

### Questões frequentes relativas a trabalho independente

Sou trabalhador independente, que apoios tenho pela redução da minha atividade? .....	1
Sou trabalhador independente e tenho filhos menores de 12 anos em casa, como funciona?.....	2
Não estou abrangido pelo regime de Segurança Social, posso recorrer a algum tipo de apoio?.....	3
Contactos / websites mais relevantes .....	3
Atividades regulares a decorrer à distância dinamizadas pela Cidade das Profissões de Cascais .....	4

**Nota: informação atualizada a 7 setembro que pode ser alterada por legislação posterior**

#### Sou trabalhador independente, que apoios tenho pela redução da minha atividade?

Os trabalhadores independentes podem aceder ao **diferimento do pagamento das contribuições à segurança social** devidas nos meses de abril, maio e junho. Devem pagar 1/3 do valor das contribuições mensais no mês devido e requerer, em julho, plano prestacional na Segurança Social Direta para pagar o restante entre julho e setembro ou entre julho e dezembro. Esta flexibilização no pagamento não reduz os valores e obriga ao pagamento integral das contribuições devidas.

Os trabalhadores independentes em paragem devido ao Covid-19 ou com quebra de, pelo menos, 40% de faturação nos últimos 30 dias, com contribuições em pelo menos 3 meses consecutivos ou 6 meses interpolados nos últimos 12 meses e obrigações contributivas no mês anterior ao impedimento da atividade, têm direito ao **apoio extraordinário à redução da atividade económica de trabalhador independente**. O apoio tem por base a remuneração registada como base de incidência contributiva nos 12 meses anteriores ao requerimento: para remuneração base inferior a 658,22€, o apoio é igual ao registado até um máximo de 438,81€; para remuneração base igual ou superior, tem direito a 2/3 do valor até ao máximo de 658,22€. No caso de quebra de 40% ou mais da faturação, o valor do apoio financeiro é proporcional à % de quebra de faturação.

O apoio financeiro tem a duração de 1 mês, prorrogável até 6 meses. Deve ser pedido a partir do dia 20 do mês a que se refere, sendo o pagamento efetuado a partir do mês seguinte. A prorrogação do apoio deve ser requerida mensalmente, online na Segurança Social Direta.

Este apoio extraordinário acumula com o direito ao adiamento do pagamento das contribuições dos meses em que esteve a receber o apoio. O pagamento inicia-se no segundo mês posterior ao da cessação do apoio e pode ser efetuado em prestações (até 12).

Os trabalhadores independentes que em março se encontrem exclusivamente abrangidos pelo regime de trabalhadores independentes, não sejam pensionistas, e que se encontrem em paragem devido ao Covid-19 ou com quebra de, pelo menos, 40% de faturação nos últimos 30 dias, poderão recorrer à **medida extraordinária de incentivo à atividade profissional**. Este apoio tem como limite máximo 219,41€, tendo a duração de 1 mês, prorrogável até 3 meses, sendo o pagamento efetuado a partir do mês seguinte.

Para aceder a estes apoios deve preencher o formulário online na Segurança Social Direta (menu Emprego - Medidas de Apoio COVID19).

Consultar: [www.seg-social.pt/trabalhadores-independentes-e-do-servico-domestico](http://www.seg-social.pt/trabalhadores-independentes-e-do-servico-domestico)

*Sou trabalhador independente e tenho filhos menores de 12 anos em casa, como funciona?*

Os trabalhadores independentes têm direito ao **apoio excecional à família para trabalhadores independentes** por parte da Segurança Social caso não possam exercer a sua atividade por motivos de assistência a filhos ou outros menores a cargo, menores de 12 anos, ou com deficiência/doença crónica independentemente da idade, por fecho da escola. Aplica-se apenas se teve contribuições em pelo menos 3 meses consecutivos nos últimos 12 meses.

O apoio financeiro corresponde a 1/3 da remuneração média do primeiro trimestre de 2020, no mínimo 438,81€ e no máximo 1.097,02€. Não pode haver sobreposição entre progenitores. Para aceder deve preencher o formulário online na Segurança Social Direta (menu Emprego - Medidas de Apoio COVID19).

