

## PARA SER CUIDADOR INFORMAL

- Ter residência legal em Portugal
- Ter mais de 18 anos
- Ter condições físicas e psicológicas
- Ser marido/mulher, companheira/o ou familiar até ao 4º grau
- Não ser titular de pensão de invalidez

## PARA SER CUIDADOR INFORMAL PRINCIPAL

- Viver na mesma habitação que a pessoa cuidada
- Ter a mesma morada em documento oficial (Cartão do Cidadão)
- Cuidar de forma permanente
- Não ter emprego com salário
- Não receber prestações de desemprego
- Não receber ordenado pelos cuidados prestados

Podem ser reconhecidos até três Cuidadores Informais não Principais por cada pessoa cuidada

## SER CUIDADOR INFORMAL

É cuidar de um familiar dependente

## RESILIÊNCIA PARA CUIDAR

## SER PESSOA CUIDADA

- Necessitar de cuidados permanentes e dependentes de terceiros
- Receber prestações por dependência de 1º ou 2º grau ou subsídio por assistência à 3ª pessoa
- Dar consentimento informado
- Tutor dar consentimento informado, quando aplicável
- Acompanhante dar consentimento informado no caso do Regime do Maior Acompanhado, quando aplicável
- Pode estar acolhida temporariamente numa instituição social ou de saúde

O Estatuto do Cuidador Informal foi aprovado pela  
Lei nº 100/2019 de 6 de setembro  
e Decreto Regulamentar 1/2022 de 10 de janeiro  
<https://data.dre.pt/eli/lei/100/2019/09/06/p/dre>  
<https://files.dre.pt//1s/2022/01/0060/0002100036.pdf>

## VANTAGENS DE SER CUIDADOR INFORMAL

- Beneficiar de medidas de apoio
- Beneficiar de "Descanso do Cuidador"
- Ser ajudado por uma rede de profissionais de referência
- Aceder a grupos de autoajuda
- Obter formação e informação especializadas
- Obter apoio na integração no mercado de trabalho quando termina a prestação de cuidados

## VANTAGENS DE SER CUIDADOR INFORMAL PRINCIPAL

- Subsídio se elegível, dependente dos rendimentos do agregado familiar
- Acesso a Seguro Social Voluntário

## VANTAGEM DE SER CUIDADOR INFORMAL NÃO PRINCIPAL

- Conciliar a prestação de cuidados com emprego
- Acesso a teletrabalho por quatro anos
- Beneficiar do Regime de Trabalhador-Estudante
- Legislação Laboral de Apoio

## PEDIR O ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL

- Documento de Identificação válido
- Comprovativo de residência legal em Portugal
- Atestado médico da pessoa cuidada que ateste pleno uso das faculdades intelectuais ou ter Regime do Maior Acompanhado
- Consentimento da pessoa cuidada
- Ter Regulação do Exercício das Responsabilidades Parentais quando aplicável
- Pertencer ao agregado familiar

## DEVERES DO CUIDADOR INFORMAL

- Prestar os cuidados necessários
- Garantir a alimentação, higiene pessoal e da habitação
- Promover segurança, conforto, tranquilidade e lazer
- Comunicar com os profissionais de saúde
- Assegurar tratamentos de saúde
- Informar a Segurança Social em caso de mudança nas condições de acesso ao Estatuto do Cuidador Informal

## O QUE FAZER

Entregar Requerimento para reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal nos Serviços da Segurança Social Local ou

Preencher Formulário Digital no Portal da Segurança Social Direta [www.seg-social.pt](http://www.seg-social.pt)

Modelo CI 1 - DGSS  
Modelo CI 1/1 - DGSS  
Modelo CI 2 - DGSS  
Modelo CI 2/1 - DGSS  
Modelo CI 12 - DGSS

Sede da Segurança Social  
300 502 502 - dias úteis entre as 9h e as 18h

## AUTORES

Projeto realizado no âmbito da Pós-Graduação em Literacia em Saúde na Prática  
ISPA - Instituto Universitário  
com a colaboração da  
Associação Nacional de Cuidadores Informais [ancuidadoresinformais.pt](http://ancuidadoresinformais.pt)



Carla Nascimento  
Clara Jasmins  
Isabel Fernandes  
Raquel Silva  
Rui Nogueira

março de 2022



# ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL

