

Quiosque do Cuidador Aveiro

Guia de Benefícios e Respostas Sociais

Março 2023

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABELAS.....	3
NOTA INTRODUTÓRIA	4
PARTE I – APOIOS E PRESTAÇÕES SOCIAIS	5
ECI – ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL.....	6
RMA – REGIME DO MAIOR ACOMPANHADO.....	9
COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA.....	11
AMIM – ATESTADO MÉDICO DE INCAPACIDADE MULTIUSOS.....	13
PENSÃO DE VELHICE.....	14
PENSÃO SOCIAL DE VELHICE.....	15
COMPLEMENTO SOLIDÁRIO PARA IDOSOS.....	16
SAPA – SISTEMA DE ATRIBUIÇÃO DE PRODUTOS DE APOIO.....	18
PARTE II – RESPOSTAS SOCIAIS	20
SAD – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO.....	21
CENTRO DE CONVÍVIO.....	21
CENTRO DE DIA.....	22
ERPI – ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS.....	22
LISTAGEM DE RESPOSTAS SOCIAIS.....	23
BANCO DE AJUDAS TÉCNICAS.....	26
SAAS – SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL.....	26
LISTAGEM DE SAAS – SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL.....	27
RECURSOS DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL.....	29

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1 - RESPOSTAS SOCIAIS DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE GLÓRIA E VERA-CRUZ.....	23
TABELA 2 - RESPOSTAS SOCIAIS DA FREGUESIA DE ARADAS.....	24
TABELA 3 - RESPOSTAS SOCIAIS DA FREGUESIA DE CACIA.....	24
TABELA 4 - RESPOSTAS SOCIAIS DA FREGUESIA DE ESGUEIRA.....	24
TABELA 5 - RESPOSTAS SOCIAIS DA FREGUESIA DE S. BERNARDO.....	24
TABELA 6 - RESPOSTAS SOCIAIS DA FREGUESIA DE SANTA JOANA.....	25
TABELA 7 - RESPOSTAS SOCIAIS DAS RESTANTES FREGUESIAS DO CONCELHO DE AVEIRO.....	25
TABELA 8 - ENTIDADES COM SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL NO CONCELHO DE AVEIRO.....	27
TABELA 9 - PLATAFORMAS/SITES DOS RECURSOS DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL.....	29

NOTA INTRODUTÓRIA

Este guia foi elaborado no âmbito do projeto Quiosque do Cuidador, promovido pela Fundação Aga Khan Portugal.

O projeto pretende contribuir para a melhoria do bem-estar do binómio cuidador-pessoa cuidada, apostando na prevenção/diminuição da sobrecarga e do stresse do cuidador informal, através do aumento da sua rede de suporte comunitária.

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 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.

Este documento dá-lhe a conhecer os direitos e benefícios concedidos pela Segurança Social aos seniores e aos seus cuidadores, bem como os serviços de apoio existentes na sua zona de residência.

Está dividido em duas partes:

Parte I – Apoios e prestações sociais;

Parte II – Respostas sociais.

Para além de uma breve apresentação de cada resposta, apresentamos-lhe as instituições (públicas e privadas) do concelho de Aveiro que dispõem das referidas respostas, as suas moradas e os seus contactos, e ainda, alguns recursos de apoio ao cuidador informal (a nível nacional e concelhio).

A informação disponível neste guia está sujeita a alterações/atualizações de acordo com as entidades competentes.

PARTE I – APOIOS E PRESTAÇÕES SOCIAIS

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.

Parte I – Apoios e Prestações Sociais

ECI – Estatuto do Cuidador Informal (continuação)

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 avaliadas por parte de uma Junta Médica.
2. No caso de a 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.

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 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 (<https://app.seg-social.pt/ptss>) ou num balcão de atendimento da Segurança Social (<https://www.seg-social.pt/servicos-de-atendimento>), 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.

Lei n.º 49/2018, de 14 de agosto

O que é o Regime do Maior Acompanhado?

O Regime do Maior Acompanhado 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, por um lado, apoiar a satisfação das necessidades da pessoa incapaz, e por outro, proteger os seus interesses e a sua dignidade.

A quem se destina o acompanhamento?

Destina-se a todos os 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 Regime do Maior Acompanhado 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 de todos os seus direitos e o cumprimento dos seus deveres.

RMA – Regime do Maior Acompanhado (continuação)

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.

Esta decisão é definitiva?

Não. As medidas de acompanhamento são revistas, no máximo, de cinco em cinco anos.

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.

Complemento por Dependência

(continuação)

Onde e como pedir?

Num balcão de atendimento da Segurança Social (<https://www.seg-social.pt/servicos-de-atendimento>), com a entrega dos seguintes formulários:

- RP 5027-DGSS – Requerimento do Complemento por Dependência (é o mesmo para requerer o complemento ou para a sua revisão).
- 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.

AMIM – 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.

Parte I – Apoios e Prestações Sociais

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 (<https://app.seg-social.pt/ptss>) ou num balcão de atendimento da Segurança Social (<https://www.seg-social.pt/servicos-de-atendimento>), 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 (<https://www.seg-social.pt/servicos-de-atendimento>), com a entrega do seguinte formulário:

- Mod. RP5002-DGSS.

Complemento Solidário para Idosos

O que é?

É um apoio em dinheiro pago mensalmente às pessoas 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 10.252,60€ por ano; se não for casado ou unido de facto, os rendimentos devem ser inferiores ou iguais a 5.858,63€ 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 da pessoa 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.

Complemento Solidário para Idosos

(continuação)

Onde e como pedir?

Num balcão de atendimento da Segurança Social (<https://www.seg-social.pt/servicos-de-atendimento>), 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.

As pessoas 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.

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.

SAPA – 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 (<https://servicos.min-saude.pt/utente/>), 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

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.

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

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.

Parte II – Respostas Sociais

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.

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

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

As tabelas seguintes apresentam as várias instituições e respetivas respostas sociais sedeadas no concelho de Aveiro. 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).

Tabela 1 - Respostas Sociais da União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz

Nome	Morada	Telefone	Email	Respostas Sociais			
				SAD	CC	CD	ERPI
Apoio Domiciliário Vitaliving	Rua do Senhor dos Milagres n.º 24, 3800-261 Aveiro	926 338 773	geral@vitaliving.pt	×			
Babydoso	Mercado Manuel Firmino, Loja 17, R/Ch, 3800-223 Aveiro	916 921 957	geral@babydoso.com	×			
Casa do Professor de Aveiro	Rua Nova n.º 50, 3810-370 Aveiro	234 373 230	residencia.aveiro@assp.pt				×
Casa Sacerdotal Santa Joana Princesa	Rua D. António Baltasar Marcelino n.º 8, 3814-506 Aveiro	234 244 250	florinhas.do.vouga@sapo.pt				×
Centro Comunitário Vera-Cruz	Largo Nossa Senhora das Febres n.º 9, 3800-232 Aveiro	234 373 160	comunitario@ccveracruz.pt	×		×	×
Cuidado e Companhia Lda	Rua Doutor Pompeu de Melo n.º 30, 3810-106 Aveiro	911 961 778	geral@cuidadoecompanhia.pt	×			
Domusvi - Unidade Dom Pedro V	Rua Castro Matoso n.º 33, 3810-079 Aveiro	234 004 463	geral@domusvi.pt				×
Florinhas do Vouga	Rua de Espinho n.º 8 - R/C A, 3810-110 Aveiro	234 377 330	florinhas.do.vouga@sapo.pt	×		×	
Habicuidados - Serviço de Apoio Domiciliário	Rua Capitão Sousa Pizarro, n.º 21, 3810-076 Aveiro	234 098 310	aveiro@habicuidados.pt	×			
Patronato Nossa Senhora de Fátima	Rua Direita n.º 134 - Vilar, 3810-028 Aveiro	234 340 290	geral@patronato-vilar.org			×	×
Riacare - Serviços de Apoio Domiciliário	Rua Dr. João de Moura n.º 87, 3800-157 Aveiro	927 563 118	riacarelda@gmail.com	×			

LEGENDA: SAD – Serviço de Apoio Domiciliário | CC – Centro de Convívio | CD – Centro de Dia | ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Listagem de Respostas Sociais (continuação)

Tabela 2 - Respostas Sociais da Freguesia de Aradas

Nome	Morada	Telefone	Email	Respostas Sociais			
				SAD	CC	CD	ERPI
Fundação Casa do Pessoal da Segurança Social e da Saúde do Distrito de Aveiro	Rua Quinta do Casal n.º 4, Aradas 3810-928 Aveiro	234 891 290	geral@fundacaocpsssaveiro.pt	×		×	×
Lar Paroquial Amélia Madaíl	Rua Padre Daniel Correia Rama n.º 47, Aradas 3810-438 Aveiro	234 194 822	secretaria.lpam@ccparadas.pt	×		×	×

Tabela 3 - Respostas Sociais da Freguesia de Cacia

Nome	Morada	Telefone	Email	Respostas Sociais			
				SAD	CC	CD	ERPI
Centro Social e Paroquial de Cacia	Avenida Augusto Fernando Oliveira, n.º 6 Cacia 3800-540 Aveiro	234 910 560	geral@cspcacia.com	×		×	

Tabela 4 - Respostas Sociais da Freguesia de Esgueira

Nome	Morada	Telefone	Email	Respostas Sociais			
				SAD	CC	CD	ERPI
Fundação CESDA Lar Passo Sénior	Rua Manuel Fernandes da Silva n.º 46, Esgueira 3800-313 Aveiro	234 300 720	cesda@cesda.pt	×			×
Centro Social e Paroquial de Santo André de Esgueira	Largo da Igreja, Mataducos - Esgueira 3800-298 Aveiro	234 301 510	cs.mataducos@outlook.com	×		×	

Tabela 5 - Respostas Sociais da Freguesia de S. Bernardo

Nome	Morada	Telefone	Email	Respostas Sociais			
				SAD	CC	CD	ERPI
Centro Paroquial de São Bernardo	Largo da Igreja, São Bernardo 3810-089 Aveiro	234 340 130	geral@cpsb.pt	×		×	×
Zelar – Serviços de Apoio Domiciliário Lda.	Rua Cega n.º 372, São Bernardo 3810-232 Aveiro	234 098 353	geral@zelar.pt	×			

LEGENDA: SAD – Serviço de Apoio Domiciliário | CC – Centro de Convívio | CD – Centro de Dia | ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Promovido por:

Cofinanciado por:

Investidor social:

Listagem de Respostas Sociais (continuação)

Tabela 6 - Respostas Sociais da Freguesia de Santa Joana

Nome	Morada	Telefone	Email	Respostas Sociais			
				SAD	CC	CD	ERPI
Centro Social Santa Joana Princesa	Rua D. João II - Santa Joana, 3810-243 Aveiro	234 181 600	cssjp@cssjp.pt	×		×	×
Complexo Social - Asas de Santa Joana	Caminho da Grinelândia, Santa Joana 3810-343 Aveiro	234 305 100	secretaria@asassanta joana.pt	×		×	×

Tabela 7 - Respostas Sociais das restantes freguesias do Concelho de Aveiro

Nome	Morada	Telefone	Email	Respostas Sociais			
				SAD	CC	CD	ERPI
Centro Social de Azurva	Rua Professor Celso Santos n.º 14, Azurva - Eixo 3800-747 Aveiro	234 932 638	geral@centrosocialazurva.org	×			
Associação de Melhoramentos de Eixo	Rua Avelino Dias Figueiredo n.º 52/54, Eixo 3800-793 Aveiro	234 932 227	geral@ame-eixo.com	×	×	×	
Centro Social e Paroquial de Santa Eulália de Eirol	Travessa Centro de Dia n.º 2 Eirol 3800-697 Aveiro	234 933 662	centrosocialdeirol@mail.telepac.pt	×		×	
Santa Casa da Misericórdia de Aveiro	Quinta da Moita – Oliveirinha 3810-215 Aveiro	234 940 480	complexosocial@scmaveiro.pt	×		×	×
Centro Social e Paroquial São Pedro de Nariz	Rua Direita n.º 33 - Nariz 3810-568 Aveiro	234 753 416	geral@csp-nariz.pt	×			
Centro Social e Paroquial Nossa Senhora de Fátima	Rua da Igreja de Nossa Senhora de Fátima 3810-744 Aveiro	234 942 024	info@cspnsfatima.pt	×			
Lar Ilda Carvalho, Lda.	Rua da Areosa n.º 19, Eixo 3800-763 Aveiro	234 931 762	larildacarvalho@gmail.com				×
Centro de Formação e Cultura da Costa do Valado	Rua das Paradas n.º 16 - Costa Do Valado 3810-799 Aveiro	234 942 005	geral@cfccv.pt			×	×
Casa do Sol Poente - Residência Sénior	Rua de São Paio n.º 30, Requeixo 3800-871 Aveiro	234 938 235	casadosolpoente.dt@gmail.com				×
Centro Social e Paroquial de São Jacinto	Avenida Doutor Ginja Brandão - São Jacinto 3800-901 Aveiro	234 331 133	c.s.p.s.jacinto@sapo.pt			×	

LEGENDA: SAD – Serviço de Apoio Domiciliário | CC – Centro de Convívio | CD – Centro de Dia | ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

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 antiescaras, cadeiras de rodas, cadeirões, andarilhos, entre outros.

Instituições com Banco de Ajudas Técnicas, que dão resposta no concelho de Aveiro:

- Cruz Vermelha Portuguesa – Rua das Pombas 5, 3810-150 Aveiro – 234 420 005
- Cáritas Diocesana de Aveiro – Rua do Carmo 42, 3800-127 Aveiro – 234 377 260
- Fundação Padre Félix – Rua do Barro 24, São Bernardo 3810-063 Aveiro – 234 340 139

SAAS – 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.

Listagem de SAAS – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

Tabela 8 - Entidades com Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social no concelho de Aveiro

Nome	Área de Intervenção	Morada	Telefone	Horário
CARDA – Centro de Alcoólicos Recuperados do Distrito de Aveiro	Concelho de Aveiro	Avenida Dr. Lourenço Peixinho n.º 89 1º Esq. 3800-165 Aveiro	234 421 030	09h00-13h00 14h00-17h30
Cáritas Diocesana de Aveiro	Concelho de Aveiro	Rua do Carmo n.º 42, 3800-127 Aveiro	234 377 260	09h00-12h30 14h00-17h30
Centro Comunitário da Vera Cruz	União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz (apenas a zona da Vera-Cruz)	Rua de Sá n.º 5, 3800-248 Aveiro	234 373 160 234 385 914	09h00-13h00 14h00-17h00
Florinhas do Vouga	União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz (apenas Urbanização e Bairro de Santiago)	Rua St.ª M.ª da Feira n.º 45, Santiago 3810-144, Aveiro	234 385 979	09h00-12h30 13h30-17h00
Santa Casa de Misericórdia de Aveiro	União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz (apenas zona da Glória, exceto Santiago) e Freguesia de Oliveirinha	Rua dos Combatentes da Grande Guerra n.º 1, 3810-086 Aveiro	234 426 732	09h00-12h30 13h30-17h00
Associação de Solidariedade Social Casa Mãe de Aradas	Freguesia de Aradas	Rua Dr. Mário Sacramento n.º 93-A, 3810-106 Aveiro	234 425 391	09h00-12h30 13h30-17h00
Fundação CESDA	Freguesia de Esgueira	Rua dos Queimados n.º 60/62, Esgueira 3800-328 Aveiro	234300 720	09h00-13h00 14h00-17h00

Listagem de SAAS – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (continuação)

