

Medida de Apoio ao Regresso de Emigrantes a Portugal (MAREP)

Legislação: Portaria nº 214/2019, de 5 de julho alterada e republicada pelas Portarias nº 373/2019, de 15 de outubro, Portaria nº 36-A/2020, de 3 de fevereiro e Portaria nº 23/2021, de 28 de janeiro e **Portaria n.º 114/2023, de 2 de maio e a Portaria n.º 333/2025/1, de 7 de outubro.**

Portal do Programa Regressar: <https://www.programaregressar.gov.pt/>

Contatos:

Através do email: **info@programaregressar.gov.pt**

Através das linhas telefónicas de apoio **(+351) 300 088 000 ou 965 723 280** (para WhatsApp ou Skype)

A informação contida neste folheto não substitui nem dispensa a consulta da lei.

O que é o Programa Regressar?

O **Programa Regressar** visa apoiar os emigrantes, bem como os seus descendentes e outros familiares, de modo que tenham melhores condições para voltar a Portugal e para aproveitar as oportunidades que hoje existem no nosso país.

O Programa Regressar envolve todas as áreas governativas e inclui medidas concretas para quem regressa, entre as quais se destaca a concessão de um **apoio financeiro**, no âmbito da **Medida de Apoio ao Regresso de Emigrantes a Portugal - MAREP**, para os emigrantes ou familiares de emigrantes que iniciem atividade laboral em Portugal Continental.

1

A quem se destinam os apoios da MAREP?

São destinatários dos apoios os cidadãos que reúnam, cumulativamente, as seguintes condições:

- **Iniciem atividade laboral** em Portugal continental **entre 1 de janeiro de 2019 e 31 de dezembro de 2025**, mediante a **celebração de contrato de trabalho por conta de outrem**, mediante a **criação de empresa ou do próprio emprego** ou através de **Contratos de bolsa**, com duração igual ou superior a 12 meses
- Sejam emigrantes que tenham saído de Portugal há pelo menos três anos em relação à data de início da atividade laboral objeto de candidatura, bem como familiares dos emigrantes que tenham saído de Portugal há pelo menos três anos, desde que reúnam as restantes condições previstas para os destinatários da medida.
- Tenham a respetiva situação contributiva (junto da Segurança Social) e tributária (junto das Finanças) regularizada;
- Não se encontrem em situação de incumprimento no que respeita a apoios financeiros concedidos pelo IEFP, IP.

Quem é considerado emigrante?

O **cidadão nacional** que reúna, cumulativamente, os seguintes requisitos:

- Tenha residido durante, pelo menos, **12 meses em país estrangeiro**, com carácter permanente;

Quem é considerado familiar de emigrante?

- Considera-se **familiar de emigrante o cônjuge ou equiparado**, o parente ou afim em 2.º grau da linha reta e até ao 3.º grau da linha colateral que tenha residido em país estrangeiro, por período não inferior a 12 meses;

- Considera-se **familiar de emigrante o parente ou afim em qualquer grau da linha reta**, sempre que o local de trabalho contratualmente definido ou a atividade profissional desenvolvida por conta própria **se situe em território do Interior** (Portaria n.º 208/2017, de 13 de julho)

Que modalidades de atividade laboral são elegíveis?

São elegíveis as seguintes tipologias de atividade laboral:

2

➤ **Contratos de trabalho** que reúnam, **cumulativamente**, os seguintes requisitos:

- Tenham início entre 1 de janeiro de 2019 e 31 de dezembro de 2025;
- 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, bem como das restantes condições laborais exigíveis por lei;
- Sejam celebrados a tempo completo ou parcial.

Modalidades de contrato de trabalho elegíveis:

- Contrato de trabalho por **tempo indeterminado**
- Contratos de trabalho a **termo resolutivo certo** com duração inicial igual ou superior a 12 meses
- Contratos de trabalho a **termo resolutivo incerto** com duração previsível igual ou superior a 12 meses

Notas:

- i. Não são elegíveis contratos de trabalho celebrados com entidades que não possuam atividade registada em Portugal continental, exceto se o local de trabalho se situe em território do Interior (Portaria n.º 208/2017, de 13 de julho).
- ii. Não são elegíveis contratos de trabalho que digam respeito a situações de regresso de trabalhador destacado para o estrangeiro

➤ **Criação de empresas ou do próprio emprego** em Portugal continental, com início entre 1 de janeiro de 2019 e 31 de dezembro de 2025, e que se enquadre numa das seguintes formas:

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

Notas:

- iii. o destinatário deve criar, pelo menos, o respetivo posto de trabalho a tempo completo;
- iv. Nas situações de constituição de entidades privadas com fins lucrativos, cooperativas, de aquisição ou cessão de estabelecimentos ou de aquisição de capital social de empresa preexistente, o destinatário deve possuir mais de 50 % do capital social e dos direitos de voto, nos casos aplicáveis;
- v. Os apoios financeiros às candidaturas baseadas em trabalho por conta própria só são concedidos caso as atividades profissionais ainda se mantenham à data do 1.º pagamento.

- **Contratos de bolsa**, com duração igual ou superior a 12 meses, celebrados ao abrigo da Lei n.º 40/2004, de 18 de agosto, na sua redação atual.

Nota: No caso de contratos de bolsa e da criação de empresas ou do próprio emprego, o destinatário deve criar, pelo menos, o respetivo posto de trabalho a tempo completo.

3

Que tipo de apoios prevê a MAREP?

Os apoios são os contantes do quadro abaixo e compreendem:

- **Apoio financeiro** a conceder pelo IEFP, IP aos emigrantes ou familiares de emigrantes que iniciem atividade laboral em Portugal continental;
- **Apoios complementares** para comparticipação das despesas inerentes ao seu regresso e do seu agregado familiar;
- **Majoração do apoio financeiro** por cada membro do agregado familiar do destinatário (emigrante ou familiar de emigrante), que também fixe residência em Portugal continental;
- **Majoração do apoio financeiro** sempre que o local do posto de trabalho definido no contrato de trabalho ou que a atividade profissional, definida pela morada fiscal, se situe em [território do interior](#).
-

Síntese dos apoios máximos a conceder pelo IEFP, IP			
Apoio e comparticipações		Montante máximo elegível	Valor máximo elegível
Apoio financeiro	Contratos de trabalho por tempo indeterminado, contratos de bolsa iguais ou superiores a 2 anos ou criação de empresas ou do próprio emprego	7 x IAS	3 657,50 €
	Contratos de trabalho a termo resolutivo certo ou incerto com duração igual ou superior a 12 meses ou contratos de bolsa entre 12 e 23 meses	5 x IAS	2 612,50 €
Apoios complementares			
Custos de viagem do destinatário e membros do agregado familiar	Viagens com origem em país da Europa	0,75 x IAS (até 3 x IAS)	391,88 € (até 1 567,50 €)
	Viagens com origem em país fora da Europa	1,25 x IAS (até 3 x IAS)	653,13 € (até 1 567,50 €)
Custos de transporte de bens para Portugal por agregado familiar		3 x IAS	1 567,50 €
Custos com o reconhecimento de qualificações académicas ou profissionais do destinatário		até 1,5 x IAS	até 783,75 €
Majorações			
Majoração do apoio por cada membro do agregado familiar que fixe residência em Portugal		20% x (7 IAS ou 5 IAS) (até 3 x IAS)	731,50 € ou 522,50 € (até 1 567,50 €)
Majoração do apoio por local de trabalho contratualmente definido ou a atividade profissional desenvolvida por conta própria em território do interior		25% x (7 IAS ou 5 IAS)	914,38 € ou 653,13 €

* Valor do IAS (Indexante dos Apoios Sociais) em 2025: 522,50 €

Notas:

- (i) O apoio financeiro só é concedido uma vez por cada destinatário.
- (ii) Os apoios complementares relativos à comparticipação em custos de viagem e de transporte de bens, bem como a majoração de 20% do apoio financeiro por cada elemento do agregado familiar que fixe residência em Portugal, só são aplicáveis uma vez por agregado familiar.

De que forma são pagos os Apoios?

Pagamento	Montantes	Prazos
1.º	70% do total aprovado (apoio base e majorações)	10 dias úteis após a entrega do termo de aceitação e demais documentação comprovativa
2.º	30% do total aprovado (apoio base e majorações)	13.º mês, após a data de início do contrato de trabalho ou de bolsa 14.º mês, após a data de aprovação da candidatura, no caso de trabalho por conta própria

Nota: Os apoios complementares relativos à comparticipação em custos de viagem e de transporte de bens são pagos no 1.º pagamento e o apoio ao reconhecimento das qualificações é pago em função da data de entrega do comprovativo de despesa (até 12.º mês após data de início do contrato ou aprovação da candidatura se trabalho por conta própria)

4

Até que data me posso candidatar?

O período para apresentação de candidaturas é definido por Deliberação do Conselho Diretivo do IEFP, IP e divulgado no seu portal eletrónico, sendo aprovadas candidaturas até ao limite da dotação orçamental fixada.

Considerando a vigência da MAREP até 31 de dezembro de 2025, o período de candidaturas é até 31 de março de 2026.

Onde posso apresentar a candidatura?

As candidaturas aos apoios previstos na MAREP deverão ser realizadas através do portal online do Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P. (IEFP, I.P.), disponível no seguinte endereço eletrónico: <https://www.iefp.pt/regresso-a-portugal>.

É necessário que o destinatário que apresente candidatura se registe no portal [iefponline https://iefponline.iefp.pt](https://iefponline.iefp.pt). Sem esta inscrição não poderá aceder ao sistema de candidatura eletrónica.

O registo no portal [iefponline](https://iefponline.iefp.pt) só é possível através da autenticação com credenciais da Segurança Social Direta (associados ao NISS), ou chave móvel digital (associada ao cartão de cidadão e n.º de telemóvel do destinatário).

Que documentos tenho de apresentar na candidatura?

- **Documento comprovativo da situação de emigrante** ou de seu familiar e do respetivo agregado familiar, conforme aplicável, **emitido por autoridade diplomática ou consular portuguesa**, ou outros documentos que, inequivocamente, comprovem tal ou tais situações;
- **Cópia do contrato de trabalho, cópia do contrato de bolsa ou cópia da declaração de início de atividade ou certidão permanente**, que permita verificar o cumprimento dos requisitos para atribuição do apoio (consoante a tipologia de atividade laboral a que se candidata)
- **Declaração de não dívida ou autorização de consulta online da situação contributiva** perante a Autoridade Tributária e Aduaneira e a Segurança Social.

5

Para informações mais detalhadas sugere-se a consulta de:

- **Regulamento** em: 5.ª revisão do Regulamento (a disponibilizar oportunamente)
- **Ficha Síntese** em:
https://www.iefp.pt/documents/10181/9192203/Ficha+Sintese+Apoio+ao+Regresso+de+Emigrantes+a+Portugal_v.07-10-2025.pdf/0f53b836-227b-42c7-86d5-afc7b10d4c01