



**CUIDADOS CONTINUADOS**

Saúde e Apoio Social

# Cuidador Informal:

## Situação atual e perspetivas futuras

**Manuel Lopes**

Coordenador da Reforma do SNS para a  
Área dos Cuidados Continuados Integrados



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS

Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# NOTA PRÉVIA

- O trabalho apresentado constitui-se como um suporte técnico para apoio à decisão política, tendo sido remetido à tutela.
- As medidas aí enunciadas não vinculam o Governo.
- A apresentação de hoje contém atualizações de dados, com base em relatórios entretanto publicados, da responsabilidade do autor.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# MOTE

- Os cuidadores informais são um dos fatores de sustentabilidade dos sistemas sociais e de saúde (Mestheneos & Triantafillou, 2005).



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS

Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# SUMÁRIO

1. QUEM SÃO OS CUIDADORES INFORMAIS
2. O QUE FAZEM
3. QUE VALOR TÊM OS CUIDADOS INFORMAIS
4. O QUE FAZER?
  - a) APROVEITAR OS RECURSOS EXISTENTES
    - Respostas Sociais
    - Respostas de Saúde
    - Respostas da Sociedade Civil
  - b) FAZER O QUE FALTA
    - Coordenação de Recursos
    - Capacitação do Cuidador
    - Apoio ao Cuidador



# QUEM SÃO OS CUIDADORES INFORMAIS

## CUIDADORES INFORMAIS

São pessoas que cuidam de outra, numa situação de doença crónica, deficiência e/ou dependência, parcial ou total, de forma transitória ou definitiva, ou noutra condição de fragilidade e necessidade de cuidado, realizando-se este fora do âmbito profissional ou formal.



## CUIDADOR INFORMAL PRINCIPAL

É a pessoa, da rede social do próprio, não remunerada, com relação significativa (familiar, parceiro (a), amigo(a) e/ou vizinho(a)) que se assume como o principal responsável pela organização, assistência e/ou prestação de cuidados (Alves & Teixeira, 2016).



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# QUEM SÃO OS CUIDADORES INFORMAIS

Em média, 13% das pessoas com idade igual ou superior a 50 anos prestam cuidados semanais a um parente ou amigo dependente; 60% dos cuidadores informais são mulheres (OCDE, 2017).

- Os cuidadores informais são maioritariamente familiares da pessoa de quem cuidam (nomeadamente esposas ou filhas/noras);
- têm idades entre os 45 e os 55 anos (no caso de filhas/noras), ou 65 anos ou mais (no caso de esposas);
- residem com a pessoa de quem cuidam;
- apresentam baixa escolaridade;
- prestam cuidados durante quatro ou mais horas; auferem, potencialmente, baixos rendimentos (Eurofamcare, 2004).



