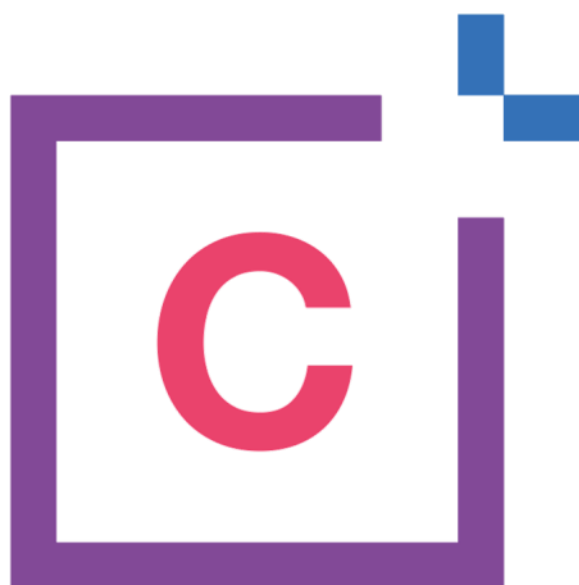


- PANÓPLIA DE HERÓIS -

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS



Relatório de Atividades 2025

março de 2026

ÍNDICE

- ❖ Preâmbulo
- ❖ Relatório de Atividades Associação Nacional de Cuidadores Informais– Panóplia de Heróis 2025
- ❖ 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 2025, da Associação Nacional de Cuidadores Informais, é aqui apresentado pela Direção. A reivindicação da Associação pela na defesa dos direitos e medidas de apoio, bem como a implementação da legislação em vigor que se mantém, foi um dos objetivos delineados, que impulsionaram o lançamento da petição "Estatuto do Cuidador Informal: Direitos para Todos" (Petição n.º 14/XVII/1.ª), que deu entrada na Assembleia da República a 15 de julho de 2025 com o N.º de assinaturas: 9542.

Em Portugal, estima-se que pelo menos entre 8% a 10% da população portuguesa possa estar na condição de cuidador/a informal. 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. Pouco mais 16 mil cuidadores informais foram reconhecidos com o ECI. O número não tem crescido significativamente de ano para ano desde o seu alargamento a todo o território nacional.

O Estatuto foi regulamentado por sucessivas portarias, entretanto revogadas, e atualmente pelo Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro, com as alterações introduzidas pelo Decreto Regulamentar n.º 2/2024, de 6 de novembro, e pelo Decreto-Lei n.º 138/2025, de 29 de dezembro. Também a Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, foi alterada por este último diploma, e ainda pela Lei n.º 20/2024, de 8 de fevereiro, e pelo Decreto-Lei n.º 86/2024, de 6 de novembro

A maior parte dos cuidadores informais não consegue o seu reconhecimento, escasseiam medidas de apoio implementadas amplamente em todo o território nacional e os ex- cuidadores

Passamos em seguida a explanar os eventos e atividades promovidos e participados pela Associação Nacional de Cuidadores Informais – Panóplia de Heróis, no ano de 2025.

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

EVENTOS/REUNIÕES/CANDIDATURAS
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
2025

Mês	Data	Nome do Evento e/ou Reunião	Entidade Promotora	Identificação da Responsável da Organização/contactos	Locais/Âmbito	Representante da ANCI	Observações
Janeiro	1	5º Mergulho Motard Solidário	Associado João Raposo	João Raposo Associação Nacional de Cuidadores Informais	Praia da Figueirinha	Associado Carlos	Evento com venda de T-shirt's e donativos para a Associação Nacional de Cuidadores Informais
	14	reunião do Conselho Consultivo do projeto Longevidade . Orçamento do Estado Orçamento do Estado para 2025 e as políticas para esta faixa etária / O que muda: prós & contras ☑ Cuidadores como é a vida dos “cuidadores informais” que, na faixa 51-60, ficam com os pais e avós a cargo? / quem são estes cuidadores informais? / Que apoios têm? Como se articulam com a sua vida profissional?	Jornal Expresso	Jornal Expresso	Instalações do Grupo Impresa – Rua Calvet de Magalhães 242 – Paço de Arcos.	Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais Liliana Gonçalves	
	21	No âmbito da Reunião do Conselho Local de Ação Social de Évora (CLASE), a ANCI, assinou Carta de Compromisso que via a conceção do Plano Municipal do Cuidador Informal de Évora	Câmara Municipal de Évora	Câmara Municipal de Évora	Évora (concelhio)	Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais	

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

						Liliana Gonçalves	
	24	Reunião convocada pela empresa Farmodiética	Farmodiética Centro Empresarial Penedo Park	Marta Neto Comunicação e Relações Públicas Farmodiética	Online	Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais Liliana Gonçalves	
	28	Lançamento da Petição: Direitos para Todos os Cuidadores Informais, sendo necessária a recolha de 7000 assinaturas	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Nacional Recolha de Assinaturas Online e Presencial	Direção Associação Nacional de Cuidadores Informais	
	16, 23, 30	Grupos Online de Autoajuda para Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Psicóloga Rita Bento	Nacional	Vice-Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, Maria dos Anjos Catapirra	
	31	1º Congresso CUIDADORES EM REDE, participação da ANCI em painel relativo ao contributo das associações de cuidadores informais	Município de Braga em parceria com a Associação de Cuidadores Familiares e Amigos de Braga	Município de Braga em parceria com a Associação de Cuidadores Familiares e Amigos de Braga	Online Braga	Vice-Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, Maria dos Anjos Catapirra	
Fevereiro	4	Reunião com o Movimento de Cuidar dos Cuidadores, com a responsável Rita Reis, para proposta de colaboração na divulgação e recolha de assinaturas para a Petição Direitos para todos os Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	Presidente e Vice-Presidente, ANCI	

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

5	Participação na dinamização da Sessão Estatuto do Cuidador Informal	Unidade Local de Saúde São José	Unidade Local de Saúde São José	Presencial	Vice-Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, Maria dos Anjos Catapirra	
11	Participação em Reunião com o Hospital de Évora com a Direção Clínica e Equipas de Saúde para apresentação e proposta de projecto de acompanhamento e capacitação de Cuidadores Informais	Secretariado da Direção Clínica Nuno Jacinto; Nuno Silva Marques	Hospital de Évora Directora Clínica Maria Luísa Pacifico Rebocho	Presencial	Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais Liliana Gonçalves	
12	Participação no Painel "Cuidadores Informais: um olhar atento sobre quem cuida"	Associação Casapiana de Solidariedade	Associação Casapiana de Solidariedade	Presencial	Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais Liliana Gonçalves	
28	XIV Encontro de Cuidadores de Crianças e Jovens com Deficiência em Idade Escolar	Divisão de Educação e Juventude Unidade de Intervenção Socioeducativa Pelouro da Cultura, Educação, Juventude e Turismo Câmara Municipal de	Mara Alves Técnica Superior de Psicologia Divisão de Educação e Juventude Unidade de Intervenção Socioeducativa Pelouro da Cultura, Educação, Juventude e Turismo	Online	Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais Liliana Gonçalves	

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

			Santa Maria da Feira	Câmara Municipal de Santa Maria da Feira			
Março	14	Sessão de Esclarecimento Estatuto do Cuidador Informal	Freguesia de Reguengos de Monsaraz	Freguesia de Reguengos de Monsaraz	Sede da Freguesia de Reguengos de Monsaraz	Vice-Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais, Maria dos Anjos Catapirra	
	30?	Reunião de Assembleia Geral	Mesa de Assembleia da Associação Nacional de Cuidadores Informais	Mesa de Assembleia da Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	Órgãos Sociais ANCI	
Abril	5	Sessão Temática para Cuidadores Informais (a definir programa)	Associação Além Memória e Associação Nacional de Cuidadores Informais	Associação Além Memória e Associação Nacional de Cuidadores Informais	Beja	Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais Liliana Gonçalves	
Junho	25	A entrega formal da Petição DIREITOS PARA OS CUIDADORES INFORMAIS a 25 de Junho de 2025 pela 10horas, à Sra. Vice-Presidente da Assembleia da República,	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Assembleia da República	Assembleia da República	Presencial	9.662 subscritores Participação no acto de entrega de elementos da Direcção ANCI e associados
Julho	10	A Presidente de Direcção foi recebida em audiência pala Secretária de Estado da Inclusão. Continuamos a trabalhar para e pelos Cuidadores Informais.		Audiência pala Secretária de Estado da Inclusão	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Presencial	

