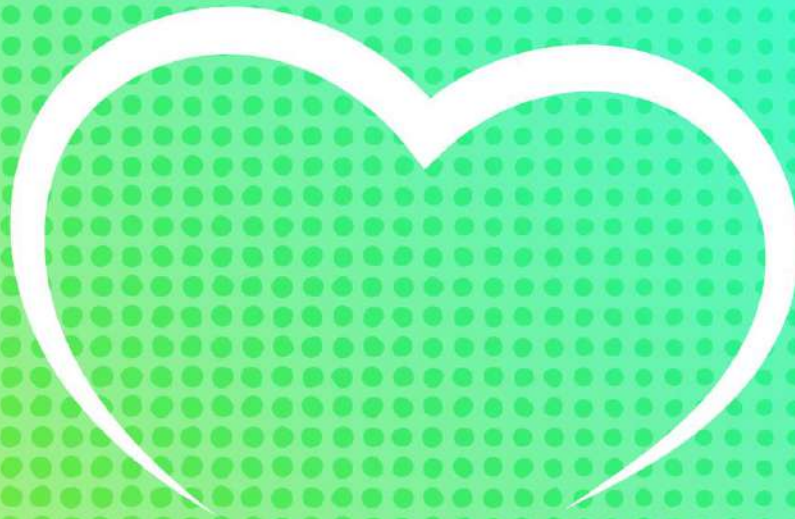


ÁREA DOS CUIDADORES

# GUIA DOS CUIDADORES



# Cuidador informal

(MEDIDA ISIMPLEX 2019)

VERSÃO 1.0 - 13 DE SETEMBRO 2019

Elaborado pelo Grupo de Trabalho definido pela Coordenação Nacional para a Rede dos Cuidados Continuados Integrados (CNRNCCI)

Miguel Fausto (CNRNCCI - MS)

Ana Gomes (CNRNCCI - MTSSS)

Manuel Oliveira (CNCSP - MS)

Pedro Sá Moreira (MPMA/SEAMA)

Miguel Telo de Arriaga (MS/DGS)

Margarida Coelho (MTSSS/DGSS)

Pedro Ribeiro da Silva (MS/DGS)

Bruno Alves (Consultor - MS)

Acessibilidade do documento (PDF) revista por:

Equipa de Experiência Digital – AMA/DTD

© Copyright

# GUIA DOS CUIDADORES

## INDICE

GUIA DOS CUIDADORES .....	3
1. INTRODUÇÃO .....	5
2. CAPACITAÇÃO E FORMAÇÃO .....	5
2.1 Oferta Formativa .....	5
Guias.....	6
Programas .....	6
Manuais.....	6
2.2 Aplicações móveis (Apps).....	7
2.3 Aconselhamento .....	12
“Manter-se saudável e ativo” .....	12
“Saúde Mental e Bem-estar” .....	12
2.4 Informações Complementares.....	13
2.5 Apoio a profissionais - Cuidadores Formais .....	14
3. PROTEÇÃO E BENEFÍCIOS FISCAIS .....	15
• Deficiência .....	15
• Dependência .....	15
• Invalidez .....	16
• Comparticipação de Medicamentos .....	17
• Oncologia.....	17
4. SERVIÇOS E MEDIDAS DE APOIO SOCIAL E DE SAÚDE .....	17
Organismos sociais e de saúde existentes .....	17
Pesquisa de Prestadores de Cuidados de Saúde públicos, sociais e privados .....	17
Medidas de Apoio Social e de Saúde .....	18

• Medidas de Apoio a Pessoas com cancro .....	19
• Medidas de Apoio a Pessoas com comportamentos aditivos e dependências .....	19
• Medidas de Apoio a Pessoas com dor crónica .....	19
5. LINHAS DE AJUDA E OUTROS APOIOS .....	19
Contactos e Linhas de Apoio: .....	19
6. PERGUNTAS FREQUENTES.....	21
6.1 Índice .....	21
6.2 Informação adicional.....	22
7.LEGISLAÇÃO.....	34

## 1. INTRODUÇÃO

Bem-vindo à Área dos Cuidadores, no Portal e-Portugal,

A Área dos Cuidadores divulga informação útil sobre o cuidador e a pessoa cuidada, evidenciando os seus direitos e benefícios, medidas de apoio e serviços, bem como respostas a vários níveis, tendo em vista proporcionar às pessoas envolvidas um maior conhecimento da situação específica em que se encontram. A informação divulgada no presente Portal destina-se também a profissionais que intervenham junto de cuidadores e pessoas cuidadas.

Nesta fase, a informação apresentada está relacionada com os cuidados de saúde e de apoio social, serviços onde os mesmos podem ser prestados e abordagens temáticas em função das situações concretas.

Pretende-se que este guia e área no portal, em desenvolvimento e atualização, sejam progressivamente mais interativos e inovadores e que atendam de forma personalizada às necessidades e expectativas dos cuidadores e da pessoa cuidada, contribuindo assim para a promoção da sua qualidade de vida. A Área dos Cuidadores pretende ser também uma ferramenta útil para os profissionais com especial interesse nesta área.

Importa ainda destacar que o [Estatuto do Cuidador Informal](#) foi recentemente aprovado pela Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, estando a decorrer o prazo para a sua regulamentação específica.

## 2. CAPACITAÇÃO E FORMAÇÃO

O utilizador desta Área dos Cuidadores, pode aceder aqui a oferta formativa, vídeos, manuais, relatórios, soluções APP (aplicações móveis) que contribuem para facilitar e ajudar a cuidar do cuidador e da pessoa cuidada.

### 2.1 Oferta Formativa

A oferta formativa está disponível em duas modalidades: *Online* e presencial e é destinada aos Cuidadores, Pessoa Cuidada e Profissionais. Neste portal terá brevemente acesso a mais informações sobre estas duas modalidades.

**Curso disponível online:** [“Gestão segura do medicamento”](#)

A adoção de comportamentos responsáveis e seguros, na utilização dos medicamentos, tornou-se essencial no desempenho das funções do cuidador informal.

Para si, que é cuidador informal, disponibilizamos um curso *online* gratuito, sobre o “Uso Seguro e Responsável do Medicamento”, disponível desde o dia 22 de julho, na Plataforma NAU (Ensino e Formação à Distância). Para aceder a este curso tem de [Realizar o registo na Plataforma NAU](#).

## Guias

[Guia prático rede nacional de cuidados continuados integrados](#) (Instituto da Segurança Social, I.P., 2018)

[Guia Prático Apoios Sociais – Pessoas Idosas](#) (Instituto da Segurança Social, I.P., 2017)

[Guia prático - Os direitos das pessoas com deficiência em Portugal](#) (Instituto Nacional para a Reabilitação, IP, 2019)

## Programas

[RHAPSODY](#). informação e suporte a cuidadores de pessoas com demência de início precoce (*Joint Programme – Neurodegenerative Disease*, 2017)

## Manuais

- **Pessoas Dependentes**

[Manual do Cuidador Informal de Utentes Dependentes](#) (Ministério da Saúde, ARS Norte, I.P., ACES Espinho/Gaia, Unidade Saúde Familiar Anta, 2014)

[Cuidados à pessoa dependente: promoção do autocuidado e lazer](#) (Governo Regional dos Açores, Direção Regional da Solidariedade Social, Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados, Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel, 2016)

[Incontinência Urinária no Idoso](#) (Governo Regional dos Açores, Direção Regional da Solidariedade Social, Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados, Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel, 2016)

[Prevenção de Úlceras por Pressão](#) (Governo Regional dos Açores, Direção Regional da Solidariedade Social, Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados, Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel, 2016)

[Cuidados à pessoa dependente](#) (Governo Regional dos Açores, Direção Regional da Solidariedade Social, Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados, Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel, 2016)

[Cuide de si, Cuide dos seus](#) (Governo Regional dos Açores, Direção Regional da Solidariedade Social, Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados, Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel, 2016).

- **Prevenção de Quedas**

[Tropeções, quedas e trambolhões: Livro digital sobre prevenção de quedas](#) (Ministério da Saúde, Centro de Investigação para Tecnologias Interativas e Instituto Nacional de Engenharia Biomédica /Universidade do Porto, 2017)

[Manual do Cuidador - Prevenção de quedas em idosos no domicílio](#) (Governo Regional dos Açores, Direção Regional da Solidariedade Social, Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados, Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel, 2016)

- **Demência**

[Manual de Boas Práticas Demência](#) (União das Misericórdias)

[Sugestões para visitar a pessoa com Demência](#) (Alzheimer Portugal, 2019)

[Sobre a Demência](#) (Alzheimer Portugal, 2019)

[Cuidar dos Cuidadores](#) (Alzheimer Portugal, 2019)

## SABER MAIS

### **2.2 Aplicações móveis (Apps)**

O dia a dia do cuidador e da pessoa cuidada pode igualmente ser facilitado com conjunto de aplicações de telemóvel. Aceda a algumas das sugestões e descarregue as mesmas para os seus dispositivos móveis.

#### MySNS



- MySNS, a nova aplicação móvel que permite aceder, de forma fácil e intuitiva, aos serviços digitais da saúde nos dispositivos móveis.

Numa perspetiva de aumentar a proximidade junto do utente e a transparência dos serviços prestados foi desenvolvido o novo Portal do SNS. A App MySNS é uma aplicação oficial do Serviço Nacional de Saúde e é a ligação móvel a este portal e aos serviços digitais da saúde.

O MySNS é uma ferramenta que permite consultar notícias do Serviço Nacional de Saúde, consultar informação de saúde, disponibilizar uma lista e mapa instituições de saúde (Hospitais, Cuidados de Saúde Primários e Farmácias), avaliação da qualidade e satisfação do SNS pelo cidadão, e consulta de informação do Centro de Contacto SNS 24, além disso irá receber notificações tais como alertas de calor, etc., associadas à sua localização.

*Download* da aplicação:

- [MySNS - Android](#)
- [MySNS - iOS](#)

#### MySNS Tempos



- Aplicação móvel que permite a consulta do tempo médio de espera nas instituições hospitalares do Serviço Nacional de Saúde.

O utilizador pode consultar, por instituição, o tempo médio de atendimento nas urgências.

Através da escala de Manchester, o tempo médio de espera é apresentado por grau de prioridade: vermelho, laranja, amarelo, verde e azul.

Os dados, periodicamente atualizados, são da responsabilidade de cada instituição hospitalar. A lista de instituições pode surgir por ordem de proximidade ou por localização no mapa.

A aplicação permite, também, obter mais dados sobre a instituição hospitalar, como morada, contactos telefónicos e localização geográfica, através da utilização do GPS do dispositivo móvel.

*Download* da aplicação:

- [MySNS Tempos - Android](#)
- [MySNS Tempos - iOS](#)

### MySNS Carteira



- Construída de acordo com o interesse do cidadão, a MySNS Carteira reúne a informação de saúde do cidadão numa aplicação residente no seu smartphone.

Através do número de Utente SNS e validada com a informação presente no Registo Nacional de Utente (RNU), a carteira eletrónica da saúde permite ao cidadão associar “cartões” específicos por componentes informativas do seu interesse. Cada cartão corresponde a um tipo de informação de saúde. Toda a informação é guardada de forma segura, usando standards internacionais.

*Download* da aplicação:

- [MySNS Carteira - Android](#)
- [MySNS Carteira - iOS](#)

### eMed.pt



- O INFARMED disponibiliza uma aplicação mobile que facilita o acesso dos utentes aos preços dos medicamentos mais baratos.



Esta ferramenta vem permitir que, durante o momento da escolha ou da aquisição de um determinado medicamento, o utente identifique outros fármacos equivalentes, mas economicamente mais baratos.

A identificação dos medicamentos pode ser efetuada através da leitura ótica do código de barras disponível na embalagem do medicamento ou na receita médica, com recurso à câmara fotográfica do telemóvel ou alternativamente do nome do medicamento por via de um processo de pesquisa seletiva.

O objetivo é permitir ao utente simular ou confirmar o total da sua despesa na aquisição de um ou mais medicamentos.

Para além destas vantagens, a aplicação disponibiliza ainda informações referentes ao folheto informativo e permite criar um plano de tomas de medicamentos auxiliado por um sistema de alertas. Por último, a aplicação disponibiliza, as últimas novidades e alertas, também acessíveis através da página eletrónica do INFARMED, bem como a localização das farmácias mais próximas ao ponto onde se encontra o utente.

Funcionalidades:

- Pesquisa de medicamentos (análise de custos e medicamentos alternativos)
- Pesquisa de folhetos informativos
- Criação de alarmes de tomas de medicamentos
- Localização de Farmácias com funcionalidade de navegação e contacto telefónico
- Novidades e alertas Infarmed

*Download* da aplicação:

- [eMed.pt - Android](#)
- [eMed.pt - iOS](#)

MyADSE



- Para complementar os serviços online da ADSE DIRETA, a ADSE, I.P. lança a app móvel “MyADSE”, um novo canal digital de comunicação com os seus beneficiários.

Como a nova app “MyADSE” facilita a sua vida? Esqueceu-se ou perdeu o seu cartão de beneficiário da ADSE? Não se preocupe. Identifique-se através do novo Cartão Digital Online. Permite a confirmação imediata dos seus direitos e dos seus familiares!

Está a aguardar o pagamento de reembolsos? Não se preocupe. Vai passar a receber uma mensagem na app sempre que agendarmos um pagamento relativo a si ou aos seus familiares. Este é um novo serviço exclusivo para utilizadores da app “MyADSE”.

Vai viajar na Europa e precisa do Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD)? Basta escolher quem vai viajar, e com um único toque envia o seu pedido. Os CESD são enviados para a morada que lhe der mais jeito!

Quer receber mais rapidamente a correspondência da ADSE? Entre no seu perfil, preencha o seu e-mail pessoal, e ative a opção "Privilegiar E-Mail". Esqueça o papel, prefira o digital.

Mudou de casa, de banco ou até de telemóvel? Atualize os seus dados e dos seus familiares, comodamente, a qualquer hora e em qualquer lugar.

Precisa de ir ao dentista ou ao oculista e não sabe qual o reembolso? Faça rapidamente uma simulação de reembolso e fique a saber os valores e as regras aplicáveis.

*Download da aplicação:*

- [MyADSE - Android](#)
- [MyADSE - iOS](#)

#### App 112 para Cidadãos Surdos



- [Video da App 112 para Cidadãos Surdos](#)

A App MAI112 é exclusivamente dedicada aos cidadãos surdos e destina-se a possibilitar a essa população um canal privilegiado de contacto com o Serviço 112 para comunicação de emergências.

A aplicação móvel MAI112 suporta as seguintes funcionalidades:

- Videoconferência com acesso a tradução simultânea através de intérprete de LGP.
- Geolocalização do chamador (enviando a melhor localização disponibilizada pelo equipamento)
- Envio de mensagens pré-definidos e personalizadas pelo cidadão surdo chamador.

*Download da aplicação:*

- [instruções para download e instalação](#)
- [download da aplicação MAI112](#)
- [manual de utilização.](#)

#### APP Segurança Social Direta



Aplicação móvel de serviços da Segurança Social de apoio direto ao cidadão.

Serviços disponíveis:

- Consultar o valor a receber e o dia previsto de pagamento das prestações sociais, como por exemplo, subsídio de desemprego, subsídio de doença, subsídio de maternidade e paternidade, etc.;
- Aceder à caixa de mensagens da Segurança Social Direta;
- Sincronizar o calendário de eventos Segurança Social com a Agenda do dispositivo móvel.

*Download* da aplicação:

- [Segurança Social - Android](#)
- [Segurança Social - iOS](#)

#### App Infovítimas PT



- A app Infovítimas pode ser útil se for vítima de um crime ou conhece alguém que o foi.

Ser vítima de crime é um acontecimento negativo a que qualquer pessoa pode ser sujeita ao longo da sua vida. Para além das consequências físicas, psicológicas, económicas e sociais que o crime pode provocar, é normal que o envolvimento num processo judicial possa levantar-lhe dúvidas e causar-lhe ansiedade e receio. Se foi vítima de crime ou conhece alguém que o foi, esta aplicação pode ajudá-lo/a. Aqui poderá encontrar informação sobre o processo-crime, os seus direitos e os serviços que lhe podem prestar apoio.

*Download* da aplicação:

- [App Infovítimas PT - Microsoft](#)

#### App Contra a Violência Doméstica



- A AppVD é uma aplicação para telemóvel que permite pedir ajuda e encontrar recursos de apoio a vítimas de violência doméstica.

Com esta aplicação é possível ficar a conhecer os serviços que estão disponíveis e mais próximos, fazer uma denúncia, pedir informações ou encontrar entidades que podem prestar apoio jurídico e/ ou fazer acompanhamento a vítimas de violência doméstica.

*Download da aplicação:*

- [AppVD - Android](#)
- [AppVD - iOS](#)

MAI Mobile



- A maiMobile é uma aplicação da Administração Interna (AI) e disponibiliza informação e serviços da AI para que os mesmos estejam acessíveis de forma permanente ao cidadão.

Serviços disponíveis:

- Localização das Forças e Serviços de Segurança do MAI (GNR e PSP);
- Programa Estou Aqui Crianças;
- Programa Estou Aqui Adultos;
- Verão Seguro;
- SMS Reboques;
- Fichas Técnicas de Fiscalização;
- Saiba onde votar

*Download da aplicação:*

- [MAI Mobile - Android](#)
- [MAI Mobile - iOS](#)

## **2.3 Aconselhamento**

Cuidar é dos papéis mais nobres, mas também dos mais exigentes. Cuidar de uma pessoa pode ser exigente em termos físicos e emocionais. Pode ser difícil ter tempo ou motivação para cuidar de si próprio e do seu bem-estar. Manter-se saudável e ativo pode ser uma boa ajuda, para si e para a pessoa de quem cuida.

