***Cuidar é compreender a pessoa, no seu todo, os seus gestos, as suas falas, a sua dor e a sua limitação. Ao perceber isto o cuidador tem as condições, para prestar cuidados de forma individualizada, tendo em consideração as necessidades e potencialidades da pessoa cuidada.***

## Estatuto do cuidador informal

O papel do cuidador informal, é cada vez mais importante na nossa sociedade, e é força dessa visibilidade, que, desde 02/2020 em portaria está reconhecido o estatuto do cuidador informal, com os seus direitos e deveres regulamentados e pode ser consultado na integra no decreto-lei 100/2019. Este tem como medidas de apoio: acompanhamento e formação para a prestação de cuidados, ter um profissional de saúde como contacto de referência, apoio psicológico, períodos de descanso do cuidador, e subsídio de apoio ao cuidador informal, nesta última medida pode solicitar informação na segurança social ou online no site: http://www.seg-social.pt/subsídios-de-apoio-ao-cuidador-informal-principal.

## Apoios ao cuidador e pessoa cuidada

**Neste folheto informativo vamos tentar resumir, os vários recursos que um cuidador pode requerer para o ajudar neste processo complexo que é o de cuidar. Deixamos também aqui os contactos das instituições do conselho de Felgueiras que constituem a rede comunitária de apoio social.**

## Produtos /Recursos de apoio

Os produtos de apoio, designados de ajudas técnicas, destinam-se a compensar a deficiência ou atenuar as consequências da dependência. Algumas das ajudas técnicas de nível 1(como fraldas), podem ser prescritas na nossa USF. Outros produtos de nível 2 ou nível 3 (como talheres, cadeiras de rodas, almofadas) podem ser prescritos por hospitais distritais/ centrais ou centros especializados, e neste último caso, com essa prescrição devem-se dirigir a segurança social. Para mais informação especifica podem consultar o guia pratico do sistema de atribuição de produtos de apoio (SAPA), disponível online ou consultar o portal do instituto nacional de reabilitação www.inr.pt.

Estes produtos podem ser adquiridos comprados ou alugados, nalgumas instituições do nosso conselho de Felgueiras, esta instituição tem também disponíveis serviços de apoio nas áreas de higiene pessoal, da casa, e alimentação. Procure sempre informação junto da sua junta de freguesia ou paroquia ou no site da camara municipal de Felgueiras na área de coesão e ação social, rede social de Felgueiras.

## Atestado médico de Incapacidade Multiusos

Este atestado visa determinar o grau de incapacidade. Para o obter deve ser requerida uma junta médica de incapacidade, para a requerer informe-se junto do secretariado clínico da nossa unidade. O atestado multiusos serve para:

- Cartão de estacionamento para pessoas com deficiência com mobilidade condicionada
- Aquisição ou construção de habitação
- Benefícios fiscais em dedução de IRS
- Produtos de apoio
- Isenção de imposto único de circulação
- Prioridade no atendimento dos serviços públicos
- Quota de emprego na administração pública
- Incentivos do instituto de emprego e formação profissional a contratação de pessoa com deficiência do setor privado.

## Prestações sociais

A segurança social tem uma linha de atendimento para pessoas com necessidades especiais, que podem contactar através do site.www.seg.social.pt ou através do numero-808266266.

A pessoa cuidada pode requerer através do seu cuidador o **complemento por dependência**.

**Complemento por dependência** poderá ser atribuído em dois graus.

| | |
|---|---|
| Grau I | A pessoa não pratica de forma autónoma os atos de vida diários |
| Grau II | Se para alem do verificado no grau I, está acamado ou necessita de cuidados permanentes. |

Contactos uteis:

Assistentes Sociais do Centro de saúde de Felgueiras, Dr.ª Alexandra Correia e Dr. Cândido Lopes horário de atendimento por marcação por telefone 255310929 no horário das 9h as 16 horas.

Segurança social de Felgueiras: Morada: Avenida Dr. Ribeiro Magalhães 1039 4610-108- Felgueiras Tef:300502502 ou no portal da segurança social direta.

## Isenção de taxas moderadoras

A isenção de taxas moderadoras deve ser solicitada na Unidade de saúde Familiar (USF) ou através do portal da saúde, www.portaldasaude.pt , a USF emitirá um documento que comprova essa isenção, podem beneficiar dessa isenção:

- Pessoas com grau de incapacidade>60%
- Pessoas com insuficiência de rendimentos
- Pessoas desempregadas

## Conselhos finais ao cuidador

Ser cuidador , é mais de que um trabalho é uma dedicação, é estar muito presente a tempo inteiro para cuidar do outro, por isso tente:

-Dispor de tempo para ele (a), planeando atividades em conjunto.

-antes de iniciar os cuidados, informe.

- Encoraje-o (a) a falar

-Encoraje-o(a) a a participar nas atividades familiares e no seu autocuidado.

-Reserve algum tempo para si e preocupe-se com a sua saúde. Lembre-se de cuidar do próximo com a nós mesmos, pois amanha seremos nós.

## Horário de funcionamento

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

## Contactos

Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

# Recursos da Comunidade para o Cuidador Informal

Elaborado por a 28/10/2020 pela Dra. Sandra oliveira, Enf. Roberta Pacheco, AT. Silvia Alves

Última Revisão a 13/07/2022 pela Dra. Joana Frasco, Enf. Eugénia Pinto, AT. Dilar Costa

Revisão em 2023