



# GUIA PRÁTICO

## ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL PRINCIPAL E CUIDADOR INFORMAL NÃO PRINCIPAL

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

## **FICHA TÉCNICA**

### **TÍTULO**

Guia Prático – Estatuto do Cuidador Informal Principal e Cuidador Informal não Principal  
(8004 – v1.24)

### **PROPRIEDADE**

Instituto da Segurança Social, I.P.

### **AUTOR**

Departamento de Prestações e Contribuições

### **PAGINAÇÃO**

Departamento de Comunicação e Gestão do Cliente

### **CONTACTOS**

**Linha Segurança Social:** 210 545 400 | 300 502 502, dias úteis das 9h00 às 18h00.

**Linha de Marcações:** 210 548 888 | 300 088 888, dias úteis das 9h00 às 18h00, para atendimento personalizado, e 24 horas por dia, 7 dias da semana para atendimento automático.

**Site:** [www.seg-social.pt](http://www.seg-social.pt)

### **DATA DE PUBLICAÇÃO**

16 de janeiro de 2026

## ÍNDICE

A – O que é? .....	6
B – A quem se destina? .....	6
C – Quais as condições para ter direito? .....	6
C1. Condições do reconhecimento do estatuto de cuidador informal .....	6
C1.1 Condições do cuidador informal.....	7
C1.2 Condições da pessoa cuidada.....	8
C2. Quando termina o direito ao Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal (cessação)?.....	9
D – Como pedir o reconhecimento? .....	9
<b>D1. Onde pedir?</b> .....	9
D2. Quais os formulários a preencher? .....	10
D3. Quais os documentos necessários? .....	10
D3.1 Cidadãos da União Europeia .....	10
D3.2 Cidadãos estrangeiros não pertencentes à União Europeia ou Estado que faça parte do Espaço Económico Europeu ou Estado terceiro que tenha celebrado um acordo de livre circulação de pessoas com a União Europeia.....	10
D3.3 Refugiados.....	10
D4. Quando é que me dão uma resposta? .....	11
E – Quais são as medidas de apoio ao cuidador informal? .....	11
E1. Medidas de apoio comuns ao cuidador informal.....	11
E1.1 Profissionais de referência – profissional de Saúde e profissional de Segurança Social .....	11
E1.2 Plano de Intervenção Específico ao cuidador (PIE) .....	11
E1.3 Grupos de autoajuda.....	12
E1.4 Formação e informação.....	12
E1.5 Apoio psicossocial .....	13
E1.6 Descanso do cuidador informal.....	13
E1.7 Estatuto de trabalhador estudante.....	14
E1.8 Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências .....	14
E2. Medidas de apoio específicas ao cuidador informal não principal .....	14
E2.1 Conciliação entre a atividade profissional e a prestação de cuidados .....	14
E3. Medidas de apoio específicas ao cuidador informal principal.....	15
E3.1 Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal .....	15
E3.2 Inscrição no regime de seguro social voluntário .....	17
E3.3 Promoção da integração no mercado de trabalho .....	18
F – O que é o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal? .....	18
G – Qual o valor a receber do Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal? .....	19

G1. Qual o valor a receber?.....	19
G1.1 Acréscimo do subsídio.....	19
G2. Como pode receber? .....	20
G3. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)? .....	20
H – Qual a duração do Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal? .....	20
H1. Quando começa a receber? .....	20
H2. Durante quanto tempo pode receber (período de concessão)? .....	20
H3. Quando deixa de receber temporariamente?.....	20
H4. Quando é que volta a receber o subsídio? .....	21
H5. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação).....	21
H6. Reavaliação do subsídio .....	21
I – Como pedir o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal?.....	22
<b>I1. Onde pedir? .....</b>	<b>22</b>
I2. Quais os formulários a preencher? .....	22
I3. Quais os documentos necessários?.....	22
I4. Quando é que me dão uma resposta? .....	22
J – Posso acumular o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal com outros benefícios?.....	22
J1. Pode acumular com:.....	22
J2. Não pode acumular com: .....	23
K – Quais os direitos, deveres e sanções?.....	23
K1. Direitos .....	23
K1.1 Direitos do cuidador informal .....	23
K1.2 Direitos da pessoa cuidada.....	24
K2. Deveres.....	24
K2.1 Deveres das pessoas que recebem o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal .....	24
K2.2 Deveres do cuidador informal .....	24
K3. Sanções .....	25
L – Documentação de apoio .....	25
L1. Legislação Aplicável.....	25
M – Glossário.....	26
N – Perguntas Frequentes .....	27

**A informação contida neste guia prático não dispensa a consulta da lei.**

## A – O que é?

O Estatuto do Cuidador Informal é um conjunto de normas que regula os **direitos e deveres** do cuidador informal e da pessoa dependente (pessoa cuidada) e estabelece as medidas de apoio.

*Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro*

O Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal é um direito que um cuidador tem de ver reconhecida a sua função de cuidar e que lhe permite aceder a apoios que possibilitam conciliar a vida familiar e profissional com a prestação de cuidados à pessoa cuidada.

Existem **2 tipos de cuidadores**.

1. Cuidador informal principal;
2. Cuidador informal não principal.

*Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro*

**Se é residente na Região Autónoma dos Açores**, para ter acesso a informação relativa ao Reconhecimento do Estatuto de Cuidador Informal, conheça mais informação sobre o apoio ao cuidador nos Açores via: <https://apoioaocuidador.azores.gov.pt/>.

**Se é residente na Região Autónoma da Madeira**, para ter acesso a informação relativa ao Reconhecimento do Estatuto de Cuidador Informal, conheça mais informação sobre o apoio ao cuidador na Madeira via:

- **presencial:** Balcão do Cuidador Informal (Rua Elias Garcia, n.º 14, Piso 0, 9054 - 503 Funchal), de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h30;
- **canal telefónico:** 300 084 328, de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h30;
- **e-mail:** ISSMadeira@seg-social.pt

## B – A quem se destina?

A quem cuida (cuidador) de forma regular ou permanente de uma pessoa dependente (pessoa cuidada) e quer ser reconhecida com o Estatuto do Cuidador Informal.

## C – Quais as condições para ter direito?

Para ter direito ao **Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal** o **cuidador** e a **pessoa cuidada** precisam de cumprir com certas condições.

### C1. Condições do reconhecimento do estatuto de cuidador informal

O reconhecimento do Estatuto de Cuidador Informal depende:

- da pessoa que faz o pedido cumprir com as condições gerais (veja C1.1 Condições do cuidador informal);
- da pessoa cuidada cumprir as condições necessárias e dar o seu consentimento (veja C1.2 Condições da pessoa cuidada);

**Nota 1:** O direito ao estatuto começa **a partir da data em que o pedido é entregue com todos os documentos necessários** (data em que é apresentado o último documento comprovativo das condições necessárias ao reconhecimento do Estatuto).

**Nota 2:** Podem ser reconhecidos até três cuidadores informais não principais por pessoa cuidada.

### C1.1 Condições do cuidador informal

O cuidador tem direito se **cumprir com todas as seguintes condições:**

- morar em Portugal ou for equiparado a residente;
- tiver 18 anos ou mais;
- não receber Pensão de Invalidez Absoluta, Proteção Especial na Invalidez, nem prestações por dependência;
- tiver condições físicas e de Saúde adequadas para prestar cuidados à pessoa cuidada;

#### C1.1.1 Quais as condições gerais do cuidador informal principal e não principal?

	<b>Condições gerais para ser cuidador informal principal</b>	<b>Condições gerais para ser cuidador informal não principal</b>
<b>Cuidados prestados</b>	Cuida da pessoa dependente de forma <b>permanente</b>	Cuida da pessoa dependente de forma <b>regular</b> , mas não permanente
<b>Relação com a pessoa cuidada</b>	Pode ser familiar até 4.º grau (ex: filhos, netos, bisnetos, irmãos, mãe e pai, tios, avós e primos) ou uma pessoa não familiar	Pode ser familiar até 4.º grau (ex: filhos, netos, bisnetos, irmãos, mãe e pai, tios, avós e primos) ou uma pessoa não familiar
<b>Morada</b>	Se não for familiar, tem de morar na mesma casa da pessoa cuidada e ter a mesma morada fiscal	Não é necessário morar com a pessoa cuidada
<b>Remuneração</b>	Não pode receber dinheiro por trabalhar ou pelos cuidados prestados à pessoa cuidada	Pode ou não receber dinheiro por trabalhar ou pelos cuidados prestados à pessoa cuidada
<b>Situação especial</b>	Não pode estar a receber subsídio de desemprego	Pode estar a receber subsídio de desemprego
<b>Guarda partilhada</b>	Não se aplica	Inclui o pai e a mãe que têm guarda partilhada da pessoa cuidada

É importante conhecer as diferenças entre o cuidador informal principal e não principal.

### **C1.2 Condições da pessoa cuidada**

O cuidador informal só tem direito ao reconhecimento do estatuto, se a pessoa cuidada **estiver numa das seguintes condições**:

- estiver numa **situação de dependência de terceiros** e a precisar de **cuidados permanentes**;  
**Exemplo:** Uma pessoa adulta com Alzheimer que não consegue fazer as tarefas do dia a dia, como gerir a medicação e precisa de alguém sempre por perto para garantir a sua segurança.
- estiver **temporariamente dependente** e a precisar de **cuidados permanentes**;
- **Exemplo:** Uma pessoa acamada que teve um acidente grave e precisa de ajuda durante a recuperação.
- não estiver a viver numa instituição social ou de Saúde (pública ou privada);
- receber uma das seguintes prestações:
  - Complemento por Dependência de 2.º grau (CpD) ou;
  - Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa (SPATP) ou;
  - Complemento por Dependência de 1.º e 2.º grau (CpD) e Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa, atribuídos pela Caixa Geral de Aposentações (CGA).

**Nota:** Para a pessoa que precisa de **cuidados permanentes por um período temporário**, caso já receba o **Complemento por Dependência de 1º grau**, a dependência da pessoa é avaliada pelo **médico de família ou médico assistente**, que vai definir o período previsto de incapacidade temporária.

Caso não receba o **Complemento por Dependência de 1º grau**, a dependência da pessoa é avaliada pelos **serviços de verificação de incapacidades (SVI)** do Instituto da Segurança Social, IP (ISS, IP) e o período previsto de incapacidade temporária é definido pelo **médico de família ou médico assistente**.

#### **C1.2.1 Consentimento da pessoa cuidada**

O consentimento é a manifestação clara da pessoa cuidada, confirmando que entende e quer que a pessoa que fez o pedido seja reconhecida como seu cuidador informal. O consentimento é prestado junto dos Serviços da Segurança Social:

- pela pessoa cuidada, com uma assinatura no pedido e, se for maior, com uma declaração médica que comprove que está em pleno uso das suas faculdades mentais, ou;
- pelo/a representante legal da pessoa cuidada, que assina o campo de consentimento no pedido e apresenta o documento que prova a sua representação (exemplo: procuração).

### **C1.2.2 Consentimento provisório**

Quando a pessoa cuidada não se encontrar no pleno uso das suas faculdades, têm legitimidade para manifestar consentimento provisório o cônjuge ou unido de facto, parente ou afim até ao 4.º grau da linha reta ou da linha colateral. Para efeitos do consentimento provisório deve:

- entregar o comprovativo do pedido efetuado junto do tribunal para intentar ação judicial de suprimento de consentimento.

Nota: O consentimento provisório deve ser efetuado junto do tribunal por um advogado.

A segurança social assegura o acesso à proteção jurídica a quem não pode pagar as despesas associadas a este processo.

### **C2. Quando termina o direito ao Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal (cessação)?**

O direito termina quando:

- o cuidador informal e/ou a pessoa cuidada deixarem de residir legalmente em Portugal;
- o cuidador informal deixar de ter as condições de Saúde adequadas para cuidar;
- os profissionais da Segurança Social ou da área da Saúde que acompanham o cuidador informal avaliarem que ele não tem as condições adequadas para cuidar;
- o cuidador informal não entregar a declaração de consentimento **no prazo de 30 dias**, após a comunicação do Tribunal definir que a pessoa cuidada precisa de acompanhamento para gerir os seus direitos, deveres ou bens (Regime Jurídico do Maior Acompanhado), por alguma razão;

Para mais informação, consulte a secção D - Como pedir o reconhecimento.

- não forem entregues os documentos pedidos pelos serviços da Segurança Social na secção D - Como pedir o reconhecimento;
- deixarem de existir as condições que levaram ao reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal;
- o cuidador informal ou a pessoa cuidada desistirem ou morrerem;

**Nota:** Quando o Estatuto de Cuidador Informal termina, o cartão de identificação do cuidador informal é automaticamente cancelado pela Segurança Social (veja secção D – Como pedir o reconhecimento).

## **D – Como pedir o reconhecimento?**

### **D1. Onde pedir?**

- *Online*, no menu Família > Deficiência e Incapacidade > Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal > O que posso fazer online? > Continuar para ações > Pedir Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal;
- Em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social;

- Por correio, para o Centro Distrital do local onde mora.

## **D2. Quais os formulários a preencher?**

- Requerimento de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal - CI 1;
- Requerimento de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal - Folha de continuação - CI 1/1;
- Declaração Consentimento de Reconhecimento do Cuidador Informal – CI 12;
- Declaração Composição e Rendimento do Agregado Familiar – CI 13;
- Declaração Composição e Rendimento do Agregado Familiar – Folha de continuação – CI 13/1.

## **D3. Quais os documentos necessários?**

### **Para todas as situações:**

- Documento do banco comprovativo do IBAN, onde conste obrigatoriamente a pessoa que faz o pedido como titular da conta, se pretender que o pagamento seja efetuado por depósito em conta bancária;
- Documento de identificação válido (ex: Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade, Certidão de Nascimento, Passaporte);
- Documento comprovativo de residência legal em Portugal, se se tratar de cidadão estrangeiro;
- Declaração do cuidador informal a dizer que tem condições físicas e psicológicas para cuidar da pessoa cuidada (incluída no Requerimento de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal - folha de continuação - CI 1/1).

### **D3.1 Cidadãos da União Europeia**

- Certificado de registo de cidadãos comunitários emitido pela Câmara Municipal do local onde mora.

### **D3.2 Cidadãos estrangeiros não pertencentes à União Europeia ou Estado que faça parte do Espaço Económico Europeu ou Estado terceiro que tenha celebrado um acordo de livre circulação de pessoas com a União Europeia.**

- Visto de estada temporária, visto de residência, autorização de residência temporária e autorização de residência permanente, desde que se encontre em território nacional e nele tenha permanecido com qualquer destes títulos pelo menos durante um ano.

### **D3.3 Refugiados**

- Documento comprovativo do estatuto de refugiado.

No caso de apenas entregar o documento de identificação, o documento comprovativo de residência legal em Portugal e a declaração do cuidador informal a dizer que tem condições físicas e psicológicas para cuidar da pessoa cuidada (presente no formulário), é-lhe atribuído o **reconhecimento de Estatuto Provisório**.

Para que seja reconhecido o **Estatuto do Cuidador Informal definitivo**, o cuidador informal deve comprometer-se, ainda, a entregar, dentro de **90 dias** após o pedido:

- o formulário Anexo - Declarações da Pessoa Cuidada – CI 12, que inclui:

- a **declaração de consentimento** da pessoa cuidada de que pretende que a pessoa que faz o pedido seja reconhecida como cuidador informal;
  - a **declaração a confirmar que há entreatjada e partilha de recursos**, se for cuidador informal principal familiar da pessoa cuidada;
  - a **declaração da pessoa cuidada** a confirmar que mora na mesma casa (em comunhão de habitação) que o cuidador informal, se este for cuidador informal principal não familiar.
- declaração médica que comprove que a pessoa cuidada está em pleno uso das suas capacidades intelectuais;
  - documento comprovativo do pedido do Regime do Maior Acompanhado, se for acompanhante ou representante da pessoa cuidada, ou ação do Suprimento do Consentimento, se for familiar da pessoa cuidada, feito ao Ministério Público ou ao Tribunal.

**Nota:** Se não entregar estes documentos dentro de 90 dias, o pedido de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal não é aprovado.

**Exemplo:** O João fez o pedido de reconhecimento do estatuto no dia 14 de março. Como tem 90 dias para entregar corretamente os documentos em falta, o prazo final para os entregar é até 11 de junho. Portanto, o João deve garantir que todos os documentos necessários sejam entregues até o dia 11 de junho para que o pedido não seja recusado.

#### **D4. Quando é que me dão uma resposta?**

Em média, em **20 dias**.

### **E – Quais são as medidas de apoio ao cuidador informal?**

#### **E1. Medidas de apoio comuns ao cuidador informal**

##### **E1.1 Profissionais de referência – profissional de Saúde e profissional de Segurança Social**

São designados pelos serviços de Saúde e Segurança Social da área onde a pessoa cuidada mora, de acordo com as suas necessidades. Estes profissionais acompanham o cuidador e ajudam a organizar os apoios e serviços para atender às necessidades de cuidados de Saúde e apoio social.

- **Ao profissional de referência da Saúde**, compete, no contexto da Equipa de Saúde familiar:
  - aconselhar, acompanhar, ajudar e formar o cuidador informal a desenvolver capacidades para cuidar da pessoa cuidada.
- **Ao profissional de referência da Segurança Social** compete:
  - dar informação sobre direitos e benefícios;
  - encaminhar para redes de apoio, como ajuda em casa ou na comunidade, promovendo o cuidado no domicílio.

