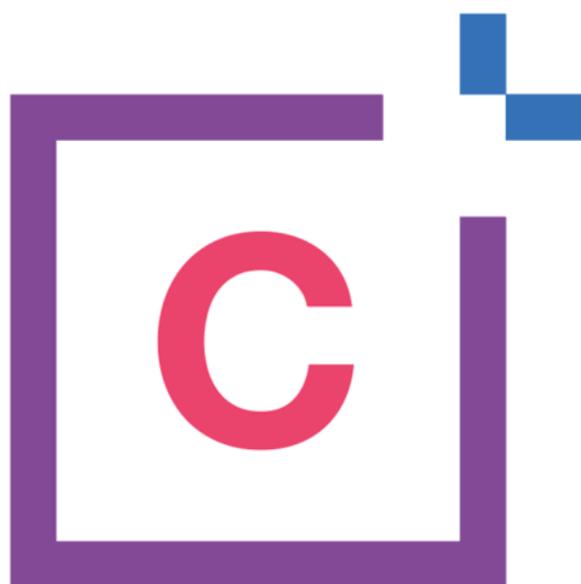


- PANÓPLIA DE HERÓIS -  
**ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE  
CUIDADORES INFORMAIS**



**Relatório de Atividades  
2022**

março de 2023



## ÍNDICE

- ❖ Preâmbulo
- ❖ Relatório de Atividades Associação Nacional de Cuidadores Informais– Panóplia de Heróis 2022
- ❖ Destaque das Iniciativas promovidas pela PH-ANCI
- ❖ Protocolos e Parcerias



## I. Preâmbulo

A Associação Nacional de Cuidadores Informais - Panóplia de Heróis orienta a sua atividade pelos princípios constitucionais, na defesa dos interesses dos Cuidadores Informais e da atividade democrática para a definição e aplicação de políticas públicas, nomeadamente o Estatuto do Cuidador Informal, visando o diálogo, a colaboração e luta por uma sociedade justa e solidária.

O Presente Relatório de Atividades do exercício do ano 2022, da Associação Nacional de Cuidadores Informais, é aqui apresentado pela Direcção. A colaboração e participação com estreitamento de parcerias no ano 2022, assim como uma maior projecção, reivindicação da Associação pela na defesa dos direitos e medidas de apoio, bem como a implementação da legislação em vigor, foi um dos objectivos delineados.

Em Portugal, existem cerca 827 mil os cuidadores informais. São, sobretudo, mulheres entre os 45 e os 75 anos, que desempenham este trabalho não pago, que representará perto de 333 milhões de euros por ano. Em 2022, pouco mais 11 mil cuidadores informais foram reconhecidos com o ECI e 2.689 abrangidos por subsídios atribuídos.

O Estatuto do Cuidador Informal (ECI) regula os direitos e os deveres do cuidador e da pessoa cuidada, foi aprovado em anexo à Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro. A 10 de Janeiro foi publicado o Decreto Regulamentar n.º 1/2022, que veio estabelecer os termos e as condições do reconhecimento do estatuto de cuidador informal bem como as medidas de apoio aos cuidadores informais e às pes A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis desenvolveu Folheto que pretende informar os Cuidadores Informais sobre como pedir o Estatuto do Cuidador Informal, que foi realizado em colaboração com grupo de trabalho de Investigação da Pós- Graduação em Literacia em Saúde na Prática (ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida).

A Associação Nacional de Cuidadores Informais lançou em 2022 iniciativa legislativa de cidadãos cujo Projeto-Lei assenta na proposta de alteração da Lei 100/2019 do Estatuto do Cuidador Informal e Decreto Regulamentar 1/2022, que pretende reunir 20 mil assinaturas, para poder ser discutida em Assembleia da República.

A Associação Nacional de Cuidadores Informais, através de publicação de portaria integrou em novembro de 2022 a Comissão de Acompanhamento, monitorização e avaliação da implementação, que tem por missão monitorizar e avaliar a implementação da regulamentação do ECI e a execução das medidas de apoio ao cuidador informal, com vista à sua concretização efetiva em todo o território continental.

Em Outubro de 2022, foi dada continuidade de protocolo de parceria com a Universidade Autónoma de Lisboa, com o apoio psicológico gratuito online e presencial no Gabinete de Apoio ao Cuidador da Amora e em Lisboa, na sede provisória, , assim como o funcionamento dos Grupos Psicoeducativos para Cuidadores Informais, online.

Participou e colaboração na divulgação de inúmeros estudos de investigação científica levados a cabo, sobre as necessidades, perfil, sobrecarga e questões psicossociais relativamente aos cuidadores Informais.

Passamos em seguida a explanar os eventos e actividades promovidos e participados pela Associação Nacional de Cuidadores Informais – Panóplia de Heróis, referente ao ano de 2022.



**RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022**

Mês	Datas	Nome do Evento e/ou Reunião	Entidade Promotora	Identificação da Responsável da Organização/cont actos	Locais/Âmbito	Representante da ANCI para comunicação	Observações
Janeiro	1 de Janeiro	3º Mergulho Motard Solidário	Associado João Raposo	João Raposo Associação Nacional de Cuidadores Informais	Praia da Figueirinha	João Raposo	
	5 de Janeiro	Estatuto do Cuidador Informal, legislação e como solicitar o pedido de reconhecimento.	Serviço de Psiquiatria Geriátrica do Hospital Júlio de Matos	Nome: Carla Mariz	Hospital Júlio de Matos  Online	Maria Anjos Catapirra	
	15 Janeiro	Submissão de documentação 2ª fase de Candidatura Prémio Banco Fidelidade	Banco Fidelidade	A equipa 912 897 203	Candidaturas Projectos	Liliana Gonçalves Associado Jaime Fidalgo	Em análise
	25 Janeiro	Envio Artigo // Associação Nacional de Cuidadores Informais	Academia para as Associação de Doentes	Rute Simões Ribeiro	Publicação livro	Liliana Gonçalves	
	28 Janeiro	ValueCare   Codesign Cuidadores Informais	Cáritas de Coimbra		FocusGroup Investigação	Maria Anjos Catapirra Cuidadora Lurdes Andrade	
	31 de Janeiro	Submissão da candidatura - Vidas suspensas: a situação social dos cuidadores informais em Portugal	Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais <cics.nova@fcsh.unl.pt>	Ana Paula Gil	Parcerias/Investigação	Liliana Gonçalves	Em análise



Fevereiro	3 Fevereiro	Entrevista revista Prevenir	Revista PREVENIR	Carlos Eugénio Augusto Jornalista Revista PREVENIR <a href="http://www.prevenir.pt">www.prevenir.pt</a> <a href="https://www.facebook.com/prevenir">www.facebook.com/prevenir</a>	Escrita de artigo para Revista	Liliana Gonçalves	
	3 Fevereiro	Envio de Carta para apoio a Candidatura	projecto de investigação que pretendo desenvolver para obter aprovação de financiamento por parte da FCT, venho enviar-lhe um breve resumo.	Miguel Padeiro  -- Professor Auxiliar / Assistant Professor Departamento de Geografia e Turismo / Department of Geography and Tourism Centro de Estudo em Geografia e Ordenamento do Território / Centre of Studies on Geography and Spatial Planning Universidade de Coimbra / University of Coimbra	Parcerias/Investigação	Liliana Gonçalves	Foi enviada Carta de Compromisso para candidatura em regime de parceria
	4 Fevereiro	Debate sobre Decreto Regulamentar Reconhecimento Estatuto do Cuidador Informal  Publicação do Decreto regulamentar	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	Participação dos deputados: PSD – Helga Correia PAN – Bebiana Cunha