Nome	Área de Intervenção	Morada	Telefone	Horário
Centro Social Santa Joana Princesa	Freguesia de Santa Joana	Avenida Santa Joana n.º 63, Santa Joana 3810-558 Aveiro	234 181 600	09h00-12h30 13h30-17h00
Fundação Padre Félix	Freguesia de São Bernardo	Rua do Barro n.º 24, São Bernardo, 3810-063 Aveiro	234 340 135	09h00-12h30 13h30-17h00
Centro Social e Paroquial de Cacia	Freguesia de Cacia	Av. Fernando Augusto de Oliveira, n.º 6, Cacia 3800-540 Aveiro	234 910 560	09h00-12h30 13h30-17h00
AME – Associação de Melhoramentos de Eixo	Freguesia de Eixo e Eirol	Rua Avelino Dias Figueiredo n.º 52/54, Eixo 3800-793 Aveiro	234 932 227	09h00-12h30 14h00-17h30
Centro Social Paroquial N.ª Sra. de Fátima	União de Freguesias de Requeixo, N.ª Sr.ª Fátima e Nariz	Rua da Igreja n.º 48, Nossa Senhora de Fátima 3810-744 Aveiro	234 942 024	09h00-12h30 13h30-17h00
Centro Social Paroquial São Jacinto	Freguesia de São Jacinto	Avenida Dr. Ginja Brandão, S. Jacinto 3800-901 Aveiro	234 331 133	09h00-12h30 13h30-17h00

Recursos de Apoio ao Cuidador Informal

Tabela 9 - Plataformas/Sites dos Recursos de Apoio ao Cuidador Informal

Nome	Descrição	Site	Contacto
APACID - Associação de Apoio a Cuidadores de Pessoas Dependentes	Associação sediada em S. Bernardo, Aveiro, que presta informação, suporte social e apoio psicológico a cuidadores familiares/informais. Criou recentemente uma Linha de Atendimento gratuita ao Cuidador Familiar.	www.apacid.site	939 277 500
Aveiro em Rede	Aveiro em Rede 4G. Espaço online de partilha interinstitucional e com a comunidade dos recursos existentes no concelho de Aveiro (respostas sociais, partilha de recursos, projetos sociais e voluntariado).	www.aveiroemrede.pt	234 942 024 961 585 990
Aveiro Voluntária	Plataforma de voluntariado da Plataforma Aveiro em Rede.	www.aveirovoluntaria.pt	234 942 024 961 585 990
Senior Support	App para telemóvel direcionada para Cuidadores. Tem como missão ajudar e facilitar a vida das famílias com seniores dependentes, contribuindo para melhorar a qualidade de vida tanto dos seniores como dos cuidadores. Projeto sediado em Aveiro.	https://seniorsupport.pt	914 812 739
Cuidadores	Associação sediada no Porto, que presta acompanhamento personalizado, disponibilizando serviços (Informação e Aconselhamento, Apoio emocional, Capacitação e Pausas Breves – descanso do cuidador) que promovem o aumento de saúde e bem-estar dos cuidadores informais. Dispõe ainda de uma Linha de Apoio gratuita.	www.cuidadores.pt	800 242 252
Cuidar de Quem Cuida	Projeto de empreendedorismo social, que pretende a capacitação/formação das redes locais e/ou municipais para a implementação de respostas de apoio a cuidadores informais, através de Programas Psicoeducativos, Grupos de Ajuda Mútua e ao nível do Atendimento Individual (psicologia, apoio social ou outro de acordo com a necessidade do cuidador).	www.cuidardequemcuida.com	938 343 804

Recursos de Apoio ao Cuidador Informal (continuação)

Nome	Descrição	Site	Contacto
Ser Maior	Plataforma nacional para Seniores e Cuidadores onde encontra recursos, notícias e entidades de apoio, da Fundação Aga Khan Portugal.	www.sermaior.pt	968 630 074
AMARA	Associação de âmbito nacional, que realiza acompanhamento existencial de pessoas com doença crónica, avançada e progressiva e também das suas famílias. Apoia cuidadores informais através de Programas Psicoeducativos, Grupos de Ajuda e Mini-Workshops.	www.amara.pt	915 474 467
Associação Nacional de Cuidadores Informais	Tem por missão a defesa dos interesses dos Cuidadores Informais e da atividade democrática para a definição e aplicação de políticas públicas.	www.ancuidadoresinformais.pt	937 102 684
Alzheimer Portugal (Sede - Lisboa)	Organização que promove a qualidade de vida das Pessoas com Demência e dos seus familiares e Cuidadores.	www.alzheimerportugal.org	213 610 460
Alzheimer Portugal (Linha de Apoio na Demência)	Organização que promove a qualidade de vida das Pessoas com Demência e dos seus familiares e Cuidadores.	www.alzheimerportugal.org	963 604 626
Alzheimer Portugal (Delegação Centro)	Organização que promove a qualidade de vida das Pessoas com Demência e dos seus familiares e Cuidadores.	www.alzheimerportugal.org	236 219 469 967 234 704
Carta Social	Aglomera toda 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).	www.cartasocial.pt	211 155 100
Segurança Social	A Segurança Social é um sistema que pretende assegurar direitos básicos dos cidadãos e a igualdade de oportunidades. Reúne toda a informação relativa ao Estatuto de Cuidador Informal.	www.seg-social.pt/cuidador-informal	210 545 400 300 502 502

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



Alimentação e nutrição

Autonomia e funcionalidade

Trabalho e envelhecimento

Participação e cidadania

Aprendizagem ao longo da vida

Comunicação e relação no cuidar

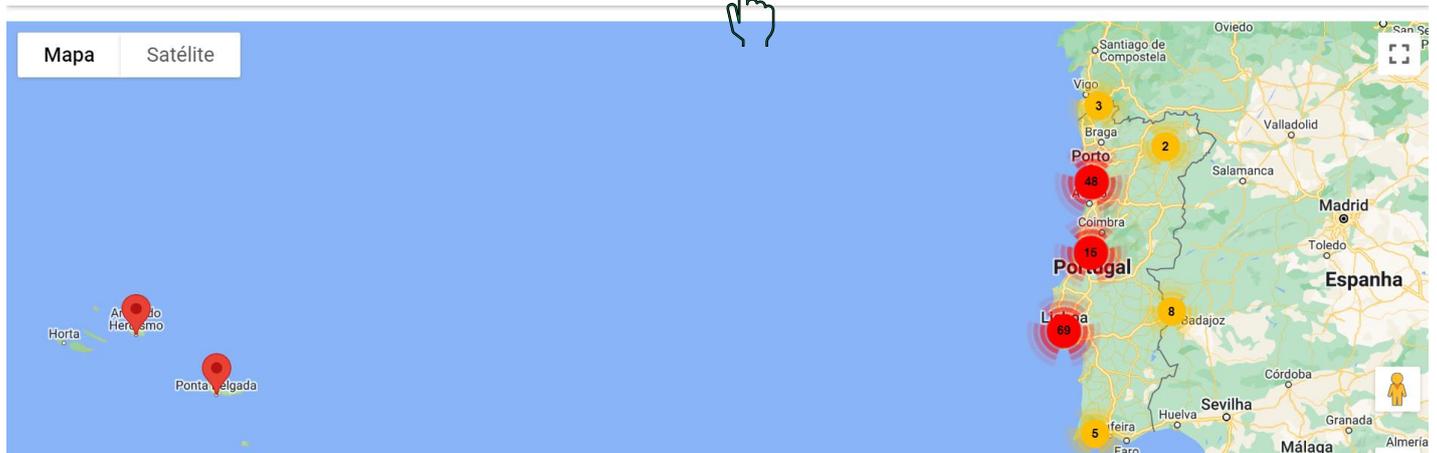
Coleção
Cuidar com Qual'idade
(materiais formativos
para cuidadores)



Georreferenciação de recursos de apoio a cuidadores a nível nacional!



Mapa Satélite



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

Parceiros:

