)
- Dispensa temporária do pagamento de contribuições para a segurança social (Decreto-Lei n.º 72/2017, de 21 de junho)
- Programa de Apoio ao Empreendedorismo e à Criação do Próprio Emprego (Portaria n.º 985/2009, de 4 de setembro, na sua atual redação)
- Empreende XXI (Portaria n.º 26/2022, de 10 de janeiro, na sua atual redação)

A medida Emprego Interior MAIS **não é cumulável**, para o mesmo destinatário, com a medida de Apoio ao Regresso de Emigrantes a Portugal (Portaria n.º 214/2019, de 5 de julho, na sua redação atual)

Nota: Os elementos do agregado familiar dos destinatários podem ter acesso, mediante inscrição como desempregados no IEFP, IP às seguintes medidas ativas de emprego e formação profissional:

- Estágios ATIVAR.PT (Portaria n.º 206/2020, de 27 de agosto, na sua atual redação)
- Compromisso Emprego Sustentável (Portaria n.º 38/2022, de 17 de janeiro, na sua atual redação)



CANDIDATURA

Os períodos de candidatura à presente medida são definidos por deliberação do conselho diretivo do IEFP, IP e divulgados no seu portal em www.iefp.pt, sendo aprovadas candidaturas até ao limite da dotação orçamental fixada.

A candidatura pode ser efetuada no prazo máximo de 180 dias consecutivos após o início do contrato de trabalho ou contrato de bolsa, da criação do próprio emprego ou empresa, ou ainda da transferência do local de trabalho.

A candidatura aos apoios é efetuada por submissão eletrónica, através do portal [iefponline](https://iefponline.iefp.pt) (<https://iefponline.iefp.pt>). Com a apresentação da candidatura, o destinatário deve disponibilizar ao IEFP, IP, nomeadamente, os seguintes documentos:

- Cópia do contrato de trabalho, do contrato de bolsa, ou da declaração de início de atividade ou certidão permanente ou outro documento comprovativo da criação do próprio emprego ou empresa, se o contrato já tiver sido celebrado ou se o próprio emprego ou empresa já tiver sido criado, ou se tiver ocorrido transferência da atividade laboral para território do interior;
- Cópia da adenda ao contrato de trabalho, cópia do acordo de prestação de teletrabalho ou declaração da entidade empregadora, que comprovem a transferência de local de trabalho, quando se trate de trabalho por conta de outrem;
- No caso da impossibilidade de os trabalhadores subordinados e profissionais independentes estrangeiros (referidos na Nota 6 – Destinatários) apresentarem cópia da adenda ao contrato de trabalho, ou do acordo de prestação de teletrabalho, devem apresentar declaração da entidade que comprove o início da sua atividade a partir de 1 de janeiro de 2022 e que estabeleça que o local de prestação de trabalho é situado em território do interior;
- Declaração da entidade que comprove a realização e conclusão do estágio, e que o mesmo foi realizado em território do interior;
- Comprovativo de alteração da morada fiscal ou certidão do registo comercial, que comprove a transferência de local de trabalho, nos casos de criação do próprio emprego ou empresa, ou de exercício de atividade independente;
- Documento comprovativo da mudança de residência, que permita verificar o cumprimento dos requisitos aplicáveis;
- Declaração de não dívida ou autorização de consulta online da situação contributiva perante a Autoridade Tributária e Aduaneira e a Segurança Social;
- Comprovativo de situação de emigrante - Minuta de Declaração do Consulado;
- Documento comprovativo da composição do agregado familiar, nos casos em que no formulário de candidatura foi indicado que há membros do agregado familiar que se deslocam com o candidato.

ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO E NORMATIVO

- [Resolução do Conselho de Ministros n.º 16/2020, de 27 de março](#)
- [Portaria n.º 174/2020, de 17 de julho](#), retificada pela [Declaração de Retificação n.º 32/2020, de 13 de agosto](#), alterada e republicada pelas [Portaria n.º 283/2021, de 6 de dezembro](#) e [Portaria n.º 63/2023, de 2 março](#), retificada pela [Declaração de Retificação n.º 12/2023, de 5 de abril](#), que a republica
- [3.ª revisão do Regulamento \(23-05-2023\)](#)

MAIS INFORMAÇÕES OU ESCLARECIMENTOS

Para obter informações mais detalhadas ou esclarecer dúvidas:

- Consulte o portal do IEFP (www.iefp.pt)
- Utilize a página [e-Balcão](#), disponível no portal do IEFP
- Contacte a linha de apoio: 215 803 555 (dias úteis das 9h00 às 19h00)