



# MOVIMENTO CUIDAR DOS CUIDADORES INFORMAIS

## O que é ser Cuidador Informal em Portugal?

Este estudo foi realizado por via dos métodos CATI (Telefónico) e CAWI (online).

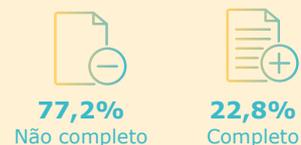
Foram recolhidas e validadas 1133 respostas entre os dias 3 de Fevereiro a 11 de Março de 2021.

## ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL

### O ESTATUTO



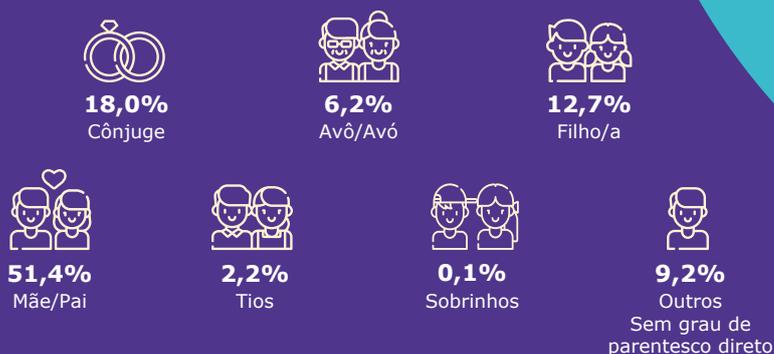
### CLASSIFICAÇÃO DO ESTATUTO



## NÚMERO DE DEPENDENTES DO CUIDADOR INFORMAL



## LIGAÇÃO DA PESSOA QUE ESTÁ AO SEU MAIOR CUIDADO



### Razões para não considerar o estatuto completo



## PRINCIPAIS DESAFIOS E DIFICULDADES ASSOCIADOS

### AO PAPEL DE CUIDADOR INFORMAL



**64,6%**  
Emocional/  
Psicológico



**59,1%**  
Sociais  
(apoios do estado/  
associações/  
estatuto do cuidador)



**51,8%**  
Financeiros



**64,6%**  
Outros  
Recursos Humanos

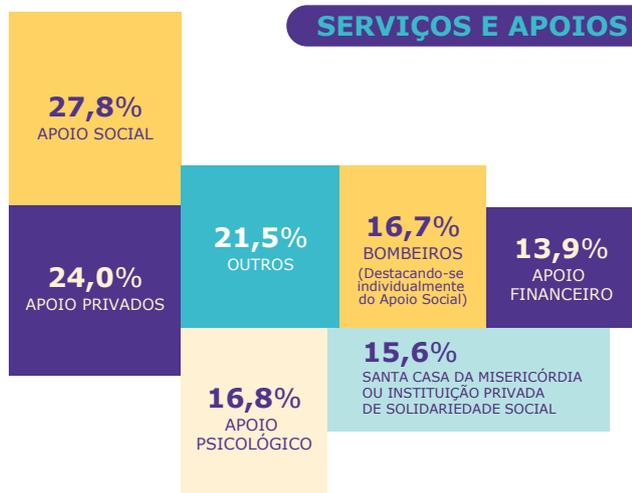


**59,1%**  
Laborais



**51,8%**  
Relativos à formação/  
capacitação do  
cuidador informal

## SERVIÇOS E APOIOS CONSIDERADOS ÚTEIS

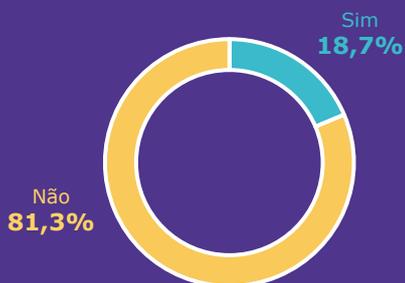


### OUTROS

NENHUM	13,9%
SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE	6,3%
SEGURANÇA SOCIAL	0,5%
AUTARQUIAS*	0,4%
APOIO LABORAL	0,3%
IPO	0,1%