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

		Aguardemos pelas decisões finais.					
Julho	17	o O Farmacêutico e o Doente - Cuidadores Informais com a Associação Nacional Cuidadores Informais- Panóplia Heróis	APFPC – Associação Portuguesa de Farmacêuticos para a Comunidade		Oradora – Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	Gravação disponível da página do YouTube ou neste link: https://youtu.be/CQS1x6I7vIU?feature=shared
	30	ProCuidador 2.0 Sessão Solene de Abertura 30.07.2025 <i>Auditório S. Bento Menni Barcelos</i>	Instituto São João de Deus (ISJD) de Barcelos e a Associação Nacional AVC promoveram a Sessão Solene de Abertura do ProCuidador 2.0, no dia 30 de Julho de 2025, no Auditório S. Bento Menni do ISJD.		Participação online Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais	Online	ProCuidador 2.0
Setembro	6	I Feira da Saúde e Bem-Estar do Lumiar	Junta de Freguesia do Lumiar		Participação presencial de 2 elementos da Direcção Associação Nacional de Cuidadores Informais	setembro entre as 10h00 e as 18h00 no Jardim Quinta das Conchas - Olivais - Lisboa	Distribuição de Folhetos sobre os Direitos dos Cuidadores Informais e ECI

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

	17	Audição conjunta da Associação Nacional Cuidadores Informais Movimento Cidadão Diferente na Comissão de Trabalho, Segurança Social e Inclusão, Subsídio de apoio ao Cuidador como rendimento (no site do Parlamento, disponível a Gravação)	Comissão de Trabalho, Segurança Social e Inclusão, Subsídio de apoio ao Cuidador			Participação online de 2 elementos da Direcção Associação Nacional de Cuidadores Informais	
	21	Participação na Feira da Saúde da Junta de Freguesia dos Olivais	Junta de Freguesia de Olivais		Participação online de 2 elementos da Direcção Associação Nacional de Cuidadores Informais	Praça Cidade do Luso - Junta de Freguesia de Olivais	Distribuição de Folhetos sobre os Direitos dos Cuidadores Informais e ECI
	21	Sessão temática online, com o objetivo de assinalar o Dia Mundial da Doença de Alzheimer, com o tema " A Demência e a Família, a dinamizar pela Terapeuta Familiar, Patrícia Charters.	Associação Nacional de Cuidadores Informais			Online	
	28	No 2.º Aniversário da Effectus, no próximo dia 28 de setembro, no marcará presença trazendo a sua voz ativa na exigência de melhores condições para quem cuida diariamente, promovendo dignidade, apoio e reconhecimento.	Effectus		Oradora – Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais	Presencial (Centro Pastoral de Santa Eufémia (Leiria)	Entidade Parceira
Outubro	15	Audição : COMISSÃO DE TRABALHO, SEGURANÇA SOCIAL E INCLUSÃO. AUDIÇÃO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL CUIDADORES INFORMAIS	Audição : Assembleia da República		Oradora – Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais	Participação online de 2 elementos da Direcção Associação Nacional de Cuidadores Informais	

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

Novembro	4	II ENCONTRO LOCAL DE CUIDADORES INFORMAIS NO ENTRONCAMENTO " DAR VOZ	Associação Nacional de Cuidadores Informais E CERE (Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento)	CERE (Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento)	CERE (Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento)	Presencial	Participação de entidades locais da saúde e seg social , profissionais e cuidadores informais
	5	VII ENCONTRO DE CUIDADORES INFORMAIS, no Município do Entroncamento	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Município do Entroncamento e CERE (Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento)	Local: Cine-Teatro São João Auditório Municipal do Entroncamento	Presencial e Online	Participação Gratuita dos Participantes
	19	Seminário Nacional “Caminhos para a Longevidade”! em Torres Vedras, promovido pela Vida Maior	Vida Maior		Oradora – Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais	Presencial	
	20	Webinar: OS CUIDADOS PALIATIVOS E O APOIO AOS CUIDADORES INFORMAIS	Associação Nacional de Cuidadores Informais	Direção da Associação Nacional de Cuidadores Informais	Isabel Galriça Neto Oradora É médica desde 1985. Dedicar-se aos cuidados paliativos (CP) há mais de 25 anos. Foi presidente da Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos	Online	Participação Gratuita dos Participantes

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

	18	Parceria no lançamento do livro da Associada Rita Joana Maia “ A minha avó pequenina”	Autora: Associada ANCI Rita Joana Maia				ANCI Entidade Parceira
Dezembro	4	Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação APER 2025 4 a 6 de dezembro de 2025 Mesa 1 - Dependência no Autocuidado... Data: quinta-feira, 4 de dezembro de 2025	APER	Oradora – Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais		Hotel Templários - Tomar, Portugal	Participação com Comunicação da Presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais
	19	Participação online em programa de Rádio Movimento Vontade de Sorrir	Pelas 20h00, no Vontade de Sorrir, recebemos por videochamada Liliana Gonçalves, Presidente da Direção da Associação Nacional Cuidadores Informais que vem conversar connosco sobre os maiores desafios com os quais a associação que preside se confronta,		Iniciativa Associação	Oline Presidente da Direcção Associação Nacional de Cuidadores Informais	Para ver e ouvir nas plataformas digitais: https://www.facebook.com/radiomovimentopt https://youtube.com/@rmovimentoptonline

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

			dando particular ênfase ao mapeamento de necessidades desta população, e às questões relacionadas com o estatuto do cuidador informal.				
--	--	--	--	--	--	--	--

Destaque das Iniciativas promovidas pela PH-ANCI

- ❖ Mantimento do Funcionamento da Linha de Apoio ao Cuidador Informal

LINHA DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL



CUIDADORES INFORMAIS



LINHA CUIDAR: 937 102 684
E-MAIL: ancuidadoresinformais@gmail.com



WhatsApp

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



CUIDADORES INFORMAIS

**SERVIÇO DE APOIO
ESTATUTO DO CUIDADOR
INFORMAL**



- É cuidador informal?
- Conhece os seus direitos?
- Conhece o Estatuto do Cuidador Informal?
- Tem dúvidas? Necessita de apoio?

Nós podemos ajudar!

**Atendimento Gratuito
de 2ª a 6ª feira**

Email
ancuidadoresinformais@gmail.com

Tel: 937 102 684


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

A Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis manteve em funcionamento a Linha de Apoio ao Cuidador Informal criada em 2022, com o objectivo de prestar apoio para o esclarecimento sobre o Estatuto do Cuidador Informal, legislação em vigor e alterações e respectivos direitos.

❖ Apoio Psicológico Gratuito Online e Presencial Para cuidadores e ex-cuidadores Informais

Associação Nacional de Cuidadores Informais, em outubro de 2024 que se manteve e, iniciou, com suporte em donativos a oferta do serviço de Consulta Online Gratuita de Apoio Psicológico para cuidadores e ex-cuidadores informais, tendo alargado o número de cuidadores informais e ex-cuidadores apoiados no ano de 2025.

O apoio psicológico visa contribuir para a promoção da saúde mental do Cuidador através da prevenção da sobrecarga e exaustão. Pretende ajudar o Cuidador a gerir as suas emoções, encontrar as suas próprias estratégias de ajustamento ao papel e à doença e melhorar a relação com o seu familiar e no luto.