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL

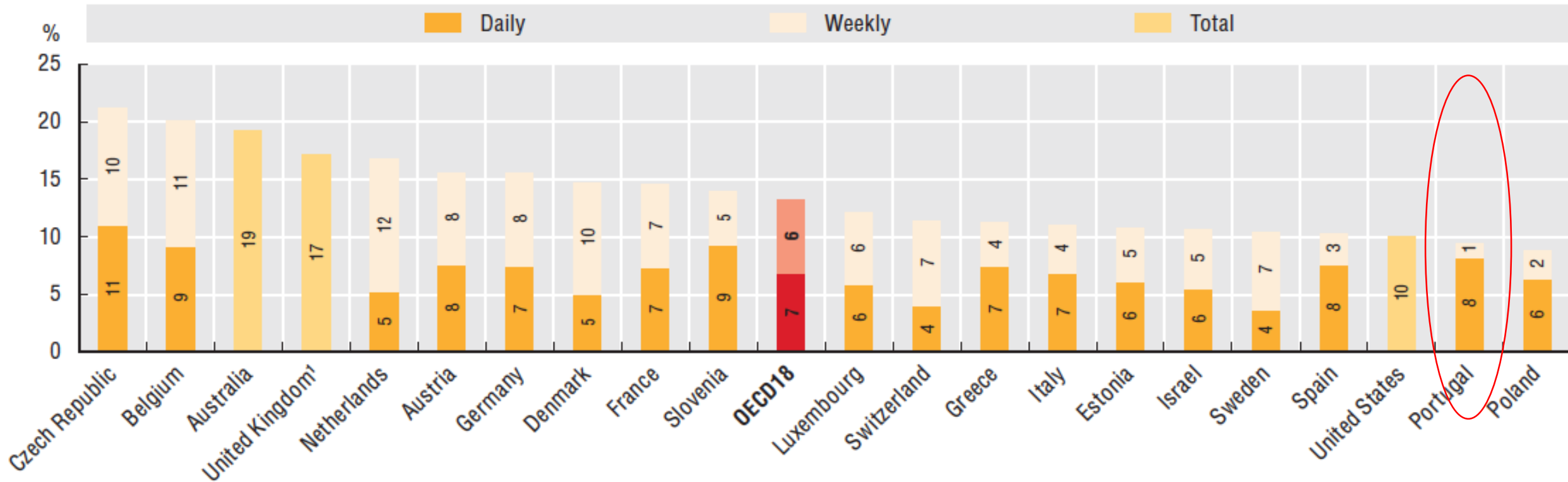


REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# QUEM SÃO OS CUIDADORES INFORMAIS

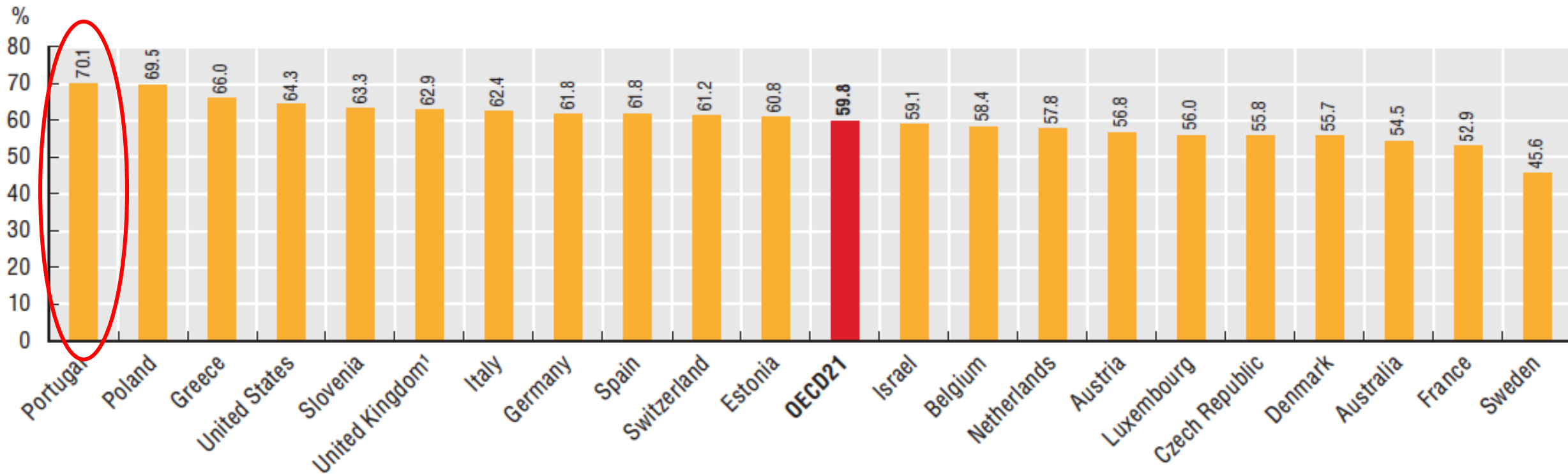
Percentagem de cuidadores informais entre população de 50 anos ou mais, 2015 (ou ano mais próximo)



Fonte: (OCDE, 2017)

# QUEM SÃO OS CUIDADORES INFORMAIS

Percentagem de mulheres entre os prestadores de cuidados diários informais com idades entre 50 e mais , 2015 (ou o ano mais próximo)



Fonte: (OCDE, 2017)



