

Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais

4ª Edição

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**), 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 cinco anos naquela situação.

Isto é ser-se cuidador informal e, se considerarmos o universo financeiro, depressa se entende a razão de a 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 ar condicionado, que permitem 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 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.

Mais recentemente, foi alvo de uma atualização, que alargou o universo do estatuto de cuidador informal a pessoas sem laços familiares, passando a atribuição do subsídio a incluir cuidadores que são amigos ou vizinhos, desde que coabitem com a pessoa cuidada.

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;
- 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 quarta 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 alteram consoante a região do País e município onde estão inseridos. 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 multissetorial – 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 sua proximidade territorial com as populações locais.

Esta abrangência permite respostas mais completas e concertadas, promovendo assim uma maior atuação 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 efetivo para que o cuidador consiga ter acesso aos mesmos, desbloqueando assim uma das maiores dificuldades apresentadas pelos cuidadores.

Pôr em prática ações com valor

A criação de respostas sociais e de saúde pelo 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 pôr 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, através da substituição do Cuidador informal no domicílio ou da possibilidade de institucionalização, por um curto período, que permita ao cuidador informal descansar;
- Apoio Psicológico por parte de técnicos especializados e criação de grupos de autoajuda para o cuidador informal;
- Grupos de Intervenção Psicoeducativa e Grupos de Suporte;
- Formação de tarefas inerentes ao cuidar no domicílio do cuidador informal e da pessoa cuidada, sempre 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, permitindo-lhe 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 deve ser devidamente acompanhado pela equipa responsável, definindo métricas a alcançar, realizando uma recolha de dados de avaliação e medindo o seu impacto. Devido às características intrínsecas de cada família, pode 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 permite o melhoramento e a sua adequação 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 pode, 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

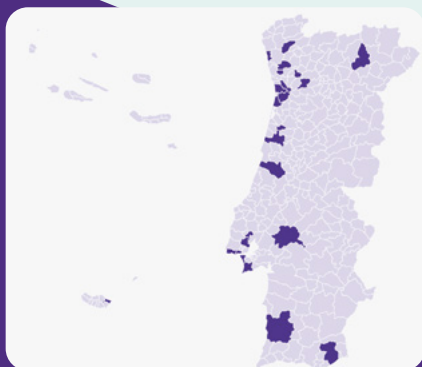
O Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais é uma iniciativa com o apoio da Merck, no âmbito de um projeto corporativo global da companhia chamado 'Embracing Carers' e que reúne dezenas de associações portuguesas que concretizam projetos relevantes, nas mais variadas áreas de atuação – envelhecimento, deficiência e/ou incapacidade, doenças raras, etc. no apoio aos cuidadores informais e respetivas pessoas cuidadas. Embora muito se tenha evoluído no campo dos cuidados informais, é notória ainda a dificuldade 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 Informais, que leva as boas práticas nos cuidados informais a todo o País.

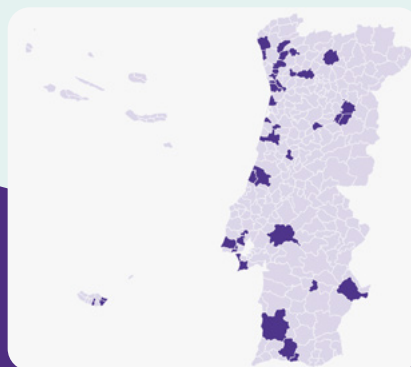
Ser Cuidador Informal significa abdicar de quem são, do seu tempo de lazer, da sua atividade profissional, do descanso, quer de dia, quer de noite. É cuidar 24h/dia, 365 dias/ano.

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.

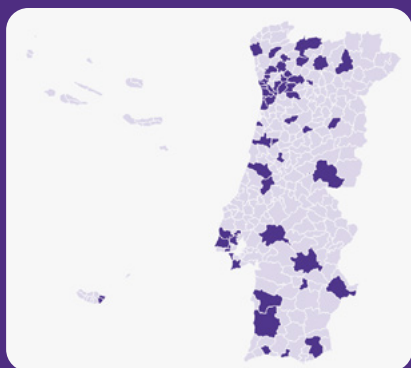
A missão do Movimento é, por isso, tornar visível e reconhecido o seu contributo, nas mais diversas áreas e doenças em o Cuidador Informal, tem um papel fundamental e, ao mesmo tempo, ajudar a melhorar a sua qualidade de vida, facilitando a tarefa que este desempenha.



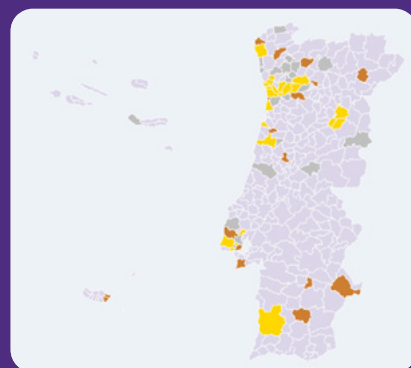
1.ª edição da Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI)
24 candidaturas reconhecidas



2.ª edição da Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI)
42 candidaturas reconhecidas



3.ª edição da Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI)
59 candidaturas reconhecidas



4.ª edição da Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI)
65 candidaturas reconhecidas

Conheça mais sobre este trabalho [aqui](#).

A **4.^a edição da RACCI implementou**, pela primeira vez, um sistema de classificação que reconhece a excelência, consistência e impacto das propostas através de **selos de mérito com três categorias distintas**, com o **objetivo de tornar a atribuição do selo de mérito mais justo e criterioso: Ouro** (150 pontos ou mais), **Prata** (de 125 a 149 pontos) e **Bronze** (de 100 a 124 pontos).

De seguida, apresentamos as práticas galardoadas com o selo Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais da 4.^a edição.





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 nasceu da Rede Social de Amarante para dar resposta estruturada às necessidades dos cuidadores informais, através de apoio especializado nas áreas da saúde e da ação social. Conta com uma equipa multidisciplinar de 16 profissionais, apoiada por uma rede de entidades parceiras descentralizadas, e disponibiliza diversas respostas coletivas e individuais: formação em autocuidados, grupos de ajuda mútua, sessões de ioga, meditação e relaxamento, bem como apoio psicológico, social e jurídico individualizado. Promove oficinas em cuidados de saúde, gestão emocional, informática e desenvolvimento pessoal, dinamizadas por voluntários formados, havendo também uma forte articulação com a Segurança Social para encaminhamento e apoio na obtenção do Estatuto de Cuidador Informal.

Em resposta à crescente realidade de idosos a cuidar de outros idosos, o projeto lançou duas novas medidas: Intervir para Cuidar, que oferece apoio domiciliário por uma equipa especializada, e Cuidar de Si, que permite ao cuidador ter tempo para si com substituição temporária feita por cuidadores formais. Em parceria com o projeto Acompanhar & Reparar, o município também recorre ao voluntariado para combater o isolamento.



ARRUDA DOS VINHOS

Estatuto Municipal do Cuidador Informal

CONTACTOS

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

Tel: 263 977 000

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

O Regulamento do Estatuto Municipal do Cuidador Informal, criado pelo Município de Arruda dos Vinhos, tem como objetivo reconhecer e apoiar cuidadores informais de qualquer idade que prestem cuidados a terceiros. A iniciativa surge como resposta à solidão, desvalorização e desgaste emocional frequentemente enfrentados por estes cuidadores, reforçando o compromisso municipal com políticas sociais e de saúde.

O projeto disponibiliza uma variedade de apoios sociais como a Linha e o Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal, ações de formação individualizada, a Equipa de Gestão de Altas Municipais e benefícios como Cheques Farmácia, Fralda, Dentista e Visão, além de serviços como Teleassistência, Loja Social, Centro de Ajudas Técnicas e Oficina Domiciliária. Estas medidas visam aliviar a carga física e emocional dos cuidadores, melhorando a sua qualidade de vida. Em destaque, está o Laboratório de Desenvolvimento de Competências, que pretende capacitar cuidadores informais através da valorização do autocuidado e da tomada de decisões informadas.



CANTANHEDE

Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal

CONTACTOS

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

Tel: 231 410 100

E-mail: geral@cm-cantanhede.pt

O Município de Cantanhede oferece uma vasta rede de apoios aos cuidadores informais, destacando-se desde os serviços sociais básicos, como a Loja Social Banco de Recursos Colmeia, apoios económicos e o acesso a medicamentos comparticipados pelo Programa Abem, até às iniciativas de lazer e inclusão, como o projeto Tardes Comunitárias, a Universidade dos Tempos Livres e o Balcão da Inclusão. Em parceria com o Hospital Arcebispo João Crisóstomo, disponibiliza também produtos de apoio que visam melhorar a qualidade de vida dos cuidadores e das pessoas cuidadas, através de uma abordagem integrada entre a saúde e a área social.

Desde setembro de 2023, funciona o Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal (GMACI), um espaço criado para acompanhar, informar e capacitar os cuidadores do concelho. Este gabinete disponibiliza serviços como apoio psicossocial, grupos de ajuda mútua, ações de formação e uma linha telefónica de apoio. O GMACI promove um acompanhamento personalizado e descentralizado, sem exigir aprovação prévia do Estatuto do Cuidador Informal, garantindo uma maior proximidade junto daqueles que vivem afastados da sede do concelho.



CELORICO DA BEIRA, FORNOS DE ALDODRES, TRANCOSO

S(E)m Retaguarda

CONTACTOS

<https://www.cm-celoricodabeira.pt> | <https://www.cm-fornosdealgodres.pt> | <https://www.cm-trancoso.pt>

Tel: 271 747 400 (Celorico da Beira) | 271 700 060 (Fornos de Algodres) | 271 829 120 (Trancoso)

E-mail: geral@cm-celoricodabeira.pt | geral@cm-fornosdealgodres.pt | geral@cm-trancoso.pt



O projeto (S)Em Retaguarda é uma iniciativa direcionada ao apoio de cuidadores informais nos concelhos de Celorico da Beira, Fornos de Algodres e Trancoso, que visa melhorar a saúde e autonomia das pessoas cuidadas, reduzir a sobrecarga física e emocional dos cuidadores e criar redes de suporte social e psicológico. Uma das medidas mais relevantes é o Descanso do Cuidador, que oferece soluções tradicionais como a integração da pessoa cuidada em Estrutura Residencial para Idosos ou serviços domiciliários e uma resposta inovadora, que permite que o cuidador fique hospedado num hostel próximo da pessoa cuidada, possibilitando um verdadeiro tempo de repouso. Complementarmente, o projeto dinamiza Grupos de Ajuda Mútua e Grupos Psicoeducativos, oferecendo espaços de partilha e de capacitação. Também presta aconselhamento individualizado nas áreas social, emocional e de enfermagem, respondendo às necessidades práticas e afetivas dos cuidadores, bem como ações garantidas por uma equipa multidisciplinar composta por enfermeiro, psicóloga clínica e técnica de ação social.