The graphic features a purple background on the left with a logo consisting of a square containing a red 'C' and a blue 'L'. Below the logo, the text 'CUIDADORES INFORMAIS' is written in blue. A yellow box with the word 'GRATUITO' in black is positioned in the upper right. A central image shows two hands clasped together. Below this, the words 'APOIO PSICOLÓGICO' are written in white on a dark teal background. At the bottom, 'Para Cuidadores Informais' is written in dark teal on a light blue background. Contact information is provided at the bottom: 'Marcações e informações' followed by an email icon and 'ancuidadoresinformais@gmail.com', and a WhatsApp icon and the number '937 102 684'.


GRATUITO


CUIDADORES
INFORMAIS

**APOIO
PSICOLÓGICO**

Para Cuidadores Informais

Marcações e informações

 ancuidadoresinformais@gmail.com

 **937 102 684**

❖ Grupos de Auto Ajuda para Cuidadores Informais ONLINE

Associação Nacional de Cuidadores Informais, manteve anualmente em 2025, os grupos de ajuda mútua, que se iniciou em maio de 2024, passou também a disponibilizar a realização de Grupos de Auto Ajuda, que se realizaram quinzenalmente às 5ª feiras, com a colaboração da Psicóloga Rita Bento.



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



- ❖ OS CUIDADOS PALIATIVOS E O APOIO AO CUIDADOR INFORMAL
- ❖ Data: 20 de novembro (quinta-feira) pelas 21h



21H SESSÃO DE ABERTURA
LILIANA GONÇALVES
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS



CUIDADOS PALIATIVOS
E A INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS
DRA. ISABEL GALRIÇA NETO
DRA. LILIANA ZUNA

CUIDADORES
INFORMAIS



DAR VOZ A QUEM CUIDA
21H45 PARTICIPAÇÃO E DEBATE
COM CUIDADORES INFORMAIS

Link Zoom de acesso: <https://us02web.zoom.us/j/859613942007?pwd=Zm5lZDZmX0p0eU51aU5uZG44My01>
<https://us02web.zoom.us/j/859613942007?pwd=Zm5lZDZmX0p0eU51aU5uZG44My01>

- ❖ Manteve-se ativa a Recepção de Produtos de Apoio para Distribuição a Cuidadores Informais

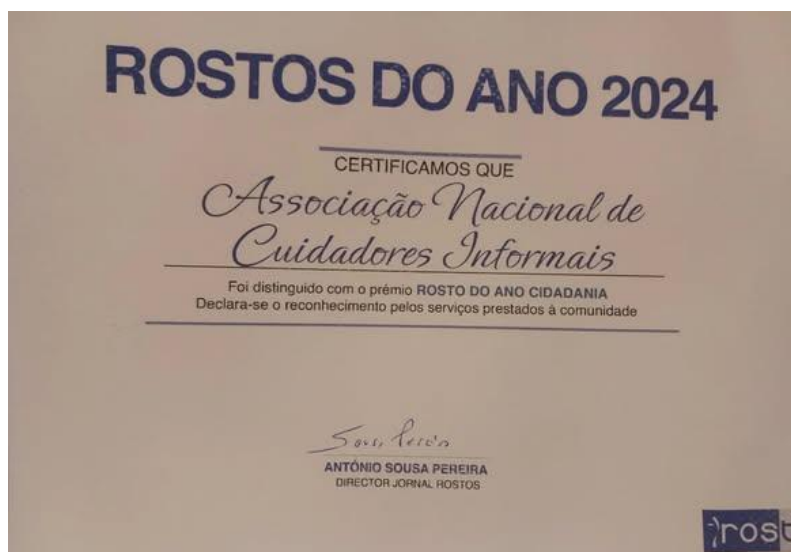


- ❖ Participação nas Comemorações que marcaram os 50 anos do 25 de abril

Ação de Sensibilização Pública
Cuidadores Informais Direitos Zero



- ❖ A Associação Nacional de Cuidadores Informais foi distinguida na área de Cidadania no ano de 2024 pelo Jornal Rostos, jornal online do concelho do Barreiro.



- ❖ ENTEGRA PRESENCIAL DE PETIÇÃO “Direitos para todos os Cuidadores e Ex-Cuidadores Informais – 25 de junho de 2025



Todos os cuidadores informais e ex-cuidadores com direito a subsídio, licenças reconhecidas e remuneradas ou descanso do cuidador gratuito são algumas das exigências da petição com mais de 9.500 assinaturas recolhidas pela Associação Nacional de Cuidadores Informais.

As mais de 9.500 assinaturas foram entregues hoje, no Parlamento, à vice-presidente da Assembleia da República Teresa Morais, e, no final, em declarações à agência Lusa, a presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais (ANCI) disse que a deputada social-democrata reconheceu que está em causa um problema social, que é necessário implementar o Estatuto do Cuidador Informal e os direitos contemplados, ao mesmo tempo que seria útil os partidos apresentarem iniciativas legislativas sobre o tema.

Esta petição surge com o objetivo de reconhecer todos os cuidadores informais e ex-cuidadores, salientando que, atualmente, dos cerca de 16.500 cuidadores com estatuto reconhecido, "pouco mais de 6 mil têm acesso ao subsídio".

"Ficam excluídas as pessoas reformadas, as que trabalham a tempo parcial e que têm outro trabalho a tempo inteiro e também os cuidadores informais principais, se tiverem subsídio de desemprego, não podem aceder ao subsídio de apoio", exemplificou a responsável.

"Nós entendemos que, independentemente da situação laboral do cuidador, todos deveriam ter acesso ao subsídio", acrescentou.

A ANCI defende também a existência de licenças para cuidadores reconhecidas na lei, de curta ou longa duração, e que sejam remuneradas, uma vez que, atualmente, "o cuidador não tem direito a pedir licença para cuidar" e tem perda financeira.

"Pedimos que sejam reconhecidos a todos os cuidadores informais o direito ao descanso do cuidador, gratuito e que haja serviços complementares do serviço de apoio domiciliário, nomeadamente alívio de 24 horas", defendeu Liliana Gonçalves.

Segundo a responsável, esta solução "é fulcral" para evitar que os cuidadores se vejam obrigados a por a pessoa cuidada numa rede de cuidados integrados durante 30 dias.

Caso isso seja necessário, a ANCI entende que não deve ser o cuidador a pagar, o que acontece atualmente, apesar de uma portaria de 2023 "calcular uma diferenciação positiva para os cuidadores informais com o estatuto".

"Estamos a falar de pessoas que cuidam 24 sobre 24 e não têm dias de férias, não têm direito ao descanso. E mesmo as que estão a trabalhar para a entidade laboral, ao sábado e ao domingo, ou depois do horário laboral, continuam a ser cuidadores", alertou.

Outra "alteração de fundo" que a associação entende ser necessária é a existência de uma carreira contributiva, assegurada pelo Estado, uma vez que a realidade atual dita que os cuidadores "não tenham qualquer desconto para a Segurança Social".

Consequentemente, "depois não têm reforma" e correm o risco de "cair numa situação de vulnerabilidade social".

É o caso de Liana Sousa, 58 anos, uma das cuidadoras que integrou o grupo que entregou a petição, e que é mãe de um jovem de 34 anos com paralisia cerebral, de quem cuida a tempo inteiro e por causa de quem deixou de trabalhar.

Não tem direito a reforma e recebe atualmente cerca de 300 euros de subsídio como cuidadora.

"Para o que é que serve? Para irmos duas vezes ao supermercado ou três? Ou então pagamos a água, a luz e as comunicações e mais não sei o quê e pronto, e acabou", lamentou.

❖ Participação na COMISSÃO DE TRABALHO, SEGURANÇA SOCIAL E INCLUSÃO.
AUDIÇÃO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL CUIDADORES INFORMAIS

Petição da Iniciativa da Associação Nacional de Cuidadores Informais - 15 de Outubro de 2024



COMISSÃO DE TRABALHO, SEGURANÇA SOCIAL E INCLUSÃO

GRUPO DE TRABALHO – AUDIÊNCIAS E AUDIÇÃO DE PETICIONÁRIOS

Ordinária

REUNIÃO DO DIA 15 de outubro de 2025

10:30 Horas

ORDEM DO DIA

Audição, nos termos do artigo 21.º da Lei n.º 43/90, de 10 de agosto, das subscritoras da **Petição n.º 14/XVII/1.º** - [Estatuto do Cuidador Informal: Direitos para Todos](#), da iniciativa da Associação Nacional de Nacional de Cuidadores Informais e outros (9.542 assinaturas);

Relatora: Deputada Lina Pinheiro (CH)

Liliana Chaves Gonçalves - Presidente da Direção

Maria dos Anjos da Silva Catapirra - Vice-Presidente da Direção

(videoconferência)

❖ Divulgação e Colaboração Investigação Anual

Exemplos



CUIDADORES INFORMAIS: NECESSIDADES NÃO ATENDIDAS

OBJETIVO
Avaliação das necessidades não atendidas dos cuidadores informais no contexto da doença oncológica

A QUEM SE DIRIGE?

- INDIVÍDUOS COM MAIS DE 18 ANOS
- QUE ASSUMAM UM PAPEL DE CUIDADOR INFORMAL DE ALGUÉM COM DOENÇA ONCOLÓGICA
- FALANTES NATIVOS DA LÍNGUA PORTUGUESA

PARTICIPE AQUI!



INVESTIGAÇÃO NO ÂMBITO DO MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE
ESTUDANTE DIANA AMORIM
SOB ORIENTAÇÃO DA PROF. DRA. ANA BARTOLO E SARA MONTEIRO

UPI UNIVERSIDADE PORTUGALENSE
DEPARTAMENTO PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO

Familiares e Cuidadores Informais

Queremos conhecer sua experiência pessoal acerca de problemas de saúde físicos secundários à prestação de cuidados à(s) pessoa(s) com dependência.

Se tem mais de 18 anos e presta cuidados a um ou mais pessoas com dependência física, solicitamos que preencha o seguinte questionário:

<https://forms.gle/7g8FNbZJ5ASMScrw8>



Agradecemos a sua colaboração

FAMILIARES & CUIDADORES INFORMAIS

Queremos compreender a experiência dos familiares e/ou cuidadores informais de doentes oncológicos em Portugal.

Caso tenha mais de 18 anos e esteja atualmente envolvido nos cuidados a um familiar adulto com doença oncológica em fase avançada, solicitamos que preencha o seguinte questionário:



Agradecemos a sua colaboração.



"LINKING DEMENTIA CARE PROJECT"

Gostaria de participar num estudo sobre Demência?

Se é psicólogo, médico ou cuidador informal de pessoas com demência, ajude-nos a saber mais sobre as intervenções para a Demência em Portugal.

Linking Dementia Care Project
Participe nesta investigação respondendo ao questionário através do link disponível na descrição.



❖ GABINETES DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL



APOIO AO ESCLARECIMENTO NO PROCESSO DE RECONHECIMENTO DO ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL

Presencial: Auditório da Junta de Freguesia da Verderena
Avenida da Liberdade, nº 19
2830-245 Barreiro

Horário: 2f e 5f das 14h às 17h

Para marcações e informações,
envie e-mail: ancuidadoresinformais@gmail.com
ou Telefone: 937 102 684



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

GABINETE DE APOIO AO CUIDADOR
BARREIRO

A **Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis** promove a resposta de Apoio ao Esclarecimento no Processo de Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal, no recente Gabinete de Apoio ao Cuidador no Barreiro.

Presencial: Auditório da Junta de Freguesia da Verderena
Avenida da Liberdade, nº 19
2830-245 Barreiro

Horário: 2f e 5f das 14h às 17h

Para marcações e informações,
envie e-mail: ancuidadoresinformais@gmail.com
ou Telefone: 937 102 684

❖ 2º Encontro Regional para Cuidadores Informais no Entroncamento

O segundo Encontro do Entroncamento para Cuidadores Informais, tendo como organizadores a CERE - Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento e a ASSOCIAÇÃO NACIONAL de CUIDADORES INFORMAIS com o apoio de diversas entidades parceiras, decorreu a 4 de novembro de 2025



❖ VII Encontro Nacional de Cuidadores Informais

5 DE NOVEMBRO DE 2025

Dia do cuidador VII Encontro Nacional de Cuidadores

Decorreu nos dias 4 e 5 de novembro de 2025, assinalando-se o Dia do Cuidador a 5 de novembro. O Encontro teve como público-alvo: cuidadores informais e ex-cuidadores, profissionais, ministérios e representantes de diferentes entidades ao nível da Saúde, Autarquias, Social etc;

Com Participação Gratuita e realização na modalidade presencial e online

◆ Local: Cine-Teatro São João - Auditório Municipal do Entroncamento

PARTICIPAÇÃO GRATUITA | PRESENCIAL E ONLINE



VII Encontro Nacional de Cuidadores Informais
5 de novembro | 08h30-17h
Local do Evento: Cine-Teatro São João Auditório Municipal do Entroncamento

DIREITOS E MEDIDAS POR IMPLEMENTAR

ENTIDADES ORGANIZADORAS
Associação Nacional de Cuidadores Informais | Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento

ENTIDADES PARCEIRAS
CINE-TEATRO SÃO JOÃO | ENTRONCAMENTO | CIDADE FERRAZ DE CALTANZANO

PROGRAMA | 5 de NOVEMBRO

VII Encontro Nacional de Cuidadores Informais

08h30
Abertura do Secretariado | Recepção dos Participantes

09h15
Sessão de abertura
Liliana Gonçalves | Presidente Associação Nacional de Cuidadores Informais
Nelson Cunha | Presidente do Município do Entroncamento
David Coelho dos Ramos | Presidente do CER (Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento)

09h45
Conferência Inaugural
Apresentação dos Resultados sobre Situação dos Factores Sociais de Risco e Protecção dos Cuidadores Informais
Ângela Romão | Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-Iscte)

10h30
Mensagem da Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão
Clara Marques Mendes

10h45
Coffee Break

11h00
PAINEL 1
Dados sobre a Implementação do Estatuto do Cuidador Informal e Alterações Legislativas
Helena Nogueira | Comissão de Acompanhamento, Monitorização e Avaliação do Estatuto do Cuidador Informal (CAMECI) | Instituto de Segurança Social, I.P. (ISS, I.P.)
Moderadora: Margarida Matos | Associação Nacional de Cuidadores Informais

11h30
Debate

12h00
Almoço

14h00
PAINEL 2
Dar Voz aos Cuidadores e Ex-Cuidadores
Necessidades, Mudanças na Legislação, recomendações de melhoria
Fórum aberto à Participação de Cuidadores e Ex-cuidadores
Moderadora: Carla Catarina Neves

16h00
Debate

16h30
Manifesto para os Direitos dos Cuidadores Informais
Lançamento do Observatório para os Cuidadores Informais
Liliana Gonçalves | Presidente Associação Nacional de Cuidadores Informais

17h00
Sessão Encerramento
Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa | Presidente da República Portuguesa

Organização: Associação Nacional de Cuidadores Informais | Email: anuidadoresinformais@gmail.com
<https://anuidadoresinformais.pt/>

ENTIDADES ORGANIZADORAS
Associação Nacional de Cuidadores Informais | Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento

ENTIDADES PARCEIRAS
CINE-TEATRO SÃO JOÃO | ENTRONCAMENTO | CIDADE FERRAZ DE CALTANZANO

O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, marcou presença na sessão de encerramento e na sua intervenção afirmou que “Todos esperam que haja mais passos e passos mais rápidos, porque são pessoas que estão nesta situação há anos ou décadas” e acrescentou que “Esta situação de se ser cuidador informal toca muitas famílias. É preciso ir traduzindo ... o reconhecimento da sociedade portuguesa.”