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS

Saúde e Apoio Social

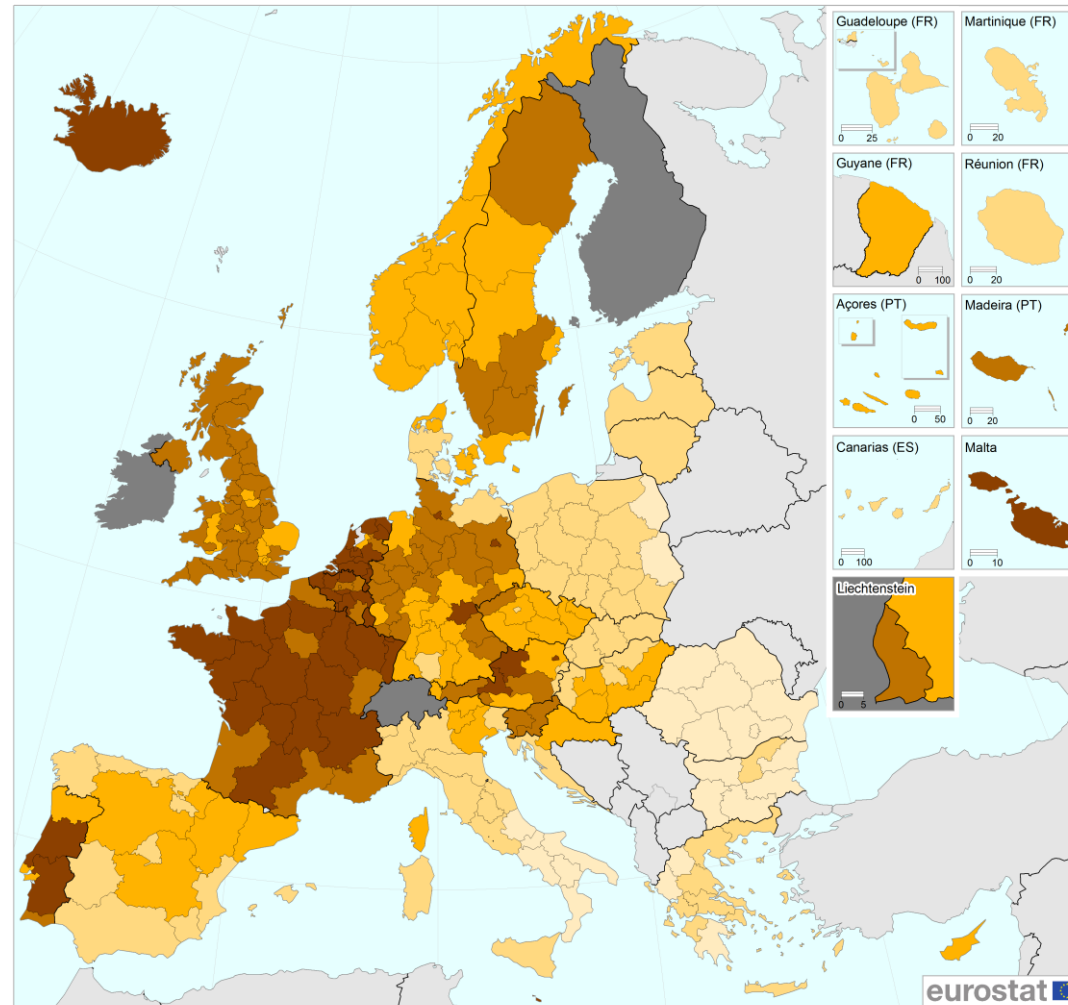


REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



Share of population aged 85 years and over living in an institutional household,  
by NUTS level 2 region, 2011 <sup>(\*)</sup>  
(%)



(%)  
EU (\*) = 12.6  

Lightest yellow	< 2
Light yellow	2 - < 10
Yellow	10 - < 15
Orange	15 - < 20
Dark orange	≥ 20
Grey	Data not available

Administrative boundaries: © EuroGeographics © UN-FAO © Turkstat  
Cartography: Eurostat — GISCO, 09/2015

0 200 400 600 800 km



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL

(\*) Ciudad Autónoma de Ceuta (ES63), Ciudad Autónoma de Melilla (ES64), Lubelskie (PL31), Świętokrzyskie (PL33), Podlaskie (PL34), Zachodniopomorskie  
(\*) Excluding Ireland and Finland.  
Source: Eurostat (Census hub HC48)