**SABER MAIS:**

[“Manter-se saudável e ativo”](#)

[“Saúde Mental e Bem-estar”](#)

[“Fazer um intervalo na prestação de cuidados e Descanso do Cuidado”](#)

## “Quando o Papel de cuidador termina: gerir o luto”

### 2.4 Informações Complementares

#### SABER MAIS:

[Pedir Isenção da Taxa Moderadora](#): Permite solicitar a isenção de taxa moderadora.

[Marcar Consultas](#): Permite o agendamento de consulta para os Cuidados Saúde Primários.

[Renovar Medicação crónica](#). Permite renovar a sua medicação de forma simples e eficaz).

[Monitorizar a sua saúde](#). Permite monitorizar como está a sua saúde.

[Aceder ao Boletim de Vacinas](#). Permite verificar se as Vacinas estão em dia e outras informações relacionadas.

[Guias de Tratamento da Receita Sem Papel](#). Permite consultar de forma rápida as suas receitas.

[Aceder ao Registo de Saúde Eletrónico](#). O Registo de Saúde Eletrónico/Área do Cidadão permite-lhe aceder e gerir a sua informação de saúde recolhida nas instituições do Serviço Nacional de Saúde (SNS), a qualquer momento e em qualquer lugar.

[Pedir comprovativo de contacto com o SNS 24](#). Saiba como obter a declaração comprovativa de contacto com o SNS 24.

[Atendimento Prioritário](#). Informação sobre o atendimento prioritário.

[Avaliar Sintomas](#). É uma funcionalidade que permite ao cidadão avaliar os seus sintomas e obter informações e conselhos adequados ao seu problema de saúde não emergente.

[Livre Acesso e Circulação \(LAC\)](#). O sistema Livre Acesso e Circulação de Utentes no SNS (LAC) aprovado pelo Despacho n.º 5911-B/2016, de 3 de maio, permite ao utente, em conjunto com o médico de família responsável pela referenciação, optar por qualquer uma das unidades hospitalares do SNS onde exista a consulta de especialidade de que necessita. **Esta opção permite ao cuidador com consentimento da pessoa cuidada aceder a consulta de especialidade numa unidade hospitalar de sua conveniência.**

[Diário da minha Saúde](#). Diário é um instrumento que permite a cada pessoa personalizar a sua informação de saúde, no sentido de entender melhor o que influencia a sua saúde para poder melhorá-la e também para utilizar mais eficazmente os serviços de saúde. No Diário é possível anotar aspetos relevantes do seu percurso de vida e de saúde, calendarizar e preparar consultas ou outras atividades importantes para a sua saúde, importar conteúdos de múltiplas fontes de informação – incluindo da Biblioteca de Literacia em Saúde – e apontar os seus pensamentos sobre o que lhe interessa fazer para assegurar um futuro saudável.

[Plano Individual de Cuidados \(PIC\)](#). É um instrumento para as pessoas com vários problemas de saúde poderem gerir melhor os cuidados de saúde de que necessitam. Permite-lhes registar, de acordo com os profissionais de saúde que as acompanham, a situação atual e os objetivos definidos para um determinado período de tempo, partilhando assim o trabalho e a responsabilidade entre todos os que estão envolvidos neste processo. O PIC permite acompanhar as ações e comportamentos acordados para atingir esses objetivos e avaliar os resultados conseguidos.

[Medicamentos](#). Esta secção permite: realizar consulta online de medicamentos esgotados; pesquisar serviços que dispensam medicamentos ao domicílio ou através da internet; consultar a venda de medicamentos não sujeitos a receita médica; realizar pesquisa de medicamentos; realizar consulta online de medicamentos esgotados; realizar pesquisa online de medicamentos genéricos no mercado; realizar pesquisa online de farmácias; reclamar dos serviços prestados numa farmácia.

[Direitos e Deveres](#) no SNS. Os direitos e deveres dos utentes no Serviço Nacional de Saúde (SNS) estão consagrados na Lei n.º 15/2014, de 21 de março, alterada pelo Decreto-Lei n.º 44/2017, de 20 de abril, e na Portaria 153/2017, de 4 de maio: direito de escolha; direito a consentimento ou recusa; direito a receber uma prestação dos cuidados de saúde adequada; direito no acesso aos cuidados de saúde; direito à proteção de dados pessoais e da vida privada; direito de sigilo; direito à informação; direito à assistência espiritual e religiosa; direito a apresentar queixas e reclamações; direito de associação; direito dos menores e incapazes; [Direito ao acompanhamento](#).

## **2.5 Apoio a profissionais - Cuidadores Formais**

### **Planos Estratégicos**

[Plano estratégico para o desenvolvimento dos cuidados paliativos](#). As equipas de Suporte em Cuidados Paliativos “devem disponibilizar atendimento telefónico aos doentes, familiares/cuidadores e outros profissionais de saúde e prever a realização de consultas não programadas para o atendimento diferenciado dos doentes e cuidadores em situações de crise, evitando o recurso ao Serviço de Urgência”. Pode consultar os locais onde existem respostas de Cuidados Paliativos.

[Programa Nacional para a Prevenção e Controlo da Dor](#). Este programa dirige-se a toda a população abrangida pelo sistema de saúde e Serviço Nacional de Saúde, prevendo-se a sua concretização até 2020. A dor, em particular a dor crónica, tem impacto na pessoa muito para além do sofrimento que lhe causa, nomeadamente, sequelas psicológicas, isolamento, incapacidade e perda de qualidade de vida. Esse impacto pode ultrapassar a própria pessoa e envolver a família, cuidadores e amigos. Uma das metas da Saúde 2020 é contribuir para a literacia dos cidadãos em relação à prevenção e controlo da dor. Consulte a sua Equipa de Saúde Familiar.

[Programa Nacional para a Saúde Mental](#). Neste âmbito deve ser dinamizado a participação dos utentes e dos cuidadores na reabilitação e integração social das pessoas que sofrem de problemas mentais graves. Consulte a sua Equipa de Saúde Familiar.

[Programa Nacional para as Doenças Oncológicas](#). Este Programa tem como visão: Diminuir os cancros evitáveis e os diagnósticos tardios através da prevenção e diagnóstico precoce e atenuar o impacto do cancro nos doentes e familiares. Missão: Promover a prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças oncológicas garantindo a equidade e a acessibilidade dos cidadãos. Consulte a sua Equipa de Saúde Familiar.

[Programas de Saúde Prioritários Metas de Saúde 2020](#). Informação importante que orienta as Estratégias de Saúde em Portugal: Prevenção e Controlo do Tabagismo; Promoção da

Alimentação Saudável; Promoção da Atividade Física; Diabetes; Doenças Cérebro-cardiovasculares; Doenças Oncológicas; Doenças Respiratórias; Infecção VIH/Sida e Tuberculose; Hepatites Virais; Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos; Saúde Mental.

### 3. PROTEÇÃO E BENEFÍCIOS FISCAIS

Tendo em consideração que a pessoa cuidada pode ter uma deficiência, encontrar-se dependente ou em situação de incapacidade que exija cuidados de outra pessoa, podem ser atribuídas prestações no âmbito da Segurança Social, caso reúna as condições de atribuição, ou produtos de apoio.

Assim, no âmbito da:

- **Deficiência**

[Bonificação do abono de família para crianças e jovens com deficiência.](#) Acréscimo ao abono de família para crianças e jovens com deficiência e idade inferior a 24 anos que em 30 de setembro de 2019 eram titulares de bonificação por deficiência e para crianças com idade até aos 10 anos que requeiram a bonificação por deficiência a partir de 1 de outubro de 2019, que necessitem de apoio pedagógico ou terapêutico.

[Prestação social para a inclusão.](#) Prestação atribuída aos cidadãos nacionais e estrangeiros, refugiados e apátridas residentes legalmente em Portugal e que tenham uma deficiência da qual resulte um grau de incapacidade igual ou superior a 60%.

[Subsídio de educação especial.](#) Prestação destinada a crianças e jovens com deficiência e idade inferior a 24 anos, para assegurar a compensação de encargos resultantes da aplicação de formas específicas de apoio, designadamente a frequência de estabelecimentos adequados.

Pode ainda ter acesso a [Produtos de apoio para pessoas com deficiência ou incapacidade.](#) Os produtos de apoio são instrumentos, equipamento ou sistema técnico usado por uma pessoa com deficiência ou incapacidade, especialmente produzido ou disponível que previne, compensa, atenua ou neutraliza a limitação funcional ou de participação. O [Instituto Nacional para a Reabilitação](#) coordena o SAPA-Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio que tem em conta as necessidades e as características específicas de cada pessoa e o cumprimento dos normativos e procedimentos estabelecidos legalmente.

- **Dependência**

[Subsídio por assistência de 3ª pessoa.](#) Prestação destinada a compensar as famílias com descendentes a receber abono de família com bonificação por deficiência, que se encontrem em situação de dependência e que necessitem de acompanhamento permanente de uma terceira pessoa.

Complemento por dependência. Prestação atribuída a pensionistas e não pensionistas dos regimes de Segurança Social que se encontrem em situação de dependência e que necessitem da ajuda de outra pessoa para satisfazer as necessidades básicas da vida quotidiana.

