



 **DOWER LINK**

Estágios IEFP: **Inserção de jovens** **qualificados no** **mercado de trabalho**

OUTUBRO 2026

DOWER

A medida Estágios +Talentos apoia a inserção de jovens qualificados no mercado de trabalho, participando as bolsas mensais de estágios com a duração de seis meses em entidades privadas, proporcionando uma experiência prática em contexto de trabalho e na área de formação do estagiário.

A medida pretende complementar e desenvolver as competências dos jovens desempregados e apoiar a transição entre o sistema de qualificações e o mercado de trabalho, melhorando o seu perfil de empregabilidade.

O estágio é uma experiência prática em contexto de trabalho e não pode consistir na ocupação de um posto de trabalho. Não estão abrangidos os estágios curriculares nem os estágios cujo plano exija perfil de formação nas áreas da medicina e da enfermagem.

■ Destinatários

Jovens desempregados inscritos no IEFP, ou que tenham emigrado de forma permanente há pelo menos 12 meses, com idade até aos 35 anos e qualificação de nível 6 ou superior do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ).

Qualificações abrangidas e regra de repetição:

- i. **Nível 6 do QNQ:** Licenciatura;
- ii. **Nível 7 do QNQ:** Mestrado;
- iii. **Nível 8 do QNQ:** Doutoramento;
- iv. Jovens que já concluíram um estágio apoiado pelo Estado só voltam a ser elegíveis 12 meses depois e com uma nova qualificação.

■ Entidades Promotoras

Pessoas singulares ou coletivas de natureza privada, com ou sem fins lucrativos, com a situação tributária e contributiva regularizada. As entidades públicas não podem acolher estágios.

■ Apoios Financeiros

Bolsa Mensal de Estágio	
Nível 6 (Licenciatura)	1.181,69€
Nível 7 (Mestrado)	1.289,11€
Nível 8 (Doutoramento)	1.396,54€

Valores brutos por mês.

Comparticipação do IEFP	
Regra geral de comparticipação da bolsa mensal do estagiário	65%
Comparticipação de 80%	Estágio no interior do país, para pessoa com deficiência, em profissão com sub-representação de género ou com celebração de contrato de trabalho sem termo no prazo de 20 dias úteis após o fim do estágio.
Outros Apoios	Refeição de 6,15€/dia, seguro de acidentes de trabalho de 17,70€ e, para pessoas com deficiência, transporte de 53,71€.

O apoio é pago em duas prestações, com base em custos unitários por mês e por estágio:

1.ª prestação	60% após o início
2.ª prestação	40% no encerramento
Duração e Limites	6 meses , não prorrogáveis 12 meses , para pessoas com deficiência

Cada entidade pode ter, no máximo, 20 estagiários por ano civil, incluindo os estágios aprovados e os que se encontrem em execução no âmbito de outros processos. Cada orientador não pode acompanhar mais de cinco estagiários em simultâneo.

■ Candidatura

Submissão eletrónica no portal iefponline.iefp.pt, em períodos definidos anualmente pelo IEFP. A decisão é tomada em 30 dias úteis.

Análise por ordem de entrada, em cada região, com pontuação mínima de 60 pontos: interior, empregabilidade, coerência do estágio, orientador e dimensão da entidade.

■ Condições da Entidade

Requisitos de acesso

Entidade legalmente constituída, com situação tributária e contributiva regularizada, sem dívidas nem incumprimentos de apoios anteriores do IEFP, sem salários em atraso e sem condenações graves em matéria laboral nos últimos 2 anos.

Obrigações no Estágio

O estágio decorre na área de formação do estagiário, com um orientador e um plano individual de estágio, e não pode ocupar nem substituir um posto de trabalho. A entidade assegura o pagamento integral da bolsa de estágio e do subsídio de refeição, bem como a contratação do seguro de acidentes de trabalho.

Impedimentos

A entidade, ou entidade do mesmo grupo, não pode indicar estagiários com quem tenha tido, nos 24 meses anteriores, uma relação de trabalho, de prestação de serviços ou de estágio.



O IEFP comparticipa 80% da bolsa quando o estagiário é contratado sem termo e a tempo completo nos 20 dias úteis seguintes ao fim do estágio.



■ Financiamento e Dotação

Medida financiada pelo Portugal 2030 (Portaria n.º 221/2024/1, de 23 de setembro). No período anterior, a dotação foi de 75 milhões de euros e as candidaturas podiam encerrar antes do prazo se a dotação se esgotasse.



Novo período de candidaturas em outubro de 2026, com datas a divulgar pelo IEFP, ou até ao esgotamento da dotação orçamental.



Como podemos ajudar

Na Dower temos uma equipa de consultores focados em ajudar a sua empresa a crescer com as melhores opções de financiamento.

Com a nossa experiência, podemos apoiar as empresas na preparação e submissão de candidaturas, assim como no acompanhamento do projeto em toda a sua amplitude.

Descubra como podemos ajudar a sua empresa neste processo complexo e exigente.



Vânia Marques Soares
vms@dower.pt