**🧭 Referências e Apoios para Cuidadores Formais e Informais**

Esta lista foi criada para sistematizar informação prática, apoio legal e recursos úteis (não dispensa a consulta dos documentos oficiais nos links indicados).

**🧾 1. Reconhecimento da Incapacidade**

**🔍 Como obter o Certificado de Incapacidade Multiuso (CIM)**

* Dirige-te ao **Centro de Saúde** da tua área
* Solicita avaliação pela **Junta Médica**
* Receberás um documento com o **grau de incapacidade (%)**

📌 **Importante:**

* ≥60%: acesso a benefícios fiscais e sociais
* ≥80%: pode justificar reforma por invalidez ou apoio permanente

📎 Mais informações no [SNS](https://www.sns.gov.pt)

**💰 2. Apoios e Benefícios Sociais**

**💡 Principais apoios disponíveis:**

| **🏛 Apoio** | **💬 Descrição** | **📍 Onde pedir** |
| --- | --- | --- |
| Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa | Para quem precisa de ajuda diária | Segurança Social |
| Complemento por Dependência | Apoio extra para dependência moderada ou grave | Segurança Social |
| Reforma por Invalidez | Para quem não pode trabalhar | Segurança Social |
| Isenção de Taxas Moderadoras | Com CIM ≥60% | SNS |
| Benefícios Fiscais | IVA reduzido, deduções, isenção de IUC | Finanças |

**🔗** [**Segurança Social Direta**](https://www.seg-social.pt) **🔗** [**Portal das Finanças**](https://www.portaldasfinancas.gov.pt))

**🧓 3. Apoio ao Cuidador Informal**

**🧩 Como ser reconhecido como Cuidador Informal**

* Preenche o formulário no portal [ePortugal](https://eportugal.gov.pt)
* Prova de coabitação e dependência do beneficiário

**🎯 Direitos do Cuidador**

* Apoios financeiros
* Formação e acompanhamento psicológico
* Prioridade em serviços de saúde

**📎** [**Guia do Cuidador Informal**](https://www.seg-social.pt/storage1/files/8004-EstatutoCuidadorInformalPrincipalCuidadorInformalNaoPrincipal-IpJK4uR9oYBIwi1EUpdDNA.pdf)

**🏥 4. Cuidados Continuados e Apoio Domiciliário**

**🏡 Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI)**

* Cuidados paliativos, reabilitação, apoio domiciliário
* Acesso por referenciação médica

**🔗** [**SNS – Cuidados Continuados**](https://www.sns.gov.pt/sns-saude-mais/cuidados-continuados/)

**🛏️ Apoio Domiciliário**

* IPSS locais (Santa Casa, Cáritas, Cruz Vermelha)
* Serviços privados como [Mais que Cuidar](https://www.maisquecuidar.com)

📌 **5. Associações Especializadas**

**🔍 Encontra apoio específico para cada patologia:**

| **🧬 Patologia** | **🏢 Associação** | **🔗 Link** |
| --- | --- | --- |
| Alzheimer | Alzheimer Portugal | [alzheimerportugal](https://www.alzheimerportugal.org/pt) |
| AVC | Portugal AVC | [portugalavc](https://portugalavc.pt) |
| Parkinson | APDP | [parkinson](https://www.parkinson.pt) |
| Lesões cerebrais | Novamente | [novamente](https://novamente.pt) |

**📚 6. Formação e Recursos para Cuidadores**

**🔍 Onde aprender e encontrar apoio:**

* [Cuidadores Portugal](https://cuidadoresportugal.pt) – Rede de apoio e formação
* [Advita](https://advita.pt) – Apoio emocional e técnico
* [Mais que Cuidar](https://www.maisquecuidar.com) – Produtos e serviços de apoio domiciliário
* [AMARA](https://www.amara.pt/pt/atividades/) - Formação de voluntários cuidadores profissionais ou publico em geral
* [Materiais de formação](https://sermaior.pt/materiais-cuidar-com-qualidade)
* [Manual do Cuidador - Cuide de Si](https://www.youtube.com/watch?v=B-nwWuyYbDs)

**📞 7. Contactos Úteis**

| **Serviço** | **Telefone** | **Website** |
| --- | --- | --- |
| Segurança Social | 300 502 502 | [seg-social](https://www.seg-social.pt) |
| Linha SNS 24 | 808 24 24 24 | [sns24](https://www.sns24.gov.pt) |
| Instituto Nacional para a Reabilitação | 217 929 500 | [inr](https://www.inr.pt) |