

Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais

Manual de Boas Práticas



Como ser um Município

que cuida do cuidador informal?



Compreender o que é um cuidador informal

É importante, primeiro que tudo, entender o que é um cuidador informal e as implicações que dizem respeito ao ato de cuidar de alguém.

Mais do que o reconhecimento legal, (que pode ser consultado aqui <https://www.seg-social.pt/guias-praticos?bundleId=19309804>) importa perceber que o cuidador informal se compromete a cuidar de alguém que está dependente na satisfação das suas atividades de vida diária. Este ato implica, frequentemente, que o cuidador tenha de abdicar da sua vida enquanto pessoa livre, pois o seu dia-a-dia passa a girar à volta da pessoa que tem ao seu cuidado. Entre alimentar, vestir, banhos e posicionamentos, o tempo e a liberdade de movimentos não chega para que o cuidador possa descansar, sair para ir às compras (por exemplo), ou até dar um passeio na rua, existindo ainda situações em que deixa de trabalhar para poder cuidar, abdicando da sua carreira.

As pessoas cuidadas necessitam de estar acompanhadas de forma permanente, o que impossibilita o cuidador de se ausentar.

A vida familiar fica condicionada, todos os intervenientes passam para segundo plano, ou passam a pertencer à rotina de cuidar, quando se consegue integrar toda a família nas práticas inerentes. As férias e os momentos de descanso desaparecem, as folgas deixam de existir e quando se dá conta estão há mais de 5 anos naquela situação.

Isto é ser-se cuidador informal e se considerarmos o universo financeiro, depressa se entende o porquê da maioria dos cuidadores informais se encontrar em sérias dificuldades financeiras. A eletricidade que se gasta em ter um colchão de pressão alternada sempre ligado, o radiador, ventoinha ou AC, que permite estabelecer um ambiente adequado à pessoa cuidada, os gastos em resguardos, fraldas, suplementos nutritivos, medicação, deslocações a consultas, terapias e tratamentos, etc... A lista é longa e as famílias não têm, frequentemente, condições para a suportar.

Segundo a legislação

O cuidador informal é uma pessoa que cuida de forma regular ou permanente de outras pessoas que estejam numa situação de dependência.

O cuidador informal pode ser:

- Cuidador informal **não principal**, se acompanha de forma regular, mas não permanente, a pessoa cuidada, podendo receber remuneração de trabalho, ou receber pelos cuidados que presta à pessoa cuidada;
- Cuidador informal **principal**, quando se acompanha permanentemente a pessoa cuidada, vive na mesma casa e não recebe remuneração de trabalho ou pelos cuidados que presta à pessoa cuidada. Este cuidador pode ter direito ao subsídio de apoio ao cuidador informal principal.

O cuidador informal pode, ou não, ter acesso e/ou beneficiar do Estatuto do Cuidador Informal, aprovado pela Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro.

O Estatuto do Cuidador Informal é um conjunto de normas que regulam os direitos e deveres do cuidador informal e da pessoa cuidada, definindo medidas de apoio. Estabeleceu-se numa primeira fase em projetos-piloto em 30 municípios e, em janeiro de 2022, foi alargado a todo o País.

Depois de reconhecido o estatuto, o mesmo prevê que o cuidador informal tem direito a:

- Designação de profissionais de referência da Saúde e da Segurança Social;
- Que seja atribuído um Plano de Intervenção Específico;
- Grupos de Autoajuda;

- Formação e Informação relacionada com as práticas inerentes ao cuidador e aos seus direitos enquanto cuidador informal;
- Apoio Psicossocial;
- Descanso do Cuidador;
- Receber formação para a prática de cuidar;
- Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal.

Diagnóstico dos CI da Autarquia

No âmbito da RACCI, que vai na segunda edição, foi possível aferir os municípios que mais se dedicam aos cuidadores informais e às boas práticas enquanto autarquia que cuida dos seus cuidadores.

Importa ter em conta que as especificidades e necessidades dos cuidadores informais e das pessoas cuidadas se altera consoante a região do País onde se encontram e qual o município onde está inserido. É imprescindível que o município faça uma avaliação/retrato dos cuidadores, para que as respostas sejam o mais corretas e direcionadas possíveis, fazendo assim face a todas as necessidades que as famílias apresentem.

Equipa multidisciplinar multisectorial – Rede Social

Para criar e desenvolver medidas e práticas que realmente fazem a diferença na vida do cuidador informal, deverá ser destacada uma equipa multidisciplinar com a formação adequada a cada setor: psicólogos, sociólogos, assistentes sociais, enfermeiros ou outros profissionais a exercer na área da saúde, profissionais de comunicação, voluntários e elementos da Polícia de Segurança Pública (PSP) ou da Guarda Nacional Republicana (GNR).

Esta articulação e ação concertada com interlocutores locais - cuidados de saúde primários, cuidados de saúde hospitalares, farmácias, forças de segurança e redes sociais - tem-se revelado fundamental, pela proximidade territorial destas com as populações locais.

Esta abrangência permite respostas mais completas e concertadas, promovendo assim uma maior atuação por parte de todos no que diz respeito à capacitação e acompanhamento dos cuidadores informais e da pessoa cuidada. O apoio referente à burocracia que envolve o estatuto do cuidador informal e respetivo subsídio, bem como a atribuição de apoios sociais por parte da segurança social, carece de acompanhamento de efetivo para que o cuidador consiga ter acesso aos mesmos, desbloqueando assim uma das maiores dificuldades apresentadas pelos cuidadores.

Colocar em prática ações com valor

A criação de respostas sociais e de saúde por parte do município deve, assim, prever a parceria com entidades locais e outras para capacitar os cuidadores informais, fornecendo-lhes estratégias e ferramentas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos cuidadores, bem como das pessoas cuidadas.

Por conseguinte, consoante a realidade de cada autarquia, deve colocar em prática ações que acrescentem valor para o cuidador informal.

Os seguintes critérios são considerados fundamentais e servem de guia, por exemplo, para a atribuição do selo de Autarquia que cuida dos Cuidadores Informais:

1. Práticas inclusivas para os cuidadores Informais;
2. Medidas de apoio aos cuidadores informais;
3. Respostas sociais aos cuidadores informais;
4. Dinamização de projetos para os cuidadores informais;

5. Financiamento de projetos para os cuidadores informais;
6. Existência de recursos humanos dedicados aos cuidadores informais;
7. Inovação/Importância Estratégica para os cuidadores informais.

Boas práticas

Existem municípios que se esforçam e adaptam para conseguir suprir as necessidades dos cuidadores informais através da criação de medidas, da articulação em rede e do suporte efetivo que prestam a estas famílias.

Deixamos algumas medidas que foram criadas e que consideramos de excelência no apoio efetivo que prestam aos cuidadores informais e respetivas famílias:

- Descanso do Cuidador – Substituição do Cuidador informal no domicílio, ou possibilidade de institucionalização, por um curto período, que permita ao CI descansar;
- Apoio Psicológico por parte de técnicos especializados e criação de grupos de autoajuda para o CI;
- Grupos de Intervenção Psicoeducativa e Grupos de Suporte;
- Formação de tarefas inerentes ao cuidar no domicílio do CI e da pessoa cuidada, sendo assim personalizada às suas necessidades;
- Articulação e apoio por parte dos profissionais de saúde na gestão da alta hospitalar;
- Acompanhamento do Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal do Município no preenchimento de formulários e requerimento de apoios sociais e de saúde;
- Criação do cartão de Cuidador Informal, que permite ao CI ter benefícios: redução na fatura da água, acesso a cabaz de produtos de primeira necessidade, acesso gratuito aos espaços culturais e de lazer municipais, acesso gratuito ao banco de ajudas técnicas, entre outros.

Comunicação das ações

As ações implementadas devem ser devidamente comunicadas através dos meios de comunicação da autarquia, das redes sociais e dos técnicos de primeira linha que lidam diariamente com este público. A informação deve ser clara em contexto hospitalar e nos cuidados de saúde primários, para que as pessoas sejam informadas no início da prestação de cuidados. Podemos ainda falar de comunicação “porta a porta”, com apoio da PSP ou da GNR, de apoio de meios regionais ou até de eventos regionais (estes são apenas alguns exemplos que devem ser adaptados a cada realidade). Aconselhamos a que seja considerada uma estratégia de comunicação a implementar para garantir que a iniciativa e as medidas de apoio cheguem aos que mais necessitam.

Acompanhamento, monitorização e avaliação das ações

O projeto deverá ser devidamente acompanhado pela equipa responsável, definindo métricas a alcançar, realizando uma recolha de dados de avaliação e avaliando o impacto do mesmo. Devido às características intrínsecas de cada família, poderá em algum momento existir a necessidade de melhorar ou alterar o projeto, que deve ser flexível tendo em conta a especificidade de cada cuidador e pessoa cuidada. Uma correta avaliação do projeto em curso permitirá o melhoramento e a adequação do mesmo às necessidades identificadas.

Sendo um projeto de impacto, que supra as necessidades identificadas, garantindo assim um maior bem-estar e cuidado ao cuidador informal e pessoa cuidada, o município poderá, se assim o entender, partilhar a boa prática, para que a mesma seja replicada em municípios limítrofes que ainda não tenham desenvolvida uma estratégia local de apoio ao cuidador.

Sobre o Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais

O Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais é uma iniciativa da Merck, que surgiu no seguimento de um projeto corporativo global da companhia de nome 'Embracing Carers' e que reúne dezenas de associações portuguesas que concretizam projetos relevantes, dentro das mais variadas áreas de atuação – envelhecimento, deficiência e ou incapacidade, doenças raras, etc. - no apoio aos cuidadores informais e respetivas pessoas cuidadas. Embora muito tenha evoluído no campo dos cuidados informais, é notória ainda a dificuldade dos mesmos em conseguir ter uma vida digna, com qualidade e bem-estar.

