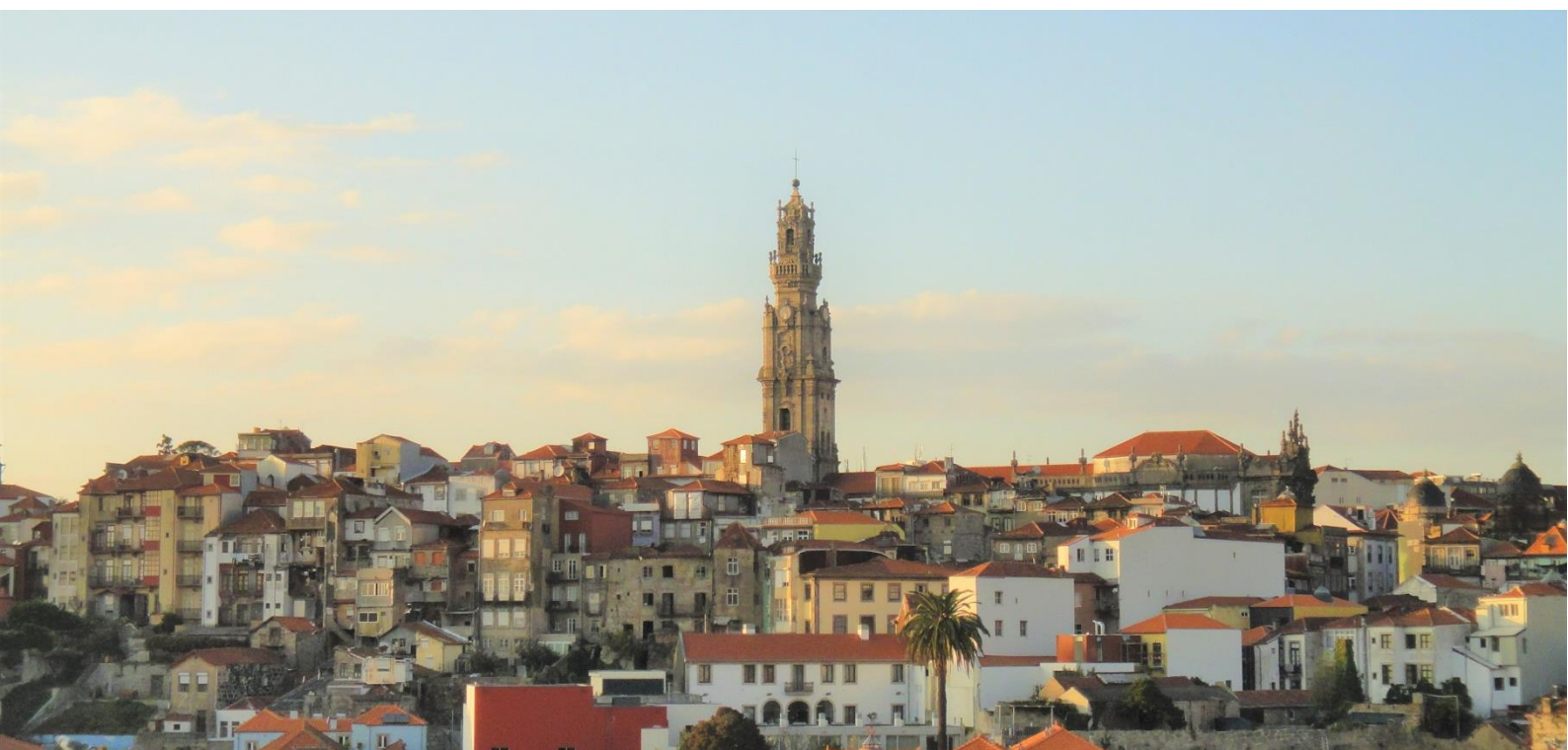


Quiosque do Cuidador Porto

Guia de Benefícios e Respostas Sociais

- Para Pessoas Seniores e Cuidadores Informais -



ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUÇÃO | 3 |
| PARTE I – APOIOS E PRESTAÇÕES SOCIAIS..... | 4 |
| ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL..... | 5 |
| REGIME DO MAIOR ACOMPANHADO..... | 7 |
| COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA | 8 |
| ATESTADO MÉDICO DE INCAPACIDADE..... | 9 |
| MULTIUSOS | 9 |
| PENSÃO DE VELHICE | 10 |
| PENSÃO SOCIAL DE VELHICE | 10 |
| COMPLEMENTO SOLIDÁRIO PARA IDOSOS | 11 |
| SISTEMA DE ATRIBUIÇÃO DE PRODUTOS DE | 13 |
| APOIO..... | 13 |
| PARTE II – RESPOSTAS SOCIAIS | 15 |
| SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO..... | 16 |
| CENTRO DE CONVÍVIO..... | 16 |
| CENTRO DE DIA..... | 17 |
| ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS..... | 17 |
| LISTAGEM DE RESPOSTAS SOCIAIS..... | 18 |
| LISTAGEM DE RESPOSTAS SOCIAIS (CONTINUAÇÃO)..... | 19 |
| LISTAGEM DE RESPOSTAS SOCIAIS (CONTINUAÇÃO)..... | 20 |
| BANCO DE AJUDAS TÉCNICAS..... | 21 |
| SERVIÇO DE ATENDIMENTO E | 21 |
| ACOMPANHAMENTO SOCIAL..... | 21 |
| APOIO A CUIDADORES INFORMAIS | 22 |

INTRODUÇÃO

Ser cuidador é uma tarefa muito exigente, que pode ser solitária e muitas vezes sem interrupções.

É muito importante que esteja informado sobre os benefícios e apoios dirigidos às pessoas seniores (pessoas com 65 e mais anos) e aos seus cuidadores, de maneira a poder aceder a eles.

Conheça os recursos disponíveis na sua Comunidade, que podem ajudá-lo na prestação de cuidados e na realização das tarefas do dia-a-dia.

Neste Guia damos-lhe a conhecer os direitos e benefícios concedidos pela Segurança Social às pessoas seniores e aos seus cuidadores, bem como os serviços de apoio existentes na sua zona de residência.

Este Guia está dividido em duas áreas:

A - Apoios e prestações sociais;

B - Respostas sociais.

Para além de uma breve apresentação de cada resposta, apresentamos-lhe as instituições (públicas e privadas) da União de freguesias do Centro Histórico do Porto que dispõem das referidas respostas, as suas moradas e os seus contactos.

O presente documento foi realizado em fevereiro de 2023, podendo vir a ser necessária a atualização da informação.

PARTE I – APOIOS E PRESTAÇÕES SOCIAIS

Estatuto do Cuidador Informal

Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro / Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro

O que é?

O Estatuto do Cuidador Informal é um conjunto de normas que regula os direitos e deveres do cuidador e da pessoa cuidada e estabelece as respetivas medidas de apoio.

Quem é o cuidador informal?

É a pessoa que presta cuidados a alguém em situação de dependência, devendo cumprir os seguintes requisitos:

- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- Ter condições de saúde adequadas aos cuidados a prestar à pessoa cuidada e ter disponibilidade para a sua prestação;
- Não ser pensionista de invalidez absoluta, nem de invalidez do regime especial de proteção na invalidez;
- Não receber prestações de dependência;
- Ser cônjuge ou unido de facto, parente ou afim até ao 4.º grau da linha reta ou da linha colateral da pessoa cuidada (por exemplo, pais, padrastos, avós, bisavós, filhos, netos, bisnetos, irmãos, sobrinhos, tios, tios-avós e primos). **Ficam de fora todos aqueles que não são familiares da pessoa cuidada** (por exemplo, vizinhos e amigos).

Existem dois tipos de cuidadores informais:

- O **cuidador informal principal**, que cuida a tempo inteiro e vive na mesma casa da pessoa cuidada. Não pode ter um emprego remunerado, nem ser pago pelos cuidados que presta. Também não pode receber prestações de desemprego.
- O **cuidador informal não principal**, acompanha e cuida regularmente da pessoa cuidada, mas não a tempo inteiro. Pode ter um emprego remunerado e receber, ou não, pelos cuidados que presta. Não necessita de viver com a pessoa cuidada.

Quem é a pessoa cuidada?

É a pessoa que necessita de cuidados permanentes de terceiros, por se encontrar numa situação de dependência, e recebe uma das seguintes prestações sociais:

- Complemento por Dependência de 2.º grau;
- Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa (pessoas com deficiência).

Notas:

1. As pessoas que recebem Complemento por Dependência de 1.º grau e que transitoriamente estejam acamadas ou a necessitar de cuidados permanentes, deverão ser avaliados por parte de uma Junta Médica.
2. No caso da pessoa cuidada não receber o Complemento por Dependência ou o Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa, o requerimento dessas prestações pode ser apresentado em simultâneo com o requerimento do Estatuto do Cuidador Informal.

Estatuto do Cuidador Informal (continuação)

Quais são os direitos do cuidador informal?

- Receber o subsídio de apoio ao cuidador informal, dependendo do valor dos rendimentos do agregado familiar (no caso de ser cuidador informal principal);
- Beneficiar de “Descanso do Cuidador”;
- Ser ajudado por uma rede de profissionais de referência;
- Aceder a grupos de autoajuda;
- Obter formação e informação especializadas;
- Obter apoio na integração no mercado de trabalho quando termina a prestação de cuidados;
- Conciliar a prestação de cuidados com a vida profissional (no caso de ser cuidador informal não principal);
- Beneficiar do regime de trabalhador-estudante, quando frequente um estabelecimento de ensino (no caso de ser cuidador informal não principal);
- Trabalhar em regime de teletrabalho, pelo período máximo de quatro anos, seguidos ou não (no caso de ser cuidador informal não principal).

Consentimento da pessoa cuidada:

Para que o reconhecimento do Estatuto de Cuidador Informal, é necessário o consentimento da pessoa cuidada:

- No caso da pessoa cuidada se encontrar no pleno uso das suas faculdades intelectuais, o consentimento é dado através de assinatura de requerimento, acompanhado de declaração médica que ateste a sua capacidade para tomar decisões;
- No caso da pessoa cuidada não se encontrar no pleno uso das suas faculdades, deve ser apresentado o Regime de Maior Acompanhado ou comprovativo do seu pedido feito junto do tribunal.

Onde e como pedir?

Através da Segurança Social Direta ou num balcão de atendimento da Segurança Social, com a entrega dos seguintes formulários:

- Mod. CI 1/2022-DGSS Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal;
- Mod. CI 12/2021-DGSS Consentimento da Pessoa Cuidada;
- Mod. CI 2/2022-DGSS – Pedido de Subsídio de Apoio ao Cuidador Principal.

Regime do Maior Acompanhado

Lei n.º 49/2018, de 14 de agosto

O que é o Regime do Maior Acompanhado (RMA)?

O RMA tem como principal objetivo proteger as pessoas que se encontram impossibilitadas de gerir a sua vida ou o seu património sem acompanhamento. É uma forma de apoiar a satisfação das necessidades da pessoa incapaz e de proteger os seus interesses e a sua dignidade.

A quem se destina o acompanhamento?

Destina-se aos adultos que por razões de saúde, deficiência ou pelo seu comportamento, não conseguem ou não podem tratar dos assuntos relacionados com a sua vida sem ajuda de terceiros.

Quem pode requerer o acompanhamento?

Pode ser requerido pelo próprio, pelo cônjuge, por qualquer parente sucessível ou até pelo Ministério Público, cabendo a decisão ao Tribunal.

Quem pode ser o acompanhante?

O RMA concede à pessoa acompanhada a possibilidade de escolher o seu acompanhante. Nos casos em que o acompanhado não exerça o seu direito de escolha, o Tribunal pode designar como acompanhantes: o cônjuge, a pessoa com quem vive em união de facto, filhos maiores ou mesmo uma pessoa da instituição que o acompanhado frequente ou onde se encontre internado.

Podem ser designados vários acompanhantes, com diferentes funções.

Quais as funções do acompanhante?

O acompanhamento tem como objetivos principais assegurar o bem-estar e a recuperação da pessoa acompanhada e garantir o pleno exercício dos seus direitos e o cumprimento dos seus deveres.

Depois de analisada a situação do beneficiário do acompanhamento ser ouvido, o Juiz nomeia o acompanhante e discrimina, na sentença, os atos em três categorias:

- Aqueles que podem ser realizados pelo acompanhado livremente;
- Aqueles que devem ser praticados por ou com intervenção do acompanhante;
- Aqueles que o acompanhante só poderá praticar com a prévia autorização do tribunal.

Onde e como pedir?

Deve dirigir-se ao Ministério Público, sedado no Tribunal Cível mais próximo da sua área de residência e apresentar o requerimento do Regime do Maior Acompanhado, juntamente com:

- Documento de identificação do acompanhado e da pessoa proposta para acompanhante;
- Toda a informação clínica relevante do acompanhado, (relatórios médicos e Atestado Médico de Incapacidade Multiusos).

Depois de apresentado o pedido, o acompanhado é sempre ouvido pelo Juiz. Em caso de incapacidade do acompanhado se dirigir ao Tribunal, poderá ser efetuada visita domiciliária ou audiência online.

Complemento por Dependência

O que é?

É uma prestação em dinheiro, paga todos os meses, juntamente com a pensão, aos cidadãos que se encontrem em situação de dependência e que precisam da ajuda de outra pessoa para satisfazer as necessidades básicas do seu dia-a-dia (higiene pessoal, alimentação e deslocação).

A quem se destina?

Destina-se a pensionistas por invalidez, velhice e/ou sobrevivência do regime da Segurança Social ou do regime especial das atividades agrícolas. Pode também ser requerido por quem receba a prestação social para a inclusão.

Têm ainda direito ao complemento por dependência as pessoas não pensionistas, que tenham Paramiloidose Familiar, doença Machado-Joseph, Sida, Esclerose Múltipla, doença oncológica, Esclerose Lateral Amiotrófica Doença de Parkinson, Doença de Alzheimer e doenças raras.

Qual o valor atribuído?

O montante varia consoante o tipo de pensão que está a receber e o grau de dependência, que pode ser de dois tipos:

- **1.º grau:** pessoas que não conseguem fazer a sua higiene pessoal, alimentar-se ou deslocar-se sozinhas;
- **2.º grau:** além da dependência de 1.º grau, encontram-se acamados ou com demência grave.

Nota: No caso de estar atribuído o complemento por dependência de 1.º grau e a dependência se agravar, é possível pedir uma **revisão** do complemento. Se esta avaliação concluir que a pessoa está numa situação de dependência de 2.º grau, o valor do complemento aumenta.

Onde e como pedir?

Num balcão de atendimento da Segurança Social, com a entrega dos seguintes formulários:

- RP 5027-DGSS – Requerimento do Complemento por Dependência (é o mesmo para o requerer o complemento ou a revisão do complemento).
- Mod. SVI 7-DGSS – Informação Médica, preenchida pelo médico de família (ou outro médico de referência), que poderá ser entregue só na consulta médica de avaliação da situação de dependência, para a qual receberá convocatória;

Após o requerimento, a pessoa dependente será convocada para uma Junta Médica. Só depois de comparecer à Junta Médica é que obterá resposta ao requerimento, por carta enviada pela Segurança Social.

Atestado Médico de Incapacidade Multiusos

O que é?

É um documento que comprova o grau de incapacidade física ou mental de uma pessoa.

Para que serve?

Este atestado prevê a atribuição de múltiplos benefícios sociais, fiscais e económicos, conforme o grau de incapacidade.

A quem se destina?

É atribuído a pessoas com deficiência ou condição clínica grave, comprovada por relatórios médicos, exames ou outros, em Junta Médica de Avaliação de Incapacidade.

Quais os benefícios associados?

Dependendo do grau de incapacidade atribuído, poderá ter direito a:

- Isenção das taxas moderadoras;
- Transporte não urgente de doentes em ambulância;
- Benefícios fiscais no IRS;
- Isenção do Imposto Único de Circulação;
- Apoio na comparticipação de produtos de incontinência;
- Descontos nos transportes públicos;
- Prioridade no atendimento;
- Entre outros.

Onde e como pedir?

O pedido deve ser solicitado no Centro de Saúde ou na Delegação de Saúde Pública da sua área de residência, solicitando a marcação de Junta Médica de Avaliação de Incapacidade e entregando relatórios médicos comprovativos de todos os problemas de saúde.

Qual o custo?

A emissão do Atestado tem um custo de 12,50€, pago aquando da realização da Junta Médica.

O que fazer para começar a usufruir dos benefícios?

Na Junta Médica, ser-lhe-á entregue o Atestado Médico de Incapacidade Multiusos. Deve dirigir-se ao Serviço de Finanças e à Segurança Social da sua área de residência e entregar uma cópia do Atestado Multiusos.

Nota: Guarde sempre o Atestado Multiusos original. Sempre que o mesmo seja pedido, opte por entregar uma cópia.

Pensão de Velhice

O que é?

A Pensão de Velhice é uma prestação em dinheiro, destinada às pessoas com idade igual ou superior a 66 anos e 7 meses (2022), que tenham descontado durante, pelo menos, 15 anos para a Segurança Social.

Onde e como pedir?

Através da Segurança Social Direta ou num balcão de atendimento da Segurança Social, com a entrega do seguinte formulário:

- RP 5068-DGSS – Requerimento de Pensão Velhice.

Pensão Social de Velhice

O que é?

É uma prestação em dinheiro, atribuída mensalmente, a partir da idade normal de acesso à pensão de velhice do regime geral da Segurança Social.

A quem se destina?

Destina-se a quem nunca descontou ou não fez descontos suficientes para a Segurança Social ou para outro regime de proteção social obrigatório e, por isso, não tem direito à pensão de velhice.

Onde e como pedir?

Num balcão de atendimento da Segurança Social, com a entrega do seguinte formulário:

- Mod. RP5002-DGSS.

Complemento Solidário para Idosos

O que é?

É um apoio em dinheiro pago mensalmente aos seniores com baixos recursos financeiros.

A quem se destina?

Destina-se a pessoas que:

- Recebam Pensão de Velhice ou de Sobrevivência e que tenham idade igual ou superior à idade normal de acesso à pensão (66 anos e 4 meses, em 2023);
- Recebam pensão de invalidez (do regime geral) e não recebam Prestação Social para Inclusão;
- Tenham idade igual ou superior à idade normal de reforma mas que não tenham critérios para receber a Pensão de Velhice ou Pensão Social de Velhice.

Quais os requisitos?

- Ter recursos inferiores ao valor limite do Complemento Solidário para Idosos: se for casado ou unido de facto, em 2023, os rendimentos do casal têm de ser inferiores ou iguais a 10252,60€ por ano; se não for casado ou unido de facto, os rendimentos devem ser inferiores ou iguais a 5858,63€ por ano;
- Residir em Portugal há, pelo menos, seis anos seguidos na data em que faz o pedido;
- Autorizar a Segurança Social a aceder à sua informação fiscal e bancária (tanto da pessoa que faz o pedido, como da pessoa com quem está casada ou vive em união de facto);
- Estar disponível para pedir outros apoios de Segurança Social a que tenha direito;
- Pedir para lhe serem pagas as pensões de alimentos que lhe sejam devidas (tanto a pessoa que faz o pedido como a pessoa com quem está casada ou vive em união de facto).

Qual o valor a receber?

O valor deste apoio corresponde à diferença entre o montante de recursos do sénior e o valor de referência do Complemento Solidário para Idosos, que, em 2023, corresponde a 488,22€ por mês para uma pessoa ou a 854,38€ para um casal.

O valor do Complemento Solidário para Idosos é pago mensalmente, 12 vezes por ano.

Onde e como pedir?

- Num balcão de atendimento da Segurança Social, com a entrega do seguinte formulário:
- Mod. CSI I – Requerimento do Complemento solidário para Idosos.

Nota: Juntamente com o formulário de requerimento do CSI, deverá entregar na Segurança Social um comprovativo de residência em Portugal há mais de 6 anos, que poderá ser solicitado na sua Junta de Freguesia.

Complemento Solidário para Idosos (continuação)

Os seniores que recebem Complemento Solidário para Idosos

Podem aceder ainda a:

- **Benefícios Adicionais de Saúde:**
 - Medicamentos: devolução de 50% do valor que pagou (só para medicamentos comparticipados);
 - Óculos e lentes: devolução de 75% da parte que pagou, até 100€ a cada dois anos;
 - Próteses dentárias removíveis: devolução de 75% da parte que pagou, até 250€ a cada três anos.
 - Saúde Oral: dois cheques-dentista por ano, até 80€, emitidos pelo médico de família, para consultas de medicina dentária em clínicas aderentes ao Plano Nacional de Promoção de Saúde Oral.
- **Tarifa Social da eletricidade e do gás natural**: desconto no valor do acesso às redes da eletricidade e do gás natural, sendo a atribuição automática.
- **Tarifa Social da Água**: desconto ou isenção no valor de acesso aos serviços de abastecimento de água e de saneamento de águas residuais.
- **Serviços de Acesso à internet em Banda Larga**: tarifário específico de acesso à Internet em banda larga (fixa ou móvel), cujo valor é calculado tendo em conta o rendimento das famílias portuguesas.
- **Passe Social**: desconto de 50% no preço do passe social.

Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio

O que é?

É uma medida que pretende facilitar o acesso das pessoas com deficiência e/ou incapacidade aos produtos de apoio e equipamentos necessários à sua vida.

O que são Produtos de Apoio?

São, por exemplo: as cadeiras de rodas, andarilhos, canadianas, almofadas antiescaras, colchões ortopédicos, camas articuladas, materiais e equipamentos para a alimentação e para a higiene (barras de apoio, assentos de banheira, cadeiras e bancos para o banho), próteses, etc.

Qual o valor a receber?

A Segurança Social comparticipa a totalidade do custo do produto de apoio, quando este não for comparticipado por outros subsistemas de saúde ou empresas de seguros.

A atribuição do financiamento está sujeita às disponibilidades do orçamento anual da Segurança Social.

Onde e como pedir?

Em primeiro lugar, deve solicitar ao seu médico de família ou à equipa multidisciplinar de um Centro Prescritor Autorizado o preenchimento da **Ficha de Prescrição de Produtos de Apoio**, em formulário próprio, consoante a tipologia do produto de apoio prescrito. Este documento tem a validade de 6 meses após ser prescrito.

De seguida, deve pedir **três orçamentos** (no mínimo), de fornecedores diferentes, exclusivamente para o(s) código(s) ISO do(s) produto(s) prescrito(s), desagregado(s) por códigos, com menção a marca, modelo e tamanho do produto. Os orçamentos devem ter data posterior à da Ficha de Prescrição.

Por fim, deve dirigir-se aos serviços de atendimento presencial da Segurança Social da sua área de residência e entregar os seguintes documentos:

- Ficha de Prescrição de Produtos de Apoio preenchida;
- Documentos de identificação civil válidos do beneficiário e do seu representante legal (quando aplicável);
- Relatórios médicos comprovativos da necessidade do Produto de Apoio;
- Três orçamentos acima mencionados.

Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio (continuação)

No caso de apoio para produtos de incontinência (por exemplo, fraldas):

Para ter apoio na compra dos produtos de incontinência, tem de preencher 2 requisitos:

- Ter o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso, com incapacidade igual ou superior a 60%;
- Ter isenção de taxas moderadoras por insuficiência económica*.

Cumprindo estes requisitos, deverá pedir ao seu médico de família para lhe passar uma receita de fraldas.

De seguida, deverá entregar no balcão de atendimento do seu Centro de Saúde cópia da receita de fraldas, do Atestado Médico de Incapacidade Multiusos e do comprovativo de isenção de taxas moderadoras.

Para receber o reembolso do valor pago pelas fraldas, tem de entregar todos os meses, as faturas das fraldas no seu Centro de Saúde.

Quem tem direito à isenção das taxas moderadoras por insuficiência económica?

*Todas as pessoas que fazem parte de um agregado familiar em situação de insuficiência económica, podem pedir a isenção das taxas moderadoras do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Está em situação de insuficiência económica se o agregado familiar tiver um rendimento médio mensal que não ultrapasse 1,5 x IAS (em 2023, 720,65€).

Onde e como pedir a isenção de taxas moderadoras por insuficiência económica?

- Presencialmente, no seu Centro de Saúde ou num Espaço Cidadão, apresentando os seus documentos de identificação; ou
- Através da internet, acedendo à Área do Cidadão do Portal do Serviço Nacional de Saúde, desde que tenha um leitor de cartões e os códigos do Cartão de Cidadão (que lhe foram fornecidos quando o cartão foi emitido) ou a Chave Móvel Digital.

PARTE II – RESPOSTAS SOCIAIS

Serviço de Apoio Domiciliário

O que são?

São todas as atividades e serviços, prestados por instituições públicas e/ou privadas, para apoio a pessoas e famílias. Existem diversas modalidades de apoio, adaptadas às necessidades e interesses de cada pessoa.

O que é?

Consiste num serviço que é prestado por equipas de ajudantes familiares, na casa da pessoa que precisa de ajuda para a satisfação das suas necessidades de vida diária.

Os serviços e a sua periodicidade variam, conforme as necessidades e interesses da pessoa, sendo o mais comum o apoio diário, ao nível de:

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Fornecimento e apoio nas refeições;
- Tratamento da roupa de uso pessoal do utente;
- Limpeza habitacional do quarto.

Qual o custo do serviço?

Nas Instituições Particulares de Solidariedade Social, o custo corresponde a uma percentagem dos rendimentos do agregado familiar e varia de acordo com os serviços e a sua periodicidade. Nas entidades privadas, o preço é definido pela própria empresa, de acordo com os serviços prestados.

Centro de Convívio

O que é?

Como o próprio nome indica, é um espaço onde a pessoa sénior pode conviver e desenvolver atividades culturais, formativas e de lazer, conforme os seus gostos e interesses.

Geralmente, funciona no período da tarde, nos dias da semana, mas poderá ser frequentado só em alguns dias, conforme opção do próprio.

Centro de Dia

O que é?

É um espaço onde a pessoa sénior pode estar durante o dia e participar num conjunto de atividades, conforme os seus gostos e necessidades.

Para além da satisfação das necessidades básicas, o Centro de Dia promove a convivência, a participação em atividades culturais, recreativas, de lazer, de estimulação e de integração na vida social.

Qual o custo do serviço?

Nas Instituições Particulares de Solidariedade Social, o custo corresponde a uma percentagem dos rendimentos do agregado familiar.

Estrutura Residencial para Idosos

O que é?

É um equipamento coletivo para onde as pessoas seniores podem ir viver temporária ou permanentemente, quer por questões de dependência, quer por razões várias que não lhes permitam continuar na sua casa.

A ERPI assegura o alojamento, a prestação dos cuidados adequados à satisfação das necessidades básicas da pessoa sénior, cuidados de saúde, socialização, atividades culturais e recreativas e presta os apoios necessários à família, no sentido de preservar e fortalecer os laços familiares.

Existem ERPI que dispõem da modalidade de alojamento temporário, para descanso e férias do cuidador informal/familiar.

Listagem de Respostas Sociais

União das Freguesias de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória

As tabelas seguintes apresentam as várias instituições e respetivas respostas sociais sedeadas na União de Freguesias do Centro Histórico do Porto. Os dados foram retirados da Carta Social, que pode ser consultada em www.cartasocial.pt.

A Carta Social reúne informação sobre a Rede de Serviços e Equipamentos Sociais, em funcionamento no Continente (caracterização, localização territorial, equipamentos e entidades de suporte), permitindo conhecer quais as instituições/valências que existem numa determinada região (distrito/concelho/freguesia).

Legenda:

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

CC – Centro de Convívio

CD – Centro de Dia

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

| Nome | Morada | Telefone | Respostas Sociais | | | |
|--|--|------------------------|-------------------|----|----|------|
| | | | SAD | CC | CD | ERPI |
| Associação Social e Cultural de São Nicolau | Rua da Reboleira, nº 59 | 223323655 | X | X | X | X |
| Serviços de Assistência Organizações de Maria - SAOM | Rua das Virtudes, nº 11 | 222002424 | X | | X | |
| Centro Social da Sé Catedral do Porto | Largo 1º de Dezembro, nº 155 – Pólo Sé Rua da Arménia, nº 66-84 – Pólo Miragaia | 222023149 224077355 | X | | X | |
| Centro Social Paroquial da Senhora da Conceição | Praça Marquês de Pombal, nº 111 | 225072190 | X | X | | |
| Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação do Porto | Rua Nossa Senhora de Fátima, nº 106-138 | | X | | | |
| Centro Social Paroquial de Cedofeita | Rua da Torrinha, nº 128 | 223325142 | X | | X | X |
| Liga Portuguesa de Profilaxia Social – ADOMI | Rua Santa Catarina, nº 108 | 223324445 936541594 | X | | | |
| Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Vitória | Rua de S. Miguel, nº 9 | 223323029 | X | | X | X |

Listagem de Respostas Sociais (continuação)

| Nome | Morada | Telefone | Respostas Sociais | | | |
|---|--|------------------------|-------------------|----|----|------|
| | | | SAD | CC | CD | ERPI |
| Liga dos Amigos da Unidade de Saúde Serpa Pinto Porto | Rua do Quanza, n° 25 | 228347717 | X | | | |
| Benéfica e Previdente | Rua do Paraíso, n° 319 | 224071429 | X | | X | |
| Convívio dos Reformados e Pensionistas Idosos da Sé | Rua do Souto, n° 19 | 222008723 | | X | | |
| Centro de Convívio de Reformados do Porto | Rua das Musas, n° 12 | 222084116 | | X | | |
| Centro de Convívio do Círculo Católico de Operários do Porto | Rua Duque de Loulé, n° 202 | 222000043 | | X | | |
| Centro de Convívio de Cedofeita (União de Freguesias) | Rua Oliveira Monteiro, n° 385 | 226052740 | | X | | |
| Centro de Convívio da Terceira Idade da Vitória (União de Freguesias) | Rua De São Bento da Vitória, n° 62 R/C | 222085557 | | X | | |
| Abrigo Nossa Senhora da Esperança – Residência Sénior ANSE Porto | Rua Santa Catarina, n° 935 | 222073790 | | | | X |
| Santa Casa da Misericórdia do Porto – ERPI São Lázaro | Rua das Fontainhas, n° 82 | 223394850 | | | | X |
| Liga dos Combatentes | Rua Oliveira Monteiro, n° 887 | 228329417 | | | | X |
| Avós e Netos – Apoio à Família, Lda | Rua da Boavista, n° 844 | 226054969 912547185 | X | | | |
| Nortecare – Apoio Domiciliário à Família | Rua Antero de Quental, n° 325 | 225026316 919053212 | X | | | |
| Residência Montepio Breiner | Rua do Breiner, n° 136 | 222092140 | X | | | |
| Horas de Qualidade Unipessoal, Lda | Rua de Ceuta, n° 53, 1°, sala 2 | 220199540 926682202 | X | | | |
| Care Kuidados | Rua dos Vanzeleros, n° 168 | 220500807 | X | | | |

Listagem de Respostas Sociais (continuação)

| Nome | Morada | Telefone | Respostas Sociais | | | |
|--|---|------------------------|-------------------|----|----|------|
| | | | SAD | CC | CD | ERPI |
| Gerisenior Serviços Seniores | Praça Mouzinho de Albuquerque, nº 113, 5º, escritório 525 | 221206805 911820340 | X | | | |
| Ministrare | Rua Brito Capelo, nº 188 | 220178551 938113034 | X | | | |
| Hospital do Terço | Travessa de Cimo de Vila, nº 19 | 222466060 931465781 | X | | | |
| Venerável Ordem Terceira de S. Francisco do Porto – Lar Margarida Lisboa | Rua da Bolsa, nº 40 | 222062100 | | | | X |
| Venerável Ordem Terceira de S. Francisco do Porto – Residência Rainha Santa Isabel | Rua da Bolsa, nº 20 | 222062100 | | | | X |
| Acolhe – Cooperativa de Solidariedade Social – Residência Geriátrica | Rua Serpa Pinto, nº 345 | 228316283 | | | | X |
| Lar O Poente | Rua do Quanza, nº 119-121 | 228318864 | | | | X |
| Lar Perfeito Amor | Rua D. Hugo, nº 13 | 222081601 | | | | X |
| Casa de Repouso Serenidade, Lda | Rua Dr. Alves da Veiga, 182 | 225104932 | | | | X |
| Residência Montepio Breiner | Rua do Breiner, nº 136 | 222092140 | | | | X |
| Lar Maria Antonieta Sousa II | Rua Bonjardim, nº 971 | 225507699 | | | | X |

Banco de Ajudas Técnicas

O que é?

É um serviço de empréstimo ou aluguer de equipamentos de apoio à dependência, por forma a facilitar o acesso a todos os que deles precisam para a sua mobilidade e conforto. Esses equipamentos podem ser camas articuladas, colchões anti-escaras, cadeiras de rodas, cadeirões, andarilhos, entre outros.

| Nome | Morada | Telefone |
|---|---|-----------|
| Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação do Porto | Rua Nossa Senhora de Fátima, n° 106-138 | |
| Cáritas Diocesana – Porto | Rua Latino Coelho, n° 314 | 225024467 |
| Liga dos Amigos da Unidade de Saúde Serpa Pinto Porto | Rua do Quanza, n° 25 | 228347717 |

Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

O que é?