**Nota:** Em Lisboa, os profissionais de referência da Segurança Social são da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.

##### **E1.2 Plano de Intervenção Específico ao cuidador (PIE)**

É um documento que resulta do diagnóstico e planeamento focado nas necessidades de cuidados de Saúde e apoio social.

Deve ser feito **até 30 dias após o Reconhecimento do Estatuto de Cuidador Informal**, pelos profissionais de referência da Saúde e da Segurança Social com a participação ativa do cuidador informal e da pessoa cuidada, ou do seu acompanhante ou quem a representa.

Além disso, o PIE avalia as necessidades do cuidador, define as estratégias de apoio, aconselhamento e formação necessárias para ajudar o cuidador a lidar com as necessidades da pessoa cuidada e fornece recursos para aliviar o trabalho do cuidador.

**O PIE deve incluir:**

- identificação do cuidador e da pessoa cuidada;
- diagnóstico das necessidades do cuidador, alinhado com as da pessoa cuidada;
- cuidados que o cuidador deve prestar, com a informação de apoio necessária;
- período de descanso anual do cuidador informal, se aplicável;
- declaração de consentimento da pessoa cuidada para acolhimento em resposta social ou unidade de internamento da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) para descanso do cuidador informal, se aplicável;
- formação, capacitação contínua e informação que o cuidador informal deve frequentar e informação que deve consultar;
- acesso a medidas de Saúde e apoio social para melhorar a qualidade de vida da pessoa cuidada;
- avaliação da qualidade de vida e sobrecarga do cuidador informal, quando necessário;
- identificação dos recursos e profissionais de apoio na comunidade;
- identificação dos grupos de autoajuda disponíveis no local onde o cuidador mora.

**Nota:** O PIE deve ser revisto pelo menos **uma vez a cada 6 meses**, considerando as mudanças nas necessidades do cuidador e da pessoa cuidada, bem como os recursos disponíveis, mas pode ser revisto a qualquer momento, sempre que as necessidades de cuidados mudem.

### **E1.3 Grupos de autoajuda**

O cuidador informal tem o direito de participar em grupos de autoajuda, organizados pelos serviços de Saúde que o acompanham. Esses grupos são promovidos por profissionais de Saúde e visam ajudar os cuidadores a partilhar experiências e apoiar-se mutuamente, ajudando a reduzir o isolamento.

Os **grupos de autoajuda** têm como objetivos:

- fornecer informação, apoio e motivação;
- aumentar a autoestima, confiança e estabilidade emocional;
- incentivar a comunicação e criar relações de apoio positivo;
- combater o isolamento e promover a integração na comunidade.

**Nota:** Se necessário, o profissional de referência da Segurança Social deve informar o cuidador sobre as redes de apoio disponíveis para ajudá-lo a participar nos grupos de autoajuda, mesmo que tenha de se ausentar temporariamente.

### **E1.4 Formação e informação**

Os serviços de Saúde devem dar ao cuidador informal a informação necessária sobre os cuidados a

prestar à pessoa cuidada, em colaboração com os serviços da Segurança Social, quando necessário.

Se o cuidador informal morar em concelho diferente da pessoa cuidada, os serviços de Saúde da área onde a pessoa cuidada vive devem garantir a formação adequada à situação.

Os serviços de Saúde, em colaboração com a Segurança Social, devem definir o conteúdo e a organização da formação e da informação, conforme as necessidades do cuidador identificadas no PIE.

### **E1.5 Apoio psicossocial**

Os recursos da Segurança Social e da Saúde, em colaboração com outros serviços comunitários, garantem apoio psicossocial ao cuidador informal com o **objetivo** de:

- ajudar a desenvolver competências pessoais e sociais;
- garantir condições para prestar cuidados adequados à pessoa cuidada;
- fornecer informação e encaminhar para serviços que resolvam problemas complexos, como a dependência, Saúde mental, ou a necessidade de descanso dos cuidadores;
- ativar recursos e apoios sociais necessários, conforme identificado no diagnóstico do cuidador.

**Nota:** O apoio psicossocial deve ser dado apenas pelas entidades essenciais para proteger e promover os direitos da pessoa cuidada.

### **E1.6 Descanso do cuidador informal**

O cuidador informal pode ter um período de descanso, com base na avaliação feita no PIE, para reduzir o stress físico e emocional.

Para o descanso, a **pessoa cuidada** pode:

- ser encaminhada para unidades de longa duração na RNCCI, com benefícios adicionais;
- ser encaminhada para unidades de Saúde mental com apoio máximo ou moderado na RNCCI, com benefícios extras;

Estes **2 apoios** para o descanso, são implementados pelo profissional de referência da área da Saúde.

- ser, temporária e transitoriamente encaminhada e acolhida em estabelecimento de apoio social, designadamente estrutura residencial para pessoas idosas (ERPI) ou lar residencial, ou em família de acolhimento para pessoas idosas e adultas com deficiência;
- receber serviços de apoio domiciliário (SAD);
- beneficiar da bolsa de cuidadores.

Estes **3 apoios** para o descanso, são implementados pelo profissional de referência da área da Segurança Social.

O **descanso do cuidador** deve estar definido no PIE e deve ter em conta:

- a vontade do cuidador informal e da pessoa cuidada;
- as necessidades do cuidador e da pessoa cuidada;
- as obrigações de trabalho do cuidador informal, se houver;
- o nível de exaustão do cuidador, incluindo a sobrecarga;

- a rede de apoio social disponível;
- a proximidade da casa da pessoa cuidada.

### **E1.7 Estatuto de trabalhador estudante**

O cuidador informal que não trabalha, mas frequenta educação ou formação profissional, tem direito ao estatuto de trabalhador estudante.

### **E1.8 Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências**

Após deixar de prestar cuidados, o cuidador informal que queira começar uma atividade profissional pode ser encaminhado para um Centro Qualifica.

No centro, vai passar por um processo de **Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC)**, tanto na área escolar quanto profissional<sup>(1)</sup>, para avaliar e reconhecer as competências que desenvolveu enquanto cuidador informal.

<sup>(1)</sup> Esse processo leva em conta todas as formações realizadas e as competências adquiridas durante o tempo em que o cuidador prestou cuidados de forma informal.

## **E2. Medidas de apoio específicas ao cuidador informal não principal**

Para além dos apoios comuns, o **cuidador informal não principal** pode ter direito a alguns apoios específicos, como:

### **E2.1 Conciliação entre a atividade profissional e a prestação de cuidados**

O cuidador informal não principal pode beneficiar:

- do regime da parentalidade<sup>(1)</sup>;
- do regime de teletrabalho<sup>(1)</sup>;
- regime de faltas, licença e organização dos tempos de trabalho, a definir em legislação própria;
- outras medidas que facilitem conciliar o trabalho com os cuidados, desde que haja acordo com a entidade empregadora ou que estejam previstas no contrato coletivo de trabalho aplicável.

<sup>(1)</sup> Nos termos previstos no Código do Trabalho, versão atual.

O cuidador informal não principal tem ainda direito a:

- licença anual, para assistência à pessoa cuidada, de **5 dias úteis**, que devem ser seguidos;
- trabalho a tempo parcial a gozar, de forma seguida ou não, pelo período máximo de 4 anos;
- horário flexível;
- autorização de trabalho a tempo parcial ou em regime de horário flexível;
- proteção em caso de despedimento.

*Código do Trabalho, art. n.º 101.º a 101.º H*

**Nota:** Acumulação de regimes - o cuidador que também tenha direitos de parentalidade em relação à pessoa cuidada **não pode acumular** os direitos dos artigos 33.º a 65.º do Código do Trabalho com os direitos indicados acima.

### E3. Medidas de apoio específicas ao cuidador informal principal

Para além dos apoios comuns, o **cuidador informal principal** pode ter direito a alguns apoios específicos, como:

#### E3.1 Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal

Este subsídio pode ser atribuído ao cuidador informal principal se forem **cumpridas todas as seguintes condições:**

- tiver reconhecido o Estatuto do Cuidador Informal principal.
- tiver um **rendimento de referência** (condição de recursos) do agregado familiar que não ultrapasse os **698,27€** (1,3 vezes do Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€):
- não receber prestações que não podem ser acumulados com este subsídio, exceto pensões antecipadas (ex: pensão de velhice antecipada);

Para mais informação, consulte a secção J – Posso acumular o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal com outros benefícios.

- receber pensão antecipada, mas só se na **data do pedido da pensão antecipada** ou **até 12 meses depois** do pedido, já fizesse parte do agregado familiar da pessoa cuidada e essa pessoa cuidada recebesse:
  - Complemento por Dependência de 2.º grau ou;
  - Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa ou;
  - Complemento por Dependência de 1.º grau.