\* Autarquias sediadas nos distritos de Lisboa e Braga

### EXISTEM SERVIÇOS E APOIOS SUFICIENTES?



### INTERESSE EM VOLUNTÁRIOS ESPECIALIZADOS QUE POSSAM AJUDAR



### QUE TIPO DE AJUDA FARIA A DIFERENÇA NA SUA SITUAÇÃO EM PARTICULAR?



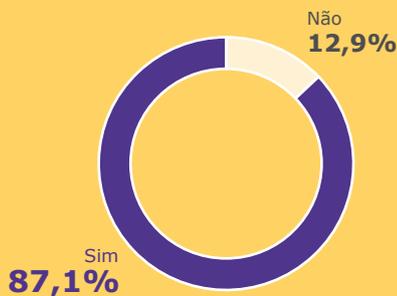
## REORGANIZAÇÃO FAMILIAR

	%
Deixou de haver tempo para si próprio/a e para estar em família	38,8%
Readaptação de rotinas	25,8%
Deixou de haver férias, fim de semanas, vida social, convívios com familiares ou amigos	24,7%
Perdas de rendimentos	5,1%
Fragilidades Emocionais	2,2%
Mudança na composição do agregado familiar: integração do doente ou mudança de morada	2,0%
Divórcio	0,6%
NS/NR	0,8%

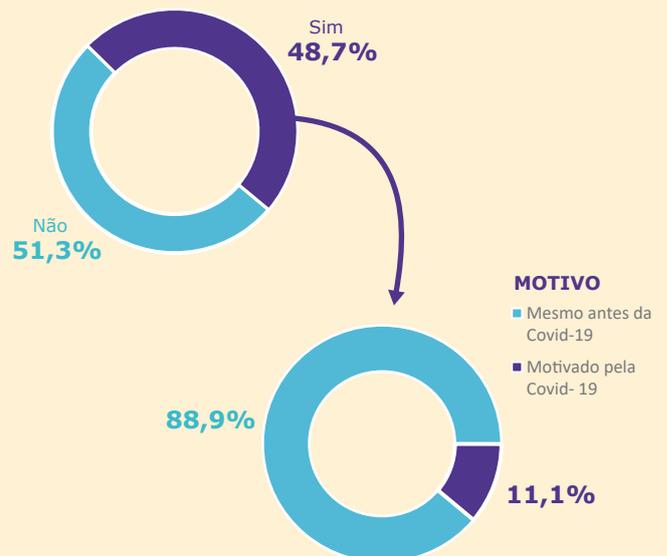
**75,4%**

Das família sofreram alterações na sua dinâmica/nas suas rotinas quando começou a exercer a função de cuidador informal

“CONSIDERA IMPORTANTE TER PERÍODOS DE DESCANSO, MAS NÃO USUFRUI PORQUE NÃO EXISTE RESPOSTA SOCIAL”



## ABANDONO/ALTERAÇÃO DO TRABALHO



## ADAPTAÇÃO À DOENÇA E IMPLICAÇÕES EMOCIONAIS

**56,4%** Enquanto cuidador de outra pessoa, **não consegue** desempenhar as suas **próprias rotinas e papéis na sociedade**

**90,5%** Gostava de ter mais **tempo** para voltar a ter as suas **rotinas** antes de ser cuidador

**11,6%** Recebe algum tipo de **ajuda/suporte** emocional para a prestação de cuidados

## CONSIDERA A AJUDA/SUPOORTE EMOCIONAL SUFICIENTE?

37,2%

7,3%

53,2%

2,3%

■ Sim ■ Razoável ■ Não ■ É a única disponível

### TIPO DE AJUDA QUE TEM

Psicológica/Emocional	31,1%
Familiar/amigos	22,8%
Associações Particulares	7,0%
Domiciliária	6,8%
Sistema Nacional de Saúde	4,6%
Particular	5,3%
Financeiro	3,5%
Segurança Social	3,0%
Toda	2,3%
Online / Teleconsulta	1,5%
Terapêutico	1,5%
Santa Casa Misericórdia	0,8%
NS/NR	9,8%

### TIPO DE AJUDA QUE NECESSITA

Psicológica/Emocional	26,2%
Ajuda no cuidados do doente	25,6%
Ajuda no geral	18,6%
Financeiro	17,4%
Formação	5,7%
Sistema Nacional de Saúde	1,8%
Apoio do estado: Remuneração, redução do horário de trabalho, função de cuidador conta para carreira contributiva	1,3%
Habitação adaptada	0,9%
Materiais: tratamento do doente e transporte	0,8%
Familiar/amigos	0,7%
Contacto de emergência, Linhas de Apoio	0,2%
NS/NR	0,7%

### DESGASTE FÍSICO



7,96/10



### DESGASTE EMOCIONAL



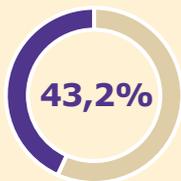
8,44/10

ESCALA: 0 - NENHUM | 10 - EXTREMO

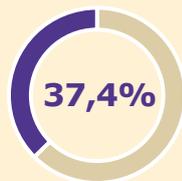
11,6%

Recebe algum tipo de ajuda/suporte emocional para a prestação de cuidados

## PREPARAÇÃO PESSOAL E DO ESPAÇO



Falta de preparação e capacidade para o desempenho



Vive sozinho com o dependente



Habitação com conforto necessário



Apoio na prestação de cuidados

## INFORMAÇÃO SOBRE DOENÇAS/PATOLOGIAS

63,4%

Dos cuidadores sentem que têm informação necessária sobre a doença/patologia da/das pessoa/pessoas que têm a seu cuidado, a sua progressão e respetivos cuidados/ tratamentos/ medicamentos?