Os cuidadores informais são peças fundamentais da sociedade e da comunidade onde estão inseridos, mas continuam sem suporte efetivo em muitas autarquias, sendo, por isso, tão importante o trabalho do Movimento Cuidar dos Cuidadores da Merck, que leva as boas práticas nos cuidados informais a todo o País.

Ser Cuidador Informal significa abdicar de quem são, do seu tempo de lazer, da sua atividade profissional, do descanso, quer de dia, quer de noite. É cuidar 24h/dia, 365 dias/ano.

A Merck dedica-se à melhoria da saúde e bem-estar dos cuidadores, enquanto aumenta a sensibilização para o seu papel e o apoio para estes.

A missão do Movimento é, por isso, tornar visível e reconhecido o seu contributo, nas mais diversas áreas e doenças em que esta figura, Cuidador Informal, tem um papel fundamental e, ao mesmo tempo, ajudar a melhorar a sua qualidade de vida, facilitando a tarefa que desempenha.

Para conhecer mais sobre este trabalho visite <https://movimentocuidadoresinformais.pt/>

De seguida, apresentamos as práticas galardoadas com o selo Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais da 1ª e 2ª edição.

Boas práticas 1.ª edição



CASCAIS Cascais Cuida

CONTACTOS

<https://www.cascais.pt/noticia/cascais-cuida-programa-municipal-de-cuidadores-informais>

Tel: 800 203 186

E-mail: atendimento.municipal@cm-cascais.pt

O **Cascais Cuida**, o programa criado e implementado pela Câmara Municipal de Cascais, que visa a definição de medidas que garantam o acesso de cuidadores informais a uma rede de recursos qualificada, surge das necessidades decorrentes das alterações demográficas, sobretudo no que diz respeito ao aumento da esperança média de vida, a que se associam situações de dependência decorrentes de incapacidade ao nível físico e psicológico. Uma situação que, reconhece a autarquia, apresenta novos desafios no que diz respeito ao papel do cuidador informal, para quem a tarefa de cuidar acaba por conferir uma mudança radical no quotidiano.

Trata-se de um programa com três objetivos definidos: primeiro, **capacitar o cuidador** na prestação de cuidados; segundo, **reduzir a sua sobrecarga** na tarefa de cuidar e por último, **integrá-lo numa rede de apoio**.

Quanto à sua execução, é feita em articulação com uma rede de parceiros, promovida e dinamizada pela autarquia e contempla diversas respostas que assentam em duas tipologias distintas: o Serviço de Resposta ao Cuidador Informal, constituído pelos cuidados domiciliários (a que se deu o nome de Voucher de Horas) e pelos cuidados em meio institucional (através do internamento temporário em contexto institucional ou domiciliário); e a Capacitação do Cuidador Informal, constituída pela formação, apoio psicossocial e pelos grupos de apoio psicológico online.



CORUCHE Gabinete Apoio Psicossocial / Projeto Psicocuidar

CONTACTOS

<https://www.cm-coruche.pt/>

Tel: 243 610 200

E-mail: geral@cm-coruche.pt

Porque no município de Coruche se reconhecia a existência de uma elevada percentagem de situações na área da saúde mental e demências, era importante criar formas alternativas de chegar à população, minimizando distâncias e dificuldades no acesso aos serviços de saúde especializados. Foi isso mesmo que tornou possível a parceria com a Alzheimer Portugal, que permitiu criar **Gabinetes de Apoio descentralizados**, para um atendimento de proximidade, minimizando as desigualdades nos acessos aos serviços de saúde e melhorando a qualidade de vida da pessoa com demência e dos seus cuidadores informais, assim como aumentando a literacia em saúde e as competências desses cuidadores, diagnosticando precocemente a exaustão do cuidador, diminuindo a sobrecarga do cuidador informal e caracterizando as suas necessidades.

Além do Gabinete de Apoio Psicossocial, a parceria permitiu também o desenvolvimento do Projeto **Psicocuidar**, que consistiu na criação de uma **unidade móvel de intervenção psicossocial especializada nas demências** para prestar apoio social e psicológico, intervenção não farmacológica na área cognitiva, sensorial e motora, rastreios clínicos e triagem social de situações de pessoas com demência em situação de pobreza e/ou exclusão social, ações de sensibilização sobre a doença e grupos de ajuda mútua.



MARCO DE CANAVESES

Marco +Cuidador

CONTACTOS

<https://www.cm-marco-canaveses.pt/>

Tel: 255 538 800

E-mail: secretaria@cm-marco-canaveses.pt

A implementação do projeto **Marco +Cuidador** visa apoiar e capacitar os cuidadores informais, **promovendo a sua saúde mental e qualidade de vida**, assim como dotá-los de conhecimentos e competências necessárias para um cuidado otimizado.

Este projeto contempla as áreas de segurança e mobilidade, que possibilita pequenas reparações a fim de responder a questões de segurança e mobilidade na habitação; capacitação à comunidade; prática de atividade física para os cidadãos seniores e cuidadores informais; bem-estar e saúde, com programas psicoeducativos e de formação; relações sociais e inclusão, para o combate ao isolamento e exclusão social dos cuidadores informais, com uma linha de apoio psicossocial, assim como disponibilização de acesso à Internet e tecnologias digitais.

Esta iniciativa procura também fomentar a sensibilização e consciência da comunidade em geral para a temática, envolvendo a sua participação, nomeadamente pela possibilidade da prática de voluntariado, onde se poderão incluir pessoas na qualidade de ex-cuidadores informais.



MIRANDELA

Projeto +Saber +Saúde

CONTACTOS

<https://www.cm-mirandela.pt/>

Tel: 278 200 200

E-mail: geral@cm-mirandela.pt

O Município de Mirandela disponibiliza o **'Projeto +Saber +Saúde'**, um projeto itinerante que visa a proximidade de cuidados de saúde às populações. Através de uma Unidade Móvel de Saúde, destina-se a prestar vários serviços na comunidade ao nível da saúde.

Dispõe ainda do **Gabinete de Apoio à pessoa com Demência e seus Cuidadores**, composto por uma equipa técnica, com uma enfermeira e uma psicóloga, que visa prestar apoio e serviços às pessoas com demência e a todos aqueles que direta ou indiretamente convivem com elas.



OLIVEIRA DO BAIRRO

ProximIDADES

CONTACTOS

<https://www.cm-olb.pt/>

Tel: 234 732 100

E-mail: cmolb@cm-olb.pt

No âmbito das repercussões causadas pela pandemia causada pela COVID-19 tornou-se imperioso atender às circunstâncias de particular vulnerabilidade dos cidadãos expostos a diversos riscos sociais. É da necessidade de planear e implementar medidas, transversais e integradas, que garantissem uma resposta adequada, atempada e articulada para a população idosa e seus cuidadores informais, que nasce e o projeto **'ProximIDADES'**, desenvolvido pela autarquia de Oliveira do Bairro em parceria com a Administração Regional de Saúde do Centro e instituições particulares de solidariedade social do concelho. O objetivo: proporcionar apoio social e/ou emocional às pessoas idosas e seus cuidadores.



OVAR

Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal

CONTACTOS

<https://www.cm-ovar.pt/pt/>

Tel: 256 581 300

E-mail: gapresidencia@cm-ovar.pt

Cuidar em permanência de uma pessoa com algum nível de dependência requer disponibilidade, atenção, esforço e readaptação, o que pode contribuir para a exaustão física, psicológica e social, comprometendo a qualidade de vida do cuidador informal e, até mesmo, dos cuidados prestados. Consciente deste facto, o município de Ovar decidiu conceder **um apoio anual ao Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal, desenvolvido pela Associação Fraterna, de Prevenção e Ajuda.**

Este projeto visa valorizar e reconhecer o papel do cuidador formal e informal ao nível da coesão social, saúde e bem-estar da comunidade; promover a sua valorização e capacitação; incentivar a comunicação entre os cuidadores formais e informais e a partilha de experiências; prestar apoio psicológico, individual e/ou em grupo a idosos e cuidadores informais, assim como estimular a criação de respostas de descanso para os cuidadores informais.

Ovar desenvolve ainda dois outros programas: o **Cuidar de quem cuida**, para capacitação e literacia dos cuidadores; e o cuidador informal **Projeto AQUI(DAR)**, de capacitação individualizada de cuidadores de familiares em situação de dependência física e funcional.



POMBAL

Capacitar para Cuidar

CONTACTOS

<https://www.cm-pombal.pt/>

Tel: 236 210 500

E-mail: geral@cm-pombal.pt

A capacitação de cuidadores formais e informais têm sido uma dimensão prioritária no município de Pombal e é nesse sentido que tem vindo a desenvolver a atividade **'Saber Cuidar, Cuidar Melhor'**, que compreendeu a realização de nove sessões de sensibilização dirigidas a cuidadores informais e comunidade em geral.



SANTA MARIA DA FEIRA

Projeto Cuidar de Quem Cuida

CONTACTOS

<https://cm-feira.pt/>

Tel: 256 370 800

E-mail: santamariadafeira@cm-feira.pt

A área dos cuidadores familiares informais foi-se afigurando como uma das áreas de intervenção prioritárias em Santa Maria da Feira, tornando-se evidente a necessidade de um projeto com respostas a estas pessoas, no sentido de atenuar os potenciais impactos negativos do ato de cuidar.

É na base deste pensamento que os municípios de Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Oliveira de Azeméis, Vale de Cambra e Arouca, que integravam a Região de Entre Douro e Vouga, unem esforços e dinamizam o '**Projeto Cuidar de Quem Cuida**', direcionado aos cuidadores informais de pessoas com demência e pós-AVC, com o objetivo de **promover a capacitação de técnicos** de instituições locais para a intervenção, em rede, contribuindo para o bem-estar do cuidador e da pessoa cuidada.