5 DE NOVEMBRO DE 2025

Dia do cuidador VII Encontro Nacional de Cuidadores

Lançamento de Manifesto e Observatório querem colocar cuidadores informais no centro das políticas sociais



Observatório dos Direitos dos Cuidadores Informais (ODCI)

Contextualização e fundamentação da proposta (necessidades identificadas, com evidência científica, caso aplicável):

- Necessidade de realizar estudo aprofundado na população portuguesa do perfil e necessidades dos cuidadores informais;
- Co-construção com as entidades locais de planos municipais de apoio ao cuidador e verter em Estratégia Nacional de Apoio aos Cuidadores;
- Co-construção com as entidades locais de mapeamento de recursos, canais de comunicação
- Reunir dados quantitativos e qualitativos em diferentes áreas das necessidades de apoio aos cuidadores para planeamento de políticas e medidas de apoio a curto, médio e longo prazo;

A Associação Nacional de Cuidadores Informais (ANCI) apresentou esta quarta-feira, no Entroncamento, o Manifesto para os Direitos dos Cuidadores Informais e anunciou a criação do Observatório Nacional, para reforçar o reconhecimento e a proteção de quem cuida.

“Queremos colocar novamente na discussão pública as medidas de apoio que estão por implementar e garantir que a legislação se aplica de forma transversal em todo o país”, Liliana Gonçalves, Presidente da ANCI, no âmbito do VII Encontro Nacional de Cuidadores Informais.

O encontro, promovido pela ANCI e pelo Centro de Ensino e Recuperação do Entroncamento (CERE), decorreu sob o tema Dar voz aos Cuidadores Informais: Legislação e Medidas por Implementar e contou com a participação de cuidadores, técnicos e investigadores, incluindo a apresentação do Estudo dos Fatores Sociais de Risco e Proteção dos Cuidadores Informais, realizado pelo Centro de Investigação e Intervenção Social do Iscte (CIS Iscte).

Na sua intervenção, Liliana Gonçalves sublinhou que o Manifesto agora apresentado visa “dar voz aos cuidadores e garantir a aplicação efetiva das medidas de apoio previstas no Estatuto do Cuidador Informal”, destacando que “é fundamental que o descanso do cuidador seja acessível a todos, que as licenças para cuidar sejam remuneradas e que o subsídio de apoio seja revisto”.

A criação do Observatório visa ainda promover e acompanhar políticas públicas de apoio, fomentar processos participados de monitorização do Estatuto do Cuidador Informal e contribuir para o desenvolvimento de direitos, medidas e apoios que dignifiquem o papel de quem cuida.

A sessão de encerramento contou com a presença do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, cuja participação foi destacada por Liliana Gonçalves como sinal de reconhecimento do papel dos cuidadores na sociedade.

“O Presidente da República marcou presença nos sete encontros nacionais e tem sido um aliado nesta causa. A sua proximidade valoriza e reconhece o papel do cuidador na sociedade portuguesa”, sublinhou.

❖ PUBLICAÇÃO DE ARTIGOS

HOSPITALIZAÇÃO DOMICILIÁRIA, O NECESSÁRIO APOIO E RECONHECIMENTO DOS CUIDADORES INFORMAIS -País Positivo - revista do Jornal Sol de Fevereiro de 2025

Artigo de Liliana Gonçalves, Presidente da [Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis](#)

@cuidadoresinformais

10 ANOS DA HOSPITALIZAÇÃO DOMICILIÁRIA EM PORTUGAL

HOSPITALIZAÇÃO DOMICILIÁRIA, O NECESSÁRIO APOIO E RECONHECIMENTO DOS CUIDADORES INFORMAIS

LILIANA GONÇALVES
Presidente Associação Nacional de Cuidadores Informais



Numa altura em que há um peso no sistema nacional de saúde, e a necessidade de acelerar respostas que possam acompanhar os doentes no domicílio, como seja a Hospitalização Domiciliária, prevendo-se ganhos em saúde para os doentes, sem a existência de cuidadores informais disponíveis, não se consegue o incremento de mais doentes ao cuidado em casa.

Colocando então as cartas em cima da mesa: o que é preciso?
Há cerca de 5 anos, surgiu o Estatuto do Cuidador Informal, a Lei 100/2019.

Que mudanças aconteceram? Poucas. Como muitas vezes acontece no nosso país, as leis tardam a sair do papel para se concretizarem. Os poucos passos dados na alteração desta Lei, que sendo importante, surge com muitas lacunas, não integrou a desburocratização necessária e celeridade necessária ao tempo, por exemplo, de transição de um doente para casa.

Seria simplificado se de imediato pudesse ser reconhecido o Estatuto do Cuidador Informal, após avaliação da equipa de profissionais no planeamento e capacitação do cuidador para a preparação da transição do doente para o domicílio, e poder beneficiar de licença para cuidar, extensível pelo tempo necessário/duração dos cuidados sem perdas de remuneração, o que atualmente na lei não é possível.

Pela poupança que geram ao Estado urge reconhecer a todos os cuidadores os seus direitos, não criando critérios artificiosos para dificultar o acesso a medidas de apoio, como seja o direito ao subsídio ao cuidador, garantir o apoio psicológico e o descauto ao cuidador gratuito, os seus direitos laborais e carreira contributiva.

Isto sim, seria o seu reconhecimento: garantias de serem apoiados.



A HOSPITALIZAÇÃO DOMICILIÁRIA SURGE COMO UMA OPÇÃO DE QUALIDADE, SEGURA, EFICAZ E DE CUSTO-EFETIVO

FRANCISCA DELERUE
Diretora do Serviço de Medicina Interna, Diretora da Unidade de Hospitalização Domiciliária, Coordenadora da Equipa de Gestão de Altas, Coordenadora do Gabinete de Coordenação - Hospital Garcia de Orta

Atualmente encontram-se 40 unidades em funcionamento no SNS. Até novembro de 2024 foram tratados 44.869 doentes, com uma demora média de 9,3 dias de internamento, uma taxa de ocupação de 79%, só em 2024 até novembro foram retirados 99.855 dias de internamento dos hospitais convencionais.

Estes números correspondem a um hospital de média dimensão, com 375 camas, demonstrando, sem dúvida, a eficiência económico-financiera deste modelo.

Hoje assistimos a um aumento da esperança média de vida, que se associa a um acréscimo da prevalência das doenças crónicas, o que representa neste momento um problema transversal aos sistemas de saúde do mundo ocidental, conduzindo a uma sobrelotação dos serviços de urgência e à solicitação crescente do número de camas hospitalares. Tornou-se emergente providenciar uma alternativa aos cuidados prestados pelo tradicional modelo hospitalar.

A hospitalização domiciliária (HD) surge como uma opção de qualidade, segura, eficaz e de custo-efetivo.

Centra-se nas necessidades do doente, mais humanizada e sem as complicações inerentes à hospitalização convencional, oferecendo um serviço de qualidade com o rigor clínico e a visão holística e humanizada, sempre que a permanência no hospital seja prescindível. A Medicina Interna, enquanto especialidade generalista hospitalar, assume neste contexto um papel-chave na gestão do doente hospitalar, com comorbilidades no domicílio.

Em Portugal, o Hospital Garcia de Orta, EPE (HGO) foi o pioneiro na criação e implementação do primeiro programa de HD, inspirado na experiência do Hospital Universitário Infanta Leonor, em Madrid, criando a primeira UHD em 2015.

Em 2019 foi criado o Núcleo de Estudos de Hospitalização Domiciliária, da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, com o intuito de colaborar na formação, uniformização e partilha de conhecimentos entre as várias unidades. Este núcleo tem organizado desde 2020, anualmente, um curso e um Congresso Nacional.

Até novembro de 2024 foram tratados 44.869 doentes, com uma demora média de 9,3 dias de internamento, uma taxa de ocupação de 79%, só em 2024 até novembro foram retirados 99.855 dias de internamento dos hospitais convencionais.

A HD procura contribuir para um hospital sem muros, garantir mais e melhores acessos aos cuidados de saúde, criar um entorno psicológico mais favorável ao doente durante o período de tratamento, e valorizar o papel da família / cuidador.

A HD representa uma solução para o SNS perante um problema de sobrelotação, com as vantagens clínicas para o doente.

país positivo | Fevereiro 2025

❖ Alterações Legislativas / Publicações / Decretos Lei 2025
Estatuto do Cuidador Informal

📄 Publicação: [Diário da República n.º 249/2025, Série I de 2025-12-29](#)

▪ Data de Publicação: 2025-12-29

📄 Petição n.º 14/XVII/1.ª Assunto: Estatuto do Cuidador Informal: Direitos para Todos
Entrada na AR: 15 de julho de 2025 Nº de assinaturas: 9542 1º Peticionário: Associação nacional de Cuidadores Informais .