- **Invalidez**

Pensão de invalidez - Trata-se de uma prestação atribuída às pessoas que se encontram em situação de incapacidade permanente para o trabalho, cuja condição de atribuição é a seguinte:

- Ter uma incapacidade permanente para o trabalho (que não seja causada por uma doença profissional ou acidente de trabalho), confirmada pelo Sistema de Verificação de Incapacidades (SVI).

A invalidez pode assumir as formas seguintes:

**Invalidez relativa:** Quando o beneficiário apresenta uma incapacidade definitiva e permanente para a profissão que estiver a exercer ou a última que tiver exercido, ou seja:

- Devido à incapacidade, não pode ganhar na sua atual profissão mais de um terço do ordenado que normalmente ganharia.
- Não se prevê que recupere, no prazo de três anos, a capacidade de ganhar mais de 50% do que normalmente ganharia.

**Invalidez absoluta:** Quando o beneficiário apresenta uma incapacidade definitiva e permanente para todo e qualquer trabalho ou profissão, ou seja:

- Não tem capacidade para desempenhar qualquer profissão.
- Não se prevê que recupere, até aos 65 anos, a capacidade de trabalhar.

Proteção especial na invalidez. Proteção destinada às pessoas que se encontram em situação de incapacidade permanente para o trabalho com prognóstico de evolução rápida para uma situação de perda de autonomia com impacto negativo e irreversível na profissão que exercem, originada por paramiloidose familiar, doença de Machado-Joseph, SIDA - vírus da imunodeficiência humana (VIH), esclerose múltipla, doença de foro oncológico, esclerose lateral amiotrófica, doença de Parkinson, doença de Alzheimer e doenças raras ou outras doenças de causa não profissional ou de responsabilidade de terceiro, de aparecimento súbito ou precoce.

Para além das prestações sociais identificadas e dos produtos de apoio, existem respostas sociais às quais as pessoas podem aceder em função da sua situação em concreto. Para este efeito consulte, no portal da segurança social, as opções a seguir referenciadas: [Crianças e Jovens;](#) [Deficientes;](#) [Idosos;](#) [Doentes do foro psicológico.](#) [carência sócio-económica;](#) [maternidade e paternidade.](#)

**No que diz respeito às crianças e jovens salienta-se a resposta social Intervenção Precoce na Infância**, a qual visa garantir condições de desenvolvimento das crianças, até aos 6 anos de idade, com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam o crescimento pessoal e social e a sua participação nas atividades típicas para a idade, bem como das crianças com risco grave de atraso de desenvolvimento.



Com a missão de garantir de forma integrada a Intervenção Precoce na Infância, foi criado o [Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância](#), o qual funciona através da atuação coordenada dos Ministérios do Trabalho Solidariedade e Segurança Social, da Educação e da Saúde, conjuntamente com o envolvimento das famílias e da comunidade.

- **Comparticipação de Medicamentos**

[Benefícios Adicionais de Saúde](#) - apoios atribuídos aos idosos que recebam o Complemento Solidário para Idosos. Têm como objetivo reduzir as despesas de saúde, através de dois programas específicos: os Benefícios Adicionais de Saúde e o Programa Nacional da Saúde Oral.

[Regimes Especiais de participação de medicamentos](#). Regime Especial de Participação de Medicamentos em função dos beneficiários e em função das patologias ou de grupos especiais de utentes.

- **Oncologia**

A alteração ao Código do Trabalho através da [Lei.º 93/2019, de 4 de setembro](#), (artigos n.º 53.º, 85.º e 86.º), veio conceder determinados direitos às pessoas com doença oncológica, tendo em consideração as suas situações específicas.

Benefícios Fiscais [aqui](#).

## 4. SERVIÇOS E MEDIDAS DE APOIO SOCIAL E DE SAÚDE

### Organismos sociais e de saúde existentes

- Mapeamento das entidades sociais ([Carta Social](#))
- [Mapeamento das entidades de Saúde](#) (página em atualização):
  - [Cuidados de Saúde Primários](#);
  - Cuidados de Saúde Hospitalares;
  - Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (integra CCI de Saúde Mental)
  - [Rede Nacional de Cuidados Paliativos](#);
  - Farmácias.
  - A **Entidade Reguladora da Saúde** possibilita a pesquisa de [Prestadores de Cuidados de Saúde](#) e aos Acordos e Convenções.

### Pesquisa de Prestadores de Cuidados de Saúde públicos, sociais e privados

- A **Entidade Reguladora da Saúde** possibilita a pesquisa de [Prestadores de Cuidados de Saúde](#) e aos Acordos e Convenções.

## **Medidas de Apoio Social e de Saúde**

- **Medidas de Apoio no âmbito da RNCCI**

Com o objetivo específico de assegurar o **descanso do cuidador informal**, este pode beneficiar das seguintes medidas:

- Referenciação da pessoa cuidada, no âmbito da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), para unidade de internamento, devendo as instituições da RNCCI e da RNCCI de saúde mental assegurar a resposta adequada;
- Serviços de apoio domiciliário adequados à situação da pessoa cuidada, nas situações em que seja mais aconselhável a prestação de cuidados no domicílio, ou quando for essa a vontade do cuidador informal e da pessoa cuidada.

- **Medidas de Apoio a Pessoas com deficiência e/ou incapacidade**

Balcão da Inclusão. O Balcão da Inclusão tem como missão a informação e mediação especializada e acessível às pessoas com deficiência e/ou incapacidade, suas famílias, organizações e outros que direta ou indiretamente intervêm na área deficiência. As principais temáticas são: acessibilidade; atendimento prioritário; atestado médico de incapacidade multiúso; benefícios fiscais; cultura, desporto e lazer; educação; emprego e formação profissional; estacionamento; habitação; intervenção precoce; modelo de apoio à vida independente; não discriminação; parentalidade; prestação social para a inclusão; produtos de apoio/ajudas técnicas; proteção social; saúde.

Centros de Apoio à Vida Independente. O Modelo de Apoio à Vida Independente – MAVI, materializa-se através da criação de Centros de Apoio à Vida Independente (CAVI), estruturas responsáveis pela disponibilização de assistência pessoal às pessoas com deficiência.

Assistência Pessoal. A assistência pessoal corresponde a um serviço especializado de apoio à vida independente, através do qual é disponibilizado apoio à pessoa com deficiência ou incapacidade para a realização de atividades que, em razão das limitações decorrentes da sua interação com as condições do meio, esta não possa realizar por si própria. Cabe à própria pessoa com deficiência ou incapacidade ou a quem a represente legalmente, a solicitação de assistência pessoal, através da manifestação formal de interesse, junto de um CAVI da sua zona de residência.

A assistência pessoal poderá ser disponibilizada em diversas áreas:

- Atividades de apoio nos domínios da higiene, alimentação, manutenção da saúde e de cuidados pessoais;
- Atividades de apoio em assistência doméstica;
- Atividades de apoio em deslocações;
- Atividades de mediação da comunicação;
- Atividades de apoio em contexto laboral;
- Atividades de apoio à frequência de formação profissional;
- Atividades de apoio à frequência de ensino superior e de investigação;

- Atividades de apoio em cultura, lazer e desporto;
- Atividades de apoio na procura ativa de emprego;
- Atividades de apoio à criação e desenvolvimento de redes sociais de apoio;
- Atividades de apoio à participação e cidadania;
- Atividades de apoio à tomada de decisão, incluindo a recolha e interpretação de informação necessária à mesma.

Acessibilidades. A acessibilidade pode ser descrita como a característica de um ambiente, equipamento, produto, objeto ou serviço que lhe confere a possibilidade de assegurar a todos os seus potenciais utilizadores uma igual oportunidade de uso, de forma amigável e com dignidade e segurança. A garantia de acessibilidade constitui uma condição fundamental para a qualidade de vida das pessoas, sendo imprescindível para o pleno exercício dos direitos e dos deveres que são conferidos a qualquer membro de uma sociedade democrática no exercício da sua cidadania. Informações sobre o regime jurídico da acessibilidade, acessibilidade aos transportes, acessibilidade digital, programa “praia acessível para todos!” e design universal.

- **Medidas de Apoio a Pessoas com cancro**

Liga Portuguesa Contra o Cancro. Atividades: Apoio ao doente oncológico e família, na promoção da saúde, na prevenção do cancro e no estímulo à formação e investigação em oncologia. Informação sobre Apoio: Social, Psicológico, Emocional, Jurídico, Médico-Pericial, Informativo e Ocupacional. Voluntariado em Oncologia e Educação para a Saúde. No apoio emocional destacam-se: grupos de Auto Ajuda para Familiares de Doentes com Cancro; MovAplar - Movimento de Apoio a Laringectomizados; MAPO - Movimento de Apoio à Pessoa Ostomizada; Movimento Vencer e Viver - visa o apoio a todas as mulheres, familiares e amigos desde que é diagnosticado um cancro da mama. Rastreios. Direitos Gerais do Doente Oncológico.

- **Medidas de Apoio a Pessoas com comportamentos aditivos e dependências**

SICAD. Serviço de Intervenção nos comportamentos aditivos e nas dependências. Permite a pesquisa de estruturas existentes de apoio na intervenção deste tipo de comportamentos. Modelos, respostas e intervenções.

- **Medidas de Apoio a Pessoas com dor crónica**

Unidades de Dor em Portugal (brevemente será disponibilizada a lista destas unidades que se encontra em processo de atualização). Para uma melhor gestão da dor crónica, criaram-se Unidades de Dor. A equipa de saúde familiar ou a equipa de cuidados continuados pode ser contactada e referenciá-lo para a Unidade mais perto de si. Caso se encontre em contexto hospitalar pode ser também referenciado para a Unidade de Dor.

## 5. LINHAS DE AJUDA E OUTROS APOIOS

### Contactos e Linhas de Apoio:

- **Em caso de emergência: 112**
- **Linha Nacional de Emergência Social: 144**

- SNS 24: 808 24 24 24
- Linha Intoxicações/INEM: 808 250 143
- Linha Segurança Social: 300 502 502
- Linha Cidadão: 300 003 990
- Linha do Cidadão com Deficiência: 800 20 84 62
- Linha do Cidadão Idoso: 800 20 35 31
- Linha da Criança: 800 20 66 56
- Linha APAV. Associação Portuguesa de Apoio à Vítima: 116 006

[Outras Linhas e contactos que lhe podem ser úteis](#)

## 6. PERGUNTAS FREQUENTES

### 6.1 Índice

1. [O que é o Consentimento Informado?](#)
2. [O que é o Regime do maior acompanhado?](#)
3. [O que é a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados \(RNCCI\)?](#)
4. [O que é o Descanso do cuidador e como aceder?](#)
5. [O que fazer em caso de Óbito?](#)
6. [A quem se destina o Atendimento Prioritário?](#)
7. [Como notificar uma reação adversa a um medicamento?](#)
8. [O que fazer em situação de Maus Tratos?](#)
9. [O que é o Cartão da Pessoa com Doença Rara?](#)
10. [Onde posso obter mais informações sobre atividades de promoção da saúde e prevenção da doença?](#)
11. [Quantas faltas posso dar no trabalho para assistência a familiares?](#)
12. [Onde posso obter informação sobre emprego?](#)
13. [O que é a Linha de Emergência Social?](#)
14. [Como posso fazer um elogio, reclamação ou sugestão?](#)

## 6.2 Informação adicional

### 1. *O que é o Consentimento Informado?*

Entende-se por consentimento informado a autorização esclarecida prestada pelo utente antes da submissão a determinado ato médico, qualquer ato integrado na prestação de cuidados de saúde, participação em investigação ou ensaio clínico. Esta autorização pressupõe uma explicação e respetiva compreensão quanto ao que se pretende fazer, o modo de atuar, razão e resultado esperado da intervenção consentida.

Em regra, qualquer intervenção no domínio da saúde apenas pode ter lugar após prestação do consentimento livre e esclarecido pelo destinatário da mesma. Ou seja, o utente deve receber previamente a informação adequada quanto ao objetivo, natureza da intervenção, consequências, riscos e alternativas. Quando ficar com dúvida sobre o cuidado que lhe vai ser prestado, não hesite em pedir mais informações.

#### ***Como deve ser prestada a informação ao utente para posterior consentimento informado?***

A informação deve ser prestada de forma simples, objetiva, clara, suficiente e razoável com o objetivo de esclarecer completamente o seu destinatário, no que respeita ao seu estado de saúde, sua evolução e riscos associados à intervenção ou tratamento.

Quem informa deve certificar-se de que o destinatário da informação está devidamente esclarecido, fazendo referência, quando seja o caso, a tratamentos ou outras intervenções alternativas.

O médico, ou profissional de saúde, deve verificar se o interessado entendeu as explicações que lhe foram dadas, no sentido de garantir que o consentimento foi realmente esclarecido.

#### ***Quem deve prestar a informação ao utente para posterior consentimento informado?***

A informação necessária ao consentimento informado deve ser, em princípio, prestada pelo médico, ou profissional de saúde, que procede ao tratamento ou intervenção.

#### ***Quem recebe a informação?***

Como o titular do direito à informação é o próprio utente, é ele quem deve recebê-la.

#### ***A família do utente pode/deve receber a informação?***

Em regra, não. O utente é o titular do direito à informação e tem direito à confidencialidade dos seus dados de saúde. Assim, a família só deve ser a destinatária da informação se tal tiver sido autorizado pelo utente.

#### ***Existem exceções ao dever de informar?***

Sim. A informação não deve ser transmitida ao utente sempre que possa vir a causar grave prejuízo à sua saúde. Ou seja, quando o médico, ou profissional de saúde considera que o conhecimento da situação clínica pelo utente pode representar um perigo para a sua saúde, não deve prestar a informação.

Igualmente, o utente é titular do direito de não-saber. Este direito pode sofrer restrições, quer no interesse do próprio utente, quer para proteção de terceiros.

***Quando deve ser dada a informação para que possa ser prestado o consentimento informado?***

A informação deve ser transmitida antes do ato médico ou qualquer ato de prestação de cuidados de saúde, participação em investigação ou ensaio clínico, com suficiente antecedência, para permitir a reflexão e ponderação pelo utente.

***Quem pode dar o consentimento informado?***

Segundo a lei geral, pode dar o consentimento informado quem é capaz de o fazer.

Assim, os utentes maiores de idade sem alterações do foro cognitivo definitivas ou temporárias têm capacidade para consentir.

O consentimento dos incapazes deve ser dado pelos respetivos representantes legais.

***Como pode ser expresso o consentimento informado?***

O consentimento pode ser prestado de forma escrita, oral, ou por qualquer outro meio direto de manifestação da vontade.

O consentimento do utente pode ser:

- tácito ou implícito, quando resulta de factos que com toda a probabilidade o revelem;
- presumido, quando o utente está impossibilitado de exprimir a sua vontade e quando a situação é de urgência, não existindo uma manifestação de vontade anterior, no sentido da recusa da prestação do cuidado de saúde;
- com intervenção de terceiros, nomeadamente, do seu representante legal ou autoridade judicial (casos em que o representante legal recusa o consentimento, mas o médico entende que há prejuízo para o utente), relativamente a incapazes.

***O consentimento do utente é revogável?***

Sim. O consentimento pode ser revogado em qualquer momento, até à prática do ato consentido.

***O utente pode recusar o tratamento?***

Sim. Os utentes capazes podem recusar qualquer tratamento, mesmo que essa recusa possa vir a provocar uma lesão grave e irreversível na sua saúde, ou mesmo a morte.

A recusa tem de ser informada.

***Existe algum modelo/formulário de consentimento informado obrigatório?***

Os modelos de consentimento informado escrito devem prever duas declarações:

- a declaração do profissional responsável pelo ato e tratamento, que contemple uma descrição do ato ou tratamento a realizar e riscos eventuais inerentes;
- a declaração da pessoa que consente.

Fonte: [Entidade Reguladora da Saúde](#)

***2. O que é o regime do maior acompanhado?***

Qualquer adulto pode escolher antecipadamente a pessoa que o acompanhe e essa vontade deve ser respeitada.

O Regime do Maior Acompanhado, aprovado pela Lei nº 49/2018 de 14 de agosto, permite a qualquer pessoa que, por razões de saúde, deficiência ou pelo seu comportamento se encontre impossibilitada de exercer pessoal, plena e conscientemente os seus direitos ou de cumprir os seus deveres, possa requerer junto do Tribunal as necessárias medidas de acompanhamento. Permite ainda que possa escolher por quem quer ser acompanhado (pessoa ou pessoas incumbidas de a ajudar ou representar na tomada de decisões de natureza pessoal ou patrimonial).

As medidas de acompanhamento podem também ser requeridas pelo Ministério Público, pelo cônjuge, pelo unido de facto ou por qualquer parente sucessível da pessoa que carece daquelas medidas.

Qualquer adulto pode escolher antecipadamente o seu “acompanhante” e essa vontade deve ser respeitada.

Para mais informações: Regime jurídico do maior acompanhado - [Lei n.º 49/2018 - Diário da República, 1.ª série](#) - N.º 156 - 2018-08-14

### **3. O que é a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI)?**

Tendo sido criada em 2006, pelo *Decreto-Lei N.º 101/2006, de 6 de junho*, a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados resulta de uma parceria entre o Ministério do Trabalho Solidariedade e Segurança Social e do Ministério da Saúde

São objetivos da RNCCI a prestação de cuidados de saúde e de apoio social de forma continuada e integrada a pessoas que, independentemente da idade, se encontrem em situação de dependência. Os Cuidados Continuados Integrados estão centrados na recuperação global da pessoa, promovendo a sua autonomia e melhorando a sua funcionalidade, no âmbito da situação de dependência em que se encontra.

A criação dos cuidados continuados integrados de saúde mental (CCISM) permitiu que a RNCCI se estendesse a pessoas com problemas de saúde mental ao contemplar a existência de estruturas reabilitativas psicossociais, respondendo a situações com vários graus de incapacidade psicossocial e dependência decorrentes de doença mental grave.

#### **Quem tem direito aos cuidados continuados integrados?**

São utentes dos cuidados continuados integrados, cidadãos nas seguintes situações:

- Dependência funcional temporária;
- Dependência funcional prolongada;
- Idosos com critérios de fragilidade (dependência e doença);
- Incapacidade grave, com forte impacto psicológico ou social;
- Doença severa, em fase avançada ou terminal.

#### **Quais são os objetivos da RNCCI?**

De uma forma geral, o objetivo da RNCCI é prestar cuidados continuados integrados a pessoas que, independentemente da idade, se encontrem em situação de dependência.



### ***Quais são os Princípios da RNCCI?***

#### ***Os princípios base da RNCCI são:***

- Prestação individualizada e humanizada de cuidados;
- Garantir a articulação e continuidade dos cuidados entre os diferentes serviços, setores e níveis de atuação;
- Equidade no acesso e mobilidade entre tipologias e equipas da RNCCI;
- Proximidade da prestação dos cuidados, através da potenciação de serviços integrados na comunidade;
- Multidisciplinaridade e interdisciplinaridade na prestação dos cuidados;
- Avaliação integral das necessidades da pessoa em situação de dependência e definição periódica de objetivos de funcionalidade e autonomia;
- Promoção, recuperação contínua ou manutenção da funcionalidade e da autonomia;
- Participação do utente e seus familiares ou representante legal, na elaboração do plano individual de intervenção e corresponsabilização na prestação de cuidados;
- Eficiência e qualidade na prestação dos cuidados.

### ***Quais as tipologias de cuidados continuados da RNCCI?***

#### ***A RNCCI de âmbito geral, contempla as seguintes tipologias de resposta:***

- Unidades de Convalescença;
- Unidades de Média Duração e Reabilitação;
- Unidades de Longa Duração e Manutenção;
- Equipas de Cuidados Continuados Integrados – Domiciliárias;

#### ***A RNCCI no âmbito da Saúde Mental, contempla as seguintes tipologias de resposta:***

- Residências de Treino de Autonomia;
- Residências de Treino de Autonomia – Tipo A (Infância e Adolescência);
- Unidades Sócio Ocupacionais;
- Unidades Sócio Ocupacionais – Tipo A (Infância e Adolescência);
- Residências de Apoio Máximo;
- Residências de Apoio Moderado;
- Equipas de Apoio Domiciliário.

### ***Unidades de Internamento***

#### ***Unidade de Convalescença - para internamentos até 30 dias***

Dirigida a pessoas que já não necessitam de cuidados hospitalares, mas que devido a uma situação de doença súbita ou ao agravamento duma doença ou deficiência crónica, requeiram cuidados de saúde que, pela sua frequência, complexidade ou duração, não possam ser prestados no domicílio.

#### ***Unidade de Média Duração e Reabilitação (UMDR) - para internamentos com duração entre 30 e 90 dias***

Destina-se a utentes que perderam temporariamente a sua autonomia, mas com potencial de reabilitação e que necessitem de cuidados de saúde, apoio social, que pela sua frequência ou duração, não podem ser prestados no domicílio.

***Unidade de Longa Duração e Manutenção (ULDM) - para internamentos com mais de 90 dias***

Dirige-se a utentes com doenças ou processos crónicos, com diferentes níveis de dependência e graus de complexidade, que não reúnam condições para serem cuidadas em casa ou nouro tipo de resposta. Presta apoio social e cuidados de saúde de manutenção que previnam e retardem o agravamento da situação de dependência, favorecendo o conforto e a qualidade de vida.

***A ULDM pode ter ainda internamentos para descanso do cuidador (máximo 90 dias por ano).***

***Equipas de Cuidados Continuados Integrados (ECCI)***

Destina-se a utentes em situação de dependência funcional transitória ou prolongada, que não se podem deslocar de forma autónoma, cujo critério de referência assenta na fragilidade, limitação funcional grave, condicionada por fatores ambientais, com doença severa, em fase avançada ou terminal, ao longo da vida, que reúnam condições no domicílio que permitam a prestação dos cuidados continuados integrados que requeiram:

***Quais as tipologias de cuidados continuados na Saúde Mental da RNCCI?***

***RAMa- Residência de Apoio Máximo Adultos***

A residência de apoio máximo é uma estrutura residencial, localizada na comunidade, destinada a pessoas clinicamente estabilizadas com elevado grau de incapacidade psicossocial, impossibilitadas de serem tratadas no domicílio por ausência de suporte familiar ou social adequado. Tem por finalidade proporcionar cuidados que previnam e retardem o agravamento da situação de dependência.

***RAMo- Residência de Apoio Moderado***

A residência de apoio moderado é uma estrutura residencial, localizada na comunidade, destinada a pessoas com moderado grau de incapacidade psicossocial, clinicamente estabilizadas, impossibilitadas de serem tratadas no domicílio por ausência de suporte familiar ou social adequado. Tem por finalidade proporcionar cuidados que permitam a manutenção e o desenvolvimento da funcionalidade existente, proporcionando melhor qualidade de vida e promovendo a integração sócio ocupacional.

***RTA- Residência de Treino de Autonomia RTA/A***

A residência de treino de autonomia é uma unidade residencial, localizada preferencialmente na comunidade, destinada a desenvolver programas de reabilitação psicossocial para pessoas com moderado e reduzido grau de incapacidade psicossocial, estabilizadas clinicamente e que conservam alguma funcionalidade. Tem por finalidade a reintegração social e familiar das pessoas com incapacidade psicossocial, preparando-as para o regresso ao domicílio ou, em caso de ausência de suporte familiar ou social adequado, para a admissão em outras unidades e equipas.

### ***Residência de Treino de Autonomia - Tipo A***

A infância e adolescência, apresenta a mesma caracterização e finalidades, destinando-se à infância e adolescência.

### ***USO Unidade Sócio Ocupacional***

A unidade Sócio Ocupacional localiza -se na comunidade, em espaço físico próprio, sendo destinada a pessoas com moderado e reduzido grau de incapacidade psicossocial, clinicamente estabilizadas, mas com disfuncionalidades na área relacional, ocupacional e de integração social.

### ***Unidade Sócio Ocupacional - Infância e Adolescência***

Apresenta a mesma caracterização e finalidades, destinando-se à infância e adolescência.

### ***Equipa de Apoio Domiciliário (EAD)***

A EAD desenvolve as atividades necessárias de forma a: maximizar a autonomia da pessoa com incapacidade psicossocial; reforçar a sua rede de suporte social através da promoção de relações interpessoais significativas; melhorar a sua integração social e o acesso aos recursos comunitários; prevenir internamentos hospitalares e admissões em unidades residenciais; sinalizar e encaminhar situações de descompensação para os Serviços Locais de Saúde Mental e apoiar a participação das famílias e outros cuidadores na prestação de cuidados no domicílio.

Pode consultar as Unidades existentes [aqui](#).

### ***O que fazer para aceder à RNCCI?***

#### **Se estiver internado num hospital do Serviço Nacional de Saúde (SNS)**

Contacte o serviço onde está internado ou a Equipa de Gestão de Altas (EGA) desse hospital.

A EGA do hospital onde o doente esteja internado, é a equipa que analisa a situação do doente. Se a EGA verificar que tem as condições necessárias para ser encaminhado para a RNCCI, envia uma proposta de admissão à Equipa Coordenadora Local da área de residência do doente/família.

#### ***Se estiver em casa, num hospital privado ou noutras Instituições ou Estabelecimentos***

Deve contactar um elemento da equipa de saúde familiar (médico, enfermeiro e/ou assistente social) da Unidade de Saúde da área onde reside que avaliará a situação, mediante os critérios definidos na RNCCI, e enviará uma proposta de admissão à Equipa Coordenadora Local da mesma área.

### ***O que fazer para saber se a Segurança Social o ajuda a pagar parte da despesa da RNCCI?***

O utente paga os custos referentes ao apoio social, podendo uma parte desta despesa ser comparticipada pela Segurança Social. Neste caso o valor a pagar vai depender dos rendimentos do agregado familiar, que é calculado pela Equipa de Coordenação Local. A parte comparticipada pela Segurança Social é transferida diretamente para a Entidade onde está internado o doente.

***Para uma informação mais detalhada sobre a condição de recursos, consulte o [Guia Prático - Condição de Recursos](#).***

**Documentos necessários para integração na RNCCI:**

- Modelo AS 55-DGSS - Declaração Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados Comparticipação da Segurança Social. Este pode ser descarregado ou preenchido informaticamente, utilizando, para o efeito o SITE [www.seg-social.pt](http://www.seg-social.pt)

O Documento encontra-se disponível na coluna lateral direita, associada a esta página, em *Formulários*.