Atualmente, este programa desenvolve as seguintes respostas: programa psicoeducativo, com sessões semanais dinamizadas por uma equipa multidisciplinar; grupos de ajuda mútua; Gabinete de Apoio ao Cuidador, que disponibiliza apoio em diversas áreas, tais como psicologia, atendimento social, atendimento jurídico, promoção da qualidade de vida ou outro.



TAVIRA

INFO.CUIDADOR

CONTACTOS

<https://www.aectavira.pt/index.php/projetos/atividades-lado-a-lado>

Tel: 281 320 511

E-mail: ladoaladoprojeto@gmail.com

Sabendo que a exposição prolongada, por parte dos cuidadores informais, a eventos desencadeadores de stress no cuidar pode afetar a sua saúde mental, comprometer a qualidade dos cuidados prestados e a qualidade de vida de quem os presta, e sabendo ainda que o comprometimento da saúde física e mental pode conduzir à institucionalização precoce, contribuindo para a sobrecarga dos sistemas sociais e de saúde, o projeto **INFO.CUIDADOR** visa, através das tecnologias de informação e comunicação, **promover a vida independente**, mediante o telecuidado, tecnologia assistidas, sistemas de alarmes e dispositivos de localização, que permitam **aliviar a preocupação dos cuidadores**.

O projeto visava a implementação de tecnologias na capacitação dos cuidadores através de conteúdos digitais de treino, informação online bem como contactos online com os cuidadores e utentes.



VILA VERDE

Cuidar de quem Cuida

CONTACTOS

<https://www.cm-vilaverde.pt/>

Tel: 253 310 500

E-mail: geral@cm-vilaverde.pt

O Município de Vila Verde implementou o projeto de apoio especializado dirigido aos cuidadores informais, designado '**Cuidar de Quem Cuida**', através de um protocolo que estabeleceu com o Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguêdo.

Os principais objetivos passam por promover a capacitação técnica e de respostas de apoio especializado aos cuidadores informais de pessoas com demência ou em situação de pós-AVC.

Assente numa lógica de cooperação interinstitucional e de multidisciplinaridade entre profissionais de diversos parceiros da área social e da saúde, o projeto assenta em cinco linhas de ação: grupos de intervenção psicoeducativa; bolsa de cuidadores formais com formação complementar; dinamização das redes de voluntariado locais; serviços de descanso ao cuidador e fóruns de discussão.





ALBUFEIRA

Espaço Integrar

CONTACTOS
<https://www.cm-albufeira.pt>
Tel: 289 599 500
E-mail: geral@cm-albufeira.pt

É no **'Espaço Integrar'** que, todos os meses, tem lugar um encontro de cuidadores informais de crianças e jovens com deficiência. O projeto, que tem a designação "De Nós para Nós", visa criar uma **rede de apoio para os cuidadores**.

Dos objetivos desta iniciativa fazem ainda parte a promoção de momentos de partilha dos problemas pessoais e familiares que estes cuidadores informais sentem diariamente, relatando as suas dúvidas e angústias; a troca de experiências; proporcionar um momento de tranquilidade e conforto, assim como facultar informações sobre direitos, serviços e apoios sociais que existem à sua disposição e os procedimentos para aceder aos mesmos.

Com esta prática os cuidadores informais têm resolvido questões burocráticas que lhes facilita a aquisição de documentos e direitos os quais desconheciam, proporcionando assim uma melhor e maior qualidade de vida para os seus filhos ou educandos. Existe neste projeto sempre o cuidado de ter uma abordagem multidisciplinar que passa pelo psicológico, jurídico e pedagógico.



ALMADA

Tempo para si

CONTACTOS
<https://www.cm-almada.pt/>
Tel: 212 724 000
E-mail: almadainforma@cm-almada.pt

Os serviços de descanso do cuidador são um tipo de resposta relativamente recente em Portugal, que visa proporcionar uma pausa temporária da responsabilidade de cuidar, para que o cuidador repouse e realize outras atividades ou obrigações de caráter pessoal. **'Tempo para Si'** pretende isso mesmo e resulta de uma parceria entre o município de Almada, a APPACDM – Centro Quinta dos Inglesinhos e a Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal.

O projeto permite o **gozo de tempos de descanso e/ou lazer do cuidador informal**, com recurso a uma bolsa de cuidadores formais, devidamente qualificados, que se propõem a acompanhar as pessoas cuidadas no seu domicílio.

Podem candidatar-se os cuidadores informais, que residam no concelho de Almada, que prestem cuidados a pessoa dependente, podendo ser um familiar, amigo ou pessoa próxima que assume a função de cuidador principal a tempo inteiro, desempenhando tarefas de apoio.



AMADORA

Apoio ao Cuidador

CONTACTOS
<https://www.cm-amadora.pt/>
Tel: 214 369 000
E-mail: geral@cm-amadora.pt

A intervenção na área dos cuidadores informais na Amadora passa pelo projeto **'Apoio ao Cuidador'**, que tem como objetivo geral a **capacitação dos cuidadores formais e informais** das pessoas em situação de dependência, contribuindo para a sua permanência no domicílio e para evitar a sua institucionalização.

A ação do projeto consiste em sessões de informação e capacitação em grupo, numa lógica de proximidade aos cuidadores. Ao mesmo tempo, pretendeu-se capacitar os cuidadores informais nos seus domicílios, apoiando o cuidado à pessoa dependente e ensinando o saber fazer através da demonstração.

No âmbito deste projeto, foi ainda testado e implementado um programa de capacitação dos cuidadores formais dos centros de dia e serviços de apoio domiciliário da Amadora, que visa dotar estes recursos humanos das competências necessárias para contribuir para a qualidade de vida das pessoas com demência integrados nestas respostas sociais, e de conhecimentos para apoiarem os cuidadores informais.



AMARANTE

Amarante a Cuidar de quem Cuida

CONTACTOS
<https://www.cm-amarante.pt/>
Tel: 255 420 200
E-mail: geral@cm-amarante.pt

O projeto **'Amarante a Cuidar de Quem Cuida'** é constituído por uma equipa multidisciplinar especializada, composta por 16 profissionais - enfermeiros, psicólogos, educadores sociais, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais e sociólogos - disponibilizados por mais 10 entidades parceiras.

São várias as respostas incluídas neste projeto:

- **ações de formação** sobre diversos temas (autocuidados, apoio social e legal, stress, etc);
- criação de **Grupos de Ajuda Mútua**;
- **sessões de bem-estar** e relaxamento, que incluem aulas de yoga, meditação e terapias multidimensionais.

As respostas de foro individual passam por consultas de psicologia, atendimento social e aconselhamento jurídico, também asseguradas pela equipa multidisciplinar.

Os cuidadores têm também disponível um conjunto de oficinas: cuidados de saúde e técnicas de cuidado, gestão emocional e desenvolvimento pessoal ou informática, dinamizada, estando na calha uma resposta de apoio no domicílio, para os cuidadores informais impossibilitados de participar na maioria das atividades.



ARRUDA DOS VINHOS

Regulamento do Estatuto Municipal do Cuidador Informal

CONTACTOS

<https://www.cm-arruda.pt>

Tel: 263 977 000

E-mail: cm-arruda@cm-arruda.pt

O município de Arruda dos Vinhos criou um **Regulamento do Estatuto Municipal do Cuidador Informal**, que visa **apoiar os cuidadores informais** que, no desempenho das suas funções, se sentem muitas vezes sozinhos, desvalorizados e a perder qualidade de vida.

O objetivo é abranger todas as pessoas, independentemente da idade que tenham, desde que sejam cuidadores informais.

Encontram-se disponíveis para o efeito medidas de apoio social:

- uma linha de apoio ao cuidador informal;
- gabinete de apoio ao cuidador informal;
- formação individualizada;
- equipa de gestão de altas municipal;
- outros apoios sociais de âmbito municipal (Cheque farmácia, Tarifários sociais de águas e saneamento, Loja social, Centro de ajudas técnicas, Teleassistência, Cheque fralda, Cheque visão, Oficina domiciliária).



BRAGA

Programa de Capacitação para Cuidadores Informais

CONTACTOS

<https://www.cm-braga.pt>

Tel: 253 616 060

E-mail: municipe@cm-braga.pt

É no município de Braga que nasce o **Programa de Capacitação para Cuidadores Informais**, que tem como objetivos promover a **capacitação do cuidador informal para o ato de cuidar**, através do conhecimento da doença, aquisição de capacidades e competências para a prestação de cuidados de saúde e diversas tipologias de apoio, entre estes, o apoio psicológico; reduzir a sobrecarga implícita na tarefa de cuidador; promover o bem-estar da pessoa cuidada, através da melhoria da eficiência e eficácia na atuação do cuidar.

Uma iniciativa que funciona com a constituição de turmas, estando prevista a realização de 10 sessões teórico-práticas sobre temas como a doença e a sua evolução; capacidades e competências para a prestação dos cuidados; apoios e recursos disponíveis na comunidade para facilitar as tarefas no dia-a-dia com a pessoa doente; promoção da literacia em saúde, entre outros.



CÂMARA DE LOBOS

Mais Laços / Grupo de apoio aos cuidadores informais

CONTACTOS

<https://www.cm-camaradelobos.pt/>

Tel: 291 911 080

E-mail: geral@cm-camaradelobos.pt

O projeto **Mais Laços**, que tem como parceiro a Junta de Freguesia de Câmara de Lobos, pretende fomentar a criação de laços de diálogo e amizade com os idosos da freguesia, no intuito de reforçar a socialização e combater o isolamento sentido, muitas vezes, nesta faixa etária. Além disso, pretende ser um **apoio aos cuidadores informais** que se dedicam de forma permanente aos seus familiares. Uma iniciativa que tem na sua génese o voluntariado de proximidade direcionado para a população idosa dependente ou carenciada.

Os objetivos gerais do projeto passam por combater o isolamento social, promover a socialização dos idosos, proporcionar uma melhor qualidade de vida e bem-estar e proporcionar apoio aos cuidadores informais, “substituindo-os” em algumas das suas tarefas diárias.

A freguesia é ainda parceira do Grupo de apoio aos cuidadores informais, um projeto que consiste em “Cuidar de Quem Cuida”, aumentar as competências pessoais e sociais do cuidador informal, que surge da consciencialização dos assistentes sociais da saúde de que são os cuidadores informais quem assume a maioria das responsabilidades na prestação de cuidados aos utentes em situação de dependência nos domicílios e que este cuidar assume um valor inestimável para a sociedade.



CANIÇO

Ser Cuidador Informal

CONTACTOS

<https://www.jf-canico.pt>

Tel: 291 934 621

E-mail: junta@jf-canico.pt

O projeto **Ser Cuidador Informal** foi criado para promover a **capacitação dos cuidadores informais** para o papel de cuidar, promover estratégias de prevenção da sobrecarga do cuidador e de partilha de experiências.

Para os cuidadores informais, divididos em grupos, foram promovidas sessões de sensibilização, com profissionais competentes e experientes em temas como os direitos e deveres dos cuidadores informais, o cuidar na demência, cuidados na dependência física ou a prevenção da sobrecarga do cuidador. Para além destas, são também promovidas sessões de esclarecimento relativamente ao suporte básico de vida.

A Junta de freguesia apoia ainda os cuidadores na procura de apoios e ajuda neste processo e promove a acessibilidade e segurança nos acessos às habitações.



CANTANHEDE

CuidIn

CONTACTOS

<https://www.cm-cantanhede.pt/mcsite/home>
Tel: 231 410 100
E-mail: geral@cm-cantanhede.pt

Por reconhecer o papel preponderante dos cuidadores informais na sociedade, assim como as implicações significativas em termos económicos, sociais e humanos desta tarefa, o município de Cantanhede dispõe de alguns apoios gerais, aos quais também os cuidadores informais podem aceder, mas dispõe sobretudo de um projeto vocacionado para estes cuidadores, o **CuidIn**, que visa apoiar e cuidar através de uma rede integrada de capacitação e qualificação, de apoio social e interdisciplinar.

Uma iniciativa que passa pelo **desenvolvimento de ações de capacitação/formação junto dos cuidadores informais**, de programas de capacitação de agentes e profissionais e de cidadãos voluntários e/ou futuros cuidadores e de uma rede de apoio social e de suporte interdisciplinar de apoio e prestação de serviços aos cuidadores informais, assim como de grupos de apoio interpares.

Além disso, dispõe também de um Gabinete de Apoio ao Cuidador, que presta apoio presencial personalizado, nomeadamente de informação e aconselhamento, e uma Linha de Apoio ao Cuidador Informal.



CELORICO DA BEIRA

Medidas de apoio a cuidadores informais

CONTACTOS

<https://www.cm-celoricodabeira.pt>
Tel: 271 747 400
E-mail: geral@cm-celoricodabeira.pt

O município de Celorico da Beira definiu **medidas de apoio aos cuidadores informais** e às suas famílias, planificando e concretizando ações interventivas que promovam a autonomia e melhorem a condição de saúde da pessoa cuidada, facilitando o acesso a medidas de proteção social existentes ou outras consideradas necessárias, financiadas pela autarquia.

Ajuda ainda a promover o relacionamento interpessoal no contexto familiar, com o auxílio de redes de apoio externas; a permitir a diminuição da sobrecarga física e mental e a criar estruturas de apoio social e psicológico. Uma das atividades que se propõe a realizar com vista a atingir estes objetivos são os **Grupos de Ajuda-Mútua**, que pretendem dar aos cuidadores um espaço de partilha, apoio, encorajamento, informação e estratégias de *coping*.

Ser cuidador informal significa atenção, dedicação, carinho e responsabilidade, o que muitas vezes parece uma realidade única e esgotante, mas existem mais pessoas que passam por situações semelhantes, pelo que a dinamização destas atividades é de extrema relevância para o bem-estar dos cuidadores.



CORUCHE

InclusivaMente

CONTACTOS

<https://www.cm-coruche.pt/>
Tel: 243 610 200
E-mail: geral@cm-coruche.pt

O município de Coruche, em parceria com a FARPA e com mais sete municípios da Lezíria do Tejo, apoia a implementação da iniciativa **InclusivaMente**. Trata-se de um projeto de **intervenção em saúde mental** que beneficia pessoas com doença mental, os seus cuidadores e a comunidade em geral, incluindo a comunidade escolar.

Dele fazem parte três atividades distintas:

- Rodas Inclusivas, que vai ao encontro do doente e do cuidador, para prestar apoio psicossocial, psicoterapêutico e psicoeducativo, oferecendo intervenção direta junto das pessoas com doença mental e os seus cuidadores na comunidade onde residem;
- Espaço Inclusão, um local de desmistificação da doença, no sentido de ultrapassar o estigma que existe em relação ao doente mental grave e onde o cuidador é apoiado e orientado no acompanhamento dos processos terapêuticos, com conhecimentos acerca das diferentes condicionantes desta patologia;
- ações de literacia em saúde mental e campanhas de luta contra o estigma, atividades e dinâmicas que permitirão ao cuidador ter um apoio ao nível da psicoeducação, com a partilha de experiências.



CUBA

reMIND – Reforço da Capacidade de Cuidadores de Pessoas com Demência

CONTACTOS

<https://www.cm-cuba.pt/>
Tel: 284 419 900
E-mail: geral@cm-cuba.pt

O município de Cuba é um dos territórios piloto do projeto europeu **reMIND - Reforço da Capacidade de Cuidadores de Pessoas com Demência**, financiado pelo programa Erasmus+ e desenvolvido por uma parceria que integra organizações de Portugal, Espanha, Itália, Grécia e Polónia.

O principal objetivo é **apoiar e capacitar cuidadores**, famílias e pessoas não qualificadas das muitas instituições locais que lidam com idosos, oferecendo know-how, formação e dicas práticas sobre os diferentes aspetos de como cuidar destas pessoas. Além disso, procura sensibilizar para a demência e criar comunidades onde todos possam estar mais bem preparados para lidar com as circunstâncias causadas pela demência e desfrutar de uma melhor qualidade de vida.

O que se pretende implementar, na prática, é:

- uma campanha de sensibilização e informação, para sensibilizar a comunidade sobre factos e noções sobre a doença e levar informação aos cuidadores sobre os serviços de apoio;
- um programa de capacitação, para aumentar e ajustar os conhecimentos e habilidades dos cuidadores; a criação de uma Comunidade Piloto Solidária e Inclusiva (Dementia Friendly Community), um ambiente local e comunitário sensível, informado, acessível e capaz de entender, suportar e mitigar as consequências da demência nas pessoas afetadas e seus cuidadores;
- uma aplicação móvel para consolidar e disponibilizar recursos, ferramentas e meios de apoio à intervenção e aos cuidados de pessoas com demência; um Guia de Disseminação, ferramenta que reunirá os instrumentos de trabalho e as boas práticas identificadas no decurso do projeto.



ESPOSENDE

Cuidar+ Esposende

CONTACTOS

<https://www.municipio.esposende.pt/pages/1626>
Tel: 253 960 100
E-mail: assembleia.municipal@cm-esposende.pt

O projeto **Cuidar+ Esposende**, iniciativa do município local, é uma **rede de suporte formal aos cuidadores informais** que incentiva o autocuidado e previne o desgaste associado às situações de cuidar, com respostas específicas e especializadas. Respostas essas como o 'Cuidar de Quem Cuida Esposende', uma parceria com o Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguêdo e que conta com uma equipa multidisciplinar, no âmbito do qual foi criado o Gabinete de Apoio ao Cuidador, o Serviço de Psicologia dirigido aos cuidadores informais (gratuito) e o primeiro grupo Psicoeducativo para cuidadores informais de pessoas com demência.

O município é ainda parceiro, com a Alzheimer Portugal - Delegação Norte, do projeto 'Esposende, comunidade amiga das pessoas com demência', promovido pela HOPE! Respostas Sociais, que resultou na construção de guias específicos e dinamizadores de ações de consciencialização.

Foram ainda criadas as oficinas artísticas 'A CANTAR DE COR', espaço de convívio e interação social destinado a pessoas com demência, seus cuidadores e familiares e o projeto CuiDando Esposende, uma unidade móvel de apoio domiciliário integrado na área da saúde mental, que visa contribuir para que as pessoas com doença mental sejam capazes de viver no seu próprio domicílio, com o melhor nível de qualidade de vida, assim como os seus familiares e cuidadores.

O Café Memória de Esposende está também no terreno, uma resposta dirigida a pessoas com problemas de memória ou demência, seus familiares, cuidadores e amigos, possibilitando a partilha de experiências e de informação, servindo de suporte mútuo.



FORNOS DE ALGODRES

(S)Em Retaguarda

CONTACTOS

<https://www.cm-fornosdealgodres.pt/>
Tel: 271 700 060
E-mail: accao.social@cm-fornosdealgodres.pt

Ativo na implementação e desenvolvimento de medidas de apoio aos cuidadores informais, o município de Fornos de Algodres criou o projeto **(S)Em Retaguarda**, que surge em resposta ao problema decorrente da sobrecarga física e emocional sentida pelos cuidadores informais.

Assumindo-se como uma iniciativa social inovadora ao nível da intervenção, decorre em três concelhos (Fornos de Algodres, Celorico da Beira e Trancoso), tendo como objetivo promover a sensibilização de técnicos de instituições locais para a intervenção em rede, junto de cuidadores informais, assim como dar resposta aos cuidadores que solicitarem apoio.