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# O QUE FAZEM

**70 a 80% dos cuidados prestados em contexto de domicílio a pessoas dependentes é prestado por cuidadores informais (Mestheneos & Triantafillou, 2005)**



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



**CUIDADOS CONTINUADOS**

Saúde e Apoio Social



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

**SAÚDE**

# O QUE FAZEM

Os Cuidadores informais executam predominantemente cuidados no domicílio do próprio e uma ampla gama de tarefas (em exclusividade ou complementar aos prestadores de cuidados formais), caracterizando-se por:

- não serem profissionais treinados para prestar cuidados (mas em alguns casos, podem beneficiar de treino especial);
- não terem contratos relativos a responsabilidades de cuidados;
- não serem pagos, embora possam obter contribuições financeiras;
- executarem uma ampla gama de atividades (também realizado por prestadores de cuidados formais), incluindo apoio emocional e assistência;
- por não existir limites para o tempo gasto em cuidados;



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# O QUE FAZEM

Os cuidados prestados pelos CI podem ser agrupados em três domínios:

1. **assistência nas dificuldades funcionais do autocuidado**, também designadas atividades de vida diárias (ex. higiene pessoal, vestir, alimentar e deambular/mobilizar);
2. **suporte em atividades instrumentais da vida diária**, isto é, tarefas relacionadas com a gestão da casa e a sua manutenção (arrumar e limpar a habitação, preparar as refeições, fazer as compras, pagar as contas);
3. **apoio emocional** (Abreu & Ramos, 2007).



# RISCOS E BENEFÍCIOS

## • RISCOS

- Stress/ansiedade
- Dificuldade de gestão do tempo
- Redução do tempo livre
- Redução dos contactos sociais
- Depressão (Berglund, Lytsy, & Westerling, 2015)



## • BENEFÍCIOS

- Em 5 estudos de base populacional encontraram redução da mortalidade e prolongamento da longevidade para os cuidadores como um todo, em comparação com os grupos de controle.
- **A maioria dos cuidadores também denunciam benefícios de cuidar, e muitos relatam pouca ou nenhuma tensão relacionada a cuidados (Roth, Fredman, & Haley, 2015).**



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

## QUE VALOR TÊM OS CUIDADOS INFORMAIS

- Os suíços estudaram o valor económico do trabalho dos cuidadores familiares e estimaram que rondará os 10 a 12 mil milhões de francos suíços, excedendo os gastos acumulados em serviços de cuidados domiciliários e cuidados residenciais (Mestheneos & Triantafillou, 2005).
- Uma estimativa do Public Policy Institute da American Association of Retired Persons, assumindo que existem 34 milhões de cuidadores a um custo de US 9,63 por hora - \$354 mil milhões
  - Tanto quanto as despesas totais para o programa Medicare (US \$ 342 mil milhões em 2005).
  - Mais do que as despesas totais para o Medicaid, incluindo contribuições federais e estaduais e cuidados médicos e de Long Term Care (US \$ 300 mil milhões em 2005)



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS

Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# O QUE FAZER?



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS  
Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# **APROVEITAR OS RECURSOS EXISTENTES**

## **Respostas Sociais**



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



**CUIDADOS CONTINUADOS**  
Saúde e Apoio Social

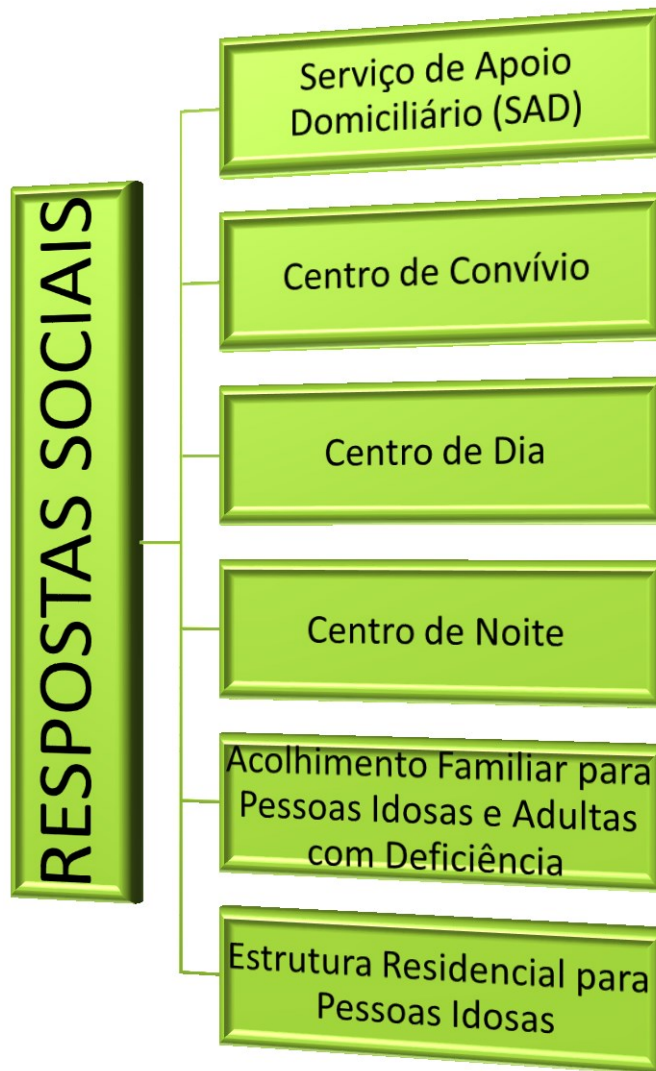


**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

**SAÚDE**



# RESPOSTAS SOCIAIS PARA PESSOAS IDOSAS



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



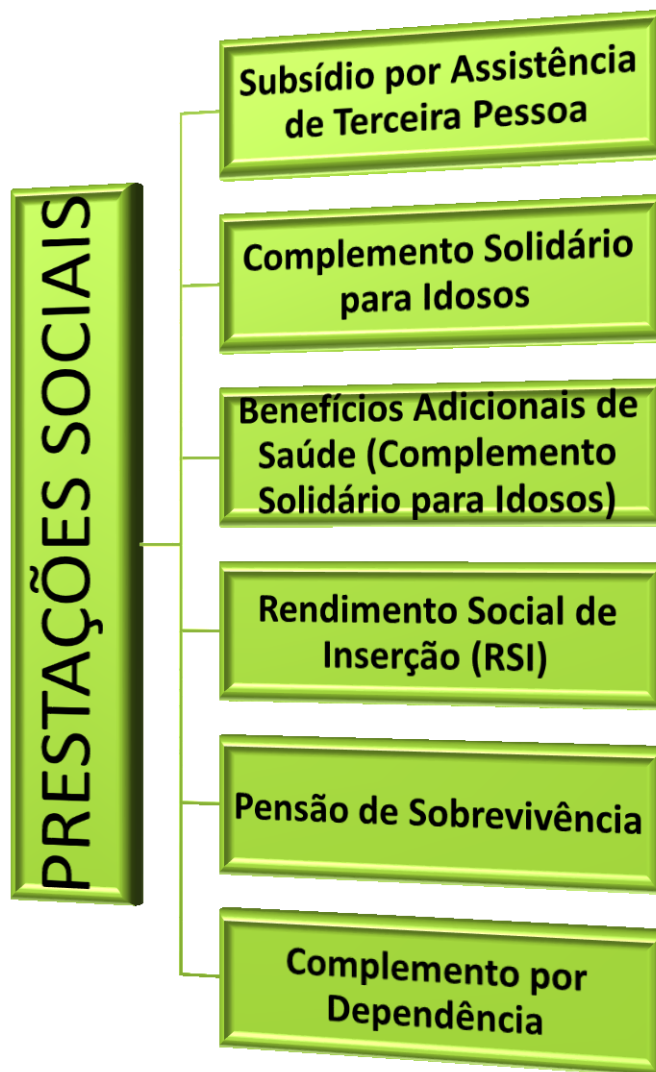
CUIDADOS CONTINUADOS  
Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE





**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



**CUIDADOS CONTINUADOS**  
Saúde e Apoio Social



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

**SAÚDE**

# **APROVEITAR OS RECURSOS EXISTENTES**

## **Respostas de Saúde**



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



**CUIDADOS CONTINUADOS**  
Saúde e Apoio Social



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

**SAÚDE**

# Respostas de Saúde

## EQUIPAS DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS

São equipas multidisciplinares vocacionadas para a prestação de serviços domiciliários, decorrentes da avaliação integral, de cuidados médicos, de enfermagem, de reabilitação e de apoio social, ou outros, a pessoas em situação de dependência funcional, doença terminal, ou em processo de convalescença, com rede de suporte social, cuja situação não requer internamento, mas que não podem deslocar-se de forma autónoma.

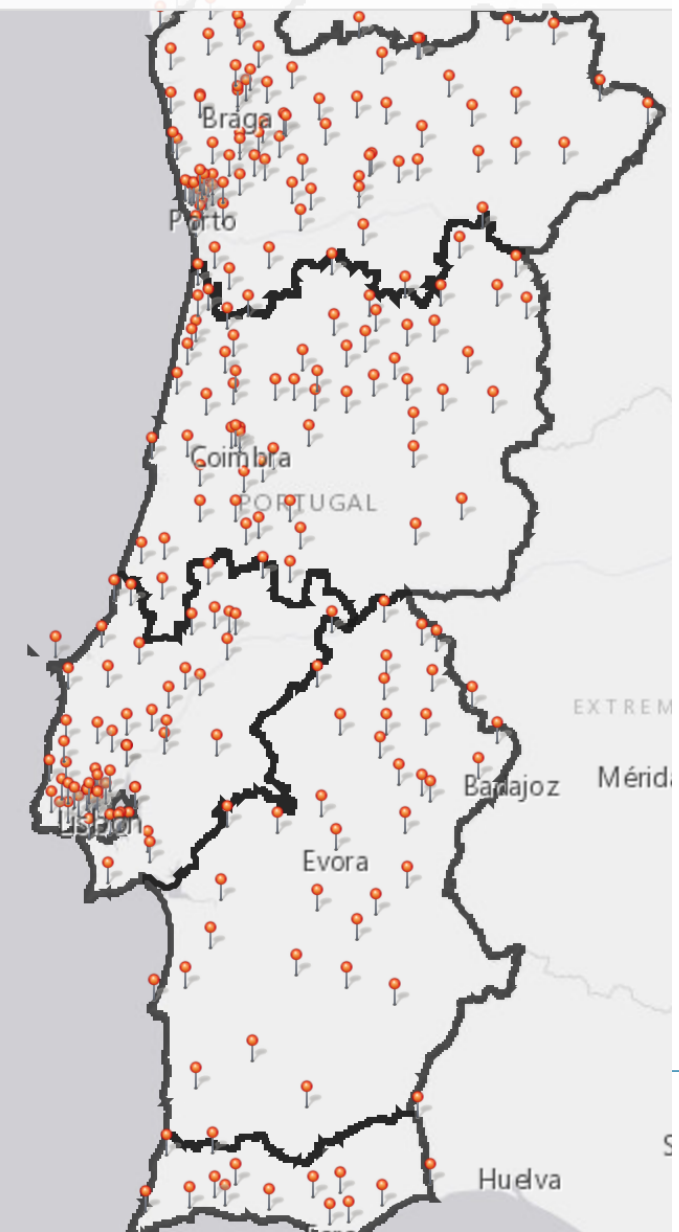
Região de Saúde	EXISTENTES	METAS
ARS Norte	84	119
ARS Centro	66	105
ARS LVT	60	98
ARS Alentejo	37	38
ARS Algarve	32	17
<b>TOTAL</b>	<b>279</b>	<b>377</b>



