

31 jan 2023

## Cuidadores Informais

### Saúde Mental e Bem-Estar nos Cuidadores Informais em Portugal

Inquérito nacional, realizado pela Merck, com apoio do Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais, confirma que 83,3% dos cuidadores informais admitem ter-se sentido em estado de *burnout*/exaustão emocional em algum momento.

A informação para este estudo foi recolhida pela Multidados através de inquéritos online (CAWI), com duração aproximada de 10 minutos, efetuadas entre os dias 3 de Novembro de 2022 a 04 de Janeiro de 2023. O estudo foi realizado a 1183 indivíduos residentes em Portugal continental.

Em algum momento **sentiu necessidade** de apoio psicológico?



Em algum momento sentiu que **estava em estado de Burnout/Exaustão Emocional**?



Na sua opinião o seu estado de **saúde mental influencia o desempenho** do seu papel de cuidador informal?



Sente que durante a pandemia o seu estado de **saúde mental piorou**?



Em algum momento, **procurou apoio** psicológico?



Neste momento, **tem apoio** psicológico?



**Gostava de ter apoio** psicológico profissional?



Gostaria que esse apoio pudesse ser **realizado através de uma linha de apoio** com profissionais especializados?



N=825



#### CARACTERIZAÇÃO Perfil do cuidador



84,7%  
Feminino



15,0%  
Masculino

18 a 30 anos 4,8%

31 a 44 anos 15,3%

45 a 54 anos 26,2%

55 a 64 anos 33,6%

65 ou mais anos 20,0%

A maioria dos cuidadores informais vê-se numa situação de fragilidade psicológica, individual e social.



45,7%

Muitas vezes sente-se nervoso/contraído



47,7%

Não é capaz de rir e ver o lado positivo como antes



63,7%

Poucas vezes se sente à vontade e descontraído



37,4%

Não tem cuidado com o aspeto físico como devia

Existe uma grande descrença dos cuidadores em si próprios, no seu círculo e na sociedade em geral.

No último mês, quantas vezes sentiu...



Uma ou 2 vezes/mês

**30,6%**

...que esteve feliz



Uma ou 2 vezes/mês

**26,6%**

... que teve relações calorosas e de confiança com outros



Nunca

**41,5%**

...acreditou que a forma como a nossa sociedade funciona lhe faz sentido

Apesar da grande maioria dos cuidadores reconhecerem a necessidade de **apoio psicológico**, são poucos os que realmente procuram e usufruem deste apoio extra.

**42,1%**

Em algum momento, **procurou apoio psicológico**

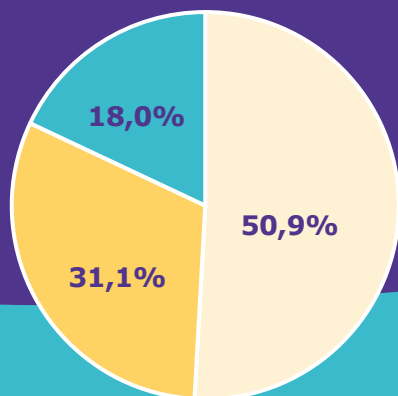
**69,7%**

Gostava de ter apoio **psicológico profissional**

**77,9%**

Em algum momento sentiu necessidade de **apoio psicológico**

Gostaria que esse apoio pudesse ser realizado através de uma **linha de apoio** com profissionais especializados?



- Chamada telefónica
- Vídeochamada
- Outro

Outro



Consulte o estudo completo em:  
[www.merckgroup.com/pt-pt](http://www.merckgroup.com/pt-pt)

Uma iniciativa:

**MERCK**

Com o apoio:

**MOVIMENTO CUIDAR DOS CUIDADORES INFORMAIS**

Empresa de estudos de mercado:

**MULTIDADOS THE RESEARCH AGENCY**