Consultar: [www.seg-social.pt/trabalhadores-independentes-e-do-servico-domestico](http://www.seg-social.pt/trabalhadores-independentes-e-do-servico-domestico)

Não estou abrangido pelo regime de Segurança Social, posso recorrer a algum tipo de apoio?

Os trabalhadores que não se encontrem abrangidos por um regime de segurança social, e que declarem o início ou reinício de atividade independente junto da administração fiscal, podem solicitar **apoio a situações de desproteção social de trabalhadores independentes**. Para isso terão de declarar início ou reinício de atividade independente junto da Administração Fiscal, ser enquadrado no regime de Segurança Social dos trabalhadores independentes e manter o exercício de atividade por um período mínimo de 24 meses. O apoio corresponde a 219,41€, caso o valor do rendimento do agregado familiar seja inferior ao valor da prestação de RSI que seria atribuída. O apoio financeiro tem a duração de 1 mês, sendo prorrogável uma vez, num máximo de 2 meses.

Para aceder deve preencher o formulário online na Segurança Social Direta (menu Emprego - Medidas de Apoio COVID19).

Consultar: [www.seg-social.pt/trabalhadores-independentes-e-do-servico-domestico](http://www.seg-social.pt/trabalhadores-independentes-e-do-servico-domestico)

### Contactos / websites mais relevantes

- Linha Segurança Social para esclarecimentos: **300 502 502 das 9h às 18h (dias úteis)**
- Contact Center do IEFP: **300 010 001 das 8h às 20h (dias úteis)**
- Segurança Social – Medidas de apoio excecionais: [www.seg-social.pt/covid-19](http://www.seg-social.pt/covid-19)

Atividades regulares a decorrer à distância dinamizadas pela Cidade das Profissões de Cascais em tempos de distanciamento social



**CIDADE DAS  
PROFISSÕES  
CASCAIS**

2020

**ATELIERS  
DO BEM-ESTAR**

EM VÍDEO

(segundas)  
09h30

CASCAIS



**CIDADE DAS  
PROFISSÕES  
CASCAIS**

2020

**Café das línguas  
CONVERSAS EM INGLÊS**

POR VÍDEO-CONFERÊNCIA

(terças)  
16h30-18h00

CASCAIS



**CIDADE DAS  
PROFISSÕES  
CASCAIS**

2020

**TUTORIA  
INFORMÁTICA**

VIA FACEBOOK

(sextas)  
14h30

CASCAIS



**CIDADE DAS  
PROFISSÕES  
CASCAIS**

ABR  
2020

**CONSULTORIA  
DE PERCURSO  
PROFISSIONAL**

REUNIÃO INDIVIDUAL  
À DISTÂNCIA

por marcação:  
[www.cascais.pt/consultoria](http://www.cascais.pt/consultoria)

COVID-19  
PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS  
PARTILHE ESTA INFORMAÇÃO

CASCAIS



**CIDADE DAS  
PROFISSÕES  
CASCAIS**

2020

**Consultoria de CV**

ATENDIMENTO À  
DISTÂNCIA PARA CRIAR  
OU MELHORAR O SEU  
CURRICULUM VITAE

por marcação:  
[www.cascais.pt/cv](http://www.cascais.pt/cv)

COVID-19  
PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS  
PARTILHE ESTA INFORMAÇÃO

CASCAIS



**CIDADE DAS  
PROFISSÕES  
CASCAIS**

2020

**Atendimento especializado  
APOIO  
AO EMPREENDEDOR/A**

POR VÍDEO-CHAMADA

Mensal

CASCAIS

Câmara Municipal de Cascais –  
Empregabilidade e Promoção de Talento  
214 815 945  
[cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt](mailto:cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt)  
[www.cascais.pt/area/empregabilidade](http://www.cascais.pt/area/empregabilidade)

Veja os workshops, oficinas formativas  
e eventos online em  
[www.cascais.pt/cidadedasprofissoes](http://www.cascais.pt/cidadedasprofissoes)  
ou  
[Facebook Cidade das Profissões Cascais](https://www.facebook.com/cidadedasprofissoescascais)