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

		1/2022 em Diário da República n.º 6/2022, Série I de 2022-01-10, que estabelece os termos e condições do reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal,					BE – José Soeiro
7 de Fevereiro	Inês Pereira, Assistente Social no ACES Sintra. Projeto futuro criar um gabinete de apoio aos cuidadores informais. Seria um espaço dedicado a estas pessoas onde para além de os informar dos direitos seria um espaço de escuta ativa, onde poderiam expor as suas angústias, medos e esperanças.	URAP ACES Sintra	Inês Pereira e sou Assistente Social no ACES Sintra 938621208	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra		
7 de Fevereiro	Início das sessões Meditação para Cuidadores Informais	Zen Route		Online Parcerias	Ruth	Participaram até ao momento duas pessoas	
9 de Fevereiro	Reunião online com a entidade organizadora Campanha "Direito ao cuidado, cuidado com direitos"	A Coletiva e a Associação de Combate à Precariedade - Precários Inflexíveis	direito.ao.cuidado@gmail.com	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	Consultar Acta da Reunião	
9 de Fevereiro	Estudo sobre riscos psicossociais nos Cuidadores Informais, ISCTE-IUL – Instituto Universitário de Lisboa, divulgar a investigação, no qual se pretende a participação prévia de grupo de cuidadores informais em reuniões online (focusgroup)	ISCTE-IUL – Instituto Universitário de Lisboa	Associação Nacional de Cuidadores Informais	FocusGroup Online	Estudante Ângela Romão  Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra Cuidadora Maria Anjos Viana	Foi enviado pela ANCI e-mail a associados, tendo sido recebido o Questionário COPSOQ - Versão preliminar para revisão	
11 de Fevereiro	Reunião Técnica com o ISS	ISS – Instituto da Segurança Social	ISS – Instituto da Segurança Social	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos	O ISS informou pela sua responsável	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

						Catapirra	Dr.ª Sofia Carvalho, que irão ser realizados dois
	11 de Fevereiro	Conversas Informais Sessão de Esclarecimento sobre o Estatuto dos Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	
	15 de Fevereiro Reunião de Direcção ANCI	Reunião Semanal de Direcção ANCI			Online	Gonçalves Maria Anjos Catapirra Carlos Ferreira Jorge Gonçalves	
	15 de Fevereiro	2ª Reunião de Coordenação alargada às Associações de Doentes com o ACES Loures	António João Alexandre Diretor Executivo ACES Loures Odivelas		Online	Liliana Gonçalves	
	17 de Fevereiro	Reunião c/ Estagiária de Psicologia Leonilde Palma  Reunião às 18h30			Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	
	19 de Fevereiro	CONVERSAS (IN)FORMAIS a realizar no dia 19/02/2022, pelas 15h00, em formato online.	DinamicaMente	Paula Alexandra M. Oliveira Presidente da Direcção 961370719	Online	Maria Anjos Catapirra	Aguarda-se cartaz para divulgação
	23 de Fevereiro	Início de Grupos Psicoeducativos para Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	Estagiária Leonilde Palma	Envia link zoom
	24 de Fevereiro	Webinaràs 17h30 para ouvir as necessidades dos cuidadores informais	Hospital da Prelada Porto e Santa Casa	Hugo B. Cordeiro	Online	Maria Anjos Catapirra	O evento foi adiado,



		e de que forma o sistema de saúde pode mudar a sua oferta para colmatar essas debilidades	da Misericórdia do Porto				aguardando-se nova data.
	24 de Fevereiro	<p>Inove Saúde , reunião, às 18h "Este ano queremos alargar a rede de partilha e iremos realizar um evento alusivo ao tema "Ajudar a Cuidar". Decorrerá dia 22 de Abril em formato híbrido, presencialmente no auditório da SCM de Leira com transmissão online para os nossos clientes sediados nos vários pontos do país e ilha da madeira.</p> <p>Os temas principais serão: - O cuidador formal – novas técnicas/tecnologias para um melhor cuidado e serviço prestado ao utente/cliente; - O cuidador informal – estatuto, apoios, formação existente no mercado para a prestação de cuidados ao familiar; - Cuidador formal e informal - Gestão emocional, a importância de tratarmos de nós para que possamos tratar bem do outro.</p> <p>Neste sentido, e depois de observarmos o vosso trabalho enquanto associação, o nosso contacto surge em forma de convite para participação no evento."</p>		Raquel Mouta	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	



	24 de Fevereiro	Reunião Incentivos para candidaturas a projectos - 19h			Online	Liliana Gonçalves Jaime Fidalgo	
	25 de Fevereiro	<p>ByOurDoctor Empresa, reunião às 13h15</p> <p>“Plano de saúde ( a baixo ), que achamos ser uma mais valia para os vossos utentes. Com as dificuldades atuais verificadas no acesso ao medico de família e na prescrição de receituário, faz todo o sentido, nos dias de hoje, termos uma alternativa.</p> <p>O n/plano de saúde inclui:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Consulta Médica - Telemedicina;</li><li>- Consulta Médica – Telemedicina Covid e pós-covid;</li><li>- Emissão de receituário através do SNS (número de utente);</li><li>- Emissão de prescrição de exames complementares;</li><li>- Consulta Médica – Médico ao domicílio;</li><li>- Enfermagem ao domicílio – Sob consulta/Tabela; - Consultas de especialidade – Sob consulta/Tabela; - Consulta Médica – Monitorizada ( a implementar ate final do ano);</li><li>- Exames de Diagnostico - Sob consulta/Tabela;</li><li>- Atestado para carta de condução. ”</li></ul>	ByOurDoctor Empresa	215 895 100 Cumprimentos, Ana Raposo	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

	25 de Fevereiro	Reunião com voluntária Tânia Barreira	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	
	25 de Fevereiro	sessão online "Conversas Informais   Ouvir a Voz de Quem Cuida", que a Associação Nacional de Cuidadores Informais dinamiza semanalmente, pelas 21h, e procura trazer temas que sejam úteis à in(formação) dos cuidadores informais.  Neste conseguinte pensamos no tema o Burnout do Cuidador e estratégias que os cuidadores possam desenvolver para lidar com a sobrecarga, muitas vezes emocional.	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	Liliana Gonçalves	
	26 de Fevereiro	Sessão Presencial Grupo de Ajuda Mútua em parceria com a Universidade Autónoma de Lisboa	26 de fevereiro 2022, entre as 15h e as 17,00 horas.  Lina Fernandes Coordenadora Secretariado e Apoio ao Executivo R. 1.º de Maio, lote 4 2845-125 Amora Tf. +351 21 226 87 30	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Presencial	Maria Anjos Catapirra  Estagiária Leonilde Palma	Cartaz (em parceria com a universade) Auditório CLAS
Março	3 de Março	Reunião Online pelas 12h45 Com	Projeto Viver ComPaixão	Vitor Alua	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

		<p>Tópico: Reunião Zoom de ANCI - CVP Faro-Loulé (Projeto Viver ComPaixão) Hora: 3 mar. 2022 12:45 da tarde Londres</p> <p>Entrar na reunião Zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/71977258572?pwd=A-NkV4Zsou7hQ60pDP_8kbOwoirgTh.1">https://us04web.zoom.us/j/71977258572?pwd=A-NkV4Zsou7hQ60pDP_8kbOwoirgTh.1</a></p> <p>ID da reunião: 719 7725 8572 Senha de acesso: b9Mt5M</p>	CVP Faro-Loulé	<p>Equipa de Gestão e Desenvolvimento de Projetos</p> <p>Delegação de Faro-Loulé da Cruz Vermelha Portuguesa Rua Justino Cúmano, 1, 8000-333 Faro T. 910 387 648</p>		Catapirra	
	4 de Março	<p>Bastonário da Ordem dos Médicos, para participação na sessão online "Conversas Informais   Ouvir a Voz de Quem Cuida", que a Associação Nacional de Cuidadores Informais dinamiza semanalmente, pelas 21h, e procura trazer temas que sejam úteis à in(formação) dos cuidadores informais.</p> <p>Tema: reflexão e debate sobre a importância da área da saúde e seus profissionais, nomeadamente os médicos, na implementação do Estatuto do Cuidador no terreno, e que apoio podem prestar, mas também as suas dificuldades sentidas neste âmbito.</p>	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	Liliana Gonçalves	
	5 de Março	Moderação mesa redonda na		Inês Barbosa, José	Presencial	Liliana Gonçalves	As despesas de



		conferência "Trabalho Reprodutivo, Cuidados e Serviço Doméstico". A mesa intitula-se "Cuidadores e cuidadoras informais: experiências subjetivas, estatuto e direitos" e acontece no dia 5 de março, das 12h às 13h30.		Soeiro, Tânia Leão e Sofia Cruz			deslocação serão asseguradas pela entidade promotora.
	8 de Março	Curso Juntos a Cuidar 8 de março (só 1 sessão), das 21h às 23h.	AMARA: Formação on-line para Cuidadores Informais (JaC-Juntos a Cuidar)	Sofia Simões	Online	Maria Anjos Catapirra	Foi solicitado donativo à associação decorrente da formação levada a cabo ser financiada à entidade organizadora.
	9 de Março	Reunião UCC e Associação de Doentes 14h.	ACES Loures	Diretor Executivo deste ACES Dr. António Alexandre <a href="mailto:ines.raposo@arslvt.min-saude.pt">ines.raposo@arslvt.min-saude.pt</a>	Online	Liliana Gonçalves	
	10 de Março	Reunião às 13h com Instituto de Serviço Social da ULHT curso de formação (micro-credencial)	Instituto de Serviço Social da ULHT	Nélson Ramalho Professor Auxiliar Instituto de Serviço Social	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	
	22 de Março	Reunião com projeto "Info.Cuidador", do Centro Humanitário de Tavira, da Cruz Vermelha Portuguesa	Centro Humanitário de Tavira, da Cruz Vermelha Portuguesa	Andreia Dores Psicóloga e Coordenadora do Projeto Info.Cuidador	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	
	23 de Março	Reunião com a campanha "Direito ao cuidado, cuidado com direitos"			Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

	23 de Março	Sessão sobre esclarecimento sobre estatuto do Cuidador Informal Hora: 20h30	Junta de Freguesia de Quelfes	Catarina Glória	Online	Liliana Gonçalves	Foi solicitado o envio de cartaz para divulgação do evento e link da sessão.
	23 de Março	Entrevista Rádio Limite	Rádio Limite		Rádio	Maria Anjos Catapirra	
	25 de Março	Reunião com: Escola Profissional Perpétuo Socorro sediada no concelho do Porto	CENTRO DE CARIDADE N.ª S.ª DO PERPÉTUO SOCORRO	Marta Vasconcelos	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	
	26 de Março	Reunião de Assembleia Geral da Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais		Online	Mesa da Assembleia Geral	
	29 de Março	Reunião com Vereador da Câmara Municipal de Viana do Castelo	Câmara Municipal de Viana do Castelo	Sr. Vereador Dr.ª Catarina Silva, responsável pela área da Saúde.	Online	Maria Anjos Catapirra	
	29 de Março	Sessão de Esclarecimento Estatuto do Cuidador Informal em parceria com o ISS	Associação Nacional de Cuidadores Informais		Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	Contabilizaram-se 17 participantes via Zoom e 22 participantes online (directo via Facebook)
	28 de Março	Assembleia Geral: Federação das Doenças Crónicas	Federação das Doenças Crónicas - Fendoc		Online	Liliana Gonçalves	
	31 de Março	Webinar: Estatuto do Cuidador Informal para Profissionais	Associação Nacional de Cuidadores Informais		Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	Em parceria com a Ordem dos Psicólogos e Comissão Instaladora dos Assistentes Sociais Contabilizaram-se



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

							100 participantes
Abril	1 de Abril	Conversas Informais Convite à APELA – Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica	Associação Nacional de Cuidadores Informais		Online	Liliana Gonçalves	1ª Participação de Associação  Contabilizaram-se uma média de 30 participantes online em directo via Facebook
	2 de Abril	Sessão pública organizada por Marisa Matias e José Gusmão   2 abril às 10h00 no Porto e online	Bloco de Esquerda	Eurodeputados Marisa Matias e José Gusmão	Online	Liliana Gonçalves	Contributos para o relatório da ANCI na audição pública "Rumo a uma Estratégia Europeia para os Cuidados"
	5 Abril	Juntos no Cuidar Estatuto do Cuidador Informal	AMARA		Online	Maria Anjos Catapirra	
	9 de Abril	"I Roteiro para os Direitos e para a Cidadania"	CLDS 4G Viseu	Aníbal Maltez	Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	
	12 de Abril	Reunião com a Câmara de Leiria Preparação Encontro Nacional de Cuidadores Informais	Câmara Municipal de Leiria Associação Nacional de Cuidadores Informais		Online	Liliana Gonçalves Maria Anjos Catapirra	
	19 de Abril	Webinar: Estatuto do Cuidador Informal para Profissionais	Associação Nacional de Cuidadores Informais		Online	Associação Nacional de Cuidadores Informais  Testemunho da Cuidadora Informal Graça Canhão	
	21 de Abril	Evento: Estatuto do Cuidador Informal   Esclarecimentos (Online)	Centro de Recuperação de Menores do Assumar das Irmãs Hospitaleiras		Online	Maria dos Anjos Catapirra	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

		Data: 21 de Abril Hora: 18h30 Inscrições Gratuitas: <a href="https://forms.gle/bwToP4cEvGMkWaV">https://forms.gle/bwToP4cEvGMkWaV</a> TA Parceria da Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis com o Centro de Recuperação de Menores do Assumar das Irmãs Hospitaleiras					
	22 de Abril	Conversas Informais Tema: À conversa com a Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF) Organização: Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis	Associação Nacional de Cuidadores Informais		Online	Liliana Gonçalves	
	30 de Abril	ISSSP Social Talks -Estatuto do Cuidador Informal - Questões práticas (Online)	Instituto Superior de Serviço Social do Porto.	Adriana Neves Coordenadora do Gabinete de Formação - CFEC - do ISSSP ( Instituto Superior Serviço Social Porto)	Online	Liliana Gonçalves	
Maio	6 de Maio	Evento “Gerontomotricidade: novos desafios e novas dinâmicas”, que decorrerá no próximo dia 6 de maio, entre as 14h e as 19h, no Hotel Lapa Palace, em Lisboa.		Bruno Sousa	Presencial	Liliana Gonçalves	
Junho	1 /2 de	Eurocarers Annual General Assembly	Eurocarers		Online	Jorge Gonçalves	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

	Junho	1-2 June 2022 in Porto	<a href="mailto:jn@eurocarers.org">jn@eurocarers.org</a>				
	6 de Junho	Contrato Local de Desenvolvimento Social em Montemor-o-Novo	CLDS 4G Ativar Montemor	Isabel Soares Coordenadora do CLDS 4G Ativar Montemor O Sobreiro - Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre	Online	Maria dos Anjos Catapirra	
	11 de Junho	Aniversário da Associação  Objectivos - Celebrar o aniversário da Associação Nacional de Cuidadores Informais - Momentos de Convívio entre Cuidadores Informais - Acções de In(formação) para Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais		Presencial Casa do Artista Lisboa		
Julho	5 de Julho	Reunião com Partido Político Chega para apresentação da ILC	Acessor Manuel Matias	Acessor Manuel Matias	Presencial na Assembleia da República	Liliana Gonçalves Maria dos Anjos Catapirra	
	6 de Julho	painel de peritos do projeto “Literacia em Saúde e Qualidade de Vida dos Cuidadores Informais – a realidade portuguesa”	Escola Nacional de Saúde Pública/Universidade de Nova de Lisboa	Ana Escoval  Escola Nacional de Saúde Pública/Universidade de Nova de Lisboa	Online	Liliana Gonçalves	
	13 de Julho	Participação no podcast da DECO Proteste, POD Pensar	Deco Proteste	Sandra Borges Produtora	Estúdio Índigo, no Restelo.	Maria dos Anjos Catapirra	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

Agosto	24 de Agosto	AUDIÊNCIA Presidente da República	Pedido de audiência realizado pela Associação Nacional de Cuidadores Informais		Presencial no Palácio de Belém	Liliana Gonçalves Maria dos Anjos Catapirra	
Setembro	7 de setembro	Reunião: Videoconferência	Associação Nacional de Cuidadores Informais e Ordem dos Enfermeiros		Online	Liliana Gonçalves Maria dos Anjos Catapirra	
	A confirmar	Sessão (conversa informal) para os nossos colaboradores, no âmbito da prevenção de quedas no domicílio de pessoas dependentes.	Serviços Sociais da CGD		Online	Tânia Barreira	
	13 de setembro	Reunião com a Câmara Municipal de Lisboa	Câmara Municipal de Lisboa	Vereadora Laurinda Alves	Online	Maria dos Anjos Catapirra	No âmbito de Pedido de cedência de instalações para funcionamento da sede de funcionamento da ANCI
	15 de Setembro	SESSÃO PARA CUIDADORES INFORMAIS Fórum de Debate: O estado atual do Estatuto do Cuidador Informal. O que falta mudar?	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Liliana Gonçalves Maria dos Anjos Catapirra	Online Via Zoom	Liliana Gonçalves Maria dos Anjos Catapirra	
	22 de setembro	«Encontros na Casa do Cuidar», uma semana de palestras diárias, dedicada aos cuidadores informais com o	Casa do Cuidar	Beatriz Patrício	Online	Cristina Capela Liliana Gonçalves	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

		tema Cuidar da dor: os corpos doem, as pessoas sofrem.					
	21 de Setembro	Conversas Informais Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Associação Nacional de Cuidadores Informais		Online	Catarina Alvarez Rosário Zincke dos Reis  Liliana Gonçalves	Participação de Representantes da Alzheimer Portugal
	14 de Setembro	Peritos do projeto “Literacia em Saúde e Qualidade de Vida dos Cuidadores Informais – a realidade portuguesa”	Saúde que Conta	Ana Escoval  Escola Nacional de Saúde Pública/Universidade de Nova de Lisboa	Online	Liliana Gonçalves	
	29 de Setembro	Audição Bruxelas a trabalhadores/as da linha da frente (Bruxelas)  “Histórias da linha de frente da COVID: direitos dos trabalhadores e privatização dos serviços públicos de saúde”:	Comissão Especial COVI no Parlamento Europeu	Introdução e moderação por Marisa Matias, eurodeputada A Esquerda	Presencial	Liliana Gonçalves	
Outubro	6 de Outubro	Manifestação pela Regulamentação e Alterações ao Estatuto do Cuidador Informal  Dia Europeu do Cuidador	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Presencial	Associação Nacional de Cuidadores Informais	
	8 de Outubro	4as Jornadas do Grupo de Estudos de Cuidados Paliativos da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar.	Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar.	Helena Beça	Presencial Leiria	Liliana Gonçalves	
	10 de	Conversas Informais	Associação	Liliana Gonçalves	Online	Carlos Alves	FNERDM -



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

	Outubro	Dia Mundial da Doença Mental	Nacional de Cuidadores Informais				Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais
	12 de Outubro	On-Line Meeting of the Informal Carers Interest Group	EUROCARERS - European Association Working for Carers		Online	Liliana Gonçalves Jorge Gonçalves	
	18 outubro	Reportagem 'Quém cuida de nós?'	Jornalista Clara Pino		Online		
	29 de Outubro	"Encontro Portugal AVC - Juntos para Superar!"	Portugal AVC	António Conceição Presidente da Direção  PT.AVC - União de Sobreviventes, Familiares e Amigos	Presencial Viseu	Liliana Gonçalves	
Novembro	2 de Novembro	"Sátão - Mais Inclusão, Mais Ação"	projeto CLDS 4G		Presencial	Associada Carla Catarina Neves	
	4 de Novembro	Correr por Quem Cuida	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Eugénia Pinto Liliana Gonçalves	Presencial Évora	Eugénia Pinto Liliana Gonçalves	Parceria com o Município de Évora
	4 de Novembro	Audição pública sobre "Cuidadores Informais, Respostas Sociais e Direito ao Cuidado"	ILC "Cuidadores Informais, Respostas Sociais e Direito ao Cuidado"	Bloco de Esquerda	Presencial	Maria dos Anjos Catapirra	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

	5 de Novembro	CUIDARTE JUNTOS PELO BEM-ESTAR DO CUIDADOR	Grupo da Literacia para a Segurança dos Cuidados de Saúde em Enfermagem do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC)		Presencial	Associada Carla Catarina Neves	
	5 de Novembro	4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Presencial e Online	Direção da ANCI	
	7 de Novembro	Seminário/Mesa Redonda de celebração alusivo ao Dia do Cuidador Informal	Hospital de Braga		Online	Maria Anjos Catapirra	
	10 de novembro	Espaço do Cuidador - III Fórum "A importância do Cuidador Informal			Presencial	Maria Anjos Catapirra	
	10 de novembro	Semana da Qualidade em torno da temática da "Literacia em Saúde"	ULSLA	Comissão Organizadora da Semana da Qualidade  Helena Lucas	Online	Maria Anjos Catapirra	
	10 de novembro	Webinar subordinado ao tema "Estamos Doentes e Agora? - O Olhar do Cuidador Informal"	Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro - NRN		Online	Liliana Gonçalves	
	12 de Novembro	sessão de esclarecimento- Seia	CLDS4G-SEIA	Rita Saúde	Presencial	Liliana Gonçalves	
	15 de Novembro	Ação de formação sobre o Estatuto do Cuidador Informal	Câmara Municipal de Mafra	Aldevina Rodrigues  Vice Presidente	Presencial	Associada Sílvia Artilheiro Alves	



PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS  
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

	18 de Novembro	Jornadas Técnicas, da Associação NÓS Painel 3: “Autocuidado e cuidadores informais”  convidado: Associação Nacional dos Cuidadores Informais.	Associação NÓS	Ana Luís Antunes <i>Associação NÓS</i>	Presencial Escola Superior de Tecnologia do Barreiro	Maria Anjos Catapirra  Leonilde Palma	
	19 Novembro	Colóquio	Co-organização da Sociedade Filarmónica União Samorense e da Portugal AVC	António Conceição <i>Presidente da Direção Portugal AVC</i>	Presencial Local: Sociedade Filarmónica União Samorense, Avenida O Século, nº 111, 2135-231 Samora Correia	Liliana Gonçalves	
	21 de Novembro	III Semana do Cuidador Informal	Fundação Sarah Beirão/António Costa Carvalho	Fundação Sarah Beirão/António Costa Carvalho	Presencial / Fundação Sarah Beirão/António Costa Carvalho	Ex-Cuidadora Informal Carla Catarina Neves	
	25 de Novembro	II Encontro Nacional de Integração de Cuidados (ENICII)	PAFIC (Portuguese Association for Integrated Care)	Adelaide Belo Presidente da Direção	Presencial Centro Cultural de Aveiro	Liliana Gonçalves	
	25 de Novembro	Promover a Saúde, Prevenir a Doença: o poder do conhecimento” e uma das apresentações que pensámos foi “Missão Cuidar: a importância do conhecimento para os Cuidadores Informais”.	GSK e a Viiv Healthcare	João Duarte GSK	Online	Maria dos Anjos Catapirra	
	30 de novembro	Teva Talks 2022 – Cuidadores: O papel e a importância das farmácias em Portugal	Teva	Diretora-geral da Teva Portugal, Marta González Casal,	Presencial Auditório da Associação Nacional das	Liliana Gonçalves	



					Farmácias, em Lisboa.		
Dezembro	4 de Dezembro	Ação de informação com o tema "Estatuto do Cuidador Informal"	ANPAR	ANPAR	Online	Maria dos Anjos Catapirra	



## Destaque das Iniciativas promovidas pela PH-ANCI

### ❖ Linha de Apoio ao Cuidador Informal

The banner features the ANCI logo and the text 'LINHA DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL' and 'CUIDADORES INFORMAIS'. It includes contact information: 'LINHA CUIDAR: 937 102 684' and 'E-MAIL: ancuidadoresinformais@gmail.com'. Social media icons for WhatsApp, Facebook, and Instagram are shown. Below the banner, the website 'https://ancuidadoresinformais.pt/' is listed.

The second part of the banner is a flyer for 'SERVIÇO DE APOIO ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL'. It features a photo of hands being held and lists questions: 'É cuidador informal?', 'Conhece os seus direitos?', 'Conhece o Estatuto do Cuidador Informal?', and 'Tem dúvidas? Necessita de apoio?'. It provides the email 'ancuidadoresinformais@gmail.com' and the phone number 'Tel: 937 102 684'. It also mentions 'Alendimento Gratuito de 2ª a 6ª feira' and the website 'https://ancuidadoresinformais.pt/'.

A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis disponibilizou em 2022 Linha de Apoio ao Cuidador Informal para prestar apoio para o esclarecimento sobre o Estatuto do Cuidador Informal, ou saber a que apoios sociais tem direito, bem como apoio ao cuidador.

### ❖ Apoio Psicológico Gratuito Online e Presencial

A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis em parceria com a Universidade Nova de Lisboa, promoveu a resposta de Apoio Psicológico ao Cuidador, online e presencial no Gabinete de Apoio ao Cuidador na Junta de Freguesia de Amora e na , com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa

The two flyers are identical in layout. They feature the ANCI logo and the text 'CUIDADORES INFORMAIS'. The main heading is 'APOIO PSICOLÓGICO' with a sub-heading 'Presencial e Online'. The word 'Gratuito' is highlighted in a pink box.

**GRATUITO**

Presencial: Gabinete de Apoio ao Cuidador  
Junta de Freguesia de Amora  
Auditório, sito na Rua 1ª de Maio - Lote 4  
Horário: 2ª, 4ª e 5ª das 14h às 18h

Para marcações e informações,  
poderá enviar e-mail: [ancuidadoresinformais@gmail.com](mailto:ancuidadoresinformais@gmail.com)  
ou através do Telefone: 926 496 452

Em parceria com:  
Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

Em parceria com:  
Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

Presencial: Casa dos Direitos Sociais  
R. Ferreira Castro  
1950-133, Lisboa  
Horário: 3ª e 6ª das 09h às 17h

Para marcações e informações,  
poderá enviar e-mail: [ancuidadoresinformais@gmail.com](mailto:ancuidadoresinformais@gmail.com)  
ou através do Telefone: 925 164 135

Em parceria com:  
Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

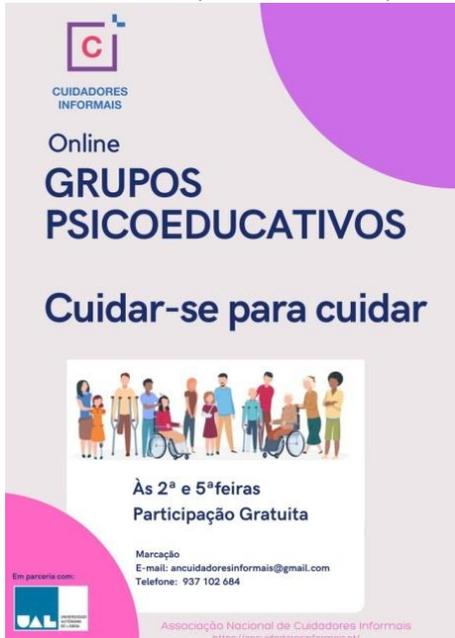
Em parceria com:  
Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>



## ❖ GRUPOS PSICOEDUCATIVOS

Cuidar-se para Cuidar ( Online)

A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis em parceria com a Universidade Nova de Lisboa, promoveu a resposta de Grupos Psicoeducativos, online.



## ❖ Acções de (In)formação e Capacitação para Profissionais e Cuidadores Informais

Data: 11 de Fevereiro 2022

A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis participou em reunião com o Instituto da Segurança Social, IP, com o objectivo de obter resposta a questões e dúvidas relativamente ao Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal e sobre Decreto Regulamentar n.º 1/2022 de 10 de janeiro, para melhor esclarecimento informado prestado pela associação aos cuidadores informais.



REUNIÃO TÉCNICA  
11 DE FEVEREIRO 2022



Data: 29 de Março  
Evento: Webinar Estatuto do Cuidador Informal  
Formato: Participação Gratuita Online (Via Zoom)

A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis organizou o Webinar: Estatuto do Cuidador Informal com sessão de esclarecimento às questões colocadas por cuidadores informais, por elementos do Instituto da Segurança Social.



### WEBINAR ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL

29 - MARÇO - 2022

**SESSÃO DE ABERTURA** 17H00 - 17H10  
LILIANA GONÇALVES  
PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL  
DE CUIDADORES INFORMAIS

SOFIA CARVALHO  
VOGAL DO CONSELHO DIRETIVO  
INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL ISS. IP

**ORADORAS** 17H10 - 18H30  
HELENA NOGUEIRA  
NOÉMIA CARMO  
MARIA JOÃO CALDAS  
INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL ISS. IP

**MODERAÇÃO:** MARIA ANJOS CATAPIRRA

**DEBATE E ENCERRAMENTO**



Data do Evento: 31 de Março  
Webinar: Os desafios do Estatuto do Cuidador Informal

Formato: Online , Via Zoom (Participação Gratuita)

A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis organizou o Webinar: Os desafios do Estatuto do Cuidador Informal , especificamente dirigido a profissionais da saúde e área social, que tenham interesse em ter conhecimento sobre a temática do Estatuto do Cuidador Informal

--	--

## ❖ Folheto | Estatuto do Cuidador Informal

A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis desenvolveu Folheto que pretende informar os Cuidadores Informais sobre como pedir o Estatuto do Cuidador Informal, que foi realizado em colaboração com grupo de trabalho de Investigação da Pós- Graduação em Literacia em Saúde na Prática (ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida). O mesmo foi enviado a Municípios, Juntas de Freguesia, ECCL, Equipas de Saúde, Centros de Saúde, Associações de Doentes, PSP, GNR etc, para divulgação.

O Estatuto do Cuidador Informal (ECI) regula os direitos e os deveres do cuidador e da pessoa cuidada, foi aprovado em anexo à Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro.

A 10 de Janeiro foi publicado o Decreto Regulamentar n.º 1/2022, que veio estabelecer os termos e as condições do reconhecimento do estatuto de cuidador informal bem como as medidas de apoio aos cuidadores informais e às pessoas cuidadas, alargando a medida a Portugal continental.

**PEDIR O ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL**

Documento de identificação válido  
Comprovativo de residência legal em Portugal  
Testado médico da pessoa cuidada que teste 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**

Garantir os cuidados necessários  
Garantir a alimentação, higiene pessoal e da habitação  
Remover segurança, conforto, tranquilidade e fazer  
Comunicar com os profissionais de saúde  
Garantir tratamentos de saúde  
Formar 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 [cuidadoresinformais.pt](http://cuidadoresinformais.pt)

Carla Nascimento  
Clara Jacó  
Isabel Fernandes  
Raquel Silva  
Rui Nogueira

março de 2022

**ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL**

**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 a 3ª pessoa
- Dar consentimento informado
- Tutor dar consentimento informado, quando aplicável
- Acompanhante dar consentimento informado no caso do Regime do Maior Acompanhado, quando aplicável
- Podem 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/andre> <https://ies.dre.pt/1s/2022/01/0006/000210036.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

## ❖ Lançamento de Iniciativa Legislativa de Cidadãos para pedido de alteração ao Estatuto do Cuidador Informal



Projeto-Lei: Proposta de alteração da Lei 100/2019 do Estatuto do Cuidador Informal e Decreto Regulamentar 1/2022 [Assinar](#)

A presente iniciativa legislativa de cidadãos cujo Projeto-Lei assenta na proposta de alteração da Lei 100/2019 do Estatuto do Cuidador Informal e Decreto Regulamentar 1/2022, visa, essencialmente, os seguintes objetivos:

- Alargamento do reconhecimento do estatuto de cuidador informal a:
  - Pessoas que, não sendo cônjuge, unido de facto, parente ou afim, demonstrem laços de afetividade e/ou de proximidade com a pessoa cuidada e comprovem que exercem de forma efetiva e reconhecida as funções de cuidador informal;
  - A menores de 18 anos que prestem assistência aos progenitores, desde que se encontrem referenciados como cuidadores efetivos pelos serviços sociais ou de saúde da área de residência, ainda que sem direito a subsídio de apoio ao cuidador informal;
- O reconhecimento do estatuto de cuidador informal deixa de ficar dependente de a pessoa cuidada ser titular de complemento por dependência ou subsídio para assistência a terceira pessoa;
- Alteração da designação de cuidador informal principal e cuidador informal não principal para cuidador informal a tempo completo e cuidador informal a tempo parcial, respetivamente;
- Reconhecimento do direito de descanso ao cuidador não inferior a 58 dias úteis por ano;
- Dispensa do pagamento de taxas pela pessoa cuidada no ingresso em unidades no âmbito do RNCCI, nos casos em que tal se destine a assegurar o descanso do cuidador;
- O subsídio de apoio ao cuidador informal a tempo completo deixa de estar sujeito a condição de recursos;
- Majoração do subsídio de apoio ao cuidador informal a tempo completo correspondente a 100% do valor das contribuições que incidem sobre o primeiro dos escalões relativos ao seguro social voluntário;
- Regime laboral que proteja o cuidador informal a tempo parcial, assegurando regime de faltas, licença para assistência à pessoa cuidada, regulação do horário flexível e, ainda, alargamento da licença parental inicial até 1 ano para os titulares de direitos de parentalidade a quem seja reconhecido o estatuto de cuidador informal;

Disponível no link: <https://participacao.parlamento.pt/initiatives/2675>

O direito de iniciativa legislativa de cidadãos é exercido através da apresentação à Assembleia da República de projetos de lei subscritos por um mínimo de 20 000 cidadãos eleitores (definitivamente inscritos no recenseamento eleitoral, no território nacional ou no estrangeiro)

**INICIATIVA LEGISLATIVA DE CIDADÃOS**

**PROPOSTA DE ALTERAÇÃO DA LEI 100/2019 DO ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL E DECRETO REGULAMENTAR 1/2022**

Brevemente disponível online para recolha de assinaturas

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

## ❖ 4º Aniversário Associação Nacional Cuidadores Informais

Data: 11 de Junho | 15-19h

Local: Casa do Artista

Entrada Livre

No evento que assinalou o 4º Aniversário da Associação Nacional Cuidadores Informais- Panóplia Heróis, houve apoio da Casa Do Artista, Delta Cafés, Banda de Cover's de Tributo aos Xutos & Pontapés Saca - Rolhas, Atriz Lily Neves. O evento contou com a mensagem do Presidente da República Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa (gravada) na sessão de Abertura



## ❖ Reunião com o Presidente da República recebeu cuidadores informais

Data: 24 de agosto de 2022

A direção da ANCI - Associação Nacional de Cuidadores Informais foi recebida, em audiência, pelo Presidente da República, a seu pedido, para abordar questões relacionadas com o Estatuto do Cuidador Informal.





## ❖ Concentração Pela Implementação das Medidas de Apoio do Cuidador Informal

Data: 6 de outubro | Dia Europeu do Cuidador

Concentração pela Implementação do Estatuto do Cuidador Informal



Participação de 22 cuidadores informais online na campanha, com partilha de fotografias a apoiar a causa.

Concentração Pela Implementação das Medidas de Apoio do Cuidador Informal

Agradecemos o envio da fotografia

Aos cuidadores, ex-cuidadores que não possam vir a estar presencialmente, enviem fotografias 📷, vídeos 🎥 com a defesa dos direitos dos cuidadores para @ancuidadoresinformais@gmail.com ou pelo WhatsApp (969322255), e partilhem nas vossas redes sociais o vosso apoio.



❖ 4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais

No dia 5 de novembro, Dia do Cuidador Informal, a Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis em parceria conjunta com o Município de Leiria, organizou o 4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais.

Contou com a presença do Excelentíssimo Presidente da República, Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa e Secretária de Estado da Inclusão Ana Sofia Antunes, SE da Inclusão, que anunciou que em novembro iria dar lugar a publicação da regulamentação das medidas de apoio como sejam a legislação laboral e descanso ao cuidador e melhorias que se prevêem na implementação do Estatuto.





❖ **Recepção de Produtos de Apoio para Distribuição a Cuidadores Informais**



❖ **Gabinetes de Apoio ao Cuidador**

 <p>CUIDADORES INFORMAIS</p>  <p><b>GABINETE DE APOIO AO CUIDADOR</b> Junta de Freguesia de Buarcos e São Julião - Figueira da Foz</p> <p>APOIO AO ESCLARECIMENTO NO PROCESSO DE RECONHECIMENTO DO ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL</p> <p>Presencial: Junta de Freguesia de Buarcos e São Julião - Rua do Barreiro nº 5, Buarcos 3080-284 Figueira da Foz</p> <p>Horário: 3ª e 5ª das 14h30 às 16h30</p> <p>Para marcações e informações, envie e-mail: <a href="mailto:ancuidadoresinformais@gmail.com">ancuidadoresinformais@gmail.com</a> ou Telefone: 962 164 714</p>  <p>Associação Nacional de Cuidadores Informais <a href="https://ancuidadoresinformais.pt/">https://ancuidadoresinformais.pt/</a></p>	 <p>CUIDADORES INFORMAIS</p>  <p><b>GABINETE DE APOIO AO CUIDADOR</b> BARREIRO</p> <p>APOIO AO ESCLARECIMENTO NO PROCESSO DE RECONHECIMENTO DO ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL</p> <p>Presencial: Auditório da Junta de Freguesia da Verderra - Avenida da Liberdade, nº 19 - 2830-245 Barreiro</p> <p>Horário: 2ª e 5ª das 14h às 17h</p> <p>Para marcações e informações, envie e-mail: <a href="mailto:ancuidadoresinformais@gmail.com">ancuidadoresinformais@gmail.com</a> ou Telefone: 937 102 084</p>  <p>Associação Nacional de Cuidadores Informais <a href="https://ancuidadoresinformais.pt/">https://ancuidadoresinformais.pt/</a></p>	 <p>CUIDADORES INFORMAIS</p>  <p><b>GABINETE DE APOIO AO CUIDADOR</b> AMORA</p> <p>APOIO AO ESCLARECIMENTO NO PROCESSO DE RECONHECIMENTO DO ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL</p> <p>Presencial: Gabinete de Apoio ao Cuidador - Junta de Freguesia de Amora - Auditório, sito na Rua 1ª de Maio - Lote 4</p> <p>Para marcações e informações, envie e-mail: <a href="mailto:ancuidadoresinformais@gmail.com">ancuidadoresinformais@gmail.com</a> ou Telefone: 960 420 675</p>  <p>Associação Nacional de Cuidadores Informais <a href="https://ancuidadoresinformais.pt/">https://ancuidadoresinformais.pt/</a></p>
 <p>CUIDADORES INFORMAIS</p>  <p><b>GABINETE DE APOIO AO CUIDADOR</b></p> <p>Junta de Freguesia de Rio de Moinhos APOIO SOCIAL</p> <p>Presencial: Praça 20 de Junho, nº 84 - 4575-470 - Rio de Moinhos (Penafiel)</p> <p>Horário: Terça-Feira das 10h às 13h Quinta-Feira das 13h às 17h</p> <p>Para mais informações ligue: 913 467 621</p>  <p>Associação Nacional de Cuidadores Informais <a href="https://ancuidadoresinformais.pt/">https://ancuidadoresinformais.pt/</a></p>		

## ❖ CAMPANHA | Direitos dos Cuidadores Informais

A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis em parceria com a Delta Cafés, promoveu a campanha em pacotes de açúcar sobre os direitos dos cuidadores informais.



01



02



03



04



05



06



07



08

## ❖ Caminhada Solidária pelo Cuidar

Data: 4 de novembro

A Associação Nacional de Cuidadores Informais (ANCI) realizou em Évora, a 1ª Caminhada pelo Cuidar, que assinala o dia do Cuidador Informal, a 5 de Novembro, com o objetivo de sensibilizar a sociedade civil para a causa. Contou com o apoio do Município de Évora (Évora Notícias), do Clube Raquel Cabaço e grupos Informais de Corrida (Correr em Évora, Évora Night Runners).



## ❖ Conversas Informais



### CONVERSAS INFORMAIS

7 de Janeiro de 2022

Em Directo no Facebook | 21h



Organização  
Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>



ORGANIZAÇÃO ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS



### CONVERSAS INFORMAIS

21 de Janeiro de 2022

Em Directo no Facebook | 21h



Ouvir a Voz de Quem Cuida

#### Testemunhos

JOANA MARMELO  
(EX-CUIDADORA)

Organização  
Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>



### CONVERSAS INFORMAIS

28 de Janeiro de 2022

Em Directo no Facebook | 21h



Ouvir a Voz de Quem Cuida

#### Testemunhos

JOAQUIM RIBEIRO  
(EX-CUIDADOR)

Organização  
Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>



**CONVERSAS INFORMAIS**

**O Burnout e a Sobrecarga do Cuidador Informal**

Convidada: Dra. Cristina Pereira,  
Membro da Direcção da Ordem dos  
Psicólogos Portugueses

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

25 de Fevereiro | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK



**CONVERSAS INFORMAIS**

**OS DESAFIOS DAS FAMÍLIAS DE ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS NA ESCOLA**

Elisabete Ferreira - Professora de Ensino Especial  
Carla Brotas - Cuidadora

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

11 de Março | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK



**CONVERSAS INFORMAIS**  
**Apresentação do Projecto Info.Cuidador**

**Cruz Vermelha de Távira**

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

8 de Abril | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK



**CONVERSAS INFORMAIS**

**Associação de Enfermagem em Cuidados Continuados e Paliativos**

Enfermeiro Leandro Cardoso

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

É CUIDADOR DE ALGUÉM?  
ENTÃO ESTE PROJETO É DIRIGIDO A SI!

29 de Abril | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK



**CONVERSAS INFORMAIS**

**Os Desafios na Implementação do Estatuto do Cuidador Informal na Área da Saúde**

Convide: Ordem dos Médicos

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

4 de Março | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK



**CONVERSAS INFORMAIS**

**O papel dos Cuidados de Saúde e a sobrecarga de quem cuida**

Convidada: Enfermeira Vera Tiago

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

18 de Março | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK



**CONVERSAS INFORMAIS**

**À conversa com a Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF) Drª Paula Broeiro**

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

22 de Abril | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK



**CONVERSAS INFORMAIS**

**Projeto ProCuidador**

ISJD | Casa de Saúde S. João de Deus

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

6 de Maio | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK



**CONVERSAS INFORMAIS**

**À conversa com a Associação Pais em Rede**



Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

13 de Maio | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK



# PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

**CUIDADORES INFORMAIS**

**CONVERSAS INFORMAIS**

À conversa com a Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia (SPGG)

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

20 de Maio | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK

SPGG  
Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia

**CUIDADORES INFORMAIS**

**Conversas Informais**  
10 de Junho | 21h

Apresentação do Livro  
**Decidi Viver no dia que soube que ias Morrer**  
Convidada: *Autora Margarida Matos*

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

**CUIDADORES INFORMAIS**

**CONVERSAS INFORMAIS**

À conversa com a Associação Portugal AVC - União de Sobreviventes, Familiares e Amigos

Testemunhos de Cuidadores

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

17 de junho | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK

PT.AVC - União de sobreviventes, familiares e amigos

**CUIDADORES INFORMAIS**

30 de junho | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK

**CONVERSAS INFORMAIS**

À conversa com a ReCriar Caminhos  
Associação de Apoio ao Desenvolvimento Vocacional, Formação e Inclusão de Pessoas com Esquizofrenia

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

ReCriar Caminhos

**CUIDADORES INFORMAIS**

**CONVERSAS INFORMAIS**

À conversa com a Associação Portuguesa de Cuidados Integrados (PAFIC)

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

14 de julho | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK

The Portuguese ASSOCIATION for Integrated CARE

**CUIDADORES INFORMAIS**

21 de julho | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK

**CONVERSAS INFORMAIS**  
**Cuidados Paliativos**  
APCP- Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos  
LINQUE - Cuidados Paliativos em Casa

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

LINQUE  
CUIDADOS PALIATIVOS EM CASA

**CUIDADORES INFORMAIS**

**CONVERSAS INFORMAIS**

À Conversa com a ANSIC - Associação Nacional Síndrome do Intestino Curto

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

28 de julho | 21h  
EM DIRECTO  
NO FACEBOOK

ANSIC  
ASSOCIAÇÃO NACIONAL SÍNDROME DE INTESTINO CURTO

Associação Nacional de Cuidadores Informais

**CUIDADORES INFORMAIS**

**CONVERSAS INFORMAIS**  
21 DE SETEMBRO | 21h ONLINE

**DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER**

Catarina Álvarez  
Rosário Zinke dos Reis  
Associação Alzheimer Portugal

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

Associação Nacional de Cuidadores Informais

**CUIDADORES INFORMAIS**

**CONVERSAS INFORMAIS**  
10 DE OUTUBRO | 21h ONLINE

DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

Carlos Dias Alves  
FNERDM - Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais

Joaquina Castelão  
Familiarmente - Federação Portuguesa das Famílias de Pessoas com Experiência de Doença Mental

Associação Nacional de Cuidadores Informais  
<https://ancuidadoresinformais.pt/>

**CUIDADORES INFORMAIS**

15 de setembro | 21h  
ZOOM E EM DIRECTO  
NO FACEBOOK

**Sessão para Cuidadores Informais**  
**Ouvir a Voz de Quem Cuida**  
O estado atual do Estatuto do Cuidador Informal. O que falta mudar?

Participe na defesa dos Direitos dos Cuidadores Informais. A sua opinião é importante!

Entrar na reunião Zoom  
<https://us02web.zoom.us/j/852584870297>  
pwd=enJ2cE6ta1fPb7hCE9WMM8Q1hNz209



## Participação em Programas | Comunicação Social

Participação   Programa/Comunicação Social	Data
"Marcelo promulga decreto que regula Estatuto do Cuidador Informal", notícia publicada no <a href="https://www.noticiasaminuto.com/">https://www.noticiasaminuto.com/</a>	3 de Janeiro de 2022
"Medidas de apoio ao cuidador informal não podem ficar só no papel", notícia publicada no <a href="https://diariodistrito.pt/">https://diariodistrito.pt/</a> , com entrevista à Associação Nacional de Cuidadores Informais	3 de Janeiro de 2022
Decorrente da notícia do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, promulgou o diploma do Governo que estabelece os termos e as condições do reconhecimento do estatuto de cuidador informal, participou em entrevista no Fala Portugal, Liliana Gonçalves, Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais	4 de Janeiro de 2022
Falta "vontade política para operacionalizar" Estatuto do Cuidador Informal, entrevista da Liliana Gonçalves, Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, à Rádio Renascença.	5 de Janeiro de 2022
"Ser cuidador informal neste País era igual a zero". O que mudou e o que falta mudar. Entrevista a Maria dos Anjos Catapirra, Vice- Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, à Rádio Renascença. <a href="https://magg.sapo.pt/">https://magg.sapo.pt/</a>	6 de Janeiro de 2022
"Balde de água fria": tempo do cuidador não conta para a reforma, entrevista à Associação Nacional de Cuidadores Informais ao Jornal de Notícias	11 de Janeiro de 2022
"Estatuto do cuidador informal entrou em vigor. Cuidadores criticam excesso de burocracia", reportagem TVI com participação de cuidadora informal dos órgãos sociais da Associação Nacional de Cuidadores Informais, Císbela Ferrão	12 de Janeiro de 2022
Entrevista a Liliana Gonçalves, Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais. "É preciso enfrentar a injustiça que tem sido a falta de reconhecimento de apoio a milhares de pessoas Cuidadores Informais de outras com necessidades diárias e permanentes". Jornal Gazeta da Beira	Fevereiro de 2022