GONDOMAR *+Cuidar 2.0*

CONTACTOS

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

Tel: 224 660 500

E-mail: geral@cm-gondomar.pt

O projeto +Cuidar 2.0, em vigor desde 2015, é uma iniciativa integrada que visa apoiar cuidadores informais através de uma rede de suporte técnico, emocional e social, alinhada com o Estatuto do Cuidador Informal. Promove o bem-estar psicológico, a capacitação pessoal, a inclusão social e o reforço de parcerias locais, através de um modelo que inclui o Gabinete de Apoio ao Cuidador, que centraliza o atendimento e a coordenação das ações, e os Grupos de Ajuda Mútua (GAM), que criam uma rede de partilha e suporte contínuo entre cuidadores.

O elemento central do projeto é o Programa Psicoeducativo, composto por 10 sessões conduzidas por uma equipa multidisciplinar e que oferece formação adaptada às necessidades específicas dos cuidadores, com abordagens diferenciadas. A intervenção é personalizada e inclui uma sessão de follow-up. Após a sua conclusão, os participantes são integrados nos GAM para dar continuidade ao apoio, reduzindo o isolamento e reforçando a rede de suporte emocional e prático.



ÍLHAVO *Maiores no Cuidado*

CONTACTOS

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

Tel: 234 329 600

E-mail: geralcmi@cm-ilhavo.pt

O Município de Ílhavo tem investido fortemente no reconhecimento e apoio aos cuidadores informais, com ações que abrangem desde a formação e capacitação até ao suporte emocional, social e psicológico. Com parcerias estratégicas com os Ministérios da Saúde e da Segurança Social, promove uma abordagem integrada e de proximidade, preocupando-se com o cuidador não só durante o período ativo de cuidados, mas também no luto, procurando minimizar o impacto emocional e estruturar novas rotinas de vida.

Destacam-se iniciativas como o programa Cuidar de mim para cuidar do outro, que apoia e desenvolve novas ferramentas para facilitar o ato de cuidar, sessões informativas com a GNR no âmbito do Programa Apoio 65, ações de informação, sensibilização e formação e ainda o Centro de Competências do Envelhecimento Ativo, que oferece formação gratuita a cuidadores. A nível psicológico, os cuidadores têm acesso a consultas individuais ou em grupo, sessões de estimulação cognitiva e o Gabinete de Apoio à Família, que presta apoio psicoterapêutico em situações diversas, desde doenças crónicas ao luto e envelhecimento. Além disso, são promovidas redes de apoio social e emocional, como grupos de partilha para enlutados e oficinas temáticas.



MAIA *Maia Cuida+*

CONTACTOS

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

Tel: 229 408 600

E-mail: geral@cm-maia.pt

O projeto Maia Cuida+ é uma iniciativa do Município da Maia, financiada pelo PRR, que visa apoiar cuidadores informais e pessoas cuidadas através de uma abordagem integrada, multidisciplinar e de proximidade. Com base numa lógica de rede e cidadania ativa, o projeto articula dimensões jurídicas, sociais e de saúde, promovendo a permanência da pessoa cuidada no seu meio natural e valorizando o papel do cuidador informal. Contempla três campos de atuação distintos, mas complementares: diagnóstico e avaliação, acompanhamento do cuidador informal e acompanhamento e avaliação.

Depois de uma primeira fase implementada em 2024, que disponibilizou uma equipa multidisciplinar constituída por educadoras sociais, médicos e enfermeiros e uma bolsa de substituição do cuidador, a segunda fase, iniciada em 2025, reforçou a equipa com psicólogos, terapeutas ocupacionais e auxiliares de ação direta e incluiu diagnóstico e avaliação científica, linhas de apoio personalizadas, campanhas de sensibilização, eventos comunitários e um programa-piloto de apoio financeiro a cuidadores não reconhecidos formalmente. A articulação com entidades locais garante respostas ágeis e eficazes, enquanto a formação contínua da equipa assegura qualidade e inovação na intervenção.



MARCO DE CANAVESSES *Cuidar Marcuense*

CONTACTOS

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

Tel: 255 538 800

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

O projeto municipal Cuidar Marcuense é uma resposta integrada de apoio psicossocial aos cuidadores informais do concelho de Marco de Canaveses, reconhecidos nos termos da lei, que visa combater o isolamento social, promover o bem-estar emocional dos cuidadores e apoiar a sua capacitação. Através de uma rede interinstitucional, o projeto agrega competências de várias áreas, disponibilizando apoios como pequenas reparações em habitação, acesso a produtos de apoio, ajuda psicológica e social, além de uma linha telefónica de assistência.

O programa também promove atividades culturais e físicas, como visitas ao Museu Carmen Miranda, sessões de cinema, teatro e concertos, no âmbito do programa Marco Sénior, sempre mediadas pelo Gabinete de Apoio ao Cuidador. Incentiva o voluntariado, incluindo ex-cuidadores, e prevê a criação de uma plataforma digital para aproximar cuidadores e necessidades locais. A Santa Casa da Misericórdia do Marco colabora na formação e literacia em saúde, contribuindo com vídeos e materiais educativos, bem como com voluntariado e distribuição de apoios técnicos. O município atua ainda na identificação de novos cuidadores através do Radar Social — uma equipa multidisciplinar dedicada a mapear e a acompanhar vulnerabilidades sociais, integrando respostas locais e regionais de forma participativa e sustentável.



MATOSINHOS *Matosinhos a Cuidar*

CONTACTOS

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

Tel: 229 390 900

E-mail: mail@cm-matosinhos.pt

O programa Matosinhos a Cuidar é uma resposta especializada da Autarquia para apoiar cuidadores informais que enfrentam riscos elevados de pobreza, isolamento e problemas de saúde. Através do Gabinete de Apoio ao Cuidador/a, oferece atendimento presencial individualizado e promove grupos psicoeducativos e de ajuda mútua. O foco é garantir o bem-estar biopsicossocial, reconhecendo que pausas são fundamentais para evitar o esgotamento do cuidador e assegurar a continuidade dos cuidados de qualidade.

Com o serviço Bolsa de Cuidadores, são prestados cuidados gratuitos no domicílio para permitir pausas ao cuidador informal. Além disso, há a possibilidade de acolhimento temporário de pessoas dependentes em estruturas residenciais, permitindo períodos mais prolongados de descanso. Essa estratégia evita a institucionalização precoce e promove o envelhecimento na comunidade, valorizando o papel do cuidador.



ODEMIRA *Cui(DAR)+*

CONTACTOS

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

Tel: 283 320 900

E-mail: geral@cm-odemira.pt

O projeto CUI(DAR)+ é uma iniciativa financiada pelo Município de Odemira, executada pela TAIPA, em parceria com a Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano e o Instituto da Segurança Social de Beja, que tem como principal objetivo melhorar a qualidade de vida dos cuidadores informais e das pessoas dependentes no concelho de Odemira, através de uma abordagem integrada em três dimensões: bem-estar psicológico, social e físico.

A intervenção divide-se em três eixos principais: o Gabinete de Apoio a Cuidadores Informais, que oferece atendimento psicológico e social com foco itinerante, tendo em conta a dispersão territorial e o envelhecimento da população local; o serviço de Substituição/Descanso do Cuidador, que assegura a continuidade dos cuidados por profissionais qualificados, enquanto o cuidador se ausenta para descansar ou tratar de assuntos pessoais; e os Ensinos Especializados ao Domicílio, que capacitam os cuidadores com técnicas e conhecimentos que aumentam a autonomia da pessoa cuidada.



ODIVELAS

Programa Municipal de Apoio a Cuidadores Informais (PMACI)

CONTACTOS

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

Tel: 219 320 000

E-mail: geral@cm-odivelas.pt

O Programa Municipal de Apoio a Cuidadores Informais foi criado pela Câmara Municipal de Odivelas para oferecer apoio estruturado e coordenado aos cuidadores informais. O objetivo é dignificar, capacitar e valorizar o papel destes cuidadores, promovendo a sua qualidade de vida e integração na comunidade.

As medidas incluem descanso anual do cuidador com substituição por profissionais de IPSS, acesso a produtos de apoio para pessoas com dependência, transporte municipal para consultas e exames, atividades de lazer e bem-estar, apoio psicossocial com encaminhamento especializado e integração em grupos de autoajuda com foco na formação e autonomia. Tudo isso é feito em parceria com unidades de saúde comunitária e entidades do concelho. O município cede também espaços e colabora em ações e iniciativas relacionadas com a temática dos cuidadores informais, reforçando uma rede de apoio ativa e eficaz.



OEIRAS

Medidas de Apoio a Cuidadores Informais

CONTACTOS

<https://www.oeiras.pt>

Tel: 214 408 300

E-mail: geral@oeiras.pt

O Município de Oeiras tem investido de forma consistente no apoio aos cuidadores informais, integrando esta prioridade numa estratégia de envelhecimento ativo, digno e inclusivo. Através do projeto Medidas de Apoio a Cuidadores Informais, são desenvolvidas ações que abrangem desde a promoção da literacia em demência até à criação de respostas específicas para pessoas cuidadas e seus cuidadores, formais e informais. Esta intervenção está alinhada com o Plano Local de Oeiras para as Demências, que estabelece a prevenção, o diagnóstico precoce, a intervenção sustentada e a investigação como principais prioridades.

As medidas práticas incluem uma rede de respostas locais como o Gabinete Cuidar Melhor, o Café Memória de Oeiras, os projetos Home 360º e Razões de Sobre, e iniciativas como o Turismo Sénior Inclusivo. Estão também assegurados apoios na área da saúde mental e apoio psicológico, sessões de estimulação cognitiva, formação e ações informativas sobre o Estatuto do Cuidador Informal, respostas reforçadas por parcerias com a Alzheimer Portugal, o Instituto de Segurança Social e a ULS Lisboa Ocidental, entre outras entidades.



OVAR

Medidas no apoio aos Cuidadores Informais

CONTACTOS

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

Tel: 256 581 300

E-mail: gapresidencia@cm-ovar.pt

O Município de Ovar tem vindo a implementar um conjunto de medidas para apoiar os cuidadores informais e, através de uma parceria com a Associação Fraterna de Prevenção e Ajuda (AFPA), mantém o Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal, que oferece suporte social, psicológico e capacitação a cuidadores de pessoas com dependência física ou funcional. Entre os serviços disponíveis estão o atendimento personalizado, consultas de psicologia e fisioterapia, grupos de ajuda mútua, banco de produtos de apoio, iniciativas de sensibilização nas escolas e até um grupo coral. Complementando esta atuação, a AFPA desenvolve ainda os projetos AQUI MOVE, AQUI + e A(cuidar) Maior, que se dedicam a prevenir quedas, promover boas práticas de cuidado e melhorar a saúde global de idosos e cuidadores, com ações integradas nas áreas da fisioterapia, terapia ocupacional, psicologia e educação.