Respostas essas entre as quais se destacam o **descanso do cuidador informal**, com uma inovação: permitir ao cuidador passar a noite num Hostel, a cerca de 500 metros do local onde fica a pessoa cuidada, sendo que durante esse período de descanso poderá usufruir de um conjunto de experiências e serviços que auxiliarão na diminuição da sua sobrecarga.

Há ainda grupos de ajuda mútua, para partilha de experiências e minimizar o isolamento; grupos psicoeducativos, para melhorar conhecimentos e competências; aconselhamento e orientação individualizado de ação social, especificamente a nível de apoio burocrático.



GONDOMAR

+CUIDAR 2.0 - Programa de Apoio aos Cuidadores Informais

CONTACTOS

<https://www.cm-gondomar.pt/atividade-municipal/desenvolvimento-social/mais-cuidar/acerca/>
Tel: 224 660 500
E-mail: geral@cm-gondomar.pt

O projeto **'+Cuidar'**, uma iniciativa que conta com uma vasta rede de parceiros, tem como principal objetivo criar uma **rede de partilha, suporte e apoio aos cuidadores informais** de Gondomar, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções que promovam o bem-estar físico e psicológico desta população. E que se operacionaliza através da gestão de um Gabinete de Apoio ao Cuidador, Grupos de Ajuda Mútua e apoio variado aos beneficiários de cuidados.

O **Gabinete de Apoio ao Cuidador** pretende informar, orientar, receber e encaminhar inscrições da população que necessite de apoio, garantindo apoio e suporte aos cuidadores informais na pós-frequência do Programa PsicoEducativo.

Os **Grupos de Ajuda Mútua** pretendem garantir o apoio aos cuidadores na pós-frequência de grupos psicoeducativos (visam a formação especializada, adequada a cada grupo de cuidadores informais e que vão da vertente mais técnica à vertente mais individualizada) e assumem um pendor mais informal, dando apoio psicossocial, estabelecendo novos contactos e mantendo rede social estabelecida entre os cuidadores informais.



ÍLHAVO

Maior Idade

CONTACTOS

<https://www.cm-ilhavo.pt/areas-de-intervencao/maior-idade>
Tel: 234 329 636
E-mail: maioridade@cm-ilhavo.pt

Além do Laboratório do Envelhecimento, onde se desenvolvem produtos tecnológicos, como espelhos e relógios inteligentes, que irão desafiar as pessoas mais velhas a adotar estilos de vida saudáveis, a Câmara Municipal de Ílhavo promove ainda a formação de cuidadores informais, vista como uma das fortes áreas de atuação do projeto **'Maior Idade'**.

Aqui, os cuidadores são acompanhados através do **Curso de Cuidadores Informais**, com sessões orientadas por uma equipa multidisciplinar, que conta com enfermeiros, assistente social, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo e jurídico e que visa capacitar os cuidadores informais para os cuidados a ter com a pessoa dependente, fornecer informação sobre as várias áreas de cuidados e informar sobre métodos de intervenção.

A autarquia realizou ainda o I Seminário para Cuidadores Formais e Informais, onde se deram a conhecer distintos projetos a nível nacional que dão apoio ao cuidador; cooperou na divulgação da linha de apoio ao cuidador e das sessões online de apoio ao cuidador promovido pela Associação AMARA; dinamizou ações em parceria e criou um concurso de curtas-metragens relacionado com o envelhecimento, dando visibilidade à fragilidade emocional do cuidador.



LEIRIA

Leiria Cuida

CONTACTOS
<https://www.cm-leiria.pt>
Tel: 244 839 500
E-mail: cmleiria@cm-leiria.pt

A Câmara Municipal de Leiria pretende, com a realização de **ações de formação e capacitação** individual, promover a qualidade de vida da pessoa cuidada e fomentar as competências pessoais, intelectuais e técnicas do cuidador, sem esquecer a importância da estabilidade emocional de quem cuida, minimizando o seu sentimento de isolamento e solidão.

Foi para isso criado o **'Leiria Cuida'**, uma iniciativa que se dirige a cuidadores, independentemente de terem ou não o Estatuto de Cuidador Informal a quem, em articulação com as Juntas de Freguesia, são dirigidas sessões personalizadas no domicílio, muito vocacionadas para a capacitação dos cuidadores.

Com uma intervenção multidisciplinar, nas áreas da psicomotricidade, fisioterapia, psicologia, terapia da fala, entre outras, é feita uma abordagem em função das necessidades sentidas, atividades às quais se junta a criação de um grupo de apoio de cuidadores do concelho, que constitua uma rede de suporte emocional e de partilha.



LOURES

Projeto ELO – Equipa de Ligação ao Cuidador Informal

CONTACTOS
<https://www.cm-loures.pt/>
Tel: 211 150 100
E-mail: geral@cm-loures.pt

O projeto **'ELO – Equipa de Ligação ao Cuidador Informal'** surge em 2019, tendo como missão constituir-se como um recurso com **respostas individualizadas para o cuidador informal** e contribuir para o apoiar no processo de prestação de cuidados.

Com uma equipa composta por uma assistente social e uma psicóloga, os casos são avaliados tendo em conta o nível de sobrecarga em que o cuidador informal se encontra, de forma a permitir priorizar a intervenção, que pode ser feita em contexto domiciliário, presencial ou via telefone.

Este projeto dispõe de duas áreas de intervenção, uma de caráter social e outra focada no apoio psicológico. Neste âmbito, está acessível ao cuidador um conjunto de respostas específicas na área da psico-oncologia, doenças neurodegenerativas, apoio em contexto paliativo, doenças mentais, entre outras. É realizado um acompanhamento tendo como foco o apoio no autocuidado (prevenção e intervenção em processos de exaustão do cuidador, apoio no luto, promoção de interajuda entre cuidadores, suporte em situação paliativa e em fim de vida, intervenção na crise) e no Apoio ao Cuidar.

No que diz respeito à intervenção de caráter social, são prestados esclarecimentos e realizado encaminhamento face às questões que sejam apresentadas pelos cuidadores, nomeadamente sobre os direitos, recursos, apoios, prestações sociais, estatuto do cuidador informal, entre outros.



LOUSADA

Lousada Cuida

CONTACTOS
<https://www.cm-lousada.pt/>
Tel: 255 820 500
E-mail: geral@cm-lousada.pt

Tendo em conta que a maioria dos cuidadores vivem o seu quotidiano dedicado à pessoa cuidada, delegando para segundo plano as suas necessidades pessoais e descanso, o município de Lousada achou por bem estabelecer uma parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Lousada e propor a criação de uma bolsa de cuidadores formais, que permita substituir o cuidador para seu descanso pessoal. Com esta parceria, pretende-se substituir o cuidador pelo menos uma vez por semana, para que este possa sair de casa e realizar as suas necessidades pessoais.

A bolsa de cuidadores **'Lousada Cuida'**, com pessoas devidamente capacitadas para **substituição do cuidador informal por curtos períodos de tempo**, pontuais ou regulares, num máximo de seis horas semanais, cuja substituição permite garantir alguma autonomia ao cuidador para realização de atividades.

Os cuidadores informais podem ainda usufruir de massagens realizadas por uma fisioterapeuta, bem como de serviço de psicologia.



MACHICO

Cuidar de quem cuida

CONTACTOS
<https://www.cm-machico.pt/>
Tel: 291 969 990
E-mail: ammachico@gmail.com

A Câmara Municipal de Machico disponibiliza algumas **respostas sociais destinadas aos cuidadores informais** e pessoas cuidadas em várias áreas, desde a informação e orientação dos cuidadores através de um atendimento personalizado sobre os apoios existentes, auxílio na realização de encaminhamentos para os diferentes serviços, capacitação do cuidador ao nível de competências pessoais e sociais, dotando-o de conhecimentos para a sua prática, através de ações de sensibilização e sessões de esclarecimento direcionado a esta temática.

Tendo como objetivo a contribuição para a permanência da pessoa no seu domicílio/seio familiar, as ajudas de equipamentos dispostos no banco das ajudas técnicas tornam mais fácil a tarefa do cuidador e promovem o bem-estar da pessoa cuidada.

Ao mesmo tempo, é ainda disponibilizado um programa de apoio à medicação, através de uma parceria com a Associação Dignidade, que pretende dar resposta aos problemas de acesso aos medicamentos, bem como apoio psicológico, que visa essencialmente prevenir situações de burnout e intervir em doenças mentais provocadas por exposição frequente ao apoio à pessoa dependente (depressão, ansiedade), bem como acompanhamento individual com o intuito de promover estratégias de adaptação e cuidados a ter a nível pessoal e social.



MAIA

Maia Cuida +

CONTACTOS
<https://www.cm-maia.pt/>
Tel: 229 408 600
E-mail: geral@cm-maia.pt

O Projeto '**Maia Cuida +**' visa a construção de apoio integrado aos cuidadores informais e pessoas cuidadas, que constitua um embrião do desenvolvimento de uma comunidade de cuidado. Estimulando a convergência de parceiros públicos e privados, consiste na disponibilização de um conjunto articulado de serviços de apoio aos cuidadores informais.

Um projeto que tem também uma vertente de responsabilidade social interna, a desenvolver com a área de recursos humanos, e que pretende, dando o exemplo, identificar os seus colaboradores cuidadores não principais e ponderar a criação de um conjunto de benefícios.

São três os seus grandes eixos:

- a investigação/avaliação e recolha de dados sobre as pessoas cuidadas e os seus cuidadores; a **criação de uma bolsa de substituição** para apoio ao cuidador que lhe permita, durante algumas horas por semana ausentar-se do seu domicílio;
- a **disponibilização de serviços complementares** aos cuidadores e seus dependentes, realização de ações em saúde, ou até mesmo apenas para descansar;
- está ainda prevista a criação de uma APP de acompanhamento da implementação do projeto.



