

RECOMENDAÇÃO

Rede de autarquias que cuidam dos cuidadores informais

Segundo notícia divulgada recentemente, no dia 17 de fevereiro, pelo jornal Açoriano Oriental, nenhuma das autarquias dos Açores se candidatou à rede de câmaras com boas práticas para cuidadores informais.

Esta rede foi criada com o objetivo de distinguir, divulgar e amplificar as melhores práticas e medidas de apoio em benefício dos cuidadores informais e cujo reconhecimento se materializa na atribuição de selos de mérito.

Os cuidadores informais necessitam de apoio, e não somos apenas nós que o dizemos, a associação DERAS- Círculo de apoio ao cuidador dos Açores alerta para este problema e para a falta de algumas respostas que podem e devem ser colmatadas pelos poderes locais.

Tendo as autarquias um importante papel de proximidade com os municípios, só faz sentido que as mesmas tenham um papel proativo para responder às necessidades destes municípios, assim como fazer a diferença na vida de quem cuida e é cuidado no nosso município.

São várias as autarquias do país que deram este passo e criaram o seu Programa Municipal de Apoio aos Cuidadores Informais, algo que o Município de Ponta Delgada deve acompanhar, assim como deve diligenciar para que no futuro se integre na rede de câmaras com boas práticas para cuidadores informais.

Tanto o programa municipal, como a candidatura de Ponta Delgada nesta rede de autarquias com boas práticas para cuidadores informais devem permitir a criação de respostas de capacitação, apoio e fomento de pausas ocasionais do cuidador informal principal em relação à sua tarefa de cuidar, protegendo e promovendo a sua saúde psicológica e qualidade de vida, assim como capacitar continuamente o cuidador para a prestação de cuidados, envolvendo-o numa rede de apoio integrada, aumentando a sua rede de suporte e potenciando o (re)equilíbrio do sistema familiar.

Assim, apresentamos as seguintes recomendações:

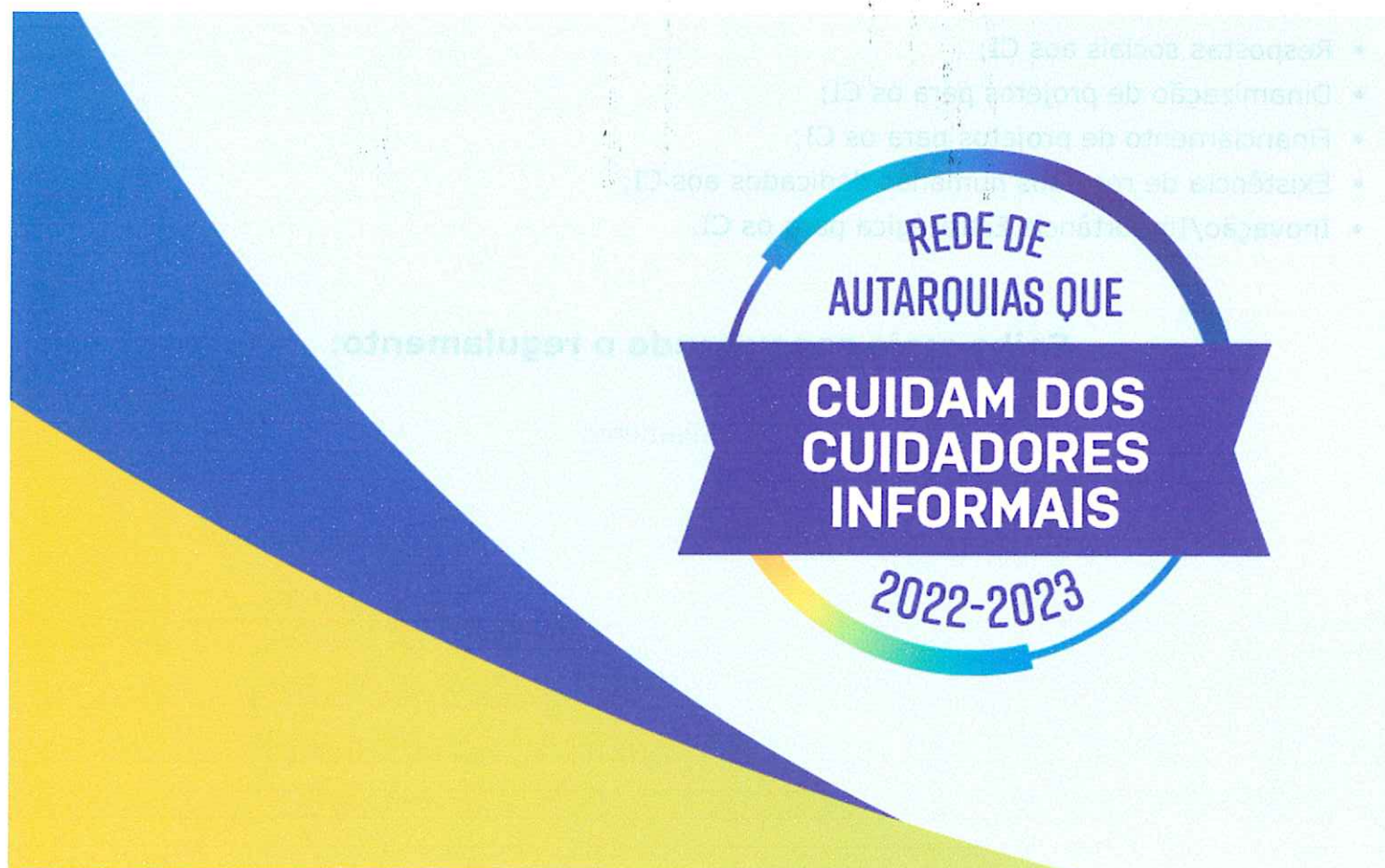
- 1- Que a Câmara Municipal de Ponta Delgada elabore o seu Plano Municipal de Apoio aos Cuidadores Informais;
- 2- Que a Câmara Municipal envolva os cuidadores informais e associações ligadas à área na elaboração do Plano Municipal de Apoio aos Cuidadores Informais e subseqüentes revisões;
- 3- Que a Câmara Municipal tome as devidas diligências para se candidatar, já no próximo período de candidatura, à rede de câmaras com boas práticas para cuidadores informais.