##### E3.1.1 Como calcular o rendimento de referência do agregado familiar?

Calculamos o rendimento de referência do agregado familiar seguindo **3 passos**.

**Passo 1.** Somamos os **rendimentos mensais brutos (antes dos descontos)** de todas as pessoas do agregado familiar do cuidador informal principal, incluindo a pessoa cuidada.

**Passo 2.** Somamos a **ponderação** atribuída a cada pessoa do agregado familiar;

**Passo 3.** Dividimos o **valor do 1º passo pelo valor do 2º passo** para encontrar o rendimento de referência mensal do agregado familiar.

**Exemplo:** Vamos considerar uma família composta pelo pai, mãe, avó e 2 filhos menores, em que a mãe pediu o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal porque cuida da avó (pessoa cuidada).

**Passo 1. Somamos o rendimento mensal do agregado familiar:**

<b>Agregado familiar</b>	<b>Rendimento mensal bruto (antes dos descontos)</b>
Mãe (pessoa que faz o pedido)	---
Pai (pessoa maior de idade)	1 500,00€
Avó (pessoa maior de idade)	---
Filho menor de idade	---
Filho menor de idade	---

<b>Total</b>	<b>1 500,00€</b>
--------------	------------------

Neste caso, apenas o pai tem rendimentos e por isso, o total do rendimento mensal do agregado familiar a considerar, é o valor de **1 500,00€** do pai.

**Passo 2. Somamos a ponderação atribuída a cada pessoa:**

Regra geral é usada a seguinte ponderação:

<b>Agregado familiar</b>	<b>Ponderação</b>
Pessoa que faz o pedido	1
Cada pessoa maior de idade (com mais de 18 anos)	0,7
Cada pessoa menor de idade (com menos de 18 anos)	0,5

Com base na ponderação acima, calculamos a ponderação atribuída a cada pessoa do agregado familiar da seguinte forma:

<b>Agregado familiar</b>	<b>Cálculo da ponderação</b>
Mãe (pessoa que faz o pedido)	1
Pai e avó (2 pessoas maiores de idade)	$2 \times 0,7 = 1,4$
Filhos menores de idade (2 pessoas menores de idade)	$2 \times 0,5 = 1$
<b>Total</b>	<b><math>1 + 1,4 + 1 = 3,4</math></b>

Neste caso, como a **mãe é a pessoa que fez o pedido**, a ponderação é **1**, como o **pai e a avó são pessoas maiores de idade**, a ponderação é **0,7 x 2 pessoas** e como os **2 filhos são menores de idade**, a ponderação é **0,5 x 2 pessoas**, resultando numa **ponderação total** igual a **3,4**.

**Passo 3. Dividimos o valor do 1º passo pelo valor do 2º passo para encontrar o rendimento de referência mensal do agregado familiar:**

Os rendimentos mensais da família (1 500,00€) divididos pela soma da ponderação (3,4) dão um **rendimento de referência mensal** do agregado familiar de **441,18€ (1 500,00€ / 3,4)**.

Neste exemplo, a mãe **tem direito ao subsídio** porque o rendimento de referência mensal do agregado familiar é **441,18€**, que é **menor do que 698,27€** (1,3 vezes o Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€), que é uma das condições necessárias para ter direito ao subsídio.

**E3.1.2 Apuramento do rendimento do agregado familiar ?**

No **apuramento do rendimento do agregado familiar** são consideradas as seguintes **categorias** de rendimentos:

- rendimentos de trabalho por conta de outrem, mensais brutos (antes dos descontos), incluindo os duodécimos dos subsídios de férias e de Natal;
- rendimentos de trabalho independente (empresariais e profissionais);

- apenas se consideram os rendimentos empresariais que não decorram de exercício de atividade remunerada. Exemplo: Direitos de autor, produção de energia.
- os rendimentos reportam-se ao segundo mês anterior ao da data de apresentação do requerimento.
- não são considerados:
  - os registos de equivalência à entrada de contribuições por prestações substitutivas de rendimentos de trabalho (por exemplo, subsídio de desemprego);
  - as prestações por dependência da pessoa cuidada
- no caso de os rendimentos de trabalho dependentes mais recentes serem variáveis, considera-se a média dos últimos 3 meses.
- rendimentos de capitais (juros de depósitos bancários, dividendos de ações ou rendimentos de outros ativos financeiros), sendo que se alguma pessoa do agregado familiar tiver património mobiliário (depósitos bancários, ações, certificados de aforro ou outros ativos financeiros), os rendimentos de capitais correspondem a **1/12 do maior dos seguintes valores:**
  - juros de depósitos bancários, dividendos de ações e rendimentos de outros ativos financeiros;
  - 5% do valor total do património mobiliário, em 31 de dezembro, do ano anterior (créditos depositados em contas bancárias, ações, certificados de aforro ou outros ativos financeiros).
- rendimentos prediais, sendo que se alguma pessoa do agregado for dono de imóveis, os rendimentos prediais correspondem a **1/12 da soma dos seguintes valores:**
  - habitação permanente (se valer mais de 241 708,50€, ou seja, 450 x Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€):
    - conta-se 5% da parte que ultrapassa os 235 125,00€ 241 708,50€ (se a diferença for positiva).
  - restantes imóveis, excluindo a casa onde vive:
    - conta-se o maior valor entre o valor das rendas recebidas e os 5% do valor total dos imóveis.
- pensões (incluindo pensões de alimentos, apoios do Fundo de Garantia de Alimentos a Menores, pensões de velhice antecipadas, pensões de sobrevivência, rendas temporárias ou vitalícias e prestações a cargo de companhias de seguros ou de fundos de pensões);
- prestações sociais (todas exceto prestações por encargos familiares, por deficiência e por dependência);
- subsídios de renda de casa ou outros apoios públicos à habitação, com caráter regular.

### **E3.2 Inscrição no regime de seguro social voluntário**

É um sistema opcional de contribuição para a Segurança Social. O regime de seguro social voluntário existe para garantir proteção a pessoas com mais de 18 anos, capazes de trabalhar, mas que não são

obrigadas a estar inscritas na Segurança Social — ou que, mesmo inscritas, não têm os seus rendimentos considerados pelo sistema de Segurança Social português.

O **cuidador informal principal** pode inscrever-se neste regime, desde que pague uma contribuição de **21,4%**.

Este regime dá proteção nos casos de **invalidez, velhice e morte**.

### **E3.3 Promoção da integração no mercado de trabalho**

O **cuidador informal principal** pode receber apoio para voltar ao mercado de trabalho e retomar a sua vida profissional do Instituto do Emprego e da Formação Profissional, IP (IEFP, IP).

Depois de deixar de ter as condições que deram origem ao seu **estatuto de cuidador**, deve inscrever-se no **centro de emprego** para poder receber:

- **ofertas de emprego** adequadas ao seu perfil;
- **apoio na orientação profissional**, para quem quer repensar a carreira, criar um negócio próprio ou escolher novas formações;
- **apoios à mobilidade geográfica**, para pessoas que aceitem um trabalho ou criem o seu próprio emprego e precisem se deslocar para o local de trabalho.
- **apoios à integração**, por meio de estágios profissionais, adequados à formação académica ou profissional das pessoas, para desenvolver capacidades e melhorar o perfil para o emprego.
- **apoios à contratação**, com medidas para incentivar as empresas a contratar essas pessoas e facilitar a sua entrada no mercado de trabalho.
- **apoios ao empreendedorismo**, com medidas para apoiar a criação de pequenos negócios e gerar novos empregos.
- **apoios à integração** por meio de atividades úteis para a sociedade, que atendem necessidades temporárias e ajudam na empregabilidade.
- **apoios à integração**, para melhorar as competências sociais e profissionais, ajudando a evitar riscos de isolamento, desmotivação ou exclusão.

## **F – O que é o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal?**

É um **apoio pago em dinheiro, por mês**, ao cuidador informal principal, ou seja, à pessoa que **cuida de forma permanente** de uma **pessoa dependente**.

**Se é residente na Região Autónoma dos Açores**, para ter acesso a informação relativa ao Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal, conheça mais informação sobre o apoio ao cuidador nos Açores via: <https://apoioacuidador.azores.gov.pt/>.

**Se é residente na Região Autónoma da Madeira**, para ter acesso a informação relativa ao Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal, conheça mais informação sobre o apoio ao cuidador na Madeira via:

- **presencial:** Balcão do Cuidador Informal (Rua Elias Garcia, n.º 14, Piso 0, 9054 - 503 Funchal), de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h30;
- **canal telefónico:** 300 084 328, de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h30;

- **e-mail:** ISSMadeira@seg-social.pt

## **G – Qual o valor a receber do Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal?**

### **G1. Qual o valor a receber?**

O valor a receber do **Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal** corresponde ao resultado do cálculo efetuado nos **3 passos seguintes**.

#### **1. Identifique o Valor de Referência:**

- Em 2026, o valor de referência é **590,84€** (1,1 vezes o IAS).

#### **2. Calcule a Soma dos Rendimentos Ponderados do Agregado Familiar:**

- Some todos os rendimentos do agregado familiar, não sendo contabilizados o Rendimento Social de Inserção (RSI), o Complemento Solidário para Idosos (CSI) e o complemento da Prestação Social para a Inclusão (PSI)
- Aplique uma escala de equivalência para cada membro do agregado familiar:
  - Requerente: 1
  - Cada maior de idade: 0,7
  - Cada menor de idade: 0,5
- Divida a soma dos rendimentos pelo total da escala de equivalência para obter o rendimento de referência.

#### **3. Determine o Subsídio:**

- **Subsídio = Valor de Referência - Rendimento de Referência Ponderado.**

**Exemplo:** A Maria (cuidador informal principal) tem rendimentos mensais de **700,00€** e o João (pessoa cuidada (menor de 18 anos)) tem como prestação de dependência **122,90€**.

- $700,00€$  (rendimentos) +  $122,90€$  (prestação de dependência) -  $590,84€$  (valor de referência) =  $232,06€$ .

Ou seja, a Maria teria um subsídio de  $232,06€$  por mês.

#### **G1.1 Acréscimo do subsídio**

Se o cuidador informal principal estiver inscrito no regime do seguro social voluntário e pagar as contribuições, que em 2026 é igual a 21,4% do IAS, o subsídio é aumentado em 50% do valor da contribuição paga para este regime, ou seja:

- $50\% \times (21,4\% \times \text{IAS}) = 0,5 \times (0,214 \times 537,13€) = 0,5 \times 114,95€ = 57,48€$

Se o cuidador estiver inscrito no regime do seguro social voluntário, **recebe mais 57,48€** além do valor do subsídio de apoio.

**Exemplo:** A Maria está inscrita no regime do seguro social voluntário. Neste caso, o valor do subsídio seria:

- $248,15€ + 57,48€ = 305,63€$

Ou seja, a Maria teria um subsídio de **305,63€** por mês.

## **G2. Como pode receber?**

Pode receber o subsídio de **2 formas**:

- por transferência bancária ou;
- por vale postal emitido pelos CTT para a sua morada.

## **G3. Como registar ou alterar o IBAN (Número de Identificação Conta Bancária Internacional)?**

### **1. Online**

Pode registar ou alterar o IBAN *online*, no menu Iniciar Sessão > Perfil > Conta bancária > Consultar e decidir pedidos de alteração de conta bancária.

### **2. Nos Serviços de Atendimento da Segurança Social**

Para registar ou alterar o IBAN deve preencher o Requerimento Registo ou Alteração de IBAN – MG 14 e juntar o documento do banco, comprovativo do IBAN, onde conste obrigatoriamente o nome da pessoa que fez o pedido ou da pessoa que tem direito ao **Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal** como titular da conta.

**Nota:** O IBAN fica a aguardar validação da Segurança Social. Quando confirmado, será enviada informação para o menu Mensagens.

### **Serviços Mínimos Bancários (SMB)**

Se ainda não tem conta bancária, pode abrir uma conta de SMB em qualquer banco.

O custo é baixo – menos de 1% do salário mínimo por ano.

Para mais informação e saber se tem direito, consulte o Portal do Cliente Bancário.

## **H – Qual a duração do Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal?**

### **H1. Quando começa a receber?**

A partir do **mês em que entrega corretamente** o último documento necessário para ter direito ao subsídio.

### **H2. Durante quanto tempo pode receber (período de concessão)?**

Enquanto se cumprirem e se mantiverem as condições necessárias que lhe dão direito ao subsídio.

### **H3. Quando deixa de receber temporariamente?**

Quando:

- deixar de cumprir, pelo menos, uma das condições necessárias para receber o subsídio;

Para mais informação sobre as condições, consulte a secção E3.1 Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal.

- o cuidador deixar de prestar cuidados por **mais de 30 dias**;
- a pessoa cuidada for internada ou institucionalizada por **mais de 30 dias seguidos** (hospital, lar ou cuidados continuados).

**Nota:** Se a pessoa cuidada for menor e o cuidador continuar a acompanhá-la de forma permanente, **continua a receber o subsídio.**

#### **H4. Quando é que volta a receber o subsídio?**

Quando a razão pela qual deixou de receber temporariamente o subsídio deixar de existir, volta a receber no **mês seguinte** à data em que a Segurança Social for informada da alteração.

**Exemplo:** Se a Segurança Social for informada no dia 15 de abril que a razão pela qual deixou de receber temporariamente o subsídio foi resolvida, volta a receber a partir de maio.

#### **H5. Quando termina o direito ao subsídio? (cessação)**

O direito ao subsídio termina quando:

- terminar o Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal principal;
- a pessoa cuidada ou o cuidador deixar de morar em Portugal e/ou de viver juntos na mesma casa;
- o cuidador ficar com invalidez permanente ou passar a ser dependente;
- a pessoa cuidada ou o cuidador morrerem ou desistirem do subsídio;
- a pessoa cuidada ou o cuidador deixarem de cumprir os deveres, segundo comunicação dos Serviços de Saúde ou Segurança Social;
- o cuidador passar a receber outro apoio que não pode ser acumulado com este;
- deixar de receber temporariamente por **mais de 6 meses.**

**Nota:** Quando o subsídio termina, as condições do estatuto de cuidador são reavaliadas, se o cuidador informal principal começou a exercer uma qualquer atividade remunerada ou auferir remuneração pelos cuidados prestados à pessoa cuidada, pode passar de cuidador informal principal para não principal.

#### **H6. Reavaliação do subsídio**

O subsídio é reavaliado:

- automaticamente, pela Segurança Social, 12 meses depois de começar a ser pago ou da última vez que foi **reavaliado**;
- sempre que o cuidador informar a Segurança Social **sobre**:
- alterações na composição do agregado **familiar e/ou** nos rendimentos do agregado familiar.
- sempre que se verifique alteração da condição de recursos (**rendimentos do agregado familiar**).

**Nota:** A reavaliação pode levar a que o valor do subsídio seja alterado, que deixe de o receber temporariamente ou que pare de o receber de forma definitiva.

## **I – Como pedir o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal?**

### **I1. Onde pedir?**

- *Online*, no menu Família > Deficiência e Incapacidade > Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal > O que posso fazer online? > Continuar para ações > Pedir Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal;
- Em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social;
- Por correio, para o Centro Distrital do local onde mora.

### **I2. Quais os formulários a preencher?**

- Requerimento – Subsídio de Apoio ao Cuidador Principal – CI 2;
- Requerimento – Subsídio de Apoio ao Cuidador Principal – Folha de continuação – CI 2/1.

### **I3. Quais os documentos necessários?**

- Documento de identificação válido (ex: Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade, Certidão de Nascimento, Passaporte e Autorização de Residência);
- Documento do banco comprovativo do IBAN, onde conste obrigatoriamente a pessoa que faz o pedido como titular da conta, se pretender que o pagamento seja efetuado por depósito em conta bancária;
- Documento comprovativo de residência legal em Portugal;
- Documento fiscal comprovativo de que a pessoa cuidada fazia parte do agregado familiar na data do pedido ou até 12 meses depois, no caso de Pensão de Velhice antecipada e Pensão de aposentação antecipada;
- Documento comprovativo de que a pensão foi reduzida em mais de 20%, devido ao fator de sustentabilidade ou redução, no caso de Pensão de Aposentação antecipada.

### **I4. Quando é que me dão uma resposta?**

Em média, em **20 dias**.

## **J – Posso acumular o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal com outros benefícios?**

### **J1. Pode acumular com:**

- Abono de Família Pré-Natal;
- Bonificação do Abono de Família para Crianças e Jovens com Deficiência;
- Doença Profissional;
- Pensão de Invalidez relativa, para quem tem idade igual ou inferior à idade legal da Pensão de Velhice.
- Pensão de Sobrevivência;
- Pensão de Velhice antecipada, se:

- tiver uma pessoa no agregado a receber Complemento por Dependência de 2.º grau, Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa ou Complemento por Dependência de 1º grau;
- a pensão diminuir mais de 20% devido ao fator de sustentabilidade ou de redução.
- Pensão de Viuvez;
- Prestação Social para a Inclusão (PSI);
- Reembolso Despesas de Funeral;
- Rendimento Social de Inserção (RSI);
- Subsídios parentais do sistema previdencial/subsistema de solidariedade;
- Subsídio de Funeral;
- Subsídio por Morte.