"Subsídio do cuidador informal só para famílias com rendimento inferior a 576 euros, DN/Lusa. Entrevista à Vice-presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, Maria dos Anjos Catapirra	22 de Fevereiro de 2022
"Estatuto do Cuidador Informal. Direitos que ainda não chegaram a quem cuida" Fonte: Revista Saúde e Bem-Estar. Entrevista Liliana Gonçalves, Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais	24 de Fevereiro de 2022
'Onde o Tempo Parou' Reportagem Linha da Frente RTP. Uma reportagem da jornalista Filipa Simas, com imagem de Carlos Oliveira e edição de Vanessa Brízido. Participação da Cuidadora Informal Graça Canhão que pertence aos órgãos sociais da Associação Nacional de Cuidadores Informais e Anabela Gonçalves, associada.	10 de Março de 2022
"Quais são assim as medidas e principais alterações que se observam na publicação no novo decreto regulamentar?". Participação da Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, Liliana Gonçalves. Artigo escrito para a Gazeta da Beira	17 de Março de 2022
Artigo "O Burnout do Cuidador Informal Apesar da criação do estatuto (...), a salvaguarda dos direitos e apoios está «aquém do esperado»; Cuidar: «(...) acarreta vários desafios, devido a uma elevada sobrecarga física e emocional, associada à subsistência financeira por todos os encargos, quando cuidar implica o abandono temporário ou definitivo do emprego, tendo isso impacto na economia familiar (...)» Fonte: Prevenir, Março de 2022. Participação de Liliana Gonçalves, Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis	Março de 2022
Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis divulga informação sobre como pedir o Estatuto do Cuidador Informal Fonte: Revista Dignus	22 de Março de 2022
Participação de Císbela Ferrão, membro dos órgãos sociais da Associação Nacional de Cuidadores Informais "O Retrato de uma Cuidadora Informal a contas com a burocracia do Estado". Fonte: Jornal Valor Local de Abril	Abril de 2022
Em 2021, só 181 cuidadores informais descansaram com o apoio da rede de cuidados continuados, participação da Vice-Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, Maria dos Anjos Catapirra, em entrevista ao Jornal Público.	27 de Abril de 2022
ANCI cria folheto que ajuda portugueses a pedirem Estatuto do Cuidador Informal, publicado no site da Associação Portuguesa de Medicina e Saúde Familiar	29 de Abril de 2022
Estatuto dos Cuidadores Informais: Uma lei por implementar, participação da Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais em artigo escrito para a Revista Dignus	9 de Junho de 2022
"Mudar a lei para garantir descanso gratuito aos cuidadores informais". Notícia Jornal de Notícias	11 de Junho de 2022



"Cuidadores informais. Iniciativa legislativa promove alargamento do estatuto e dos apoios". Fonte: <a href="https://rr.sapo.pt/">https://rr.sapo.pt/</a>	11 de Junho de 2022
"Estatuto do Cuidador Informal: uma lei que não é ainda para todos". Artigo escrito pela Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais para a Edição Digital da Gazeta da Beira	14 de Junho de 2022
"Iniciativa Legislativa de Cidadãos pede alteração ao Regime Jurídico do Estatuto do Cuidador Informal." Artigo escrito pela Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais para a Edição Digital da Gazeta da Beira	12 de Julho de 2022
Presidente da República recebeu cuidadores informais. Notícia publicada no site da presidência <a href="https://www.presidencia.pt/">https://www.presidencia.pt/</a>	24 de Agosto de 2022
Associação de Cuidadores Informais avança com iniciativa para alterar o Estatuto do Cuidador. Fonte: <a href="https://osetubalense.com/">https://osetubalense.com/</a>	24 de Agosto de 2022
Cuidadores informais querem que medidas previstas na lei saiam do papel ". Notícia publicada no Jornal de Notícias	25 de Agosto de 2022
Cuidadores informais estão cansados de serem "causa adiada" . Fonte: <a href="https://www.noticiasdecoimbra.pt/">https://www.noticiasdecoimbra.pt/</a>	6 de Outubro de 2022
"Cuidadores informais em protesto". Notícia RTP	6 de Outubro de 2022
"Sofremos muito": cuidadores informais exigem implementação de medidas de apoio. Reportagem Sic Notícias.	6 de Outubro de 2022
Cuidadores informais protestam para denunciar atrasos nas medidas de apoio. Fonte Jornal de Notícias.	6 de outubro
Cuidadores informais estão cansados de serem "causa adiada". Entrevista Vice-presidente da Associação de Cuidadores Informais, Maria dos Anjos Catapirra ao Observador	7 de Outubro de 2022
Cuidadores Informais preparam Encontro Nacional. Fonte: Gazeta Da Beira	8 de Outubro de 2022
4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais, divulgação Revista Dignus	20 de Outubro de 2022
Leiria recebe Encontro Nacional de Cuidadores Informais no sábado, <a href="https://noticiasdeleiria.pt/">https://noticiasdeleiria.pt/</a>	31 de Outubro 2022
4.º Encontro Nacional de Cuidadores Informais decorre no sábado em Leiria. Notícia <a href="https://healthnews.pt/">https://healthnews.pt/</a>	31 de Outubro de 2022



<a href="https://odigital.sapo.pt">https://odigital.sapo.pt</a> Évora: Caminhada solidária marcada para sexta-feira, A Associação Nacional de Cuidadores Informais (ANCI) realiza, na sexta-feira, em Évora, a 1.ª Caminhada Solidária pelo Cuidar	3 de novembro de 2022
“Cuidadores informais ainda não saíram da invisibilidade”, participação da Associação Nacional de Cuidadores Informais, em entrevista à renascença	4 de novembro de 2022
Cuidadores informais em encontro nacional para dizer que continua "tudo na mesma", notícia Lusa em virtude da realização do 4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais promovido pela ANCI	5 de novembro de 2022
Portugal tem quase 11 mil cuidadores informais e 2.689 subsídios atribuídos. Notícia publicada no Observador em virtude da realização do 4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais promovido pela ANCI	5 de novembro de 2022
“Marcelo defende alterações à lei do estatuto do cuidador”. Notícia publicada no Jornal de Notícias em virtude da realização do 4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais promovido pela ANCI	5 de novembro de 2022
“Segurança Social paga descanso a cuidadores pobres”. Notícia publicada no Jornal de Notícias em virtude da realização do 4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais promovido pela ANCI	5 de novembro de 2022
“Governo reforçará número de vagas para descanso de cuidadores informais”. Publicação Notícias ao Minuto, em virtude da realização do 4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais promovido pela ANCI	5 de novembro de 2022
“Cuidadores informais. Governo cria perto de dez mil vagas em estruturas e lares”. Notícia RTP em virtude da realização do 4º Encontro Nacional de Cuidadores Informais promovido pela ANCI	5 de novembro de 2022
“Cuidadores informais: há apoios, mas ainda são insuficientes”. Entrevista da Vice-Presidente Maria dos Anjos Catapirra da Associação Nacional de Cuidadores Informais ao Jornal Público	15 de novembro de 2022
“Cuidadores informais "são trabalhadores" e "devem ter direitos", defende Presidente Marcelo. Nootícia publicada na Sic notícias e Lusa	3 de Dezembro de 2022
"Tempo de repouso". Cuidadores informais devem "ter alguns direitos", notícia publicada em que o O Presidente da República defendeu que os cuidadores informais devem ver melhorados os seus direitos sociais, no âmbito de alterações legislativas sobre aquele estatuto social, publicada	3 de Dezembro de 2022



<a href="https://www.noticiasominuto.com/">https://www.noticiasominuto.com/</a>	
“Encontro sublinha importância de apoiar cuidadores”, participação do Membro da Direção da Associação Nacional de Cuidadores Informais João Raposo, notícia publicada no site do Município de Setúbal.	7 de Dezembro de 2022
Participação no Podcast Ataxia & Agora da Deco Proteste Episódio 16 - Conversa com a vice-presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, Maria dos Anjos Catapirra	27 de Dezembro de 2022

### Parcerias | Protocolos 2022

Entidade	Data
Protocolo informal com Rio de Moinhos-Penafiel e Buarcos-Figueira da Foz	2022
Protocolo com União de Freguesias Alto do Seixalinho, Santo André e Verderena	17/1/2022
Protocolo com GIROHC-Grupo de Influência Repensar Opções-Hidratos de Carbono	10/3/2022
Protocolo com COFAC-Cooperativa de Formação e Animação Cultural, CRL	18/3/2022
Protocolo com By Our Doctor	1/4/2022
Protocolo com Universidade Autónoma de Lisboa (Psicóloga)	2022