MARINHA GRANDE

Cuida-me e Cuida-te

CONTACTOS
<https://www.cm-mgrande.pt>
Tel: 244 573 300
E-mail: geral@cm-mgrande.pt

São várias as medidas de apoio aos cuidadores informais que o município da Marinha Grande disponibiliza, sob a designação '**Cuida-me e Cuida-te**'. Um projeto que inclui um **curso de formação**, assim como uma **bolsa de voluntários** fornecida pelos parceiros para acompanhamento dos utentes que não possam ficar sozinhos, para que os cuidadores possam frequentar as formações.

Para maior apoio ao cuidador, é ainda disponibilizada uma linha de atendimento telefónico e um e-mail para contacto e esclarecimento de dúvidas.

O município assegura também a articulação com os serviços de saúde para facilitar o ingresso dos utentes na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados geral e de Saúde Mental e a Rede Nacional de Cuidados Paliativos. Os frequentadores do programa terão aconselhamento por parte da assistente social, que encaminhará as situações para as respostas sociais existentes.



MIRANDA DO CORVO

Dar a Mão

CONTACTOS
<https://cm-mirandadorcorvo.pt/>
Tel: 239 530 320
E-mail: camara@cm-mirandadorcorvo.pt

O município de Miranda do Corvo, em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade, UCC Torre de Sinos, a Alzheimer Portugal e os recursos comunitários desenvolve o projeto '**Dar a Mão**', que tem como objetivos **diminuir a sobrecarga do cuidador informal**, identificar as suas necessidades no processo de cuidar, promover estratégias que permitam melhorar a qualidade de vida do cuidador e da pessoa cuidada, melhorar a rede de apoio destes cuidadores, promover a melhor acessibilidade aos cuidados de saúde de proximidade e a criação de grupos de autoajuda.

São realizadas ações de sensibilização junto da comunidade e profissionais de saúde, assim como atendimento personalizado, que poderá ser presencial ou não, sendo ainda realizadas visitas domiciliárias programadas. Junta-se aqui a divulgação de informação, com conteúdos úteis para cuidadores e pessoas cuidadas, evidenciando os seus direitos e benefícios, medidas de apoio e serviços, bem como respostas a vários níveis.

No âmbito do presente projeto foi ainda realizado o encontro 'Envelhecer - Como Cuidar?', criada uma campanha de sensibilização da população para a importância do Cuidador Informal, assim como realizadas várias atividades.



MOURA

Apoio ao Cuidador

CONTACTOS
<https://www.cm-moura.pt>
Tel: 285 250 400
E-mail: cmmoura@cm-moura.pt

A Câmara Municipal de Moura reforça a sua atuação no âmbito do '**Apoio ao Cuidador**', um programa que tem como objetivos valorizar e reconhecer o papel do cuidador formal e informal ao nível da coesão social, saúde e bem-estar da comunidade; promover a valorizar dos cuidadores em diferentes temáticas; incentivar a comunicação entre os cuidadores formais e informais e a partilha de experiências; prestar apoio psicológico, individual e/ou grupo a cuidadores; estimular a criação de respostas de descanso para cuidadores informais. Medida com funcionamento semanal.

São vários os níveis de atuação, passando por **ações de informação** em diversas áreas e com recurso a técnicos e instituições especializadas; apoio psicológico, com a realização de atividades de apoio e partilha de experiências e intervalo na prestação de cuidados, com respostas de curta ou média duração para apoios de algumas horas até um fim de semana.

Para consolidar o trabalho do cuidador surge a medida **Voluntariado de Proximidade 'Cuidar de quem cuida'**, que consiste na criação duma bolsa de voluntários para intervir nas áreas de cuidados pessoais, saúde, apoio aos serviços domésticos, alimentação, atividades recreativas e de lazer, entre outras com o objetivo de prestar apoio aos cuidadores formais e informais.



NELAS

'CER – Cuidar e Receber'

CONTACTOS

<https://www.cm-nelas.pt/>

Tel: 232 941 300

E-mail: geral@cm-nelas.pt

O município de Nelas quer informar e auxiliar os cuidadores informais, capacitando-os e orientando-os para a melhoria da prestação de cuidados e reduzindo as suas fragilidades resultantes desta prática diária. Rege-se por uma lógica de proximidade, através da sinalização das situações, capacitação dos cuidadores informais, potencialização da utilização dos recursos e respostas sociais existentes e da promoção de visitas domiciliárias regulares.

Enquadrado neste projeto, propôs-se a criação de um **Cartão Municipal do Cuidador Informal**, que se traduz numa estratégia de apoio à população com o Estatuto de Cuidador Informal ou que cuide de uma pessoa portadora de incapacidade igual ou superior a 70% devidamente comprovada e concede aos seus titulares o acesso a bens e serviços em condições vantajosas nas áreas da saúde, desporto, cultura, atividades económicas, entre outras.

Cria ainda a **Linha de Apoio ao Cuidador Informal**, uma linha telefónica de apoio para esclarecimento de dúvidas e pedidos de informação e um Gabinete de Apoio ao Cuidador, que surge como uma resposta complementar para a dignificação e melhoria das condições de vida dos cuidadores, um espaço de mediação e articulação com os diferentes serviços para responder às necessidades de todos os cuidadores informais.



OEIRAS

Medidas de Apoio a Cuidadores Informais

CONTACTOS

<https://www.oeiras.pt/>

Tel: 214 408 300

E-mail: geral@oeiras.pt

É no âmbito da Estratégia da Saúde na Área das Demências que o município de Oeiras desenvolve o projeto '**Medidas de Apoio a Cuidadores Informais**', que contempla o levantamento de recursos de saúde e sociais e a sua divulgação em forma de um Guia de Recursos para o Envelhecimento.

São estes:

- o Gabinete Cuidar Melhor de Oeiras, que atende pessoas com demência e cuidadores;
- o Café Memória de Oeiras, que realiza palestras e sessões dedicadas à realização de atividades vocacionadas para pessoas com demência;
- o projeto Home 360º, resposta para as pessoas com demência e seus cuidadores, com vista à melhoria da qualidade de vida e inclusão social;
- Programa de Exercício Físico dirigido a pessoas com demência em fase inicial;
- pretende-se alargar o âmbito do programa 'Turismo Sénior' a pessoas com demência e seus cuidadores (passeio anual apenas para cuidadores e pessoas com demência);
- analisar a possibilidade de criar um mecanismo de apoio financeiro às pessoas com demência com carência económica;
- aumentar a realização das consultas de apoio psicológico às pessoas com demência;
- manter a realização de sessões de estimulação cognitiva para pessoas com demência;
- nomear profissionais de referência para os cuidadores informais e elaborar Planos de Intervenção Específica;



OLIVEIRA DO BAIRRO

(In)Formar para Cuidar

CONTACTOS

<https://www.cm-olb.pt/>

Tel: 234 732 100

E-mail: cmolb@cm-olb.pt

Foi criado, no Município de Oliveira do Bairro e no âmbito do Conselho Local de Ação Social, o 'Grupo Temático do Envelhecimento Positivo', onde uma das principais necessidades identificadas se prendia com a capacitação do envelhecimento, quer da própria pessoa idosa, quer dos seus cuidadores.

Desta forma surgiu, em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade Cubo Mágico da Saúde, o '**Programa QualIDADE Maior**', que visa capacitar a pessoa idosa e os seus cuidadores, assentando em três grandes eixos de intervenção: pessoa idosa, cuidador e ambiente/contexto.

Foi no eixo do cuidador que surgiu o **Projeto (In)Formar para Cuidar**, um projeto psicoeducativo destinado a cuidadores formais e informais, que visa **proporcionar um suporte educativo/informativo**, com informação útil e instrumental sobre diversas temáticas pertinentes e de interesse e, por outro, um **suporte emocional**. Incorpora um plano de formação programado para ser dinamizado por uma equipa multi e interdisciplinar em 14 sessões semanais.

- prestar informação aos cuidadores informais sobre a doença, apoios e respostas existentes;
- ações de Informação sobre o Estatuto do Cuidador Informal para pessoas com demência e os seus cuidadores, assim como para técnicos;
- ações de formação para aquisição de conhecimentos e competências dos cuidadores informais na área das demências;
- ações de formação para pessoas com demência e cuidadores informais para o acesso a projetos assentes na utilização de novas tecnologias;
- manter a realização das consultas de apoio psicológico individual aos cuidadores informais;
- criar um Grupo de Ajuda Mútua para cuidadores informais;
- promover o acesso a respostas de 'Descanso do Cuidador';
- adaptar uma resposta/unidade de dia existente especificamente para pessoas com demência;
- construir um equipamento com uma unidade de internamento e uma Unidade de Dia específica para pessoas com demência de início precoce, assim como uma Unidade de Dia na comunidade para pessoas com demência;
- criar uma resposta especializada de institucionalização;
- alargar a resposta de internamento em cuidados paliativos;
- realizar o curso "Abraçar a Vida Aceitando a Morte", para preparar emocionalmente os voluntários para lidar com o sofrimento das pessoas que estão a acompanhar;
- realizar o workshop "A Morte e o Morrer", para preparar os profissionais das respostas sociais do concelho para entenderem o processo fisiológico dos últimos momentos de vida;
- implementar um grupo de interajuda no luto, de modo a acompanhar os cuidadores informais.



OVAR

Medidas do Município de Ovar no Apoio aos Cuidadores Informais

CONTACTOS

<https://www.cm-ovar.pt/pt/>

Tel: 256 581 300

E-mail: gapresidencia@cm-ovar.pt

Ovar dispõe de várias medidas de apoio aos cuidadores informais, entre as quais a parceria com a Associação Fraterna de Prevenção e Ajuda, que deu origem ao **Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal**, que atualmente disponibiliza respostas ou programas como o Projeto 'A(cuidar) Maior', que pretende implementar um programa de capacitação sobre as boas práticas de cuidar e a promoção do movimento, relaxamento e estimulação de habilidades e sensações em pessoas idosas funcionalmente dependentes e/ou com mobilidade reduzida, e os seus cuidadores, promovendo a sua saúde global e participação social, através de sessões de exercícios terapêuticos, sessões de respiração, relaxamento e meditação, sessões de terapia ocupacional, entre outras.

Este Gabinete de Apoio tem várias linhas de atuação inovadoras, como o serviço de atendimento presencial e individualizado para promoção de medidas de apoio integrado, exercícios psicoterapêuticos, exercícios terapêuticos visando a prevenção de quedas, grupos de ajuda mútua ou um banco de produtos de apoio.

A autarquia apoia ainda o projeto '**CuidadosaMente**', da Santa Casa da Misericórdia de Ovar, que tem como objetivo a capacitação de cuidadores formais e informais enquanto intervenientes diretos na prestação de cuidados de saúde e bem-estar, promovendo a qualidade de vida em pessoas idosas com patologias neurodegenerativas demenciais.



PORTO

Apoiar para Cuidar

CONTACTOS

<https://www.cm-porto.pt/>

Tel: 220 100 220

E-mail: geral@cm-porto.pt

O município do Porto tem consolidado a sua experiência na implementação e desenvolvimento de medidas de apoio a cuidadores informais, com base na experiência adquirida nas ações desenvolvidas e na intervenção previamente realizada nesta área desde novembro de 2018, com as iniciativas 'Capacitação de Cuidadores Informais' e 'Pausas Breves para Cuidar Melhor'.

Para isso, disponibiliza gratuitamente o '**Apoiar para Cuidar**', um programa integrado de capacitação e **alívio da sobrecarga para cuidadores informais**, que tem como objetivo principal a promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida dos cuidadores informais.

E isto faz-se através da promoção de atividades ao nível da capacitação para o ato de cuidar e para o autocuidado e do alívio da sobrecarga, através dos serviços de pausas breves e sessões de apoio emocional. As pausas breves visam o alívio da sobrecarga dos cuidadores informais através do descanso regular, promovendo a inclusão social dos cuidadores e dos familiares com dependência, enquanto o apoio emocional complementa os restantes serviços, através de um acompanhamento personalizado efetuado por psicólogo.



PÓVOA DE LANHOSO

Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal (GACI)

CONTACTOS

<https://www.povoadelanhoso.pt/>

Tel: 253 639 700

E-mail: geral@mun-planhoso.pt

O projeto **GACI – Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal**, implementado no município da Póvoa de Lanhoso em 2021, é uma resposta disponibilizada por uma equipa multidisciplinar. Trata-se de uma iniciativa promovida pela autarquia, que faz o diagnóstico das necessidades nos domínios físico, social, habitacional e de carga emocional do idoso ou da pessoa dependente e do seu cuidador informal, assentando ainda no **apoio e acompanhamento das pessoas dependentes e dos cuidadores**, dando resposta às necessidades identificadas e procedendo ao encaminhamento dos utentes para outros recursos na comunidade.

O GACI propõe-se ainda realizar **sessões de formação e informação** à comunidade de cuidadores informais e ações que permitam diminuir a ansiedade, apoio na gestão de emoções, prevenção de estados depressivos ou apoio no processo de luto. Desenvolveu-se, por isso, o primeiro Grupo Psicoeducativo e o Grupo Psicoeducativo GAM – Grupo de Ajuda Mútua, uma modalidade que se reveste de caráter mais informal, com encontros lúdicos e partilha de vivências e experiências.

De futuro, tenciona propor candidatura de dois projetos ao Novo Quadro Comunitário 20-30: o HomeCare, estratégia de intervenção comunitária que visa o aumento de competências do cuidador informal relacionadas com o saber e a sua integração num grupo que, tendo em comum a experiência de cuidar, promova a entreatajuda; e o 'Ajudar no Cuidar', para sensibilizar a comunidade sobre a importância do voluntariado, contribuindo para a prevenção do desgaste físico e emocional do cuidador informal no sentido de promover o seu descanso.



SÃO PEDRO FINS (MAIA)

Cuidar e Valorizar os que Cuidam!

CONTACTOS

<https://saopedrofins.pt/>

Tel: 229 671 351

E-mail: geral@saopedrofins.pt

A freguesia de S. Pedro Fins, concelho da Maia, disponibiliza uma série de **projetos e programas de apoio aos cuidadores informais** que, além de serem semanalmente convidados e desafiados a participar nas dinâmicas do Centro de Dia local, abstraindo-se do seu contexto, partilhando as suas angústias e analisando a situação/problemática dos seus pares, têm ainda ao dispor, mensalmente, 'Jornadas Geriátricas', sessões onde são trabalhadas diferentes temáticas.

Porque as questões legais são também frequentes, realizam-se sessões de esclarecimento sobre o Estatuto do Cuidador, estando ainda disponível uma técnica de ação social para apoiar em todo o processo burocrático: desde a inscrição à garantia de monitorização.

A Junta de Freguesia tem ainda afetos recursos humanos dedicados aos cuidadores informais no âmbito da sua saúde e bem-estar, entre os quais uma psicóloga, uma enfermeira, psiquiatra e uma terapeuta ocupacional da Associação Alzheimer Portugal.

Para os cuidadores que não solicitam ajuda, que se isolam e, logo, têm mais dificuldade em sair de casa ou mais resistência em participar nas diferentes dinâmicas, a equipa procedeu à



SÃO SALVADOR E SANTA MARIA (ODEMIRA) CUI(DAR) +

CONTACTOS

<https://www.cm-odemira.pt/pages/506>
Tel: 283 320 900
E-mail: geral@cm-odemira.pt

O **CUI(DAR) +** é uma resposta de apoio e de acompanhamento dos cuidadores formais e informais em três níveis de bem-estar: psicológico, social e físico, através do desenvolvimento de uma estratégia de intervenção que inclui várias iniciativas, a começar pela criação do Gabinete de Apoio a Cuidadores, onde a pessoa cuidadora pode recorrer para um atendimento e acompanhamento psicológico e social.

Enquadrado no acompanhamento psicológico, o gabinete presta apoio através da gestão de Grupos de Ajuda Mútua (GAM), um espaço de partilha de experiências que contribui para **diminuir o stress** associado aos problemas dos cuidadores.

Do programa faz ainda parte a **iniciativa de substituição/descanso do cuidador**, seja por questões do seu descanso pessoal, seja para poder resolver questões do foro pessoal ou profissional, deixando a pessoa cuidada entregue a profissionais da área da gerontologia e/ou da saúde.

Finalmente, contempla também o Cartão 'Cuidador+', que dá acesso a descontos diretos na aquisição de serviços ou produtos na área dos cuidados de saúde e bem-estar físico e mental, através de uma parceria estabelecida com o comércio local do concelho de Odemira.



SESIMBRA Café Memória de Sesimbra

CONTACTOS

<https://www.sesimbra.pt>
Tel: 212 288 500
E-mail: balcao.unico@cm-sesimbra.pt

O projeto **Café Memória de Sesimbra** resulta de um protocolo realizado entre a Câmara Municipal de Sesimbra, a Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra, a Alzheimer Portugal e a Sonae Sierra e é destinado a pessoas com problemas de memória ou demências, os seus familiares, cuidadores e amigos.

Pretende ser um **ponto de encontro onde acontece a partilha**, onde se procura combater o isolamento social a que estão votadas estas pessoas, promovendo a sua valorização em termos de reforço da autoestima, da troca de experiências, do apoio mútuo e do fornecimento de informações atuais, credíveis e úteis.

O projeto conta com uma equipa técnica, um conjunto de voluntários e o envolvimento de muitos profissionais de diversas áreas e realiza-se uma vez por mês.



SINTRA Manual de Estimulação Global da Pessoa com Demência – um auxiliar para Cuidadores Informais

CONTACTOS

<https://cm-sintra.pt/>
Tel: 219 238 500
E-mail: municipe@cm-sintra.pt

Esta iniciativa da Câmara Municipal de Sintra, com a colaboração da Associação Alzheimer Portugal, Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca e Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus Irmãs Hospitaleiras – Casa de Saúde da Idanha, visou a criação de um **Manual de Estimulação Global da Pessoa com Demência**, um **auxiliar para cuidadores informais**, que os pretende ajuda a estimular a pessoa com demência, para poderem contribuir para melhorar o seu bem-estar, autonomia e qualidade de vida.

Contempla conteúdos práticos, especificamente na área da estimulação da pessoa com demência, que vão ao encontro das necessidades dos cuidadores informais que ainda não estavam cobertas por outros manuais de âmbito mais alargado.

Paralelamente, o Manual está a ser utilizado como uma ferramenta de trabalho dos projetos do concelho dirigidos às pessoas com demência e outras patologias e os seus cuidadores informais. São estas:

- o Gabinete Cuidar Melhor Sintra, de apoio aos cuidadores das pessoas com demência, que visa contribuir para a inclusão e promoção dos direitos das pessoas com demência, bem como para o apoio e valorização dos familiares e profissionais que lhes prestam cuidados;
- Café Memória, ponto de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, aos seus familiares, amigos e cuidadores, para partilha de experiências e suporte mútuo;
- Home 360, resposta comunitária especializada para as pessoas com demência e seus cuidadores, que visa a melhoria da qualidade de vida, a dignidade, o bem-estar e a inclusão social;
- equipa de intervenção comunitária na demência, que tem como principal objetivo promover a acessibilidade e equidade dos doentes com demência e dos seus cuidadores a serviços de saúde especializados nas vertentes da reabilitação cognitiva e capacitação para o cuidado;
- projeto 'Cuidar dos Cuidadores', de apoio e capacitação dos cuidadores informais, aquando da prestação de cuidados no domicílio e em contexto de formação.