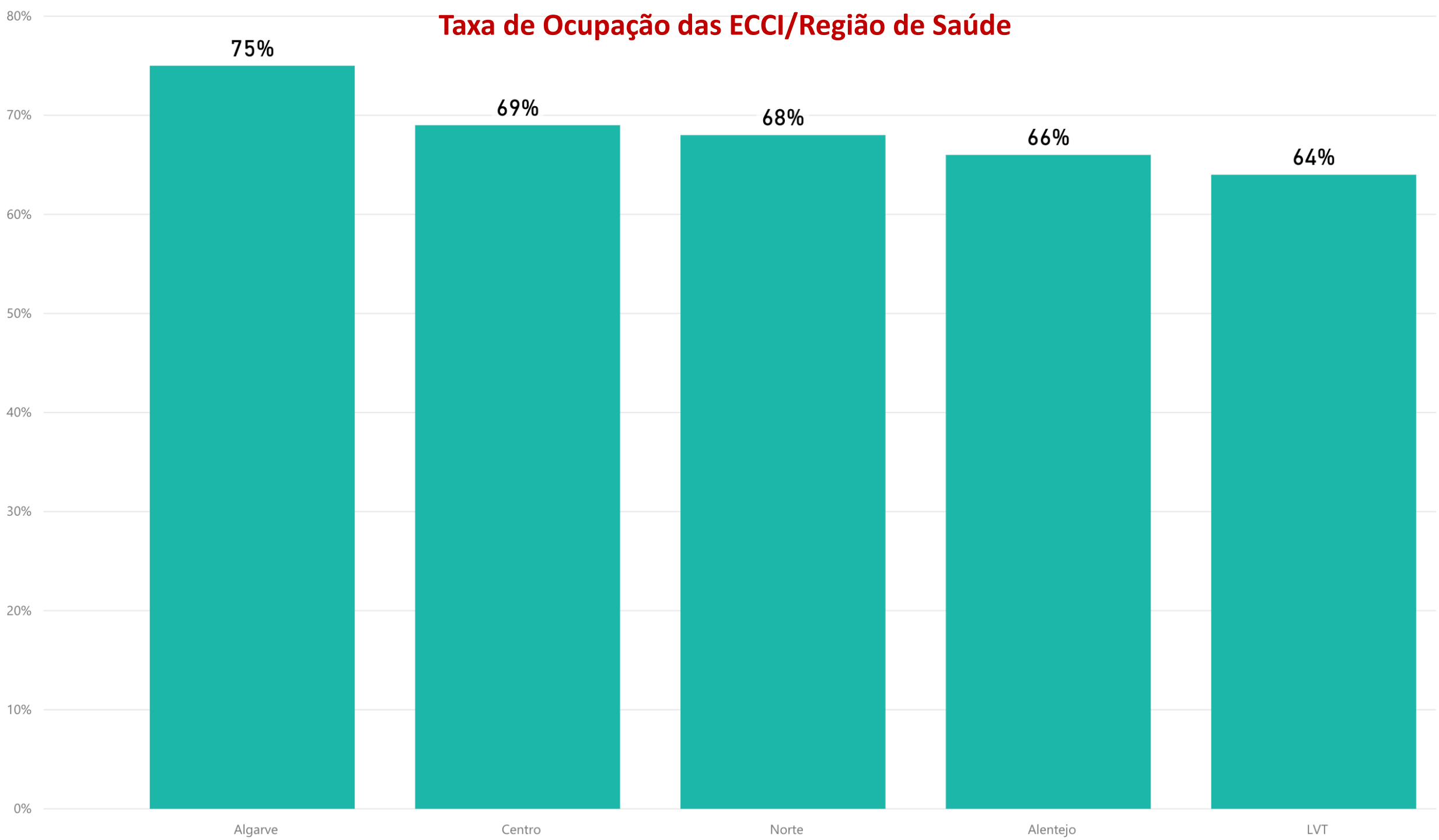
- Unidades Convalescença
- Unidades de Média Duração e Reabilitação
- Unidades de Longa Duração e Manutenção
- Unidade Cuidados Pediátricos Integrados - Nível 1
- Unidade de Ambulatório Pediátrico
- Unidade Sócio-Ocupacional Infância e Adolescência
- Residência de Treino de Autonomia (Sub-Tipo A)
- Unidade Sócio-Ocupacional Adultos
- Residência Autónoma
- Residência de Treino de Autonomia
- Residência de Apoio Moderado
- Residência de Apoio Máximo
- Equipas de Cuidados Continuados Integrados
- ARS

### ☰ Rede Nacional de Cuidados Continuados Inte...

+  
-  
⊕  
🏠



## Taxa de Ocupação das ECCI/Região de Saúde



# Respostas de Saúde

## DESCANSO DO CUIDADOR

Tem como principal objetivo aumentar ou restaurar a habilidade do cuidador aliviar a sobrecarga associada ao cuidar (Colombo, Llena-Nozal, Mercier & Tjadens, 2011).