- Cópia de documento de identificação válido (Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade, Certidão do Registo Civil, Boletim de Nascimento, Passaporte);
- Cópia do documento de identificação de beneficiário da Segurança Social ou de outros sistemas de proteção social;
- Cópia do Cartão de Identificação Fiscal (número de contribuinte) do utente e dos elementos do agregado familiar;

### ***Custo e Obrigações***

#### ***Quanto se paga?***

- O internamento numa Unidade de Convalescença é gratuito para o utente; O SNS assegura o pagamento da diária e cuidados prestados à Entidade prestadora;
- Em todas as tipologias da RNCCI, os custos referentes aos cuidados de saúde são assumidos pelo Serviço Nacional de Saúde, ou por outros subsistemas de saúde;
- O apoio domiciliário da ECCL é gratuito para o utente;
- Apenas nas Unidades de Média Duração e Reabilitação e nas Unidades de Longa Duração e Manutenção, há lugar a comparticipação do utente, nos custos referentes ao apoio social, de acordo com os seus rendimentos, em complementaridade pela Segurança Social;
- A Unidade apenas cobrará, os cuidados e serviços de saúde e de apoio social, relativos ao valor diário apurado, acordado aquando da assinatura do Termo de Aceitação do Internamento;
- As demais despesas, que não sejam parte dos cuidados e serviços acordados, são da exclusiva responsabilidade do utente, quando por si solicitadas;
- Prevê-se ainda a realização de um contrato de prestação de serviços no ato da admissão, entre o utente e o prestador, reforçando os compromissos subjacentes no Termo de Aceitação, transpondo para escrito os direitos e deveres, entre os quais a modalidade de pagamento.

#### ***Quais os rendimentos que são considerados?***

Para saber quais os rendimentos do agregado familiar a considerar na determinação do valor a pagar pelo utente e para efeitos do cálculo da comparticipação da Segurança Social, consulte o [Guia Prático Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrado](#), na coluna lateral direita associada a esta página.

### ***Outras obrigações***

#### ***Renovar a prova de rendimentos todos os anos***

No final de cada ano tem de fazer nova prova de rendimentos (apresentar Modelo AS 55-DGSS - Declaração Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados Participação da Segurança Social).

#### ***Alterar a composição do agregado familiar***

Quando existam alterações do agregado familiar, o utente deve informar de imediato a Unidade onde está a receber cuidados, para que esta possa informar a Equipa Coordenadora Local, que fará a revisão do cálculo do valor a pagar.

*Deve apresentar o Modelo AS 55-DGSS - Declaração Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados Participação da Segurança Social.*

#### ***Cumprir o Regulamento Interno***

Os utentes e famílias estão também obrigados a cumprir os Regulamentos Internos de cada unidade/equipa.

#### ***Fim da Prestação de Cuidados Continuados da RNCCI***

A prestação de cuidados continuados da RNCCI termina quando:

- O utente tem alta da Unidade;
- O utente já não necessita do apoio da equipa domiciliária e tem alta da mesma.

#### **A Segurança Social não participa os utentes nas seguintes situações:**

- Quando tiver alta da Unidade;
- Se não renovar a prova de rendimentos;
- Se quando houver uma alteração da composição do agregado familiar não apresentar o Modelo AS 55-DGSS - Declaração Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados Participação da Segurança Social;
- Quando forem prestadas falsas declarações.

#### ***Quais são as entidades promotoras e gestoras?***

##### ***A RNCCI é coordenada por quem?***

A nível nacional existe uma coordenação conjunta dos Ministérios do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde, designada por [Comissão Nacional de Coordenação da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados](#)

As competências desta Comissão Nacional de Coordenação, são as previstas no Despacho nº 176-D/2019 de 4 de janeiro.

##### ***Equipas Coordenadoras Regionais (ECR)***

A coordenação da rede a nível regional é assegurada por cinco equipas uma por cada Região de Saúde.

As ECR articulam com a coordenação aos níveis nacional e local e asseguram o planeamento, a gestão, o controlo e a avaliação da Rede.

##### ***Equipas Coordenadoras Locais (ECL)***

A coordenação da rede a nível local é assegurada por equipas multidisciplinares.

A constituição, organização e as condições de funcionamento das equipas que asseguram a coordenação da Rede a nível local são definidas pelo Despacho Conjunto N.º 19 040/2006, de 19 de setembro.

As ECL articulam com a ECR da respetiva região, asseguram o acompanhamento e a avaliação da rede a nível local, bem como a articulação e coordenação dos recursos e atividades, no seu âmbito de referência.

#### **4. O que é o “Descanso do Cuidador”?**

Entende-se por “descanso do cuidador” no âmbito da RNCCI, o conjunto de intervenções que providenciem períodos de alívio ou descanso efetivo aos cuidadores, libertando-os temporariamente das atividades inerentes à prestação de cuidados. Tem por objetivo reduzir a sobrecarga ou a quantidade de cuidado providenciado pelos cuidadores e possibilitar a restituição das suas energias, tratar de assuntos pessoais e/ou de saúde, etc.

**Nas Unidades de Longa Duração e Manutenção**, o descanso do cuidador é proporcionado através do internamento temporário da pessoa dependente.

##### **Período máximo de 90 dias ano.**

**Nas tipologias de Saúde Mental**, nomeadamente nas Residências de Apoio Moderado (RAMO) e Residências de Apoio Máximo (RAMA), também há lugar à admissão de utentes, para descanso do cuidador.

##### **Período máximo de 45 dias por ano.**

#### **Aguarda-se a regulamentação do Descanso do Cuidador**

#### ***Como aceder ao descanso do cuidador?***

Para efeitos de acesso ao descanso do cuidador no âmbito da RNCCI, deverá ser efetuado contacto com qualquer profissional dos Cuidados de Saúde Primários - Agrupamento Centros Saúde (ACES) ou Centro de Saúde (CS) da área de residência.

Mediante esta sinalização será elaborada uma proposta de referenciação que será enviada para validação da Equipa Coordenadora Local (ECL) da área de influência do ACES.

O doente e o cuidador devem estar envolvidos ao longo de todo este processo.

#### **5. O que fazer em caso de óbito?**

No [ePortugal](#) pode obter a seguinte informação:

- Realizar uma habilitação de herdeiros – Herança;
- Pedir uma certidão de óbito;
- Realizar Testamento;
- Realizar a Habilitação de Herdeiros, Partilha e Registo dos bens;
- Pedir habilitação de herdeiros e registo;
- Declarar um óbito;
- Consultar registos de atividade funerária;
- Requerer o subsídio por morte;
- Requerer a pensão de viuvez;
- Requerer o reembolso das despesas de funeral;

- Requerer o subsídio de funeral;
- Registrar óbito no estrangeiro;
- Requerer a pensão de sobrevivência.

### **7. Como agir e notificar uma reação adversa a um medicamento?**

Em caso de uma reação adversa a um medicamento deverá de imediato contactar a **Linha de Emergência 112** ou **SNS 24: 808 24 24 24**.

No [Portal de notificação de reações adversas](#) (Portal RAM), plataforma que permite a recolha de informação sobre suspeitas de reações adversas a medicamentos (RAM) e destinada à utilização por profissionais de saúde e por utentes, deverá proceder à notificação da reação adversa identificada, processo fundamental para a monitorização contínua da segurança dos medicamentos.

### **8. O que fazer em situação de Maus Tratos?**

Pode realizar a qualquer momento uma denúncia em situação de maus tratos. Pesquise por um [ponto de atendimento](#) perto de si.

### **9. O que é o Cartão da Pessoa com Doença Rara?**

Para saber mais sobre o [Cartão da Pessoa com Doença Rara](#).

### **10. Onde posso obter mais informações sobre atividades de promoção da saúde e prevenção da doença?**

[Direção-Geral da Saúde](#). Regulamenta, orienta e coordena as atividades de promoção da saúde e prevenção da doença, define as condições técnicas para adequada prestação de cuidados de saúde, planeia e programa a política nacional para a qualidade no sistema de saúde, bem como assegura a elaboração e execução do Plano Nacional de Saúde e, ainda, a coordenação das relações internacionais do Ministério da Saúde.

### **11. Quantas faltas se pode dar para assistência a familiares?**

Relativamente às faltas para assistência a familiares, o [Código do Trabalho](#) no seu artigo n.º 252.º:

1 - O trabalhador tem direito a faltar ao trabalho até 15 dias por ano para prestar assistência inadiável e imprescindível, em caso de doença ou acidente, a cônjuge ou pessoa que viva em união de facto ou economia comum com o trabalhador, parente ou afim na linha reta ascendente ou no 2.º grau da linha colateral.

2 - Ao período de ausência previsto acrescem 15 dias por ano, no caso de prestação de assistência inadiável e imprescindível a pessoa com deficiência ou doença crónica, que seja cônjuge ou viva em união de facto com o trabalhador.

3 - No caso de assistência a parente ou afim na linha reta ascendente, não é exigível a pertença ao mesmo agregado familiar.

4 - Para justificação da falta, o empregador pode exigir ao trabalhador:

- a) Prova do carácter inadiável e imprescindível da assistência;

b) Declaração de que os outros membros do agregado familiar, caso exerçam prestar a assistência;

c) No caso do número anterior, declaração de que outros familiares, caso exerçam atividade profissional, não faltaram pelo mesmo motivo ou estão impossibilitados de prestar assistência.

### **12. Onde posso obter informação sobre emprego?**

[Instituto do Emprego e Formação Profissional](#). Informação sobre emprego e formação.