TRANCOSO Projeto (S)Em Retaguarda

CONTACTOS

<https://www.cm-trancoso.pt/>
Tel: 271 829 120
E-mail: geral@cm-trancoso.pt

O **Projeto (S)Em Retaguarda** surge em 2022, em Trancoso, em **resposta à sobrecarga dos cuidadores informais**. Assume-se como uma iniciativa social inovadora a decorrer em três concelhos (Fornos de Algodres, Celorico da Beira e Trancoso), visando promover a sensibilização de técnicos de instituições locais para a intervenção em rede junto de cuidadores informais, dar resposta aos cuidadores informais que solicitarem apoio diretamente ou através dos parceiros envolvidos na implementação do projeto e implementar/acompanhar respostas no território.

Como atividades desenvolvidas pelo mesmo destacam-se:

- o Descanso do cuidador informal, dividido em duas respostas: a tradicional, com a possibilidade de integrar a pessoa cuidada (Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, Estrutura Residencial para Idosos, Serviço de Apoio Domiciliário) e a resposta inovadora, que passa pela possibilidade de se integrar o cuidador num Hostel próximo de onde se encontra a pessoa cuidada, proporcionando-lhe um período de descanso, em que poderá usufruir de experiências que auxiliarão na diminuição da sua sobrecarga.
- Grupos de Ajuda Mútua, para partilha de experiências e minimizar o isolamento, e Grupos Psicoeducativos, com numa equipa multidisciplinar que auxilia os cuidadores a aumentarem o desenvolvimento de conhecimentos e competências.
- aconselhamento/accompanhamento e orientação individualizado, que pretende dar resposta a questões do âmbito da saúde e da ação social.

TROFA

Cuidar – Projeto de Apoio ao Cuidador Informal

CONTACTOS

<https://mun-trofa.pt>

Tel: 252 409 290

E-mail: geral@mun-trofa.pt

O projeto 'Cuidar – Projeto de Apoio ao Cuidador Informal', é uma iniciativa integrada e multidisciplinar do município da Trofa, que visa dinamizar uma rede de capacitação e suporte de cuidadores, proporcionar **apoio emocional** que promova a autoestima e autoconfiança dos cuidadores, dinamizar e beneficiar com as redes de voluntariado local, nomeadamente o Banco Local de Voluntariado, através da criação da bolsa de cuidadores e proporcionar momentos de descanso/pausa aos cuidadores informais.

Disponibiliza, para isso, serviços de informação/aconselhamento, apoio terapêutico, grupos de apoio/partilha, programas psicoeducativos, serviços de bem-estar/momentos de pausa, uma bolsa de cuidadores, uma chamada/mensagem no dia de aniversário, visitas lúdicas, entre outros.

Um projeto que se torna inovador por ser integrado e multidisciplinar, com recurso a uma rede concelhia de parceiros e que se articula com outras iniciativas ou serviços promovidos pela autarquia.

VILA NOVA DE FAMALICÃO

Cuidar Maior

CONTACTOS

<https://www.famalicao.pt/>

Tel: 252 320 900

E-mail: camaramunicipal@famalicao.pt

Cuidar Maior é um projeto de intervenção municipal de apoio ao cuidador informal do concelho de Vila Nova de Famalicão, um programa de intervenção individualizada, personalizada na **prevenção e intervenção precoce no combate ao burnout** dos cuidadores informais.

A sua metodologia baseia-se no apoio psicoeducativo, consultadoria familiar e acompanhamento pela 'APP' Cuidadores, ações que têm potencial de influenciar positivamente a qualidade de vida dos cuidadores e famílias, de forma a criar estratégias de gestão das emoções, diminuição de sintomas de depressão, aumentar as competências e informação do cuidador na capacidade de cuidar e substituir o cuidador em momentos da sua vida.

Com uma equipa multidisciplinar, mobiliza recursos internos e parcerias, permitindo a criação de novos serviços.



VILA NOVA DE GAIA

Gaia Cuidador

CONTACTOS

<https://www.cm-gaia.pt/pt/cidade/vila-nova-de-gaia/>

Tel: 223 742 400

E-mail: geral@cm-gaia.pt

Vila Nova de Gaia é reconhecida como um concelho dinâmico e propulsor de uma nova geração de políticas sociais públicas, pelo que em 2021 lançou o **Programa Municipal "Gaia Cuidador"**, que desde então se converteu num programa anual.

Este programa pioneiro articula-se e amplia o quadro de direitos e deveres plasmados nos atos 5 e 6º do Estatuto respetivo constituindo uma opção de política municipal da autarquia de Vila Nova de Gaia. Contudo, cresceu a dinamização de atividades/eventos especialmente pensados para os Cuidadores, tendo em vista o seu bem-estar, o seu reconhecimento, a sua dignificação e o apoio no seu papel de ser Cuidador.

As medidas do programa Gaia Cuidador incluem: Aconselhamento, informação, capacitação e orientação, tendo em conta os direitos e responsabilidades do Cuidador Informal e da Pessoa Cuidada, em articulação com os outros serviços competentes através da realização de sessões de informação e esclarecimento coletivas para o desenvolvimento dos cuidados a prestar; Informação e encaminhamento para as redes de suporte – Rede Social concelhia, por exemplo; Implementação de medidas que promovam a conciliação entre a vida pessoal e a prestação de cuidados, nomeadamente o acesso gratuito aos equipamentos municipais (piscinas, equipamentos culturais, parque biológico); Acompanhamento técnico de proximidade; Atribuição de um apoio económico aos cuidadores informais que permita garantir que as pessoas que necessitam de cuidados permanentes, com baixos rendimentos possam permanecer no seu domicílio sob os cuidados de familiares, evitando-se ou retardando-se a sua institucionalização.

Em 2022, os apoios prestados aos Cuidadores no âmbito do Programa em questão, passaram pela **atribuição de apoios pecuniários de carácter trimestral**, de acordo com o enquadramento de Cuidador Informal Principal ou Cuidador Informal Não Principal, a integração em **grupos de psicoeducativos**, constituição de grupos de **ajuda mútua**, e **dinamização de atividades/eventos**.

Reconhecendo a extrema importância de criar laços de proximidade com os Cuidadores, de lhes proporcionar espaço para "breves pausas", tempo para pensarem em si, para o seu autocuidado, para o seu relaxamento, diversão e a interação com outros Cuidadores, a Autarquia lançou o evento **"GAIA A'CUIDAR-TE"**.

Este evento assinalou o Dia do Cuidador, 5 novembro, e convidou os mesmos a passarem um dia diferente, pensado unicamente para eles, com o intuito de os reconhecer, dignificar e apoiar no seu papel de Cuidadores.



VILA POUCA DE AGUIAR

Aguiar Cuida

CONTACTOS
<https://cm-vpaguiar.pt/>
Tel: 259 419 100
E-mail: geral@cm-vpaguiar.pt

O Município de Vila Pouca de Aguiar está consciente que ser Cuidador Informal implica uma significativa sobrecarga a nível físico, psíquico e social pelo que se propõe a adotar um conjunto de serviços e medidas que atentem à proteção na procura da qualidade de vida do cuidador e da pessoa cuidada, com o nome Aguiar Cuida.

Assim, este município irá realizar o **levantamento do n.º de cuidadores e as suas necessidades**; Promover **sessões de informação/aconselhamento** – Com estas sessões pretende-se facilitar e apoiar os cuidadores informais no acesso à informação, que permitam esclarecer, orientar e encaminhar para os Serviços adequados; Proporcionar apoio emocional – Com o objetivo de promover a estabilidade do cuidador a nível psicológico, onde poderá ser ouvido, ajudando na identificação de dificuldades e necessidades, favorecendo assim o seu bem-estar; Constituição de grupos de apoio e partilha – Promover sessões de partilha de experiências entre pessoas que vivem circunstâncias semelhantes às suas, e procurar soluções em conjunto, bem como simplesmente ser um espaço de reflexão e alívio (descompressão).

A equipa técnica do Aguiar Cuida será constituída por um enfermeiro, um psicólogo, um educador social e um assistente social.

Contactos das entidades que compõem o Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais:



enable@addapters.org
terapias@addapters.org



geral@alzheimerportugal.org
213 610 460



cuidarmaior@csprequiao.pt
967 295 459



adc.carlotazinha@gmail.com
919 926 722



geral@adti.pt



info@evitacancro.org
935 049 027



geral@aadid.pt
916 774 462



secretariado@aeop.pt
936 962 099



info@escleroseetuberosa.org.pt
933 836 990



andrea.capela@gmail.com



associacaoderas@gmail.com
911 813 888



patricia.silva.alves1@gmail.com



adoncologico@gmail.com



ancuidadoresinformais@gmail.com
969 322 255



casadosmarcos@rarissimas.pt
211 165 300



cuidadoresportugal@gmail.com



cuidardequemcuida@castiis.pt
938 343 804



geral.dinamicamente@gmail.com



anem@anem.org.pt
965 055 885 / 224 631985



anparett@gmail.com
211 340 467 / 919 467 392



secretariado@apcp.com.pt
964 382 923



geral@europacolón.pt
225 400 441



info@ligacontrasida.org
21 347 93 76



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO

info@ligacontracancro.pt
217 221 810 / 914 850 592



geral@apela.pt
968 356 350



diabetes@apdp.pt
21 385 93 71



geral@angel.pt
911 733 101



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
Núcleo Regional do Norte

nucleonorte@ligacontracancro.pt
225 492 423 / 225 405 046



geral@plataformasaudeemdialogo.org
213 400 659



info@portugalavc.pt
928 060 600



geral@tembraga.com



cacil@scmlousada.pt



geral@cuidadores.pt
800 242 252



unificardoencasraras@gmail.com
916 292 292



spem@spem.pt
21 865 0480



gava@taipa-desenvolvimento.pt
924 467 767



MOVIMENTO
CUIDAR
DOS CUIDADORES
INFORMAIS

embracing **carers**

MERCK