A Câmara Municipal de Ovar apoia também o projeto CuidadosaMente, desenvolvido pela Santa Casa da Misericórdia de Ovar, que se foca na capacitação dos cuidadores de pessoas com demência. Um projeto que promove uma abordagem interdisciplinar, com ações direcionadas aos cuidadores formais e informais, tendo como objetivo aumentar a qualidade de vida dos doentes e o bem-estar de quem cuida, através de programas de formação, acompanhamento e suporte especializado.

Finalmente, o Município de Ovar colabora com a Unidade de Cuidados na Comunidade de Ovar no projeto Juntos no Cuidar, facilitando a organização de encontros regulares para cuidadores.



PAREDES

Cui(DAR)

CONTACTOS

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

Tel: 255 788 800

E-mail: cmparedes@cm-paredes.pt

O Município de Paredes desenvolve um Programa de Apoio a Famílias e Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade, com foco especial nos cuidadores informais. Reconhecendo a importância do seu papel, o projeto oferece formação para desenvolvimento de competências, promove estratégias de enfrentamento e facilita o acesso a informações sobre serviços sociais, em articulação com o Balcão da Inclusão. Uma das respostas mais significativas é a promoção do descanso do cuidador, com apoio semanal no domicílio por cuidadores formais da CESPU Home Care, que asseguram cuidados de higiene, atividades de socialização e apoio relacional à pessoa cuidada.

Além disso, o projeto disponibiliza acompanhamento psicológico domiciliário e está articulado com a Unidade de Cuidados na Comunidade de Paredes/Rebordosa para facilitar o acesso ao Estatuto do Cuidador Informal. Esta rede integrada, envolvendo saúde, segurança social, autarquias e outros parceiros, promove competências pessoais, literacia em saúde e bem-estar global do cuidador. A equipa multidisciplinar realiza visitas e contactos mensais, organiza sessões temáticas em grupo e celebra o Dia do Cuidador Informal, valorizando socialmente esta função muitas vezes invisibilizada.



PENAFIEL *Penafiel: Cuidar +*

CONTACTOS

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

Tel: 255 710 700

E-mail: penafiel@cm-penafiel.pt

O município desenvolve o programa Penafiel: Cuidar+, com diversas iniciativas direcionadas ao bem-estar dos cuidadores informais, como aulas de pilates, treino funcional e natação adaptada para pessoas cuidadas com limitações motoras ou Alzheimer. Os técnicos municipais também facilitam, de forma célere e integrada, o requerimento do Estatuto de Cuidador Informal, promovendo uma resposta eficiente no primeiro atendimento.

A nível emocional e social, são promovidas consultas gratuitas de psico-oncologia, sessões de Reiki e eventos comemorativos como o Dia Mundial do Cuidador Informal. O Município implementou o Cartão de Saúde Sénior, que assegura acesso gratuito e prioritário a cuidados médicos a pessoas com mais de 65 anos e integra também o Plano Municipal Solidário, com medidas como apoio ao arrendamento (PENAFIEL HABITA), reparações domésticas (PENAFIEL REPARA), tarifas sociais, emergência habitacional (PENAFIEL ACOLHE), um Gabinete de Apoio à Família, que presta apoio multidisciplinar às famílias cuidadoras e vulneráveis, Banco Municipal de Bens e Ajudas (PENAFIEL AJUDA) e medidas de apoio à saúde (PENAFIEL CUIDA).



PORTO *Apoiar para Cuidar*

CONTACTOS

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

Tel: 220 100 220

E-mail: geral@cm-porto.pt

O Município do Porto vem investindo desde 2018 em medidas concretas para apoiar cuidadores informais e tem, desde 2022, o programa Apoiar para Cuidar, que oferece gratuitamente formação em grupo e individual, pausas mensais de oito horas, sessões mensais com psicólogos e apoio no luto. Já envolve dezenas de cuidadores e apresenta indicadores positivos na redução da sobrecarga emocional.

Os benefícios estendem-se aos cuidadores, que ganham tempo para si e melhoram o seu bem-estar; às pessoas cuidadas, que recebem atenção mais qualificada; e à comunidade, que beneficia da valorização dos cuidados familiares e da prevenção de institucionalizações. Para reforçar este compromisso, foi celebrado um protocolo técnico-científico com a Universidade do Porto no âmbito do projeto europeu LeTs-Care, que visa desenvolver práticas inovadoras de cuidados de longa duração.



SÃO PEDRO FINS

Ao Encontro dos Cuidadores

CONTACTOS

<https://saopedrofins.pt>

Tel: 229 671 351

E-mail: geral@saopedrofins.pt

A Junta de Freguesia de S. Pedro Fins desenvolveu uma resposta social integrada que inclui várias valências de apoio à pessoa dependente e ao seu cuidador, como Centro de Dia, apoio domiciliário, transporte, refeições e enfermagem. A intervenção assenta numa lógica de tríade entre utente, cuidadores informais e cuidadores formais, promovendo o bem-estar biopsicossocial de todos os envolvidos e evitando, sempre que possível, a institucionalização. Os cuidadores são regularmente convidados a participar nas dinâmicas do Centro, partilhar experiências e participar em Jornadas Geriátricas mensais com temáticas práticas escolhidas pelos próprios.

Além do apoio prático, a Junta disponibiliza acompanhamento psicológico e técnico especializado para apoiar o cuidador em questões legais e emocionais, incluindo sessões sobre o Estatuto do Cuidador Informal e acompanhamento personalizado por assistente social. Para cuidadores mais isolados ou com menor acesso a iniciativas presenciais, foram criados vídeos explicativos e um livro prático de apoio. Há ainda parcerias com universidades, que reforçam o desenvolvimento de estratégias para a gestão emocional, perceção de sobrecarga e mecanismos de coping, além da construção de um guia digital integrado no Plano de Saúde Local Maia/Valongo.

O projeto aposta ainda na valorização da participação comunitária, promovendo atividades de capacitação e bem-estar, como sessões de culinária, costura, literacia digital e financeira, através do Programa 55+. Tudo isso é reforçado com uma estratégia de expansão, articulando-se com o projeto Maia Cuida+.



SINTRA

NeuroBox®

CONTACTOS

<https://cm-sintra.pt>

Tel: 219 238 500

E-mail: municipe@cm-sintra.pt

O projeto NeuroBox®, promovido pela Câmara Municipal de Sintra, é uma inovadora ferramenta de estimulação global dirigida a pessoas com demência e aos seus cuidadores informais. Consiste numa mala com jogos desenvolvidos para estimular áreas cognitivas, motoras, sensoriais e emocionais, promovendo o bem-estar do cuidador e da pessoa cuidada. Uma iniciativa criada no âmbito do Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo e construída colaborativamente com várias organizações especializadas na área do envelhecimento e das demências.

A NeuroBox® é distribuída gratuitamente aos municípios e acompanhada por workshops e pela criação da Comunidade de Práticas NeuroBox®, na qual cuidadores trocam experiências e aprendem a tirar o melhor partido da ferramenta. A sua aplicação está integrada em diversos projetos de Sintra como o Gabinete Cuidador Melhor, o Ginásio Cerebral Sénior Comunitário, o Café Memória, o Home 360º e projetos de saúde mental e apoio domiciliário. Técnicos especializados asseguram o acompanhamento e a avaliação do impacto junto das famílias.



TROFA

Cuidar — Projeto de Apoio ao Cuidador Informal

CONTACTOS

<https://mun-trofa.pt>

Tel: 252 409 290

E-mail: geral@mun-trofa.pt

A Câmara Municipal da Trofa lançou o projeto Cuidar — Projeto de Apoio ao Cuidador Informal. É uma iniciativa integrada e multidisciplinar, criada para capacitar cuidadores formal e informalmente, aliviar a sobrecarga emocional e física e promover uma articulação eficaz entre redes formais e informais de apoio. O projeto reconhece o cuidador como parceiro essencial e como pessoa que necessita de atenção e suporte.

Entre os serviços implementados estão: apoio psicológico com terapia Snoezelen, grupos de partilha, programas psicoeducativos, atividades de bem-estar como ioga e hidroginástica, acesso prioritário à teleassistência domiciliária, redução de tarifas em serviços essenciais, atividades lúdicas e uma bolsa de cuidadores voluntários. Em 2025, foram ainda adicionadas medidas como o Banco de Ajudas Técnicas e kits de higiene e conforto.



VIANA DO CASTELO

Programa Municipal de Apoio aos Cuidadores Informais (PMACI)

CONTACTOS

<https://www.cm-viana-castelo.pt>

Tel: 258 809 300

E-mail: cmviana@cm-viana-castelo.pt

O Programa Municipal de Apoio aos Cuidadores Informais, da autarquia de Viana do Castelo, parte do princípio que a redução das desigualdades e das iniquidades em saúde exige respostas locais acessíveis, sobretudo no que respeita ao descanso do cuidador e ao apoio psicológico. Constitui, por isso, uma resposta centrada na valorização e promoção da saúde e bem-estar dos cuidadores informais, através da implementação de medidas concretas de capacitação, apoio psicossocial e psicológico, bem como da criação de respostas que permitam pausas ocasionais na prestação de cuidados.

A operacionalização do programa decorre por fases. Desde 2022 que se encontra ativa a medida de capacitação de stakeholders e da população em geral e, a partir de agosto de 2024, teve início a Bolsa de horas para a substituição ocasional do cuidador informal principal, estando ainda prevista a implementação do Gabinete e Linha de Apoio ao Cuidador, que assegurará atendimento psicossocial contínuo, consulta psicológica gratuita e grupos psicoeducativos. Numa fase posterior, serão ainda lançadas medidas como o projeto Turismo Inclusivo e Cuidador, o Voucher Cuidar(me) e um sistema de informação integrada sobre ajudas técnicas.



VILA NOVA DE GAIA Gaia Cuidador

CONTACTOS

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

Tel: 800 210 092

E-mail: geral@cm-gaia.pt

O Programa Municipal Gaia Cuidador, criado em 2021 pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, destina-se a cuidadores que tenham requerido o Estatuto do Cuidador Informal, mas que não reúnam os critérios para aceder ao subsídio nacional ou que não tenham obtido o reconhecimento formal. O apoio é prestado através de um subsídio financeiro trimestral, diferenciado entre cuidadores principais e não principais, complementado por ações de capacitação, reconhecimento e valorização do papel do cuidador.