## **J2. Não pode acumular com:**

- Bolsa de Estudo;
- Complemento por Dependência;
- Complemento Solidário para Idosos (CSI);
- Pensão de Invalidez absoluta;
- Pensão de Orfandade;
- Pensão de Velhice (exceto antecipadas);
- Pensões por doenças profissionais associadas à incapacidade permanente absoluta para todo e qualquer trabalho;
- Prestações de desemprego;
- Prestações por dependência;
- Proteção Especial na Invalidez;
- Subsídio de Doença;
- Subsídio de Educação Especial;
- Subsídio por Assistência a Filho;
- Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa;
- Subsídio por Cessação de Atividade.

## **K – Quais os direitos, deveres e sanções?**

### **K1. Direitos**

#### **K1.1 Direitos do cuidador informal**

- Ter o seu papel reconhecido como essencial para o seu bem-estar e da pessoa cuidada;
- Receber formação e informação clara sobre a evolução da doença e os apoios para melhor cuidar da pessoa cuidada;

- Ter apoio psicológico, mesmo após a morte da pessoa cuidada e ter períodos de descanso;
- Poder conciliar os cuidados com a sua vida profissional e estudos, se for cuidador informal não principal (ex: através de licenças, trabalho a tempo parcial, horário flexível e proteção em caso de despedimento).

### **K1.2 Direitos da pessoa cuidada**

- Ter o seu bem-estar físico, mental e social assegurado;
- Ser acompanhada pelo cuidador informal em consultas médicas e ter acesso a momentos de lazer e socialização (ex: em centros de dia);
- Ser ouvida e expressar a sua vontade quanto aos cuidados prestados pelo cuidador informal;
- Ser protegida contra a discriminação, negligência (ou seja, falta de atenção e cuidados) e violência, com o apoio dos serviços locais.

## **K2. Deveres**

### **K2.1 Deveres das pessoas que recebem o Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal**

- Informar a Segurança Social (ex: através da Segurança Social Direta (SSD), por carta ou presencialmente), **até 10 dias úteis**, sobre alterações que determinem o fim ou interrupção do direito ao subsídio, tais como:
  - se a sua morada em Portugal se alterar;
  - se a sua condição de recursos se alterar;
  - se a composição do agregado familiar se alterar;
  - se iniciou atividade profissional;
  - se ficar impossibilitado de continuar a prestar cuidados à pessoa cuidada;
  - se a pessoa cuidada desistir ou falecer.

### **K2.2 Deveres do cuidador informal**

#### **K2.2.1 Relativamente à pessoa cuidada**

- Respeitar os direitos e vontades da pessoa cuidada;
- Ajudar e cuidar da pessoa, com orientação dos profissionais de saúde, e pedir apoio social quando necessário;
- Garantir o bem-estar geral da pessoa cuidada;
- Ajudar a melhorar a qualidade de vida, promovendo a sua autonomia e capacidades;
- Apoiar nas tarefas do dia a dia, incluindo garantir que a pessoa segue os tratamentos indicados pelos profissionais de saúde;
- Estimular a autonomia, a comunicação e o convívio social, para manter a pessoa interessada e ativa;
- Ajudar a manter e fortalecer os laços familiares da pessoa cuidada;
- Criar um ambiente calmo, seguro e confortável, promovendo momentos de descanso e lazer;
- Cuidar da higiene da pessoa e da casa onde vive;

- Garantir que a pessoa cuidada se alimenta e bebe água de forma adequada.

### **K2.2.2 Deveres gerais**

- Comunicar à equipa de saúde sobre qualquer mudança no estado de saúde da pessoa cuidada ou novas necessidades;
- Participar nas ações de formação e aprendizagem;
- Informar a segurança social sobre qualquer alteração que afete o direito ao estatuto de cuidador informal, no **prazo de 10 dias úteis**;

*Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, art. 4.º*

- Colaborar com as ações de fiscalização do Instituto da Segurança Social, I.P.

### **K3. Sanções**

Se não forem cumpridos os deveres ou forem usados meios ilegais para obter o subsídio indevidamente, fica sujeito à devolução do subsídio e ao pagamento de coimas.

## **L – Documentação de apoio**

### **L1. Legislação Aplicável**

#### **Portaria n.º 480-A/2025/1, de 30 de dezembro**

Atualiza o valor do indexante dos apoios sociais para 2026, em 537,13€.

#### **Decreto-Lei n.º 138/2025, de 29 de dezembro,**

Altera, pela 3ª vez, a Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, que aprova o Estatuto do Cuidador Informal e ainda, à 2.ª alteração ao Decreto Regulamentar n.º 5/2024, de 6 de novembro

#### **Portaria n.º 372-B/2024/1, de 31 de dezembro**

Atualiza as pensões e de outras prestações sociais

#### **Portaria n.º 291/2024/1, de 12 de novembro**

Altera a Portaria n.º 100/2022, de 22 de fevereiro, fixando, a partir de janeiro de 2025, o *valor* do subsídio a atribuir ao cuidador informal principal e o rendimento de referência do seu agregado familiar em 1,1 IAS.

#### **Decreto Regulamentar n.º 5/2024, de 6 de novembro**

Altera o Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro, que estabelece os termos e as condições do reconhecimento do estatuto de cuidador informal bem como as medidas de apoio aos cuidadores informais e às pessoas cuidadas.

#### **Decreto-Lei n.º 86/2024, de 6 de novembro,**

Altera, pela 2ª vez, a Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, que aprova o Estatuto do Cuidador Informal.

#### **Portaria n.º 283/2024/1 de 30 de outubro**

Alarga o prazo previsto no artigo 1.º da Portaria n.º 127/2024/1, de 1 de abril, até 31 de dezembro de 2024.

**Lei n.º 20/2024, de 8 de fevereiro**

Altera o regime do Estatuto do Cuidador Informal, aprovado em anexo à Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro.

**Portaria n.º 335-A/2023, de 3 de novembro**

Define e estabelece os termos e as condições para o descanso do cuidador informal e procede à sétima alteração à Portaria n.º 196-A/2015, de 1 de julho, na sua redação atual.

**Lei n.º 13/2023 de 3 de abril**

Altera o Código do Trabalho e legislação conexas, no âmbito da agenda do trabalho digno.

**Portaria n.º 100/2022, de 22 de fevereiro**

Fixa o montante do subsídio a atribuir ao cuidador informal principal e do rendimento de referência do seu agregado familiar.

**Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro**

Estabelece os termos e as condições do reconhecimento do estatuto de cuidador informal bem como as medidas de apoio aos cuidadores informais e às pessoas cuidadas.

**Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro**

Aprova o Estatuto do Cuidador Informal.

## **M – Glossário**

### **Residentes e pessoas equiparadas**

- **Residentes:**

- cidadãos nacionais que morem habitualmente em Portugal;
- cidadãos estrangeiros, refugiados e cidadãos sem nacionalidade com título válido de autorização de residência válida;
- cidadãos estrangeiros abrangidos por acordo internacional ou legislação comunitária;

**Nota:** Os cidadãos da Suíça, Islândia, Noruega e Liechtenstein foram abrangidos pela legislação comunitária.

- todos os nacionais de países da União Europeia (e os membros do seu agregado familiar).

Portugal tem atualmente acordos internacionais relativos a prestações familiares com o Brasil, Cabo Verde, Marrocos e Austrália. Em relação a Austrália, apenas no que respeita a filhos ou equiparados de pensionistas da Segurança Social portuguesa.

- **Equiparados a residentes:**

- refugiados ou cidadãos sem nacionalidade com título de proteção temporária válido;

- cidadãos estrangeiros com títulos válidos de permanência, ou respetivo prolongamento desde que estejam em Portugal e tenham vivido no país com esses documentos há pelo menos 1 ano;
- cidadãos estrangeiros que têm um título de permanência em Portugal válido como:
  - título de proteção temporária válido ou título de permanência válidos e os seus prolongamentos desde que estejam em Portugal e tenham vivido no país com esses documentos há pelo menos 1 ano;

### **Pessoa cuidada**

Pessoa que recebe o Complemento por Dependência de 2.º grau, Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa, ou Complemento por Dependência de 1.º grau, desde que esteja temporariamente acamada ou a precisar de cuidados permanentes conforme avaliação específica do Sistema de Verificação de Incapacidade Permanentes (SVIP), do Instituto de Segurança Social, IP.

### **Redes Sociais de Suporte**

Conjunto de recursos humanos e serviços institucionais que representam todas as relações que a pessoa cuidada tem ao seu dispor e que podem prestar apoio tanto em casa como na comunidade.

### **Condição de recursos**

Limite de rendimentos e bens da pessoa e do seu agregado familiar, definidos por lei, que determina quem pode receber um apoio ou prestação da Segurança Social.

### **Diferenciação Positiva**

Ajuste das mensalidades a pagar para o descanso do cuidador, dependendo dos rendimentos e de outros fatores, como situação familiar, social, de trabalho e idade.

## **N – Perguntas Frequentes**

### **Quem é cuidador informal?**

O **cuidador informal** é sempre o marido/mulher ou pessoa com quem vive em união de facto ou familiar até 4.º grau (ex: filhos, netos, bisnetos, irmãs, mãe e pai, tias, avós e primos) da pessoa cuidada.

Também pode ser cuidador informal:

- quem mora na mesma casa da pessoa cuidada (em comunhão de mesa e habitação), mesmo sem ser da família;
- pai ou mãe que tenha guarda partilhada da pessoa cuidada.

A lei define **2 tipos de cuidadores informais**: o principal e o não principal. A diferença entre um e outro está no facto de acompanharem o doente a tempo inteiro ou não.

No caso do **cuidador informal principal**, o acompanhamento é permanente, não pode ter um trabalho com salário, não pode receber dinheiro pelos cuidados que presta à pessoa cuidada e tem de viver com ela na mesma casa.

O **cuidador informal não principal** não está presente permanentemente, pode trabalhar e não precisa de viver com a pessoa cuidada.

Se o cuidador informal principal estiver desempregado e a receber o respetivo Subsídio de Desemprego, é equiparado a um cuidador não principal.

### **Quem é a pessoa cuidada?**

A pessoa cuidada é alguém que depende de outra para realizar atividades básicas do dia a dia, como comer, andar e cuidar da sua higiene pessoal.

A pessoa cuidada **tem de receber** um dos seguintes apoios:

- Complemento por Dependência de 2.º grau ou;
- Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa ou;
- Complemento por Dependência de 1.º grau, se a pessoa estiver temporariamente acamada ou precisar de cuidados permanentes, conforme avaliação do sistema de verificação de incapacidades permanentes da Segurança Social.

### **Como se pede o estatuto de cuidador informal?**

Pode pedir o Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal:

- *Online*, no menu Família > Deficiência e Incapacidade > Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal > O que posso fazer online? > Continuar para ações > Pedir Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal;
- através dos formulários Requerimento de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal - CI 1 e Requerimento de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal - Folha de continuação - CI 1/1, acompanhados dos **documentos que são pedidos** e entregar:
  - por correio para o Centro Distrital do local onde mora ou;
  - em qualquer Serviço de Atendimento da Segurança Social.

Após o Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal, será emitido o **Cartão de Identificação do cuidador informal**.

**Nota:** Se a pessoa cuidada não estiver a receber o Complemento por Dependência ou o Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa, o **pedido** para o Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal pode ser **feito ao mesmo tempo** que o **pedido para receber essas prestações**.

### **Documentos pedidos:**

Para além dos formulários, são necessários os seguintes documentos do **cuidador informal** e da **pessoa cuidada**:

- Documento do banco comprovativo do IBAN, onde conste obrigatoriamente a pessoa que faz o pedido como titular da conta, se pretender que o pagamento seja efetuado por depósito em conta bancária;
- Documento de identificação válido (ex: Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade, Certidão de Nascimento ou Passaporte);
- Documento comprovativo de residência legal em Portugal se se tratar de cidadão estrangeiro;

- Declaração do cuidador informal a dizer que tem condições físicas e psicológicas para cuidar da pessoa cuidada (incluída no Requerimento de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal - folha de continuação - CI 1/1);

**Nota:** No caso de apenas entregar o documento de identificação, o documento comprovativo de residência legal em Portugal e a declaração do cuidador informal a dizer que tem condições físicas e psicológicas para cuidar da pessoa cuidada (presente no formulário), é-lhe atribuído o **reconhecimento de Estatuto Provisório**.

Para que seja reconhecido o **Estatuto do Cuidador Informal definitivo**, o cuidador informal deve comprometer-se, ainda, a entregar, **dentro de 90 dias após o pedido**:

- o formulário Anexo - Declarações da Pessoa Cuidada – CI 12, que inclui:
  - a **declaração de consentimento** da pessoa cuidada de que pretende que a pessoa que faz o pedido seja reconhecida como cuidador informal;
  - a **declaração a confirmar que há entajuda e partilha de recursos**, se for cuidador informal principal familiar da pessoa cuidada;
  - a **declaração da pessoa cuidada** a confirmar que **mora na mesma casa (em comunhão de habitação)** que o cuidador informal, se este for cuidador informal principal não familiar;
- **declaração médica** que comprove que a pessoa cuidada está em pleno uso das suas capacidades intelectuais;
- documento comprovativo do **pedido do Regime do Maior Acompanhado**, se for acompanhante ou representante da pessoa cuidada, ou **ação do Suprimento do Consentimento**, se for familiar da pessoa cuidada, **feito ao Ministério Público ou ao Tribunal**.

**Nota:** Se não entregar estes documentos dentro de **90 dias**, o pedido de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal não é aprovado.

**Exemplo:** O João fez o pedido de reconhecimento do estatuto no dia 14 de março.

Como tem 90 dias para entregar corretamente os documentos em falta, o prazo final para os entregar é até 11 de junho. Portanto, o João deve garantir que todos os documentos necessários sejam entregues até o dia 11 de junho para que o pedido não seja recusado.

O reconhecimento do estatuto é da responsabilidade do Instituto de Segurança Social, IP.

Sempre que for necessária a ajuda de outros setores, como a justiça, educação, emprego, formação profissional ou forças de segurança, essas entidades devem colaborar com o cuidador informal e a pessoa cuidada, oferecendo informações e apoios adequados.

### **Quais os apoios que o cuidador informal recebe?**

Os cuidadores informais, tanto principais quanto não principais, podem participar ativamente nas decisões sobre os cuidados médicos da pessoa cuidada, como acompanhar planos de intervenção ou receber formações específicas.

Podem ainda ter acesso a apoio psicossocial, apoio domiciliário e a internamento em unidades de Cuidados Continuados Integrados e em saúde mental, com custo mais baixo. Além disso, têm direito a apoio para integração no mercado de trabalho quando o período de cuidados terminar.

Em termos fiscais, os benefícios variam conforme o **tipo de cuidador**.

Os cuidadores principais podem ter direito a um “subsídio de apoio”, que depende dos recursos e do rendimento da família.

O Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal pode ser aumentado se o cuidador principal estiver inscrito no regime de seguro social voluntário, que garante benefícios como prestações de doenças profissionais, maternidade, reforma por invalidez, reforma por velhice e subsídio por morte.

### **Quais os direitos do cuidador informal?**

Além dos apoios mencionados, o cuidador informal tem direito ao reconhecimento pelo seu trabalho, a receber formação para melhorar suas capacidades, a apoio psicológico dos serviços de saúde quando necessário, e a tempo de descanso para o seu bem-estar e equilíbrio emocional.

O cuidador informal não principal tem direito a conciliar os cuidados com a vida profissional, podendo, por exemplo, trabalhar remotamente (teletrabalho) e usufruir de benefícios relacionados com os direitos de parentalidade, conforme o Código do Trabalho.

### **Quais os deveres do cuidador informal?**

O principal dever do cuidador informal é ajudar a pessoa cuidada, garantindo alimentação adequada, cuidados de higiene, cuidados com a casa e assegurando que esta receba os tratamentos. Também deve criar um ambiente seguro, confortável e tranquilo, além de garantir momentos de lazer.

O cuidador também precisa de informar os médicos sobre qualquer mudança no estado de saúde da pessoa cuidada e comunicar à Segurança Social qualquer alteração na situação que deu origem ao reconhecimento do seu direito ao estatuto.

### **O que é o consentimento informado?**

O consentimento informado é quando a pessoa cuidada autoriza, de forma clara e consciente, o Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal.

O consentimento significa que a pessoa cuidada consente/dá aprovação para que o cuidador preste os cuidados. Informado significa que a pessoa cuidada entende e concorda que aquele cuidador é quem vai cuidar dela.

O consentimento deve ser dado livremente, sem pressão ou manipulação.

### **Quem pode prestar o consentimento informado?**

Segundo a lei, pode dar o consentimento informado quem é capaz de o fazer, nomeadamente as pessoas com mais de 18 anos que não têm problemas de conhecimento, entendimento e compreensão, sejam eles permanentes ou temporários.

O consentimento das pessoas que não têm essa capacidade deve ser dado pelos seus representantes legais.

### **É possível cancelar (revogar) o consentimento?**

Sim. O consentimento pode ser cancelado (revogado) a qualquer momento.

### **O que é ação judicial de substituição (suprimento) do consentimento?**

É um processo judicial especial, previsto pela lei, para substituir o consentimento que deveria ser dado por alguém, mas foi recusado ou não pôde ser dado.

*Código de Processo Civil - CPC, art. 1000º a 1005º*

Quando o pedido é feito por causa de incapacidade, ausência ou acompanhamento da pessoa, o tribunal informa o representante legal, o procurador, o curador da pessoa ausente, o parente mais próximo, a pessoa acompanhada (se não tiver representante) e o Ministério Público. Se houver mais de um parente no mesmo grau, o tribunal escolhe o mais adequado.