Parcerias | Protocolos 2025

Entidade	Data
Protocolo com União de Freguesias Alto do Seixalinho, Santo André e Verderena (Barreiro)	17/1/2025
MAIA CUIDA + Protocolo assinado no âmbito projeto para Cuidadores Informais e às Pessoas Cuidadas promovido pelo Município da Maia	17/11/2025
Plano Concelhio de Cuidadores Informais de Évora – Câmara Municipal de Évora	Em vigor 2025/2026
Projeto Cuidar Evora – Parceria com a Cáritas Arquidiocesana de Évora Apoio em casa para quem precisa! Descanso para quem cuida! Serviços: - Cuidados ao Domicílio de Assistência Pessoal - Descanso ao Cuidador (Pausas Breves e/ou Alívio 24h) - Psicologia - Sessões de Psicomotricidade e Estimulação Cognitiva ao Domicílio (Apoio Individual) - Sessões de Psicomotricidade em Grupo - Sessões de Estimulação Cognitiva em Grupo Contactos: cuidar@caritasevora.pt // 926 890 738 // 266 739 896	1/9/205 a 29/05/2027

Na Clínica Inês Pinto- Barreiro - queremos valorizar e apoiar os Cuidadores Informais — pessoas que dedicam tempo, dedicação e carinho ao bem-estar de quem mais precisa
Para os sócios da Associação Nacional de Cuidadores Informais, oferecemos descontos em algumas das nossas especialidades que vos possam ajudar também ✨
Porque quem cuida, também merece ser cuidado.

Em 2025 queremos ajudar quem ajuda a cuidar!



PARA OS SÓCIOS DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS OFERECEMOS:

- 10% de desconto nas sessões de PSICOTERAPIA;
- 10% de desconto nas massagens de relaxamento.

Em 2025 queremos ajudar quem ajuda a cuidar!



clínica
inês pinto



CUIDADORES
INFORMAIS

Participação em Programas | Comunicação Social

Participação da PH-ANCI Programas/Comunicação Social		Data
Notícia Jornal de Notícias: Lançamento da Petição da Associação Nacional de Cuidadores Informais para a defesa dos Diretos dos CI		Fevereiro de 2025
HOSPITALIZAÇÃO DOMICILIÁRIA, O NECESSÁRIO APOIO E RECONHECIMENTO DOS CUIDADORES INFORMAIS -País Positivo - revista do Jornal Sol (ARTIGO, Presidente Associação Nacional de Cuidadores Informais)		Fevereiro de 2025
Notícia TVI: https://tviplayer.iol.pt/programa/diario-da-manha/53c6b2e63004dc006243aae3/video/67e3d8aa0cf2ba9f720eb5e9?fbclid=IwY2xjawR3CsxleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFLRlhTV0l2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHnV0mf-nCAYYCEL_W0ZDNKwTtG2HzASn8NYq1M7fDjRdYxcSeq06L7bednMm_aem_hYmWNRo0BT hv9uyQR3revQ		26 de março de 2025
Notícia: https://portalenf.com/2025/03/associacao-dos-cuidadores-informais-pede-revisao-do-estatuto/?fbclid=IwY2xjawR3CqJleHRuA2FlbQIxMQBzcnRjBmFwcF9pZBAyMjIwMzIxNzg4MjAwODkyAAEeRZNg_5rSQ3F_UlbnymXgFVdGN0KaK8maXwo_v-siV8wRjbrLr4XLnOLACZs_aem_g9Efrt4O9G5dMHLvG1bjmg		26 de março de 2025
Notícia: https://rr.pt/noticia/pais/2025/03/26/associacao-dos-cuidadores-informais-pede-revisao-do-estatuto/419059/?fbclid=IwY2xjawR3CfZleHRuA2FlbQIx		26 de março de 2025
Notícia TVI: https://tvi.iol.pt/noticias/video/associacao-de-cuidadores-informais-tem-peticao-para-entregar-ao-novo-governo/683458a10cf216cd3ad36c7f?fbclid=IwY2xjawR3CJpleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFLRlhTV0l2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHgmIvRMIWTMf8P2LJG85vyB31la3TjUqtBjXPrEf-kq8xjaBhnux7z5cmdKx_aem_S_4z3c_vOIIY-B-VfzVE5Q		26 de maio de 2025
Notícia: https://www.dnoticias.pt/2025/6/21/453413-associacao-entrega-4a-feira-peticao-a-exigir-direitos-e-apoios-para-cuidadores-informais/?fbclid=IwY2xjawR3B99leHRuA2FlbQIxMABicmlkETFLRlhTV0l2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHoKng_Z93omqMsdkWQ4FzXE809oDIyeNngQynkAWArh_RNIJhuVaX2zgwNpui_aem_VlilFa_eYAYl_g0sxt8bFQ		21 de junho de 2025

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

<p>Notícias: https://healthnews.pt/2025/06/21/anci-entrega-4-a-feira-peticao-a-exigir-direitos-e-apoios-para-cuidadores-informais/?fbclid=IwY2xjawR3B3JleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHsUUKk8cF2w5NxaEWvp1VaUDV4dhNnO9s85DyONpNblGPhboggBTtZfGYi6m_aem_UixZJSE70hBq04Fi-jo2MQ</p>	<p>21 de junho de 2025</p>
<p>A Associação Nacional de Cuidadores Informais foi distinguida na área de Cidadania no ano de 2024 pelo Jornal Rostos, jornal online do concelho do Barreiro.</p>	<p>22 de junho de 2025</p>
<p>Notícia: https://cnnportugal.iol.pt/municipios/cuidadores-informais/um-quarto-dos-municipios-tem-iniciativas-de-apoio-a-cuidadores-informais/20250623/68590571d34ef72ee447790f?utm_term=Autofeed&utm_source_platform=EB&utm_campaign=ed-cnnportugal&utm_medium=social&fbclid=IwY2xjawR3B3JleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHoO-Y-EMnKXF3qpPp5WcU9EG5YAkadRVO2EZP02qAcWPcqOkjx26HVMRKAct_aem_6dyrZXV1KYVjxVmbSj_atg#Echobox=1750665626</p>	<p>23 de junho de 2025</p>
<p>Notícia CNN: https://cnnportugal.iol.pt/videos/continuamos-a-nao-reconhecer-isto-como-um-trabalho-cuidadores-informais-exigem-direitos-e-apoios-urgentes/685ba0a30cf2ba9f720ef649?utm_term=Autofeed&utm_source_platform=EB&utm_campaign=ed-cnnportugal&utm_medium=social&fbclid=IwY2xjawR3BrZleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHoKngZ93omqMsdkWQ4FzXE809oDIyeNngQynkAWArh_RNIJhuVaX2zgwNpui_aem_VlilFa_eYAyl_g0sxt8bFQ#Echobox=1750841978</p>	<p>25 de junho de 2025</p>
<p>Notícia Jornal Rostos: https://www.rostos.pt/inicio2.asp?cronica=12001896&mostra=2&fbclid=IwY2xjawR3BndleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHIUxL7ag0Q4sutIcbqZJaC_Ns3dCjLpYdqkCY2wAJNv1IU8rp2I4L6mWhzT_aem_D0v3V4B05-rXNvIF2aI5Hw</p>	<p>26 de junho de 2025</p>
<p>Notícia RTP: https://www.rtp.pt/noticias/pais/mais-de-9-mil-pessoas-exigem-direitos-e-apoios-para-cuidadores-informais-em-peticao_n1664720?fbclid=IwY2xjawR3BkllleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHlwwAYQkQE4ELtpb1NNwcaTaWcqrXUZ35Ji0glFYzLw0aC3HoFD5OoqRcxt_aem_smwfCqAHWTA1Cyx2B1wXg</p>	<p>25 de junho de 2025</p>
<p>Notícia Jornal de Notícias: https://www.jn.pt/delas/2913121080/cuidadores-informais-com-subsidio-diminuem-desde-janeiro-e-recebem-menos/?fbclid=IwY2xjawR3BXRleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABH4qXjYuP5XzLZMm7LL7EJZ7VtbMjBeKIORX2c26qWjDsvEz9vNS5Ws0xjcy_aem_YvUM9LiLsXag_jWnX50S7g</p>	<p>25 de junho de 2025</p>
<p>Notícia Publicada em Notícias Sapo: https://24noticias.sapo.pt/atualidade/artigos/cuidadores-informais-tem-maior-risco-de-depressao-e-problemas-de-ansiedade?fbclid=IwY2xjawR3A_9leHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHIUxL7ag0Q4sutIcbqZJaC_Ns3dCjLpYdqkCY2wAJNv1IU8rp2I4L6mWhzT_aem_D0v3V4B05-rXNvIF2aI5Hw</p>	<p>11 de julho de 2025</p>

