



Estágios +Talentos

EM QUE CONSISTE

Estágios com a duração de 6 meses, não prorrogáveis, tendo em vista promover a inserção de jovens desempregados com idade igual ou inferior a 35 anos e com qualificação igual ou superior ao nível 6 do Quadro Nacional de Qualificações.

Notas:

- (i) Considera-se estágio o desenvolvimento de uma experiência prática em contexto de trabalho, que não pode consistir na ocupação de posto de trabalho.
- (ii) A medida pode ser aplicada no desenvolvimento de estágios para acesso a profissões reguladas, sem prejuízo de decisões próprias das associações públicas profissionais.
- (iii) Não são abrangidos por esta Medida os estágios curriculares de quaisquer cursos ou estágios cujo plano requeira perfil de formação e competências nas áreas da medicina e da enfermagem.

OBJETIVOS

- Complementar e desenvolver as competências dos jovens desempregados, de forma a melhorar o seu perfil de empregabilidade, através de uma experiência prática em contexto de trabalho;
- Apoiar a transição entre o sistema de qualificações e o mercado de trabalho, nomeadamente, promovendo a inserção na vida ativa dos jovens com níveis adequados de qualificação.

DESTINATÁRIOS

Jovens desempregados inscritos no IEFP ou que tenham emigrado de forma permanente há, pelo menos, 12 meses, com idade igual ou inferior a 35 anos e com nível de qualificação igual ou superior ao nível 6 do QNQ.

Notas:

- (i) São equiparadas a desempregados, as pessoas inscritas no IEFP como trabalhadores com contrato de trabalho suspenso com fundamento no não pagamento pontual da retribuição.
- (ii) Consideram-se emigrantes elegíveis, os cidadãos nacionais que possuam residência fiscal no estrangeiro há, pelo menos, 12 meses, que tenham efetuado o seu registo no portal iefponline como residente no estrangeiro com o objetivo de iniciar, em território continental, o seu primeiro estágio profissional ou o seu trabalho por conta de outrem após o regresso a Portugal.
- (iii) Os destinatários que tenham concluído um estágio profissional, numa entidade promotora de natureza jurídica pública ou privada, financiado, total ou parcialmente, pelo Estado Português, só podem frequentar estágio ao abrigo desta medida caso tenham, após o início do anterior estágio, obtido um novo nível de qualificação nos termos do QNQ, superior ao detido ou uma qualificação em área diferente da Classificação Nacional de Áreas de Educação e Formação (CNAEF), na qual o novo estágio se enquadra. A frequência de um segundo estágio só pode ocorrer 12 meses após a conclusão do estágio anterior.

ENTIDADES PROMOTORAS

- Pessoas singulares ou coletivas, de natureza jurídica privada, com ou sem fins lucrativos

Nota: As empresas que iniciaram processo especial de revitalização, previsto no Código da Insolvência e da Recuperação de Empresas (CIRE), podem candidatar-se à medida, devendo para o efeito fazer prova dessa situação. O mesmo se aplica às empresas que iniciaram processo ao abrigo do Regime Extrajudicial de Recuperação de Empresas (RERE), aprovado pela Lei n.º 8/2018, de 2 de março, ou Processo no Sistema de Recuperação de Empresas por Via Extrajudicial, criado pelo Decreto-Lei n.º 178/2012, de 3 de agosto, e alterado pelo Decreto-Lei n.º 26/2015, de 6 de fevereiro, em curso antes da entrada em vigor do RERE.

APOIOS

Para os estagiários

- Bolsa mensal de estágio nos seguintes valores:
 - 2,2 IAS* – nível 6: 1 181,69 €
 - 2,4 IAS – nível 7: 1 289,11 €
 - 2,6 IAS – nível 8: 1 396,54 €
- Refeição ou subsídio de alimentação
- Seguro de acidentes de trabalho

Nota: O estagiário que se enquadre na situação pessoa com deficiência e incapacidade tem direito a que a entidade assegure o respetivo transporte entre a sua residência habitual e o local de estágio ou, quando esta não o possa assegurar, tem direito ao pagamento de despesas de transporte ou a subsídio de transporte no montante equivalente a 10% do IAS, quando tiver despesas decorrentes da sua utilização.

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

Para as entidades promotoras

A comparticipação financeira do IEFP é baseada na modalidade de **custos unitários**, por mês e por estágio, nos seguintes termos:

- Bolsa de estágio
 - Comparticipação de 80% nas seguintes situações:
 - Estágio para profissão com sub-representação de género (**);
 - Estágio localizado em território do interior, nos termos definidos pela Portaria n.º 208/2017, de 13 de julho;
 - Estágio para pessoa com deficiência e incapacidade;
 - Quando seja celebrado com o estagiário um contrato de trabalho sem termo a tempo completo, nos 20 dias úteis após a conclusão do estágio (***).
 - Comparticipação de 65% nas restantes situações.
- Refeição, no valor fixado para os trabalhadores que exercem funções públicas: 6,15 €/dia
- Seguro de acidentes de trabalho: 3,296% IAS* = 17,70 €
- Despesas de transporte (quando aplicável): 10% IAS = 53,71 €

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

(**) As profissões em que se considera existir sub-representação de género são aquelas em que não se verifica uma representatividade de, pelo menos 33,3% em relação a um dos sexos, conforme Portaria n.º 84/2015, de 20 de março, e que constam de lista disponibilizada no portal do IEFP, atualizada anualmente, com base no relatório único sobre a atividade social da empresa.

(***) A remuneração prevista no contrato de trabalho tem de corresponder, no mínimo, ao valor da bolsa definido para o estágio de nível 8 do QNQ, caso a entidade não pretenda beneficiar dos apoios à contratação previstos na medida Emprego +Talentos.

CONDIÇÕES DE CANDIDATURA

As entidades promotoras devem cumprir as obrigações legais e regulamentares a que se encontram vinculadas, nelas se incluindo as de natureza fiscal e contributiva.

Nota: A entidade promotora ou entidade pertencente ao mesmo grupo empresarial estão impedidas de indicar destinatários com quem tenham estabelecido, nos 24 meses anteriores à data de apresentação da respetiva candidatura e até à data da seleção pelo IEFP, uma relação de trabalho, de prestação de serviços ou de estágio de qualquer natureza, exceto estágios curriculares ou estágios obrigatórios para acesso a profissão, bem como os contratos, ainda, no caso de contratos de trabalho celebrados com jovens em férias escolares, nos termos do disposto no Código dos Regimes Contributivos do Sistema Previdencial de Segurança Social.

CANDIDATURA

Os períodos de abertura e encerramento de candidaturas à medida, a realizar anualmente, são definidos pelo IEPF e divulgados em www.iefp.pt. Pode, ainda, ser definida por deliberação do Conselho Diretivo do IEPF a abertura de períodos extraordinários de candidatura. A candidatura é decidida no prazo de 30 dias úteis, contados a partir da data da sua apresentação, com base em critérios de análise, que podem ser de âmbito nacional ou regional.

A candidatura é efetuada por submissão eletrónica, através do portal [iefponline](https://iefponline.iefp.pt) (<https://iefponline.iefp.pt>).

ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO E NORMATIVO

- [Portaria n.º 221/2024/1, de 23 de setembro](#)
- [Despacho n.º 3618/2025, de 21 de março](#)
- [Regulamento \(27-09-2024\)](#)

MAIS INFORMAÇÕES OU ESCLARECIMENTOS

Para obter informações mais detalhadas ou esclarecer dúvidas:

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

COFINANCIAMENTO

► Medida financiada pelos Fundos Europeus do PORTUGAL 2030.