Pode ser promovido por uma diversidade de intervenções que podem incluir: centros de dia (*day-care services*); respostas domiciliárias (*in-home respite*) e institucionalização (*institutional respite*).

As intervenções podem variar em função do período de tempo (estadias curtas, como nos centros de dia, *versus* longos períodos, como pausas de férias para os cuidadores). A prestação do descanso do cuidador pode ainda ser promovida em contextos (como em instituições e comunidade) e atores distintos (família, amigos, e/ou, profissionais).



## CAPACITAÇÃO DO CUIDADOR

O processo dinâmico através do qual indivíduos e grupos ganham ou aumentam a escolha e o controle sobre aspetos-chave de suas vidas, a fim de maximizar sua qualidade de vida



Necessidades	Norte	Centro	LVT	Alentejo	Algarve	Total	% do Total
Autocuidado	3.890	3.754	2.230	974	670	11.518	31,87 %
Execução de técnicas	2791	2034	1839	851	774	8289	22,94 %
Regime terapêutico	3567	1935	1592	600	446	8140	22,52 %
Não aplicável	1371	1103	1011	594	273	4352	12,04 %
Outros	1116	717	640	347	252	3072	8,50 %
Hábitos de risco	292	172	147	92	65	768	2,13 %
<b>Total</b>	<b>13.027</b>	<b>9.715</b>	<b>7.459</b>	<b>3.458</b>	<b>2.480</b>	<b>36.139</b>	<b>100 %</b>

No ano de 2015 observaram-se 36.139 episódios de internamento ou acompanhamento na RNCCI de utentes com elevada dependência funcional. **Em 87,95% destes episódios a causa de solicitação para ingresso na RNCCI, foi a necessidade de ensino e capacitação do doente/cuidadores**, subdividido em cinco aspetos de necessidades, como sendo o autocuidado, execução de técnicas, hábitos de risco, regime terapêutico, e outros.



# **APROVEITAR OS RECURSOS EXISTENTES**

## **Respostas da Sociedade Civil**



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



**CUIDADOS CONTINUADOS**  
Saúde e Apoio Social



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

**SAÚDE**

## Mapeamento de Projetos/Serviços de Apoio a Cuidadores Informais



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS  
Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

## FAZER O QUE FALTA

Relativamente ao cuidador,  
pode ser aplicada a analogia do  
tripulante do avião:

- Em caso de emergência, deve  
colocar primeiro a sua máscara de  
oxigénio para conseguir ajudar  
convenientemente quem o rodeia.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS

Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

## COORDENAÇÃO DE RECURSOS



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS  
Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# CAPACITAÇÃO DO CUIDADOR



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS

Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE

# APOIO AO CUIDADOR



projeto



cuidar  
melhor



## Convite

A Associação Mãos tem a honra de convidar Vossa Excelência para a inauguração do Gabinete de Apoio ao Cuidador, no dia 22 do presente mês às 18 horas, na Ludoteca/Biblioteca de Vila Praia de Âncora.

**As suas MÃOS fazem toda a Diferença!**

Sede na Ludoteca/Biblioteca - Rua Comendador Canas, 4910-419 Vila Praia de Âncora.  
Telefone: 969 175 793 - 258 950 129 - e-mail: maos.associacao.solidariedade@gmail.com



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



CUIDADOS CONTINUADOS

Saúde e Apoio Social



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE





**CUIDADOS CONTINUADOS**

Saúde e Apoio Social

**BEM HAJAM PELA VOSSA ATENÇÃO**

**Manuel Lopes**

**Coordenador da Reforma do SNS para a  
Área dos Cuidados Continuados Integrados**



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



**CUIDADOS CONTINUADOS**

Saúde e Apoio Social



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

**SAÚDE**