O programa inclui ainda grupos psicoeducativos, eventos como o Gaia A' Cuidar-te, piqueniques, jornadas de saúde e ações de esclarecimento sobre demência e o Estatuto do Cuidador. Também promoveu atividades como o Laboratório 50+ e colabora com entidades como a APD, ANEM, CASTIIS e Cruz Vermelha. Através do Gabinete de Apoio Integrado ao Cuidador, são dinamizadas iniciativas que visam o bem-estar físico, emocional e social dos cuidadores, com foco na redução do isolamento, desenvolvimento de competências e fortalecimento da rede de apoio.



ALMAGREIRA, CARRIÇO E LOURIÇAL G.E.A.S. CUIDA

CONTACTOS

Tel: 236 219 139 (Almagreira) | 236 951 431 (Carriço) | 236 961 416 (Louriçal)

E-mail: geral@freguesia-almagreira.pt | freguesiacarrico@sapo.pt | info@jf-lourical.pt

O projeto G.E.A.S. CUIDA, desenvolvido pela Comissão Social Interfreguesias de Almagreira, Carriço e Louriçal, no concelho de Pombal, visa prestar apoio psicossocial e promover a inclusão dos cuidadores informais. Criado em resposta ao envelhecimento acentuado da população e à elevada taxa de pessoas com incapacidades na região, o projeto destaca-se pela sua abordagem próxima, personalizada e comunitária.

O G.E.A.S. CUIDA procura promover os direitos sociais das famílias, encaminhando para o reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal e, sempre que adequado, para o subsídio inerente; disponibiliza apoio psicossocial, procurando dar suporte social e emocional aos cuidadores informais e articular com as entidades de saúde e de segurança social e, para informar estes beneficiários sobre os seus direitos, procura também encaminhar as situações no sentido de beneficiarem de prestações sociais.





AMADORA

Apoio ao Cuidador

CONTACTOS

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

Tel: 214 369 000

E-mail: geral@cm-amadora.pt

O projeto Apoio ao Cuidador, do Município da Amadora, tem como objetivo capacitar cuidadores formais e informais de pessoas em situação de dependência, de modo a promover a sua permanência no domicílio e evitar a institucionalização precoce. Criado em 2017, no âmbito do Plano Estratégico para o Envelhecimento Sustentável 2016–2025, a iniciativa combina ações de proximidade, como sessões formativas em grupo e visitas domiciliárias, nas quais são transmitidas competências práticas de cuidado.

O projeto atua também na formação dos cuidadores formais das instituições locais, particularmente dos centros de dia e serviços de apoio domiciliário, capacitando-os para lidar com casos de demência.



BAIÃO

Baião + Cuidador

CONTACTOS

<https://cm-baiiao.pt>

Tel: 255 540 500

E-mail: geral@cm-baiiao.pt

Inserido na Estratégia Municipal da Saúde 2021/2026, o projeto BAIÃO + CUIDADOR, de apoio aos cuidadores informais do concelho de Baião, visa proceder à sua identificação, criando uma base de dados, promover trocas de experiências entre cuidadores e articular respostas institucionais no terreno. Através do programa Radar Social, são diagnosticadas as necessidades dos cuidadores informais com e sem estatuto. A parceria entre a Câmara Municipal e a Unidade de Cuidados na Comunidade de Baião tem reforçado este apoio desde 2023.

Em 2024, foram dinamizadas várias ações formativas e atividades lúdicas, como “Um chá à nossa saúde”, sessões sobre o estatuto do cuidador, aulas de fitness, encontros temáticos e até ofertas culturais, como idas ao cinema. Estas iniciativas procuraram informar, sensibilizar e proporcionar bem-estar aos cuidadores informais, abordando temas como alimentação saudável, saúde emocional e direitos legais. Para 2025, está previsto um Plano de Ação mensal baseado nas necessidades identificadas pelo próprio grupo de cuidadores. Serão promovidas sessões sobre coping emocional, suporte básico de vida, autocuidado, luto, pilates e mindfulness, entre outros.



CASTELO DE PAIVA

Projeto de Intervenção Comunitária para a Capacitação do Cuidador Informal

CONTACTOS

<https://www.cm-castelo-paiva.pt>

Tel: 255 689 500

E-mail: geral@cm-castelo-paiva.pt

O Projeto de Intervenção Comunitária para a Capacitação do Cuidador Informal em Castelo de Paiva foi criado com o objetivo de reduzir a sobrecarga física e emocional dos cuidadores informais, através de apoio em grupo, sessões de psicoeducação e atividades multidisciplinares. A intervenção passa pela elaboração de planos personalizados, acompanhados de perto, promovendo não só a literacia em saúde e o autocuidado, mas também o fortalecimento da rede social do cuidador.

Entre as iniciativas desenvolvidas, destacam-se aulas de zumba, ioga, caminhadas, sessões de primeiros socorros, mindfulness, treino cognitivo, ações sobre alimentação saudável e momentos de lazer, como cinema ou passeios de barco. Estas ações pretendem, de forma prática e lúdica, capacitar os cuidadores e criar momentos de bem-estar, convívio e formação contínua. As atividades são planeadas com base em parcerias locais, garantindo respostas adequadas e eficazes às necessidades reais dos cuidadores.



ESPOSENDE *Cuidar + Esposende*

CONTACTOS

<https://www.municipio.esposende.pt>

Tel: 253 960 100

E-mail: geral@cm-esposende.pt

Desde 2021 que o Município de Esposende implementa o projeto Cuidar + Esposende, que tem assumido um papel central na consolidação de uma rede de apoio local, articulando diversos serviços e programas existentes no território, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas que cuidam e das que são cuidadas.

Esta resposta municipal baseia-se numa abordagem em rede, com respostas específicas dirigidas a cuidadores informais, como o Gabinete de Apoio ao Cuidador/a Informal, o Balcão da Inclusão e o Café Memória de Esposende, estruturas que asseguram apoio emocional, técnico, informativo e social, com especial foco nas pessoas que cuidam de familiares com demência ou em situação de dependência. Uma rede de apoio que é reforçada por um conjunto de serviços complementares, entre os quais o Serviço de Ação Social; a Loja Social Rede + Colaborativa; o Programa ABEM — Rede Solidária do Medicamento; o Programa ATIVO+ de promoção do envelhecimento ativo e saudável; o Espaço Bem Me Querem, para vítimas de violência doméstica; o Serviço de Intervenção Psicológica e o Apoio Psicológico ao Doente Oncológico e à sua Família.



FAFE *Programa de Apoio aos Cuidadores*

CONTACTOS

<https://cm-fafe.pt>

Tel: 253 700 400

E-mail: geral@cm-fafe.pt

O Programa de Apoio aos Cuidadores da Câmara Municipal de Fafe visa fortalecer o suporte aos cuidadores informais residentes no concelho, oferecendo capacitação através de formação, sensibilização e apoio económico. Além disso, são disponibilizados serviços como substituição temporária do cuidador no domicílio, integração da pessoa cuidada em instituições, apoio psicológico e transporte, com a colaboração de entidades parceiras locais que firmaram uma Declaração de Compromisso.

Em articulação com o projeto + Vida, desenvolvido pela Associação Cultural e Recreativa de Travassós, são oferecidos serviços especializados e gratuitos, tanto no domicílio como institucionalmente. A pessoa cuidada tem acesso a visitas de enfermagem, sessões de fisioterapia, musicoterapia e estimulação multissensorial. Já os cuidadores e famílias beneficiam de coaching, consultas de psicologia, apoio no luto, transporte adaptado e formação. O município assegura ainda transporte para exames de rastreio e disponibiliza medicamentos gratuitos via parceria com a Associação Dignitude.



FELGUEIRAS

Em Boas Mãos

CONTACTOS

<https://cm-felgueiras.pt>

Tel: 255 318 000

E-mail: geral@cm-felgueiras.pt

Sabendo que cuidar de alguém próximo implica desafios intensos, como o desgaste físico e emocional, isolamento social, conflitos familiares e impactos negativos na saúde e autoestima, a Autarquia de Felgueiras criou o projeto Em Boas Mãos, coordenado por uma equipa multidisciplinar, que visa melhorar a qualidade de vida dos cuidadores informais, promovendo o seu bem-estar físico e emocional. Entre as ações já em curso, estão atividades como hidroginástica, pilates, aulas de relaxamento, sessões de zumba e workshops, desenvolvidos em parceria com a ULS Tâmega e Sousa. Além disso, a iniciativa prevê a concessão de pausas ocasionais para descanso, cuja implementação está a ser ajustada com apoio das IPSS.

Os benefícios são claros: redução da sobrecarga, prevenção de esgotamento, alívio do stress e maior capacitação técnica e emocional dos cuidadores. Com mais competências e apoio, os cuidadores sentem-se mais seguros, saudáveis e integrados numa rede social ativa. Isso reflete-se em cuidados mais eficazes e numa vida pessoal mais equilibrada, assegurando o bem-estar tanto do cuidador como da pessoa cuidada.



GUIMARÃES

Guimarães Concelho Cuidador

CONTACTOS

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

Tel: 253 421 200

E-mail: geral@cm-guimaraes.pt

O Programa Guimarães Concelho Cuidador foi criado em 2021 pelo Município de Guimarães, em articulação com entidades parceiras da Rede Social, como resposta integrada às necessidades dos cuidadores informais do concelho. A sua operacionalização assenta na constituição de um consórcio de entidades públicas e privadas que subscreveram um acordo de cooperação, tendo como principal eixo operativo o Gabinete de Apoio ao Cuidador, que presta atendimento individualizado a cuidadores e instituições, disponibilizando informação e recursos úteis, promovendo encaminhamentos para apoio psicológico, social, jurídico e de saúde e organizando ações de formação, sessões de esclarecimento, grupos de apoio e autoajuda.

Através de um protocolo com o projeto Cuidar de Quem Cuida, promovido pelo CASTIIS, o município participou na capacitação de técnicos da Rede Social e desenvolveu uma resposta estruturada com dois Programas Psicoeducativos (dirigidos a cuidadores de pessoas com demência e de pessoas com outras dependências) e um Grupo de Ajuda Mútua, dinamizados por uma equipa multidisciplinar com técnicos de áreas como Psicologia, Enfermagem, Serviço Social e Direito.