É um serviço de atendimento social, efetuado por um técnico especializado, que se destina essencialmente a pessoas e famílias em situação de dificuldade e/ou emergência social, mas também a todos os cidadãos que necessitam de ajuda para resolver dificuldades ou promover a melhoria das suas condições de vida e bem-estar.

Os principais objetivos do SAAS são:

- Informar, aconselhar e encaminhar para respostas, serviços ou prestações sociais adequadas a cada situação;
- Apoiar em situações de vulnerabilidade social e prevenir situações de pobreza;
- Contribuir para a aquisição e ou fortalecimento das competências das pessoas e famílias, promovendo a sua autonomia e fortalecendo as redes de suporte familiar e social;
- Mobilizar recursos da comunidade adequados à progressiva autonomia pessoal, social e/ou profissional.

Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (continuação)

| Nome | Morada | Telefone |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------|
| Santa Casa da Misericórdia do Porto | Rua Joaquim Vasconcelos, nº 79 | 220924422 |

Apoio a Cuidadores Informais

O que é?

As associações de apoio aos cuidadores informais têm como principal objetivo criar comunidades atentas a quem cuida, onde os cuidadores informais são reconhecidos e capacitados.

Trabalham em defesa dos interesses dos cuidadores informais e promovem o seu acompanhamento nas diferentes fases da vida.

Disponibilizam serviços de apoio emocional, orientação, informação, capacitação e descanso do cuidador, com vista à melhoria do seu bem-estar e reforço de competências na arte de cuidar.

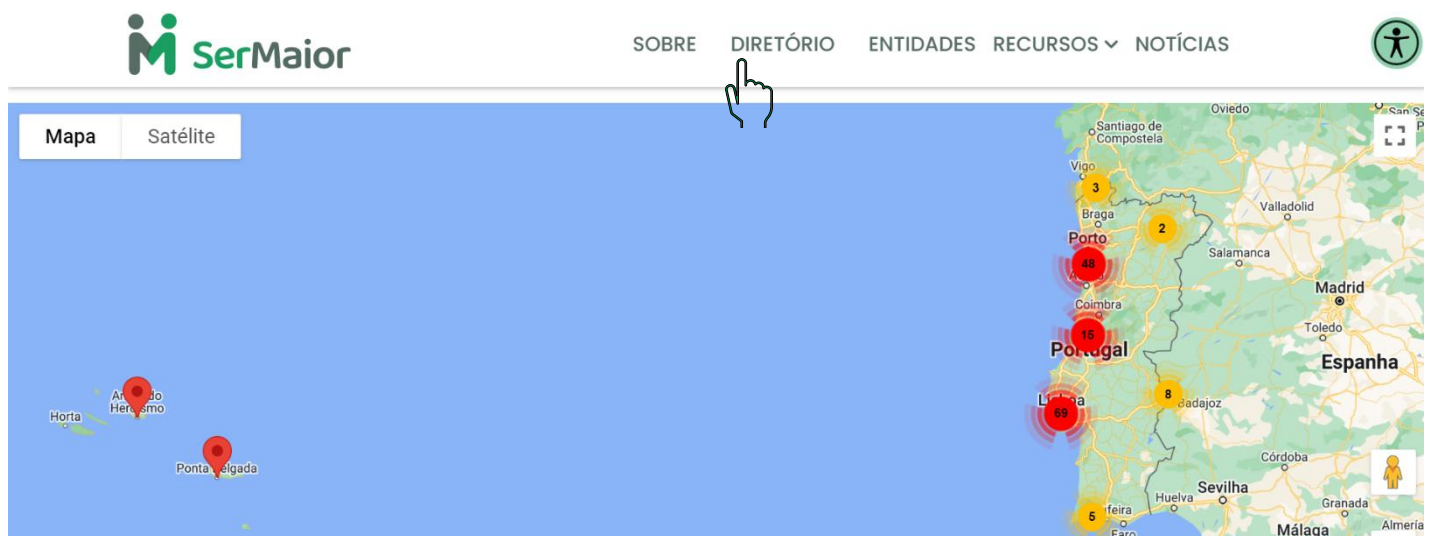
| Nome | Morada | Telefone |
|--|---|--|
| Cuidadores – Melhorar a Vida de Quem Cuida (Centro de Apoio ao Cuidador) | Rua de Contumil, 653 | 800242252 (linha telefónica gratuita) |
| Plataforma Ser Maior* | https://sermaior.pt | |

*A Plataforma SER MAIOR nasce da necessidade e ambição de melhorar a qualidade da vida dos seniores através da capacitação dos cuidadores formais e familiares/informais. É uma plataforma de partilha de conhecimento para Seniores e Cuidadores onde encontra recursos, notícias e entidades de apoio.

Disponibilização gratuita de conteúdos, desde informações sobre o Estatuto do Cuidador Informal, Literacia Digital, entre outros!



Georreferenciação de recursos de apoio a cuidadores a nível nacional!



Mais informações através do endereço de e-mail geral@sermaior.pt e do Facebook: <https://www.facebook.com/sermaior.pt>