

---

**De:** Angelina Barbosa  
**Enviado:** segunda-feira, 18 de junho de 2018 14:20  
**Para:** Comissão 10ª - CTSS XIII  
**Assunto:** Apreciação Pública - Cuidador informal

**Categorias:** Categoria Vermelha

Bom dia,

Tendo conhecimento, de que propostas parlamentares sobre a regulamentação do Estatuto do Cuidador Informal, se encontram em apreciação pública até dia 21-06-2018, venho dar o meu testemunho e contributo, sobre este tema que me é tão caro e pessoal.

Tenho 44 anos, solteira, sou cuidadora informal da minha Mãe, à 16 anos, desempregada, não tendo conseguido retomar a minha vida profissional desde essa altura.

A minha Mãe sofreu um Acidente Vascular Cerebral, ficando com sequelas físicas, intelectuais e psicológicas.

Ao fim de um ano recuperou "parcialmente" das sequelas físicas (parte motora, incontinência) por essa razão, não tive acesso ao subsídio de terceira pessoa, visto que os aspetos intelectuais e psicológicos não era levados em conta.

No caso da minha Mãe: ataques de pânico, crises de ansiedade, perda de memória, desorientação / confusão mental em situações stressantes, alterações de humor.

Não tivemos orientação, apoio por parte dos profissionais de saúde de modo a haver um acompanhamento psicológico.

A pressão da situação, ao longo dos anos, levou-nos a ruturas familiares, isolamento social, consequências financeiras e de saúde.

Ser cuidadora informal é uma missão com alicerces no Amor mas, ao longo do tempo, fui-me sentindo cada vez mais incompreendida, desamparada, desapojada, isolada, desvalorizada; por parte de família e sociedade.

Perdi "imenso" na minha vida pessoal, profissional e saúde física e mental.

Tive oportunidade de ler algumas propostas de grupos parlamentares, ao que subscrevo vários pontos pertinentes, apresentados pelo Bloco de Esquerda.

Gostaria, no entanto, de sugerir alguns pontos cruciais a ter em consideração, aspetos que no meu caso poderiam ter feito toda a diferença:

1. Numa primeira fase de diagnóstico, ou, alta hospitalar de doentes dependentes, ou, com sequelas consideráveis, disponibilizarem informações e formações específicas, ao cuidador informal, orientadas por profissionais de saúde (hospitalares, centros de saúde, ou, associações)
2. Acompanhamento a nível de saúde mental (hospitalar, centro de saúde, domicílio) desde o início, aos doentes dependentes, ou, com sequelas físicas e intelectuais.
3. Acompanhamento a nível de saúde mental do cuidador informal desde uma fase inicial
4. Mais apoios por parte da Segurança Social

5. Mais apoio por parte dos Centros de Emprego, no sentido de orientar ex cuidadores que estiveram vários anos desempregados, ficando com um curriculum mais "fraco" num mercado de trabalho altamente competitivo e do qual já não têm uma noção da realidade deste mesmo mercado, devido ao isolamento social que viveram.

Obrigada pela disponibilidade em ouvir as vozes dos cuidadores informais, espero que, finalmente, sejamos devidamente reconhecidos e apoiados pelo nosso Governo, pelo nosso País.

Os meus sinceros cumprimentos,

Angelina Barbosa