LOURES

Ajudar Quem Cuida

CONTACTOS

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

Tel: 219 832 068

E-mail: geral@jf-loures.pt

O projeto Ajudar Quem Cuida — Apoio aos Cuidadores Informais, promovido pela Junta de Freguesia de Loures, tem como principal objetivo proporcionar tempos de alívio à sobrecarga física e emocional dos cuidadores informais, contando com o envolvimento de voluntários de proximidade. Com o apoio de uma assistente social e uma psicóloga, o projeto assegura o acompanhamento das famílias e dos voluntários.

Esta iniciativa tem-se afirmado como uma resposta flexível e ajustada às necessidades emergentes das famílias cuidadoras, identificando situações de vulnerabilidade e articulando encaminhamentos para serviços de saúde e ação social. Os voluntários recebem formação contínua para lidar com temas sensíveis como o luto e a fragilidade emocional, reforçando a sua capacidade de resposta e garantindo uma intervenção humanizada.



LOURES

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, lançado em 2019 pela Câmara Municipal de Loures, tem como missão apoiar cuidadores informais que prestam cuidados a familiares ou amigos, oferecendo uma resposta individualizada que valoriza a sua qualidade de vida e promove uma rede de suporte comunitário.

A equipa multidisciplinar afeta ao projeto, composta por psicólogo clínico, assistentes sociais e nutricionista, intervém em três grandes áreas: social, psicológica e nutricional. O apoio é ajustado a cada cuidador e pode ser prestado de forma presencial, domiciliária, telefónica ou online. Esta flexibilidade garante o acesso rápido e personalizado à informação sobre direitos e apoios sociais, acompanhamento emocional, estratégias de adaptação ao cuidar e aconselhamento alimentar adequado às condições da pessoa cuidada.



LOUSADA *Lousada Cuida*

CONTACTOS

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

Tel: 255 820 500

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

A Bolsa de Cuidadores Lousada Cuida, criada através da parceria entre a Câmara Municipal e a Santa Casa da Misericórdia de Lousada, oferece cuidadores formais capacitados para substituir cuidadores informais por curtos períodos (até oito horas semanais). Essa substituição permite ao cuidador informal usufruir de tempo para si e realizar atividades externas. Em 2025, o projeto manteve-se ativo com melhorias na formação ao domicílio e introdução de kits terapêuticos para cuidadores formais.

O projeto oferece uma abordagem multidimensional com serviços, como substituição temporária (Substitua'C), promoção da saúde mental (Inspire'C), capacitação técnica personalizada (Casa C), apoio emocional e redução do isolamento (Ligue'C), musicoterapia e massagens de relaxamento, e um "passaporte do cuidador" com acesso a benefícios. A proposta visa empoderar o cuidador e reduzir a sua sobrecarga física e emocional, com impacto direto na sua saúde mental e bem-estar.



MEALHADA *Cuidar, Intervir, Dignificar*

CONTACTOS

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

Tel: 231 200 980

E-mail: gabpresidencia@cm-mealhada.pt

O projeto Cuidar, Intervir, Dignificar destaca-se pela promoção de políticas sociais focadas na saúde, inclusão e bem-estar da população em todas as fases da vida. Desenvolvido pelo Município da Mealhada, o projeto implementa estratégias para criar uma rede de apoio aos cuidadores informais, fortalecendo a sua capacitação e valorização.

A missão passa pela literacia em saúde, ações de sensibilização e formação, apoio psicológico por técnicos especializados e suporte no preenchimento de formulários. O atendimento descentralizado nas freguesias facilita o acesso a serviços. O projeto articula-se com o Projeto de Apoio ao Idoso, o Balcão de Inclusão e o projeto Laços de Família, que oferece suporte psicoterapêutico a pais de filhos com deficiência. Sessões temáticas de educação para a saúde, como o sono, bem-estar e prevenção de úlceras de pressão, complementam a iniciativa.



MONÇÃO

Estratégia Local de Intervenção junto dos Cuidadores Informais

CONTACTOS

<https://www.cm-moncao.pt/pt/Default.aspx>

Tel: 251 649 000

E-mail: gap@cm-moncao.pt

Desde 2021 que o Município de Monção tem investido na valorização dos cuidadores informais, reconhecendo os desafios emocionais, físicos e sociais que enfrentam. Através de uma parceria com diversas entidades locais, formou uma equipa multidisciplinar — composta por profissionais de saúde, técnicos sociais e cuidadores — com o objetivo de oferecer apoio especializado e capacitação. O projeto arrancou com a formação Cuidar de Quem Cuida, com 25 horas de ensino focado em práticas transformadoras.

Entre as principais ações estão o Programa Psicoeducativo, que oferece 10 a 12 sessões sobre cuidados de saúde, apoio emocional, direitos legais e redes de suporte, e os Grupos de Ajuda Mútua, que funcionam mensalmente e promovem apoio psicossocial contínuo. Estas iniciativas visam dar ferramentas práticas e emocionais aos cuidadores de pessoas em situação de doença crónica, deficiência ou dependência.



OLEIROS

Programa de Apoio ao Luto

CONTACTOS

<https://cm-oleiros.pt>

Tel: 272 680 130

E-mail: geral@cm-oleiros.pt

O Programa de Apoio ao Luto, promovido pelo Município de Oleiros desde 2018, é uma resposta pioneira no panorama nacional dedicada ao apoio psicológico e intervenção comunitária, com foco na vivência do luto e na adaptação a perdas significativas, seja por morte, condição de vida ou saúde. Operacionalizado por um psicólogo municipal, oferece acompanhamento em gabinete e ao domicílio, garantindo o acesso a cuidados de saúde mental em territórios marcados pelo isolamento e envelhecimento da população.

A descentralização dos serviços e a política de proximidade têm permitido uma identificação precoce de situações de sofrimento psicológico e contribuído para a criação de redes de suporte comunitário. O programa abrange também cuidadores informais, ajudando a evitar a institucionalização dos utentes, e inclui ações psicoeducativas integradas na Universidade Sénior. A crescente procura pelos serviços e o envolvimento de parceiros, como médicos de família e técnicos de ação social, evidenciam o seu impacto positivo e abrangente.

Unidade Móvel de Saúde

O projeto Unidade Móvel de Saúde do Município de Oleiros, em funcionamento desde 2023, visa garantir o acesso universal e equitativo a cuidados de saúde primários, especialmente nas zonas mais remotas e isoladas do concelho. Com uma equipa composta por enfermeira, assistente técnica e motorista, a viatura equipada percorre as localidades do município com uma regularidade de um a dois meses, aproximando os serviços de quem mais precisa.

Através desta abordagem descentralizada e de proximidade, o projeto responde diretamente às necessidades de uma população maioritariamente idosa, com dificuldades de mobilidade e acesso a serviços. As intervenções incluem medições de pressão arterial, glicemia, colesterol, oxigenação, peso, testes de urina, administração de medicação, cuidados pós-operatórios e consultas de enfermagem com encaminhamento para outras valências como psicologia e apoio social.





PONTA DELGADA *PDL Cuidar de quem Cuida*

CONTACTOS

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

Tel: 296 304 400

E-mail: geral@mpdelgada.pt

O projeto PDL Cuidar de quem Cuida, ativo desde 2005 no concelho de Ponta Delgada, oferece cuidados personalizados ao domicílio para pessoas dependentes, com o objetivo de promover a autonomia, prevenir a institucionalização e apoiar as famílias na gestão das necessidades básicas e emocionais. Este serviço é fundamental para garantir dignidade, inclusão social e qualidade de vida tanto para os utentes como para os cuidadores informais.

Entre as medidas complementares, destacam-se o Banco de Ajudas Técnicas, que disponibiliza equipamentos para pessoas com mobilidade reduzida; a Rede Integrada de Centros de Dia, que funciona em três freguesias e oferece atividades diversas aos seniores; e o Serviço de Teleassistência, que assegura apoio imediato e segurança para munícipes em situação de isolamento. Cada ação está desenhada para promover saúde, bem-estar e envelhecimento ativo com suporte contínuo aos cuidadores.

A iniciativa inclui ainda o Espaço de Acolhimento Temporário para a pessoa cuidada, permitindo que o cuidador informal tenha momentos de descanso sem comprometer a segurança do familiar, e o Apoio Psicológico, que oferece atendimento emocional presencial e remoto.



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 Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal, promovido pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, constitui uma resposta com um caráter de proximidade, regularidade e intervenção em grupo. Destinado a familiares cuidadores de pessoas com dependência ou deficiência, independentemente da idade ou da condição base da pessoa cuidada, apoia tanto cuidadores reconhecidos oficialmente pelo Estatuto do Cuidador Informal, como aqueles que ainda não têm esse reconhecimento formal.

De âmbito social e de saúde, esta resposta oferece uma avaliação abrangente das necessidades físicas, emocionais e sociais dos cuidadores e das pessoas cuidadas, articulando recursos de apoio psicológico, social e educativo. É também assegurado o acompanhamento de situações encaminhadas pela Segurança Social, incluindo informação e apoio no preenchimento de documentação relativa ao Estatuto do Cuidador Informal e ao Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal, sendo ainda realizadas ações de formação e informação dirigidas à comunidade de cuidadores informais. A intervenção psicossocial inclui atividades como sessões de gestão emocional, mindfulness e apoio em processos de luto, fundamentais para o ajustamento ao papel de cuidador, prevenção de estados depressivos e promoção da autoestima.

Um dos eixos centrais do projeto são os Grupos de Ajuda Mútua, encontros que combinam momentos lúdicos com sessões informativas.



PÓVOA DE VARZIM *Cuidar com Afetos*

CONTACTOS

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

Tel: 252 090 000

E-mail: geral@cm-pvarzim.pt

O projeto Cuidar com Afetos, promovido pelo Município da Póvoa de Varzim, tem como objetivo principal a implementação de um programa de acompanhamento a cuidadores de pessoas idosas ou em situação de dependência, no domicílio, abrangendo tanto cuidadores que prestam cuidados pontuais como aqueles cuja prestação de cuidados é permanente.

A intervenção desenvolve-se em duas vertentes complementares: capacitação e promoção do bem-estar e qualidade de vida do cuidador. No âmbito da capacitação, é disponibilizada a ação Cuidar de Quem Cuida, em parceria com a CASTIIS, aberta a todos os cuidadores com ou sem reconhecimento formal, uma formação que aborda temas como o papel do cuidador informal, comunicação centrada na pessoa, cuidados de saúde diários, aceitação da situação, medidas de apoio social e legal e estratégias de autocuidado. Já a promoção do bem-estar contempla duas modalidades: Laços de Afeto, que consiste em encontros temáticos de partilha emocional e experiencial que promovem o sentimento de pertença e permitem sinalizar situações de fragilidade psicológica; e Momentos de Afeto, que incluem atividades de bem-estar emocional e recreativas, com base em metodologias como mindfulness, snoezelen e musicoterapia.

Complementarmente, o projeto dinamiza o Programa Psicoeducativo Cuidar de Quem Cuida, também em parceria, destinado à capacitação de profissionais que trabalham com cuidadores informais.



SABUGAL *Sabugal CUIDA +*

CONTACTOS

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

Tel: 271 751 040

E-mail: geral@cm-sabugal.pt

Chama-se Sabugal, CUIDA + o projeto lançado em 2020, que visa apoiar e capacitar os cuidadores informais do concelho do Sabugal. Através de um acompanhamento próximo por técnicos da Ação Social, o projeto foca-se na promoção da saúde mental, na melhoria da qualidade de vida e no fortalecimento das competências dos cuidadores, proporcionando também momentos de bem-estar, como aulas de adaptação ao meio aquático.

Com uma abordagem holística, o projeto combate a exclusão social e oferece orientação personalizada, atividades que promovem o equilíbrio emocional e ferramentas para enfrentar os desafios do cuidado. Entre as iniciativas, destacam-se sessões de hidroginástica, banhos de floresta, encontros entre cuidadores e um Cartão Social que permite acesso gratuito a diversas atividades, como apoio psicológico e eventos culturais. O Sabugal, CUIDA + estende-se ainda a parcerias com instituições locais para promover atividades com os cuidados, bem como sessões de lazer como ioga, leitura, música ou excursões. Adicionalmente, disponibiliza apoio jurídico e fiscal, ajudando os cuidadores a conhecer os seus direitos e a gerir a burocracia do seu papel.



SANTA MARIA DA FEIRA

Cuidar do Presente a Pensar no Futuro

CONTACTOS

<https://cm-feira.pt>

Tel: 256 370 800

E-mail: santamariadafeira@cm-feira.pt

Desde 2008, sob o mote Cuidar do Presente a Pensar no nosso Futuro, o município tem vindo a implementar medidas de apoio direcionadas aos cuidadores informais, promovendo a qualidade de vida destes e das pessoas dependentes. São disso exemplo projetos como o “Cuidar de Quem Cuida” — uma iniciativa intermunicipal focada na capacitação de cuidadores de pessoas com demência e pós-AVC. Paralelamente, promoveu o projeto Mobilidade para Todos, que oferece transporte adaptado a pessoas com mobilidade condicionada e respetivos cuidadores, facilitando o acesso a serviços essenciais e promovendo a inclusão.

Em 2020, foi lançada, com apoio do município e da FapFeira, a iniciativa Encontro Cuidadores de Crianças e Jovens com Deficiência em Idade Escolar, criada por um grupo de pais cuidadores, com o objetivo de partilhar experiências, reunir técnicos especializados e sensibilizar para a equidade, inclusão e corresponsabilidade no meio escolar. Mais recentemente, no âmbito do aviso Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas, foram dinamizados vários projetos com foco nos cuidadores informais: Cuid(a)Dor, que oferece apoio a doentes crónicos e suas famílias; Conforto em Casa, que visa melhorar as condições de vida dos seniores para evitar a institucionalização; e o SaudavelMENTE, uma resposta de reabilitação psicossocial para pessoas com doença mental e suas famílias. Por fim, o projeto Sou + Do Que promove atividades ocupacionais e ações de capacitação no domínio da saúde mental, combatendo o isolamento e reforçando o papel dos cuidadores informais na rede social local.



TORRES VEDRAS

Serviço Porta a Porta, Projeto CuidadosaMente e Fisioterapia Paliativa — Humanizar o fim de vida

CONTACTOS

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

Tel: 261 310 400

E-mail: geral@cm-tvedras.pt

O Município de Torres Vedras desenvolve uma resposta integrada de apoio aos cuidadores informais através de três projetos complementares que promovem mobilidade, saúde mental e cuidados em fim de vida: Serviço Porta a Porta, CuidadosaMENTE e Fisioterapia Paliativa. O primeiro está em funcionamento desde 2013 e oferece transporte gratuito e personalizado a pessoas com mobilidade condicionada e aos seus cuidadores, garantindo inclusão social e acesso a serviços essenciais em todo o concelho.

O projeto CuidadosaMENTE, iniciado em 2022 em parceria com a APECI, apoia cuidadores informais de pessoas com deficiência, atuando na promoção da saúde mental e no combate ao isolamento social. Oferece acompanhamento psicológico, sessões em grupo, oficinas de competências, apoio telefónico, momentos de convívio e uma rede de voluntários para períodos de descanso dos cuidadores. Já o projeto Fisioterapia Paliativa — Humanizar o fim de vida, criado pela ASAS em 2011, assegura cuidados paliativos ao domicílio a pessoas com doenças crónicas em fase terminal, com foco no conforto físico, dignidade e bem-estar dos doentes e dos seus cuidadores.



VILA NOVA DE FAMILICÃO

Cuidar Maior

CONTACTOS

<https://www.famalicao.pt>

Tel: 252 320 900

E-mail: camaramunicipal@famalicao.pt

O Cuidar Maior — Projeto de Intervenção Territorial de Apoio ao Cuidador Informal tem vindo, durante a sua implementação, a afirmar-se como uma referência no apoio aos cuidadores informais, promovendo o seu bem-estar pessoal, familiar e em saúde através de um conjunto de ações de capacitação, formação, consultadoria familiar, acompanhamento e reconhecimento do papel do cuidador.

A iniciativa, com o forte envolvimento do Município de Vila Nova de Famalicão, decidiu criar a Bolsa de Cuidadores Municipais e o Cartão do Cuidador Municipal, com adesão de lojistas e prestadores de serviços locais, bem como incluir a Bolsa de Cuidadores na APP Cuidadores, em articulação com web designers e programadores, permitindo a partilha de disponibilidades e necessidades entre cuidadores.



VILA POUCA DE AGUIAR

Aguiar Cuida

CONTACTOS

<https://cm-vpaguiar.pt>

Tel: 259 419 100

E-mail: geral@cm-vpaguiar.pt

O projeto da autarquia de Vila Pouca de Aguiar tem como foco central a promoção do bem-estar físico, mental e social dos cuidadores informais, sobretudo nos territórios do interior e com desafios de isolamento. Para isso, implementa um conjunto de iniciativas como visitas domiciliárias realizadas por uma equipa multidisciplinar (assistente social, enfermeiro, profissional de educação física e animador sociocultural), ações de formação, sensibilização individual e em grupo e ativação de redes de vizinhança com dinâmicas socioculturais.

Uma das medidas de maior impacto é a criação de uma Bolsa de Cuidadores, que permite ao cuidador informal principal usufruir de períodos curtos de descanso com a garantia de substituição por cuidadores capacitados. Estes cuidadores prestam apoio nas rotinas diárias, como alimentação, vigilância, autocuidado e medicação, sendo este um recurso acessível a cuidadores com ou sem o Estatuto do Cuidador Informal. Um projeto que visa não só aliviar a sobrecarga emocional e física destes cuidadores, mas também facilitar o acesso a direitos e integrar os mesmos numa rede social ativa e apoiada por parcerias locais, regionais e nacionais.



ALFÂNDEGA DA FÉ

Cuidar de Quem Cuida

CONTACTOS

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

Tel: 279 468 120

E-mail: municipio@cm-alfandegadafe.pt

O projeto Cuidar de Quem Cuida, implementado no concelho de Alfândega da Fé desde novembro de 2021, surge no âmbito da Equipa de Atenção Biopsicossocial à Pessoa Idosa e tem como propósito central apoiar os cuidadores informais através da realização de encontros mensais. Estes encontros promovem momentos de partilha, escuta e formação contínua, permitindo aos cuidadores trocar experiências, desabafar e encontrar estratégias práticas para lidar com os desafios do cuidar.

Com esta iniciativa, têm-se verificado múltiplos benefícios para os cuidadores, tais como a redução do stress e do isolamento social, a melhoria na qualidade dos cuidados prestados e no bem-estar familiar, bem como o fortalecimento da autoestima dos participantes. O projeto também favorece o convívio social e contribui positivamente para a saúde física e mental, tanto dos cuidadores como das pessoas a seu cargo.



CABECEIRAS DE BASTO

Bastod@s

CONTACTOS

<https://cabeceirasdebasto.pt>

Tel: 253 669 100

E-mail: servicoatendimentounico@cabeceirasdebasto.pt

O projeto Bastod@s, criado pelo Município de Cabeceiras de Basto, tem como foco o apoio a cuidadores informais de crianças e jovens com necessidades educativas especiais. O projeto promove atividades físicas, culturais e desportivas, integrando crianças com diferentes patologias de forma inclusiva e respeitosa. Além de beneficiar diretamente os jovens, permite que os cuidadores tenham tempo livre para descansar ou realizar outras tarefas, sem qualquer custo para as famílias.

O programa divide-se em dois momentos: durante o período letivo, com atividades extracurriculares como dança, futebol, teatro e ioga; e nas pausas escolares (Natal, Páscoa e verão), com um plano completo de atividades lúdico-pedagógicas, apoio técnico especializado e transporte garantido. Também promove encontros entre cuidadores, criando redes de apoio, trocas de experiências e fortalecimento emocional.



CAMINHA

Promoção da saúde psicológica junto dos cuidadores informais

CONTACTOS

<https://www.cm-caminha.pt> | <https://www.cm-caminha.pt/pages/1434>

Tel: 258 710 300

E-mail: geral@cm-caminha.pt

Desde 2013 que o Município de Caminha tem assumido um compromisso contínuo com a saúde mental dos cuidadores informais. No âmbito de um protocolo celebrado com a Unidade Local de Saúde do Alto Minho, foi integrada na Equipa de Cuidados Continuados Integrados uma psicóloga responsável pelo acompanhamento psicológico dos utentes e seus cuidadores, intervenção que se estende além do período ativo de prestação de cuidados, incluindo também apoio em contexto de luto após o falecimento da pessoa cuidada. Paralelamente, o município criou o Serviço Municipal de Psicologia, regulamentado desde 2022, que contempla a intervenção dirigida a pessoas com incapacidade e cuidadores informais, assegurando o encaminhamento direto de cuidadores por parte de profissionais da saúde e técnicos da área social.

A intervenção psicológica promovida pelo Município de Caminha assenta em quatro eixos fundamentais: promoção da literacia em saúde psicológica, avaliação e apoio psicológico, sensibilização para os autocuidados e identificação/encaminhamento de situações de risco. Estas ações visam capacitar os cuidadores para reconhecerem sinais de desgaste emocional, adotarem estratégias de autocuidado e acederem atempadamente aos recursos adequados.



CANIÇO

Ser Cuidador Informal

CONTACTOS

<https://www.taipa-desenvolvimento.pt/projetos/desenvolvimento-comunitario/cui-dar/>

Tel: 969 861 979 / 283 320 020

E-mail: cuidarmais@taipa-desenvolvimento.pt

Este projeto da Junta de Freguesia do Caniço, na Madeira, tem como objetivo principal capacitar os cuidadores informais para prestarem cuidados adequados a pessoas com dependência física ou mental, promovendo a sua adaptação a esse papel desafiante. A intervenção estrutura-se em sessões periódicas de partilha de experiências e de aprendizagem sobre diversos temas, como prevenção de doenças crónicas, demência, úlceras por pressão, quedas, com o uso de recursos comunitários, sempre com o apoio de profissionais de saúde do centro de saúde local.

O projeto também desenvolve ações pontuais de sensibilização sobre suporte básico de vida, dinamizadas por formadores certificados, e atua diretamente na melhoria das acessibilidades nas habitações de pessoas dependentes. Esta componente é essencial para garantir melhores condições de prestação de cuidados no domicílio e, por consequência, maior qualidade de vida para cuidadores e pessoas cuidadas.



CASTRO VERDE

Castro Verde: Cuidar com Proximidade e Humanidade

CONTACTOS

<https://www.cm-castroverde.pt/pt/Default.aspx>

Tel: 286 320 700

E-mail: geral@cm-castroverde.pt

O Município de Castro Verde desenvolve um conjunto de projetos estratégicos que, embora abrangentes, no âmbito da iniciativa Cuidar com Proximidade e Humanidade, têm um impacto direto no bem-estar dos cuidadores informais. É o caso do projeto Castro Verde XXI, que combate o isolamento social da população sénior e oferece momentos de lazer e suporte emocional aos cuidadores, e o Pedalar sem Idade, que reforça a ligação emocional entre cuidadores e pessoas cuidadas através de experiências partilhadas e momentos de lazer ao ar livre, promovendo integração comunitária.

As Sessões de Psicoeducação são um reforço mais técnico e emocional, realizadas com apoio da equipa de Psiquiatria Geriátrica da ULS do Baixo Alentejo; complementarmente, a Prescrição Social propõe a integração dos cuidados sociais e de saúde, encaminhando os participantes para atividades comunitárias relevantes às suas necessidades. Mas o município aposta também em soluções estruturais, como o Radar Social, que identifica e apoia famílias vulneráveis, e o Cartão Social, que viabiliza intervenções habitacionais que facilitam o dia a dia dos cuidadores. Por fim, mesmo com alguns desafios logísticos, Castro Verde planeia a reativação de serviços itinerantes e o desenvolvimento de um banco de ajudas técnicas.



CINFÃES

ReViver

CONTACTOS

<https://cm-cinfaes.pt>

Tel: 255 560 560

E-mail: geral@cm-cinfaes.pt

O projeto ReViver, fruto de uma parceria entre a Associação de Solidariedade Social e Recreativa de Nespereira e o Município de Cinfães, foi criado para dar resposta às várias necessidades identificadas no apoio a pessoas com demência e aos seus cuidadores. O projeto propõe-se a melhorar a qualidade de vida dos doentes e dos seus cuidadores, desde o diagnóstico precoce até à intervenção contínua, com ações direcionadas à comunidade, profissionais e cuidadores formais e informais.

Entre as iniciativas implementadas, destacam-se as visitas domiciliárias para avaliação das condições do agregado familiar, sessões de estimulação cognitiva no domicílio, ações de sensibilização em escolas e clubes desportivos, conferências abertas à comunidade e sessões As Cores da Memória nas instituições locais. Também são realizadas sessões de apoio individualizado aos cuidadores em diversas freguesias, com o intuito de avaliar as suas dificuldades, orientar o seu percurso e prevenir situações de exaustão.



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 integra o projeto europeu reMIND — Reforço da Capacidade de Cuidadores de Pessoas com Demência, uma iniciativa financiada pelo Erasmus+ que reúne parceiros de cinco países europeus. O projeto visa melhorar o bem-estar dos cuidadores informais e das pessoas com demência, através do reforço de competências, da criação de redes de apoio locais e da promoção de uma comunidade inclusiva e informada sobre a doença.

O reMIND fornece formação prática e apoio técnico a cuidadores, famílias e instituições não especializadas, permitindo uma melhor resposta aos desafios que acompanham o diagnóstico de demência, como a mudança de comportamento ou a perda de memória. Além disso, foca-se na sensibilização comunitária, envolvendo entidades locais e promovendo um ambiente “amigável à demência”.

O Município de Cuba também articula este projeto com o Radar Social, identificando cuidadores informais sem acompanhamento e direcionando-os para estruturas de apoio. A Universidade Sénior Manuel de Castro contribui ainda com ações de sensibilização e ocupação dos cuidadores seniores, refletindo um compromisso abrangente do município no reconhecimento e valorização do papel dos cuidadores informais.



ESPINHO

Cuidar de Quem Cuida

CONTACTOS

<https://portal.cm-espinho.pt>

Tel: 227 335 800

E-mail: geral@cm-espinho.pt

O projeto Cuidar de Quem Cuida do Município de Espinho nasceu entre 2014 e 2016, como parte de um programa psicoeducativo para cuidadores informais de pessoas com demência. A iniciativa, promovida pelo CASTIIS e dinamizada pela Cerciespinho, resultou na criação de grupos de ajuda mútua e formou uma rede de suporte que ainda se mantém ativa, reforçada com capacitações posteriores para abranger cuidadores de pessoas com deficiência e outras dependências.

Em 2024, a Cerciespinho, no âmbito do projeto Equipa Móvel Multidisciplinar de Intervenção Sénior, proporcionou pausas a cuidadores informais, apoio psicológico individualizado e sessões psicoeducativas. Promoveu ainda um encontro comunitário no Dia Nacional do Cuidador e criou novos grupos de apoio baseados na partilha e no desenvolvimento de estratégias para lidar com os desafios do cuidado. Foram realizadas sessões mensais com temas propostos pelos próprios cuidadores, envolvendo também especialistas para esclarecer dúvidas sobre direitos e legislação.



LISBOA

Lisboa Cuida +

CONTACTOS

<https://www.lisboa.pt>

Tel: 218 170 552

E-mail: municipe@cm-lisboa.pt

O projeto Lisboa Cuida +, lançado no final de 2024 em parceria com o Instituto Padre António Vieira, tem como missão principal informar, capacitar e apoiar os cuidadores informais na cidade de Lisboa. As suas ações focam-se em aumentar o acesso à aprendizagem ao longo da vida, promover o conhecimento sobre os direitos e recursos disponíveis e identificar as necessidades atuais dos cuidadores para reforçar respostas comunitárias adequadas.

A iniciativa desenvolve-se em três vertentes principais: formação de profissionais que intervêm junto de cuidadores informais, disseminação de conteúdos na plataforma Lisboa Cidade da Aprendizagem e realização de diagnósticos participativos, como grupos focais com stakeholders. Em complemento, foi reativado o Café Memória no Palácio das Galveias, espaço de encontro mensal para pessoas com demência e seus cuidadores, que visa combater o isolamento e fomentar o apoio mútuo.



MACHICO

Cuidar de Quem Cuida

CONTACTOS

<https://cm-machico.pt>

Tel: 291 969 990

E-mail: geral@cm-machico.pt

A Câmara Municipal de Machico tem, desde 2019, desenvolvido um conjunto de respostas sociais que visam apoiar cuidadores informais e promover a inclusão, o bem-estar e a qualidade de vida dos munícipes. Uma das principais iniciativas é o Banco de Ajudas Técnicas, que disponibiliza equipamentos inovadores para facilitar o quotidiano de pessoas idosas ou com incapacidade motora, contribuindo para a redução da sobrecarga dos cuidadores. Através do Programa de Apoio à Medicação, em parceria com a Associação Dignitude, é assegurado o acesso a medicamentos comparticipados, garantindo maior equidade no acesso à saúde.

Paralelamente, são promovidas ações de formação com uma abordagem teórico-prática que capacitam os cuidadores informais, fornecendo-lhes conhecimentos sobre a prestação de cuidados e os direitos e deveres associados ao Estatuto do Cuidador Informal. Outra vertente fundamental do projeto é o apoio psicológico gratuito, que visa prevenir e intervir em situações de sofrimento mental causadas pelo exercício contínuo da função de cuidar, promovendo estratégias de adaptação pessoal e social.



MAFRA *Mafra Cuid@mente*

CONTACTOS

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

Tel: 261 810 100

E-mail: geral@cm-mafra.pt

O programa Mafra Cuid@mente, promovido pelo Município de Mafra, integra uma estratégia de apoio estruturado aos cuidadores informais, com foco na informação, capacitação e diagnóstico territorial. Um dos pilares é o Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal, ativo desde setembro de 2024, que presta esclarecimento sobre direitos legais, estatuto do cuidador, recursos sociais e ações formativas, sendo também responsável pela recolha de dados para traçar um diagnóstico concelhio sobre os cuidados informais.

Outra vertente essencial do programa é o Plano de Capacitação para Cuidadores Informais, desenvolvido em parceria com o Instituto Padre António Vieira, programa que consistiu em 10 sessões formativas sobre temas legais, técnicos e emocionais ligados ao ato de cuidar, como primeiros socorros, atividades da vida diária, adaptação do espaço, autocuidado e luto.



MIRANDA DO CORVO *Dar a Mão*

CONTACTOS

<https://cm-mirandadorcorvo.pt>

Tel: 239 530 320

E-mail: camara@cm-mirandadorcorvo.pt

O projeto Dar a Mão, iniciado em 2014 pela UCC Torre de Sinos em parceria com o Município de Miranda do Corvo, tem como foco o apoio a cuidadores informais de pessoas com doenças crónicas e degenerativas. Oferece suporte psicológico, social e técnico, promovendo estratégias para aliviar a sobrecarga dos cuidadores e garantir cuidados de qualidade aos dependentes. Entre as suas ações, destacam-se os grupos de autoajuda, visitas domiciliárias, atendimentos personalizados e iniciativas para promover a literacia em saúde.

O projeto foi fortalecido com a integração do Leituras com Afetos, uma iniciativa destinada a seniores com mobilidade reduzida e redes de apoio frágeis, que visa combater o isolamento e a infoexclusão através da promoção da leitura, da escrita e do uso de ferramentas digitais. Esta colaboração ampliou o alcance do Dar a Mão, possibilitando intervenções mais abrangentes junto dos cuidadores informais.



MOURA *Cuidar de quem cuida — Apoio ao Cuidador*

CONTACTOS

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

Tel: 285 250 400

E-mail: cmmoura@cm-moura.pt

O projeto Cuidar de quem cuida — Apoio ao Cuidador, promovido pelo Município de Moura, tem como foco central a valorização dos cuidadores formais e informais, reconhecendo o seu papel essencial na coesão social, na saúde e no bem-estar da comunidade. Através deste projeto, pretende-se promover a comunicação entre cuidadores, fomentar a partilha de experiências e oferecer apoio psicológico individual ou em grupo.

A operacionalização do projeto conta com uma equipa multidisciplinar constituída por psicólogo, técnico de serviço social e animador sociocultural, reforçada por profissionais de saúde da ULS do Baixo Alentejo. Esta equipa assegura a concretização de atividades que vão desde o apoio emocional ao desenvolvimento de estratégias de descanso para os cuidadores informais, contribuindo assim para a sua saúde mental e física. Além disso, o projeto contempla também ações para as pessoas cuidadas, especialmente durante o tempo em que os cuidadores frequentam sessões de capacitação. Com o envolvimento de um animador sociocultural, são realizadas atividades de estimulação cognitiva e social, garantindo a continuidade do cuidado e promovendo o bem-estar de todos os envolvidos.



OLEIROS *CuidAdor*

CONTACTOS

<https://cm-oleiros.pt>

Tel: 272 680 130

E-mail: geral@cm-oleiros.pt

O projeto CuidAdor, promovido pelo Município de Oleiros desde 2017, em parceria com o Centro de S. João do Sobral, constitui uma resposta social integrada dirigida a uma população vulnerável — sobretudo idosos, pessoas com deficiência ou acamadas — e aos seus cuidadores informais. Com uma abordagem de proximidade, o projeto promove o autocuidado, o bem-estar e a qualidade de vida, prevenindo o isolamento social e incentivando a inclusão e a equidade.

A intervenção é assegurada por uma equipa multidisciplinar composta por profissionais, como cabeleireira, esteticista e, futuramente, um técnico de geriatria, que se deslocam aos domicílios dos beneficiários. Além de cuidar da imagem e da higiene pessoal das pessoas dependentes, o projeto apoia ativamente os cuidadores informais, combatendo a sobrecarga física e emocional associada à prestação contínua de cuidados.



OLIVEIRA DO BAIRRO *CuidAR de Mim*

CONTACTOS

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

Tel: 234 732 100

E-mail: cmolb@cm-olb.pt

O projeto (In)Formar para Cuidar, criado em 2020 pelo Município de Oliveira do Bairro em parceria com a UCC Cubo Mágico da Saúde, foi uma iniciativa psicoeducativa que visa apoiar cuidadores formais e informais. Durante 14 sessões semanais, o projeto proporcionou suporte educativo e emocional, através da partilha de conhecimentos práticos sobre os cuidados e da criação de espaços de escuta e validação emocional, promovendo o bem-estar e a capacitação dos participantes.

Na sequência deste trabalho, surgiu o grupo de ajuda mútua CuidAR de Mim, especialmente dirigido aos cuidadores informais. Com encontros mensais no Centro de Saúde de Oliveira do Bairro, este grupo oferece um ambiente seguro para a partilha de emoções, desafios e vitórias entre pares. A construção do programa é colaborativa, adaptando-se às necessidades levantadas pelos próprios cuidadores, o que o torna altamente personalizado e eficaz.



QUELUZ E BELAS *Rede de Apoio à Idade Maior*

CONTACTOS

<https://ufqueluzbelas.pt>

Tel: 214 346 610

E-mail: info@ufqueluzbelas.pt

A Rede de Apoio à Idade Maior surgiu em 2016 na União das Freguesias de Queluz e Belas, tendo por base uma colaboração voluntária entre parceiros locais, com vista ao combate ao isolamento e à solidão da população sénior. Para isso, promove estratégias participativas e integradas que respondem às suas necessidades, tendo como um dos focos o apoio aos cuidadores informais, através da realização de sessões de esclarecimento e informação.

Em 2017, foi criado o programa Cuidadores dos Cuidadores, com formação direcionada a cuidadores formais e informais, coordenado em parceria com o Agrupamento de Centros de Saúde de Sintra. Desde 2018, são os próprios cuidadores, juntamente com os técnicos locais, que definem as temáticas das sessões mensais — sempre alinhadas com as suas maiores dificuldades — e os parceiros que as conduzem. A abordagem valoriza a escuta ativa, a formação contínua e a adaptação às reais necessidades dos cuidadores.



SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

Cuidados D'Ouro

CONTACTOS

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

Tel: 254 810 130

E-mail: geral@cm-smpenaguiao.pt

Este projeto aposta na criação de uma estrutura de apoio e acompanhamento aos cuidadores informais, assumindo-se como uma resposta social inovadora centrada no bem-estar psicológico, social e físico destes cuidadores, que, todos os anos, são visitados pelo Executivo Municipal, a quem é entregue uma lembrança simbólica como gesto de reconhecimento.

Em curso está a elaboração de um Regulamento Municipal que formalizará o acesso gratuito a serviços, incluindo acompanhamento psicológico individualizado e apoio social, prestados por uma equipa multidisciplinar, que vai orientar os cuidadores no acesso aos seus direitos e a serviços que contribuam para a melhoria das suas condições de vida e da prestação dos cuidados. Nesse sentido, já foi realizada uma ação de formação direcionada aos cuidadores e está previsto o reforço da capacitação em áreas como os primeiros socorros. Uma abordagem integrada que valoriza o papel dos cuidadores informais e visa garantir-lhes suporte contínuo, promovendo não só a sua autonomia, mas também o fortalecimento da rede de apoio municipal.



SESIMBRA

Café Memória de Sesimbra

CONTACTOS

<https://www.sesimbra.pt>

Tel: 212 288 500

E-mail: acao.social@cm-sesimbra.pt

O Café Memória de Sesimbra é um projeto de suporte e encontro para pessoas com demência ou problemas de memória, os seus cuidadores, familiares e amigos. Resulta de um protocolo com a Associação Alzheimer Portugal e a Sonae Sierra, integrando a Rede Nacional de Cafés Memória, que abrange todo o concelho e serve também municípios vizinhos. Além do apoio mútuo, o projeto investe na sensibilização comunitária, promovendo iniciativas nas freguesias de Santiago, Castelo e Quinta do Conde, abertas à população. Desde a sua criação, em junho de 2019, o projeto tem promovido a literacia em demência e superado estigmas. O aumento expressivo de participantes reflete o seu impacto positivo, assim como o surgimento de novas iniciativas para responder às necessidades identificadas.

Complementarmente ao Café Memória, decorrem ações de sensibilização dirigidas aos cuidadores informais, muitas delas em parceria com entidades locais e nacionais.



VILA VERDE

Cuidar de quem cuida — Rede de Apoio a Cuidadores Informais

CONTACTOS

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

Tel: 253 310 500

E-mail: geral@cm-vilaverde.pt

O projeto Cuidar de Quem Cuida — Rede de Apoio a Cuidadores Informais resulta de um protocolo de colaboração entre o Município de Vila Verde e o Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguêdo (CASTIIS), constituindo-se como uma resposta especializada, de proximidade, dirigida aos cuidadores informais do concelho. Este programa integra uma rede alargada de parcerias, funcionando numa lógica de articulação entre os setores da saúde e da ação social.

Desde 2020 que o projeto, cuja coordenação é assumida pela Câmara Municipal de Vila Verde e pelo Centro de Saúde local (ULS de Braga), sendo operacionalizada por uma equipa interdisciplinar composta por psicólogo, enfermeiros especialistas em saúde mental e reabilitação, assistentes sociais, educador social e sociólogo, assenta numa lógica de cooperação intermunicipal e numa abordagem integrada que se materializa em três eixos principais: a criação de uma Rede de Apoio aos Cuidadores Informais, que facilita o acesso a recursos e informação útil; os Grupos de Intervenção Psicoeducativa, destinados à capacitação e apoio emocional dos cuidadores; e os Grupos de Ajuda Mútua, que promovem o bem-estar, a partilha de experiências e a redução do isolamento social.



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



enable@addapters.org
terapias@addapters.org



info@apn.pt
226 106 202



geral@alzheimerportugal.org
213 610 460



associacaoatipicas@gmail.com
937 731 439



cuidarmaior@csprequiao.pt
967 295 459



adc.carlotazinha@gmail.com
919 926 722



geral@adti.pt



info@evitacancro.org
935 049 027



AADIC
Associação de Apoio aos Doentes
com Insuficiência Cardíaca

geral@aadid.pt
916 774 462



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa

secretariado@aeop.pt
936 962 099

ASSOCIAÇÃO DE
**ESCLEROSE
TUBEROSA**
EM PORTUGAL



info@escleroseetuberosa.org.pt
933 836 990



AICSO

Associação de Investigação de
Cuidados de Suporte em Oncologia

andrea.capela@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DERAS
CÍRCULO DE APOIO AO CUIDADOR AÇORES

associacaoderas@gmail.com
911 813 888



ASADOCORAL

Associação dos Amigos dos Doentes com Cancro Oral

patricia.silva.alves1@gmail.com



CENTRO DE
APOIO
AO DOENTE
ONCOLÓGICO

adoncologico@gmail.com



**CUIDADORES
INFORMAIS**

ancuidadoresinformais@gmail.com
969 322 255



casadosmarcos@rarissimas.pt
211 165 300



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



secretariado@parkinson.pt
939 053 378



geral@apela.pt
968 356 350



diabetes@apdp.pt
21 385 93 71



geral@angel.pt
911 733 101



geral@tembraga.com



cacil@scmlousada.pt

Cuidadores
melhorar a vida de quem cuida

geral@cuidadores.pt
800 242 252



cuidadoresportugal@gmail.com



cuidardequemcuida@castiis.pt
938 343 804



geral.dinamicamente@gmail.com



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



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
Núcleo Regional do Norte

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



Plataforma Saúde
em Diálogo

geral@plataformasaudeemdialogo.org
213 400 659



PTAVC - União de sobreviventes familiares e amigos

info@portugalavc.pt
928 060 600



PULMONALE
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE LUTA
CONTRA O CANCRO DO PULMÃO

geral@pulmonale.pt
968 727 891



Doenças Raras
Portugal

unificardoencasraras@gmail.com
916 292 292



SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA

spem@spem.pt
21 865 0480



CUI(DAR)+
GABINETE DE APOIO À PESSOA
CUIDADORA | ODEMIRA

gava@taipa-desenvolvimento.pt
924 467 767



MOVIMENTO
CUIDAR
DOS CUIDADORES
INFORMAIS

embracing **carers**

MERCK