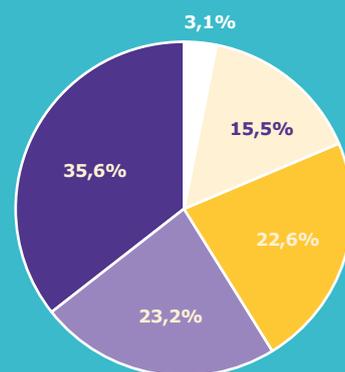


41,2%

Tem necessidade de receber formação específica em algum aspeto do processo de cuidar

## TIPO DE FORMAÇÃO NECESSÁRIA

- Cuidados a ter no tratamento e manuseamento do doente
- Formação adequada à patologia: tratamento, evolução e terapias
- Lidar com questões emocionais mentais e psicológicas
- Informação sobre cuidados, em geral
- Estimulação cognitiva



## PRINCIPAIS DOENÇAS OU LIMITAÇÕES INDICADAS

Alzheimer/Outras demências	32,6%
AVC	12,4%
Diabetes	6,4%
Doença oncológica	6,3%
Mobilidade reduzida	5,8%
Parkinson	5,2%
Limitações decorrentes da idade	5,0%
Doença cardíaca	4,6%
Acamado/a	3,4%
Autismo	2,9%
Paralesia cerebral	2,7%
ELA	2,0%
Invisível	1,6%
Diversas doenças	1,5%
Doença renal	1,4%
Doença respiratória	1,4%
DPOC	1,2%
Esclerose Múltipla	1,1%
Deficiência cognitiva	1,0%
Insuficiência cardíaca	0,7%

## DOENÇAS E/OU LIMITAÇÕES DO DEPENDENTE

**32,6%** Alzheimer / Outras demências

## MOVIMENTO CUIDAR DOS CUIDADORES

**27,2%**

Tem conhecimento da existência do Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais

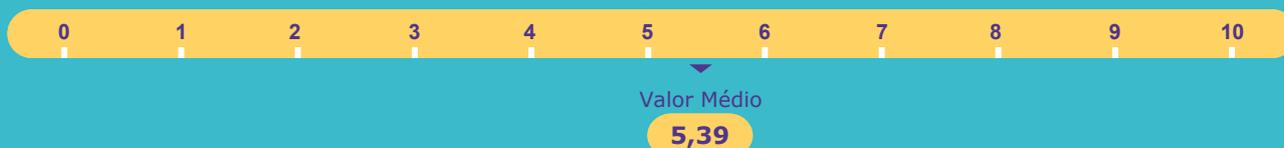
### Ações Necessárias no Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais

Apoio na prestação de cuidados	20,8%
Ações Formativas	15,5%
Apoio psicológico, emocional	15,0%
Apoio em Geral	12,9%
Grupos de Apoio	4,6%
Informação, campanhas, publicidade	4,0%
Apoio financeiro	4,0%
Reveindicação dos direitos dos cuidadores	3,4%
NS/NR	19,8%

## NO ATUAL ESTATUTO, OS REFORMADOS NÃO SÃO INCLUÍDOS

### NÍVEL DE CONCORDÂNCIA

Escala: 0 = Não concordo ; 10 = Concordo totalmente



## IMPACTO DA COVID-19 NO PAPEL DO CUIDADOR INFORMAL

Valor  
Médio



## AValiação DE NECESSIDADES

### NECESSIDADE

Valor  
Médio

Considera que é necessário repensar as políticas sociais e o papel que desempenham junto dos cuidadores informais, nomeadamente o reconhecimento do cuidador informal como um elemento fundamental na prestação de cuidados? **4,65**

No que respeita, à disponibilidade de ajudas técnicas e/ou equipamentos para o exercício desta função (ex. camas articuladas, cadeiras de rodas, entre outros), classifica a importância deste item **4,45**

Necessidade de descanso **4,43**

Como classifica a importância do apoio financeiro na prestação de cuidados? **4,36**

Necessidade de tempo para rotinas diárias pessoais **4,28**

Considera importante a existência de uma equipa de profissionais com competências que possam auxiliar nos cuidados, e prestem apoio domiciliário? **4,13**

Qual a sua necessidade de suporte/apoio, isto é, a existência de uma figura de um membro da família, amigos ou vizinhos que lhe permita distrair-se e conversar? **3,90**