O tribunal decide o que é mais justo e conveniente, com base nas informações que as partes apresentarem.

### **O que é o Regime do Maior Acompanhado?**

Qualquer adulto pode escolher com antecedência quem quer que o acompanhe e essa vontade deve ser respeitada.

O **Regime do Maior Acompanhado** permite que qualquer pessoa que, por motivos de saúde, deficiência ou pelo seu comportamento, não consiga exercer os seus direitos ou cumprir os seus deveres de forma consciente e autónoma, possa pedir ao Tribunal as medidas de acompanhamento de que precisa.

Também pode escolher quem quer que a ajude ou represente na tomada de decisões pessoais ou relacionadas com bens e dinheiro.

*Lei nº 49/2018, de 14 de agosto*

O pedido das medidas de acompanhamento também pode ser feito pelo Ministério Público, pelo marido/ mulher/ companheiro/a, ou por familiares da pessoa que precisa desse apoio.

O objetivo do acompanhamento é garantir o bem-estar, a recuperação, o exercício dos direitos e o cumprimento dos deveres da pessoa, exceto nas situações previstas por lei ou decididas pelo Tribunal.

Este processo especial de acompanhamento procura aplicar apenas as medidas que forem mesmo necessárias, respeitando a autonomia das pessoas com capacidade reduzida.

### **O que é o descanso do cuidador?**

O descanso do cuidador é uma ajuda/apoio que permite ao cuidador ter algum tempo livre para descansar e recuperar forças.

Este apoio serve para reduzir o cansaço do cuidador, dar-lhe tempo para tratar da sua saúde ou de assuntos pessoais e evitar que fique sobrecarregado.

### **Posso ter o estatuto de cuidador informal principal, mesmo que em minha casa tenha serviço doméstico ou serviço de apoio domiciliário?**

Sim. Se cumprir as condições necessárias, pode pedir o estatuto de cuidador informal, mesmo que tenha apoio de serviço doméstico ou apoio domiciliário.

### **Posso ser cuidador informal principal de 2 pessoas? Se sim, utilizo apenas um pedido para fazer a candidatura?**

Sim, pode. A legislação não define um limite máximo de pessoas cuidadas por cuidador, mas neste caso, tem de morar na mesma casa (viver em comunhão de habitação) com as 2 pessoas cuidadas e cumprir todas as outras condições obrigatórias.

Como o formulário principal só permite indicar 1 pessoa cuidada, também tem de preencher a Folha de Continuação: Requerimento - Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal (folha de continuação) – CI1/1.

**Posso ser cuidador informal não principal de 2 pessoas? Se sim, utilizo apenas um pedido para fazer a candidatura?**

Sim, pode. Também neste caso terá de preencher a Folha de Continuação: Requerimento - Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal (folha de continuação) – CI1/1.

**Sou dependente, de acordo com as condições referidas na lei, mas apenas tenho o atestado médico multiuso (AMIM). Posso ter um cuidador informal principal e/ou não principal devidamente reconhecidos?**

Sim. Se precisa de cuidados regulares ou permanentes de outra pessoa, pode vir a ter um cuidador informal, desde que lhe seja reconhecido um dos apoios por dependência previstos na lei.

Junto com o pedido para reconhecimento do estatuto de cuidador informal, deve também entregar o pedido do Complemento por Dependência ou do Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa.

**Preciso temporariamente de cuidados permanentes. Posso ter um cuidador informal principal e/ou não principal com estatuto reconhecido?**

Sim, se receber Complemento por Dependência de 1º grau e se estiver temporariamente acamado/a, ou a precisar de cuidados permanentes, pode ter um cuidador informal reconhecido. Para isso, é feita uma avaliação específica do Sistema de Verificação de Incapacidades.

**Fiz um pedido de asilo, posso ter estatuto de cuidador informal?**

A **Lei do Asilo** define a pessoa que faz o pedido de asilo como o cidadã/o estrangeira/o ou sem nacionalidade que apresentou um pedido de proteção internacional, mas que não tem ainda uma decisão definitiva sobre esse pedido.

*Lei n.º 27/2008, de 30 de junho*

Enquanto o pedido está a ser analisado, essas pessoas podem ficar em Portugal, mas isso não lhes dá automaticamente o direito a um título de morada legal.

Se tiverem um documento válido que comprove o direito a morar em Portugal (ex: autorização de morada válida ou o estatuto de refugiado), e cumprirem as outras condições exigidas pela lei, podem pedir o estatuto de cuidador informal.

**O estatuto do cuidador informal pode ser renovado?**

O estatuto do cuidador informal não pode ser renovado. Mantém-se enquanto existirem as condições que levaram ao seu reconhecimento. Se terminar, e quiser voltar a ter o estatuto, tem de fazer um novo pedido.

**Para receber o Subsídio de Apoio do Cuidador Informal Principal, os rendimentos de referência do agregado familiar a ter em conta, incluem o valor do IRS?**

Sim, porque a lei define que os rendimentos que contam são os rendimentos brutos (antes dos descontos e impostos).

O rendimento de referência do agregado familiar do cuidador informal principal tem de ser menor do que 698,27€ (1,3 vezes o valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS), que em 2026 é igual a 537,13€.).

**Existe um período pré-definido de descanso para o cuidador informal principal?**

Sim. O cuidador informal principal pode ter um período de descanso, definido no Plano de Intervenção Específico (PIE). Este plano serve para ajudar a reduzir o cansaço físico e emocional do cuidador.

**O cuidador informal não principal também tem direito a um período de descanso?**

Sim, nos mesmos termos que o cuidador informal principal.

**Exemplos de Cálculo do Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal**

**Cálculo do Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal**

**Passo 1:**

O rendimento do agregado familiar deve ser **inferior a 1,3 vezes o valor do IAS**, que em 2026 é 537,13€. Ou seja, tem de verificar que é **inferior a 698,27€** (1,3 x 537,13€ = 698,27€) tendo em conta a ponderação.

<b>Agregado familiar</b>	<b>Ponderação</b>
Pessoa que faz o pedido	1
Cada pessoa maior de idade (com mais de 18 anos)	0,7
Cada pessoa menor de idade (com menos de 18 anos)	0,5

**Passo 2:**

Depois de verificar o rendimento e confirmar que **não ultrapassa 1,3 vezes o valor do IAS**, o cuidador informal principal pode calcular/pedir o **subsídio de apoio**.

Neste cálculo, consideram-se os **rendimentos do cuidador informal principal**, mas **não se inclui o Rendimento Social de Inserção, o complemento da Prestação Social para a Inclusão e do complemento por dependência (recebido pelo cuidador, se receber)**.

Também se considera o **valor da prestação por dependência** da pessoa cuidada.

**Cálculo do Subsídio: Subsídio = 590,84€ - (rendimento do cuidador + rendimento da pessoa cuidada)**

**Exemplo 1:**

Agregado familiar – 3 pessoas

Leonor (cuidadora) – renda de uma loja – 150,00€

Rafael (pessoa cuidada - filho menor) – Complemento por Dependência 1.º Grau – 127,63€

Alberto (marido) – salário de trabalho – 1 100,00€

**Passo 1:** Verificação do rendimento do agregado familiar (rendimento calculado é maior ou menor do 698,27€?) tendo em conta a ponderação.

**Cálculo da condição de recursos = (1 100,00€ + 150,00€) / (1 + 0,5 + 0,7) = 568,18€**

Como **568,18€** é **menor** do que **698,27€** tem direito ao subsídio.

**Passo 2:** Cálculo do subsídio de apoio

**590,84€ - 568,18€ = 22,66€**

**Nota:** O facto de a cuidadora ter rendimentos, não impede o acesso ao subsídio.

**Exemplo 2:**

Agregado familiar – 4 pessoas

Simone (cuidadora) – sem rendimentos

**Duas pessoas cuidadas:**

- Pedro (filho maior) – recebe Prestação Social Inclusão no valor de 316,33€ e Complemento por Dependência 1.º Grau –127,63€;
- Ana (filho maior) – recebe Prestação Social Inclusão no valor de 316,33€ e Subsídio por Assistência por Terceira Pessoa –122,90€.

João (marido) – rendimentos de trabalho – 1 600,00€

**Passo 1:** Verificação do rendimento do agregado familiar (rendimento calculado é maior ou menor do 698,27€?) tendo em conta a ponderação.

**Cálculo da condição de recursos = 1 600,00€ / (1 + 0,7 + 0,7 + 0,7) = 516,13€**

Como 516,13€ é menor do que 698,27€ tem direito ao subsídio.

**Passo 2:** Cálculo do subsídio de apoio

**590,84€ - 516,13€ = 74,71€**

**Nota:** A Prestação Social Inclusão não tem impacto na atribuição do subsídio.