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

Jornal Expresso de 08 de Agosto de 2025: Trabalhadores Cuidadores : o desafio que as empresas não podem ignorar	08 de Agosto de 2025
Notícia Jornal de Notícias: https://www.jn.pt/nacional/artigo/cuidadores-informais-carlos-subiu-de-escalao-de-irs-mas-ninguem-lhe-explica-porque/17925235?fbclid=IwY2xjawR3Aq1leHRuA2FlbQlXMQBzcnRjBmFwcF9pZBAyMjlwMzcxNzg4MjAwODkyAAEexwmpoFIVmj97lbfLm2YCSPIJRrTzIVk4vqv9AjM-shdSM6VYG8XiQzfaRE_aem_i6Q3_QYboVBdoi9QwAeADQ	1 de setembro de 2025
Notícia RTP: https://rr.pt/noticia/pais/2025/09/01/esta-do-corta-apoios-sociais-ao-contabilizar-subsidios-de-deficiencia/438074/?utm_medium=rss&fbclid=IwY2xjawR3AnlleHRuA2FlbQlXMQBzcnRjBmFwcF9pZBAyMjlwMzcxNzg4MjAwODkyAAEeAe8NXg81-S2gxVsU9RuZpU-gnu_PDma7hVQ4HBKnCHmcBtBQXU1_NJTNSal_aem_UmyYra00H3rTRSEHEhp_nQ	1 de setembro de 2025
Notícia TSF: https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.tsf.pt%2F773327170%2Fassociacoes-recebem-queixas-de-pessoas-que-estao-a-sofrer-cortes-em-apoios-sociais%2F%3Ffbclid%3DIwZxh0bgNhZW0CMTEAc3JOYwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHnvD_8mPk7mR-X8s8pbDIQKkYlDDfTvMnZUAavyHiP_gIEgcV7OZqQd30Qvd1_aem_oRxpK1Kb61QXb8gsgskQ7A&h=AUDgC_jgILYCsV38xtt3fBqEMBvIHBDTjh3RMbKlrm6_w17xRsp5RPKURxobdvsTWUjQFNaoeQRUvrL_QHuDp7f30099K-6oddVWJ_b6wxZs7Wydyei90rWMcspZMEMjoa_Igvq0I5qmDYsEGVz5vfKuLRSyoF&_tn=%2CmH-y-R&c[0]=AUBMn7eRaew2IySRkO5WlvcJD_BI38IE6jczQW8YThBh4v13Nie5tfbWbmVUE17LRH4JoEDcC3zJVCNP9roZmoFDVzEUh0ShOA3GHYQMo67IQOYma4u4ZA_bEbJ4qQihW5taOlwjiMxIQRe2xWho8YOFGwoIcVXbUbSHz4-zaLSooYx6g4dhn2JYheFs-s5Xh0d0AvDVdxhTm-LnnMAewL6R0JPzFXw_a9J9Aik5-FB9g9ecA	1 de setembro de 2025
Notícias TVI: https://tvi.iol.pt/noticias/video/cuidadores-informais-e-pessoas-com-deficiencia-sofrem-cortes-nos-apoios/68b589090cf28cf8876844d1?utm_medium=Social&utm_campaign=ed-tvi&utm_source=Facebook&fbclid=IwY2xjawR3AhZleHRuA2FlbQlXMQBzcnRjBmFwcF9pZBAyMjlwMzcxNzg4MjAwODkyAAEeEc4g9CjqcL_RRXR6wZ9kU57hzXr9IYBP2aCt5BnryWvUa1SujPPy1hyQoW8_aem_635TbhZfINHCixeQEKhaoQ#Echobox=1756735184	1 de setembro de 2025
Notícias RTP: https://www.rtp.pt/noticias/pais/cuidadores-informais-acusam-seguranca-social-de-contabilizar-apoios-como-rendimento_v1680630	1 de setembro de 2025
Audição conjunta da Associação Nacional Cuidadores Informais Movimento Cidadão Diferente na Comissão de Trabalho, Segurança Social e Inclusão, Subsídio de apoio ao Cuidador como rendimento (no site do Parlamento, disponível a Gravação)	17 de setembro de 2025
Notícias RTP: https://www.rtp.pt/noticias/pais/cuidadores-informais-querem-reposicao-de-cortes-prometida-pelo-governo_a1684452?fbclid=IwY2xjawR3ADVleHRuA2FlbQlXMQBzcnRjBmFwcF9pZBAyMjlwMzcxNzg4MjAwODkyAAEeUQ9vJQSQfPjPzYzbxnH2Ao9bpRKWBJrA81NGZO1MFNyHeENIXNewOeH6jtk_aem_pKJ2ojbc-hQ_O-EaXkflLA	18 de setembro de 2025

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

Notícia Jornal de Notícias: https://www.jn.pt/nacional/artigo/governo-contabilizou-1600-cuidadores-informais-com-cortes-noutras-prestacoes-sociais/17956075?fbclid=IwY2xjawR3AGNleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHq4qXjYuP5XzLZMm7LL7EJZ7VtbMjBeKIORX2c26qwJdSveZ9vNS5Ws0xjcy_aem_YvUM9LiLsXag_jWnX5O57g	18 de setembro de 2025
Notícias Lusa: https://eco.sapo.pt/2025/10/14/governo-avalia-mudanca-a-lei-para-evitar-corte-nos-apoios-a-cuidadores-informais/?fbclid=IwY2xjawR2_gpleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHgmIVrMIWTFm8P2LJG85vyB31la3TjUqtbJxPrEf-kq8xjaBhnux7z5cmdKx_aem_S_4z3c_vOIIY-B-VfzVE5Q	14 de outubro de 2025
Notícia Médio Tejo: https://mediotejo.net/marcelo-rebello-de-sousa-no-entroncamento-para-dar-voz-aos-cuidadores-informais/?fbclid=IwY2xjawR2_GJleHRuA2FlbQlxMQBzcnRjBmFwcf9pZBAyMjIwMzknZg4MjAwODkyAAEeoYeVQZ1_SjWvbsQJjp-IXukAIGH3djc6POXTuLqkHkYBvVvlmBTMEY7N_XE_aem_EkYmLGHFxsndtgSImosQRQ	24 de outubro de 2025
Notícias Jornal Público: https://www.publico.pt/2025/10/29/sociedade/noticia/duplo-fardo-portugal-paises-ue-cuidadores-informais-tambem-trabalham-2152457?fbclid=IwY2xjawR2_OJleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHgmIVrMIWTFm8P2LJG85vyB31la3TjUqtbJxPrEf-kq8xjaBhnux7z5cmdKx_aem_S_4z3c_vOIIY-B-VfzVE5Q	29 de outubro de 2025
Notícia O Seminário Regional O Mirante: https://scontent.flis5-3.fna.fbcdn.net/v/t39.30808-6/576376791_1239244421566079_1759669702040778705_n.jpg?stp=dst-jpg_s590x590_tt6&nc_cat=110&ccb=1-7&nc_sid=127cfc&nc_ohc=l3DiGfA4HyMQ7kNvwE3dct8&nc_oc=AdqXTUEfvoItJLWgjuWea1CbzxmtnSF9AU3uNXK5sWxliv9cXzqXyEfReC1ULlo6CxWiYXM5oE34spijSoKLDU7E&nc_zt=23&nc_ht=scontent.flis5-3.fna&nc_gid=ATkDnj8eF9aTpUVP_1Fobw&nc_ss=7b2a8&oh=00_Af4Uigto6EKYC8DUv3_ggIKYLQIAdNeozZmSytJOFv6cQ&oe=6A0FF6AA	1 de novembro de 2025
Notícia Jornal de Notícias: https://www.jn.pt/nacional/artigo/associacao-apresenta-manifesto-para-defender-direitos-dos-cuidadores-informais/18016204?fbclid=IwY2xjawR2-11leHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0I2OHpPUVBRZzVoc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHnqbXENXxucqkkl9W1Z3lcA0wvYfzPMqQy8OyqTHnw0r2yRpYs0nn3ZM09o_aem_tQ_7itZPAgHCW2AuW4Mhug	4 de novembro de 2025
Publicação no Site do Município do Entroncamento: https://www.facebook.com/cmentroncamento?locale=pt_PT	5 de novembro de 2025
Notícias ao Minuto: https://www.noticiasao minuto.com/pais/2883313/estudo-pede-medidas-urgentes-para-proteger-saude-de-cuidadores-informais	5 de novembro de 2025
Notícias Lusa: Manifesto e Observatório querem colocar cuidadores informais no centro das políticas sociais	5 de novembro de 2025
Notícias Observador ANCI quer cuidadores informais no centro de políticas – Observador	5 de novembro de 2025