Necessidade de tempo para exercer uma profissão **3,66**

Gostaria de receber formação/capacitação especializada sobre a problemática/doença que lhe permitisse tirar dúvidas e adaptar os cuidados às necessidades da pessoa cuidada? **3,48**

Sente necessidade de receber apoio psicológico especializado? **3,41**

## CARACTERIZAÇÃO

### GÉNERO

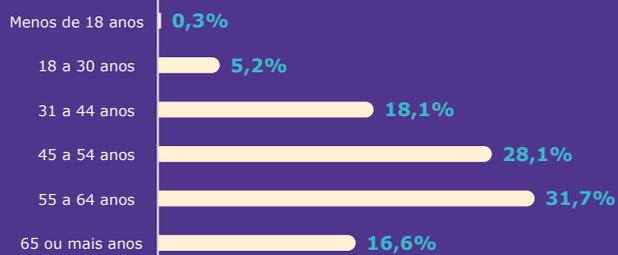


**86,6%**  
Feminino

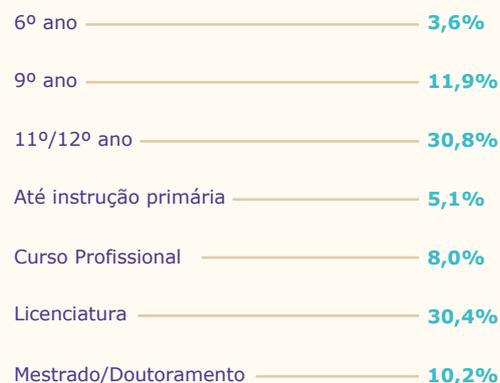


**13,4%**  
Masculino

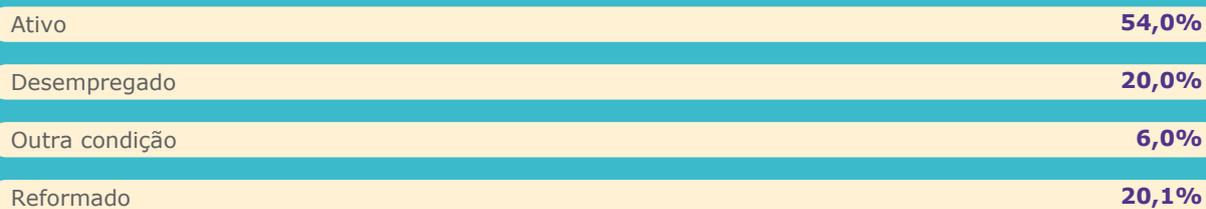
### IDADE



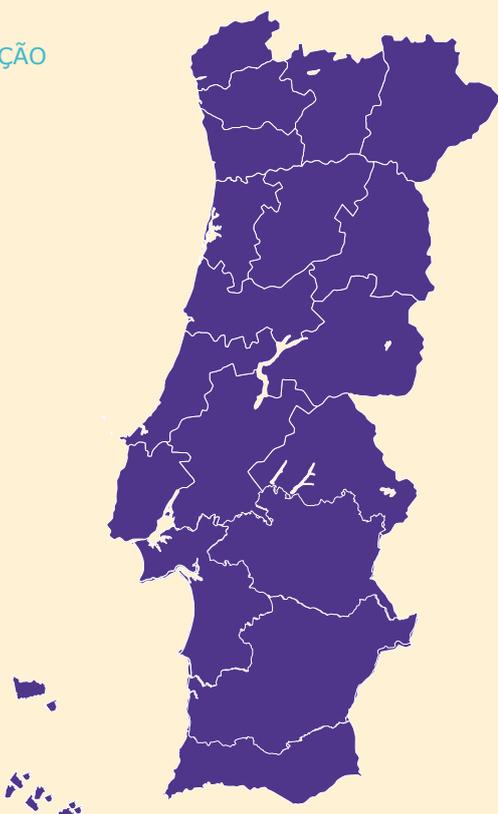
### NÍVEL DE INSTRUÇÃO



### SITUAÇÃO LABORAL



### LOCALIZAÇÃO



DISTRITO	%
Açores	2,1%
Aveiro	6,1%
Beja	1,1%
Braga	8,8%
Bragança	1,3%
Castelo Branco	1,9%
Coimbra	4,8%
Évora	1,9%
Faro	4,3%
Guarda	1,6%
Leiria	6,0%
Lisboa	23,1%
Madeira	1,0%
Portalegre	0,6%
Porto	16,0%
Santarém	4,3%
Setúbal	7,9%
Viana do Castelo	2,4%
Vila Real	1,8%
Viseu	3,3%

## ENTIDADES PARCEIRAS DO MOVIMENTO