[Reabilitação Profissional](#). Conjunto integrado de medidas que visam apoiar a qualificação e o emprego das pessoas com deficiência e incapacidade que apresentam dificuldades no acesso, manutenção e progressão no emprego.

### **13. O que é a Linha de Emergência Social?**

***A quem se dirige e em que situações se pode utilizar a Linha de emergência social?***

O número 144 - Linha Nacional de Emergência Social (LNES) - é um serviço telefónico público, gratuito, de funcionamento ininterrupto, 24h por dia, todos os dias do ano.

Tem como objetivo garantir resposta imediata a situações que necessitem de atuação emergente e urgente no âmbito da proteção social, bem como assegurar a acessibilidade a um posterior encaminhamento/acompanhamento social, numa perspetiva de inserção e autonomia.

Esta linha dirige-se a todos os/as cidadãos/ãs, que se encontrem em território nacional, numa situação de desproteção e vulnerabilidade, e que necessitem de apoio social. Entre outras situações, destacam-se:

- Pessoas vítimas de violência doméstica;
- Crianças e jovens em perigo;
- Pessoas em situação de perda ou ausência de autonomia;
- Pessoas sem-abrigo.

São consideradas situações de vulnerabilidade e de proteção sociais, resultantes de não estarem asseguradas as condições mínimas de sobrevivência e que constituam um perigo real, atual ou iminente para a integridade física e psíquica, necessitando de intervenção imediata.

Igualmente são consideradas Situações de vulnerabilidade e desproteção sociais resultantes de não estarem asseguradas, a breve prazo, as condições mínimas de sobrevivência pelo que se impõe uma intervenção urgente e encaminhamento para os serviços

### **14. Como posso fazer um elogio, reclamação ou sugestão?**

[Queixa na Provedoria da Justiça](#). Apresentação de queixa relativa a atos ou omissões dos poderes públicos, podendo também ser visadas empresas públicas ou de capitais públicos concessionárias de serviços públicos ou de exploração de bens do domínio público.

[Queixa por discriminação](#). É proibido discriminar, direta ou indiretamente, pessoas com base na deficiência e no risco agravado de saúde, de acordo com a Lei n.º 46/2006. Neste âmbito, o



Instituto Nacional para a Reabilitação recebe as queixas apresentadas, encaminha-as para as entidades competentes e elabora um relatório anual sobre a aplicação da referida lei.

[Livro de Reclamações](#) para os utentes dos serviços de saúde. No caso de pretender fazer uma reclamação para a Entidade Reguladora de Saúde.

[Reclamações online para os utentes de farmácias](#). O Infarmed, disponibiliza um Livro de Reclamações Eletrónico onde todos os utentes de farmácias de oficina poderão reduzir a escrito as suas reclamações relativas aos serviços prestados nestes estabelecimentos.

#### A. Informação adicional

##### **No âmbito da Entidade Reguladora da Saúde**

Pode aceder a respostas a perguntas [frequentes](#) relacionadas com:

- Acesso a informação de saúde;
- Acesso de imigrantes à prestação de cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde;
- Cartões de Saúde;
- Consentimento Informado;
- Diretiva Antecipada de Vontade em cuidados de saúde (NOVO);
- Publicidade relativa a serviços de saúde;
- Reclamações;
- Regulamento Geral de Proteção de Dados;
- Resolução de conflitos na ERS;
- Taxas moderadoras do SNS;
- Tempos Máximos de Resposta Garantidos (TMRG);
- Transporte não urgente de doentes no SNS;
- Atestado médico de incapacidade multiuso, para acesso a benefícios associados à prestação de cuidados de saúde.

##### **No âmbito do Portal SNS**

###### ***Quais são as principais funcionalidades da área do cidadão do Portal do SNS?***

No Portal do SNS pode:

- Pedir Isenção da Taxa Moderadora;
- Marcar Consultas;
- Renovar Medicação Crónica;
- Monitorizar a sua Saúde;
- Aceder ao Boletim de Vacinas;
- Guias de Tratamento da Receita sem Papel.

###### ***Como aceder às funcionalidades da área do cidadão do Portal do SNS?***

Inicialmente deve proceder à autenticação na área do cidadão do Portal do SNS. Isto só é possível através de Chave Móvel Digital ou do Cartão do Cidadão (CC).

O pedido de Chave Móvel Digital pode ser feito presencialmente, em qualquer Loja/Espaço Cidadão, ou [online](#).

Em caso de dúvidas poderá também contactar o Centro de Contacto do SNS – SNS 24.

## No âmbito da deficiência e da incapacidade (INR)

Pode aceder a respostas a perguntas [frequentes](#) relacionadas com:

- Atestado médico de incapacidade multiuso (AMIM);
- Acessibilidade;
- Aquisição de produtos de apoio através do sistema de atribuição de produtos de apoio (SAPA);
- Atendimento prioritário;
- Quotas de acesso à administração pública;
- Emprego | regime laboral especial para pessoa com deficiência;
- Estacionamento;
- Cartão de estacionamento de modelo comunitário para pessoas com deficiência;
- Educação inclusiva;
- Ensino superior | contingente especial para candidatos com incapacidade ou deficiência;
- Ensino superior | bolsa para alunos com incapacidade ou deficiência;
- Habitação;
- Habitação | crédito bonificado;
- Intervenção precoce;
- Não discriminação;
- Modelo de apoio à vida independente (MAVI);
- Proteção social;
- Prestação social para a inclusão;
- Transporte não urgente de doentes;
- Isenção taxas moderadoras;
- Parentalidade;
- Desporto.

## 7.LEGISLAÇÃO

LEGISLAÇÃO NA ÁREA DA SAÚDE, SOCIAL, TRABALHO ENTRE OUTRA QUE PODE SER ÚTIL

[Lei do Estatuto do Cuidador Informal](#)

[Lei de Bases da Saúde](#)

[Lei de Bases da Segurança Social](#)

[Atendimento Prioritário](#)

Legislação disponível no [Site da ERS](#)

Legislação disponível no [Site da Segurança Social](#)

### **Legislação e normativos de Reabilitação Profissional:**

- Define as bases gerais do regime jurídico da prevenção, habilitação, reabilitação e participação da pessoa com deficiência - [Lei n.º 38/2004, de 18 de agosto](#)
- Aprova o sistema de atribuição de produtos de apoio a pessoas com deficiência e a pessoas com incapacidade temporária [Decreto-Lei n.º 93/2009, de 16 de abril](#), com as alterações introduzidas pelo [Decreto-Lei n.º 42/2011, de 23 de março](#)
- Regula a criação e manutenção da base de dados do sistema de atribuição de produtos de apoio bem como o tratamento da informação relativa à referenciação, prescrição, atribuição, comparticipação e reutilização de produtos de apoio [Portaria n.º 192/2014, de 26 de setembro](#)
- Aprova o modelo da ficha de prescrição de produtos de apoio - [Portaria n.º 78/2015, de 17 de março](#)
- Determina como entidades prescritoras de produtos de apoio para efeitos da concessão de financiamento pelo IEFP o Centro de Formação e Reabilitação Profissional do Alcoitão e as entidades credenciadas como centros de recursos da rede do IEFP - [Despacho n.º 4350/2015, de 29 de abril](#)
- Define os procedimentos gerais para a atribuição e financiamento de produtos de apoio - [Despacho n.º 7225/2015, de 1 de julho](#)
- Lista homologada de produtos de apoio - [Despacho n.º 7197/2016, de 1 de junho](#)
- Determina o financiamento de produtos de apoio para 2016 - [Despacho n.º 10909/2016, de 8 de setembro](#)
- [Manual de procedimentos - 2.ª revisão \(15 de maio de 2014\)](#) (em atualização)

### **LEGISLAÇÃO COMPLEMENTAR:**

- [Agravamento do imposto municipal sobre imóveis relativamente a prédios devolutos em zonas de pressão urbanística](#)
- [Plano Estratégico para o desenvolvimento dos Cuidados Paliativos para o biénio 2019/2020](#)
- [Direitos das pessoas em contexto de doença avançada e em fim de vida](#)
- [Estratégia da Saúde na Área das Demências](#)
- [Portaria n.º 968/2017](#) - Altera a [Portaria n.º 149/2011](#), de 8 de abril, que estabelece a coordenação nacional, regional e local das unidades e equipas prestadoras de cuidados continuados integrados de saúde mental (CCISM), bem como as condições de organização e funcionamento das unidades e equipas prestadoras de CCISM para a população adulta e para a infância e adolescência
- [Portaria n.º 50/2017](#) - procede à segunda alteração à [Portaria n.º 174/2014](#), alterada pela [Portaria n.º 289-A/2015](#)
- [Regime Jurídico do Maior Acompanhado](#)
- [Prevenção e gestão da doença crónica](#)
- [Revisão de categorias de isenção e atualização de valores das taxas moderadoras](#)
- [Fármacos e Materiais de Consumo Clínico na Prestação de Cuidados Paliativos Domiciliários](#)
- [Cartão da Pessoa com Doença Rara \(CPDR\)](#)

- [Prescrição de Cuidados Respiratórios Domiciliários](#)
- [Direitos Gerais do Doente Oncológico](#).