PANÓPLIA DE HERÓIS | ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CUIDADORES INFORMAIS
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

Programa de Rádio ONDA CERTA ATUALIDADE ENTRONCAMENTO Liliana Gonçalves, presidente da Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis , durante a apresentação do manifesto. Município do Entroncamento	5 de novembro de 2025
Notícias ONDA CERTA: https://ondacertanoticias.blogspot.com/2025/11/entroncamento-acolheu-o-vii-encontro.html?fbclid=IwY2xjawR2-dxleHRuA2FlbQlxMQBzcnRjBmFwcF9pZBAyMjlwMzcxNzg4MjAwODkyAAEeHuSG2p9AAo8Hf7GR_TCTobd7UG7dkuHfNcoVw6QllINAE9dkKvthqOlb0_aem_d9uWrlaNs8SAIJ90EGgZFw	5 de novembro de 2025
Notícias Jornal Público: https://www.publico.pt/2025/11/05/sociedade/noticia/cuidadores-informais-exigencias-emocionais-falta-apoio-aumenta-rios-saude-2153321?fbclid=IwY2xjawR2-s5leHRuA2FlbQlxMQBzcnRjBmFwcF9pZBAyMjlwMzcxNzg4MjAwODkyAAEe6YWZlAF-VDY3SLgGryjifvFEPdevNtuRymh4dKSYIN_uHx3IAJTFHKAcOvl_aem_1NOQZtnYq_Z33aRNJBLYLqQ	5 de novembro de 2025
Notícia Jornal de Notícias: Só metade dos cuidadores informais com estatuto recebem subsídio - JN	7 de novembro de 2025
Notícia Jornal de Notícias Carga emocional e de trabalho de "quem cuida é como se estivesse sempre em contexto de pandemia" - JN	7 de novembro de 2025
Notícia Publicada na Medio Tejo: https://mediotejo.net/manifesto-e-observatorio-querem-colocar-cuidadores-informais-no-centro-das-politicas-sociais-c-audio/?fbclid=IwY2xjawR2-SJleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFLRlhTV0l2OHpPUVBRZzVoc3JOYwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHsUUKk8cF2w5NxaEWvp1VaUDV4dhNnO9s85DyONpNblGPhboggBTtZfGYi6m_aem_UixZJSE70hBq04Fi-jo2MQ	10 de novembro de 2025
Notícia TVI Notícias "Dona" Virgínia tem 83 anos e já não se lembra de quem foi. A filha integra os mais de 800 mil cuidadores informais que existem em Portugal - TVI Notícias	15 de novembro de 2025
Notícia Renascença "Nunca ouvi falar de nenhuma medida para jovens cuidadores, apesar de eles existirem" - Renascença	16 de dezembro de 2025
Notícia Jornal Público : Cuidador informal: subsídio de apoio vai deixar de contar como rendimento em 2026 Cuidados PÚBLICO	26 de dezembro de 2025
Notícia Renascença Cuidadores Informais. Não haverá pagamento de retroativos - Renascença	18 de dezembro de 2025

Apreciação e Parecer em Reunião de Assembleia Geral

O presente relatório de atividades será proposto em Reunião Assembleia Geral a 27 de Março de 2026 para sua apreciação e parecer.

Autenticação pela Mesa de Assembleia Geral

Presidente da Assembleia Geral
Francisco Tomás

Barreiro, 27, março de 2026

ANEXO I

Petição "Direitos Cuidadores Informais "

Petição Nº 14/XVII/1

Estatuto do Cuidador Informal: Direitos para Todos
Texto final da petição [\[formato PDF\]](#)

1º Peticionante:
Associação nacional de Cuidadores Informais

Entrada na AR:
2025.07.01

Nº de Assinaturas:
9542

Situação:
Em apreciação

Comissões a que baixou:

XVII - Comissão de Trabalho, Segurança Social e
Inclusão

Data de Baixa à Comissão:
2025.07.09

Admitida em:
2025.09.10

Situação na Comissão: Em apreciação

(Nota de Admissibilidade) [\[formato PDF\]](#)

Relator:



**CUIDADORES
INFORMAIS**

Direitos para os Cuidadores Informais

Petição Estatuto do Cuidador Informal: Direitos para Todos

A presente petição propõe abranger todos os cuidadores e ex-cuidadores informais, para que possam, sem exceção, ver reconhecidos os seus direitos e serem dignamente apoiados, propondo-se que:

- ✓ O reconhecimento de todos os cuidadores como cuidadores principais (tenham ou não uma atividade laboral).
- ✓ O subsídio de apoio ao cuidador deixe de estar sujeito a condição de recursos e da idade da reforma e abranja todos os cuidadores informais.
- ✓ O montante de referência do Subsídio de apoio ao Cuidador passe a ser compreendido entre o salário mínimo e um valor não inferior a 1.5 do IAS (Indexante dos Apoios Sociais).
- ✓ O reconhecimento do estatuto de cuidador informal deixar de ficar dependente de titular de complemento por dependência ou subsídio para assistência a terceira pessoa, por parte da pessoa cuidada.
- ✓ Reconhecer a carreira contributiva de cuidadores informais anteriores à publicação da Lei do Estatuto do Cuidador Informal.
- ✓ As contribuições do Cuidador Informal após o seu reconhecimento passarem a ser suportadas pela Segurança Social.
- ✓ Rever a Legislação Laboral para os trabalhadores por conta própria poderem ser reconhecidos como cuidadores.
- ✓ Na conciliação do trabalho com o cuidar, os cuidadores informais deverão ser abrangidos por direitos laborais extensíveis pelo tempo de duração dos cuidados.
- ✓ Propõem-se licenças para Cuidar, de curta e longa duração, que devem ser alargadas e extensíveis ao período de agudização e acompanhamento da pessoa cuidada e remuneradas pela Segurança Social.
- ✓ Implementação do descanso ao cuidador gratuito para todos os cuidadores informais, com inclusão de serviços de apoio domiciliário 24h.
- ✓ Alteração à legislação no apoio ao ex-cuidador informal, passando a ter direito a subsídio social de desemprego, apoio psicossocial na integração no mercado de trabalho, e apoio psicológico até um ano após o falecimento da pessoa cuidada.

A Direção

Associação Nacional de Cuidadores Informais

Data de lançamento da petição

28 de janeiro de 2025

ANCI
25/6/2025