Ponta Delgada, 27 de fevereiro, 2024

A deputada Municipal em representação do Bloco de Esquerda/Açores

Avelina Ferreira





Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais

A missão deste Movimento é ajudar os cuidadores informais (CI), tornando visível e reconhecido o seu contributo nas mais diversas áreas e doenças em que esta figura tem um papel fundamental.

É perante esta missão que concretizamos a 1ª edição da Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI) para integrar os municípios e as freguesias do território nacional português que adotem as melhores práticas e medidas de apoio em benefício dos cuidadores informais, sejam de que região for.

A RACCI é portanto uma iniciativa do Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais que se destina a distinguir, divulgar e amplificar as melhores práticas levadas a cabo ou formalmente

por municípios e freguesias nesta área, em Portugal, através da atribuição de selos de mérito.

Integrarão a RACCI e receberão o selo de mérito os municípios e as freguesias que obtiverem as melhores avaliações globais, numa escala de 1 a 5, por aplicação dos seguintes critérios:

- Práticas inclusivas dos CI;
- Medidas de apoio aos CI;
- Respostas sociais aos CI;
- Dinamização de projetos para os CI;
- Financiamento de projetos para os CI;
- Existência de recursos humanos dedicados aos CI;
- Inovação/Importância Estratégica para os CI.

Saiba mais consultando o regulamento:

[Ver Regulamento](#)

Com o apoio de:



RACCI Edição 3

Nesta terceira edição da Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI), das 66 propostas apresentadas, 59 foram reconhecidas, de acordo com os critérios estipulados no regulamento e análise dos representantes das associações que compõem o Movimento. Um reconhecimento que se consolida com a atribuição do Selo de Mérito.

Clique nos concelhos destacados para ver mais detalhes



Com o apoio de:

MERCK



REGULAMENTO

Introdução

O Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais nasceu em 2020 em resultado de uma aliança entre várias associações de doentes e cuidadores de âmbito nacional, bem como do apoio institucional da Merck, S.A., com sede no Edifício DUO Miraflores, Alameda Fernão Lopes, nº12, 4ºB, 1495-190 Algés, pessoa coletiva nº 500650870, matriculada na Conservatória do Registo Civil de Lisboa sob o mesmo número. A missão deste Movimento é ajudar os cuidadores informais (CI), tornando visível e reconhecido o seu contributo nas mais diversas áreas e doenças em que esta figura tem um papel fundamental.

Neste âmbito, é lançada a 1ª edição da Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI) que integrará os municípios e as freguesias do território nacional português que adotem as melhores práticas e medidas de apoio em benefício dos cuidadores informais e cujo reconhecimento se materializa na atribuição de selos de mérito. Esta é uma iniciativa do Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais, que conta com o apoio institucional da Merck, S.A. e o suporte operacional da Guess What – Comunicação, Lda, com sede na Rua dos Açores, n.º 11-B, 1000-001 Lisboa, pessoa coletiva n.º 508521211, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa sob o mesmo número.

O presente Regulamento explicita o objetivo da iniciativa e regula os termos e condições inerentes ao processo de candidaturas aplicável aos respetivos interessados.

1. Objetivo

A RACCI é uma iniciativa do Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais e destina-se a distinguir, divulgar e amplificar as melhores práticas levadas a cabo ou formalmente por municípios e freguesias nesta área em Portugal.

O selo de mérito pretende identificar e reconhecer, através de uma distinção pública, as autarquias locais que implementem e desenvolvam medidas de apoio aos cuidados informais.

2. Periodicidade

A atribuição dos selos de mérito que permitem que as autarquias locais integrem a RACCI tem uma periodicidade bianual, ocorrendo a 1ª edição em 2021-2022.

3. Candidatos

Qualquer município ou freguesia localizado no território nacional português, legalmente reconhecido pelo poder central que tenha projetos ou práticas implementadas na área da promoção e apoio aos cuidadores informais.

4. Organização

O Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais, representado pelas diversas associações que o compõem, com o apoio institucional da Merck, S.A. e o suporte operacional da Guess What – Comunicação, Lda. são os responsáveis pela organização desta iniciativa, pela definição dos procedimentos das candidaturas e pela avaliação das mesmas.

5. Critérios de Avaliação

5.1) Integrarão a RACCI e receberão o selo de mérito os municípios e as freguesias que obtiverem as melhores avaliações globais, numa escala de 1 a 5, por aplicação dos seguintes critérios:

1. Práticas inclusivas dos CI;
2. Medidas de apoio aos CI;
3. Respostas sociais aos CI;
4. Dinamização de projetos para os CI;
5. Financiamento de projetos para os CI;
6. Existência de recursos humanos dedicados aos CI;
7. Inovação/Importância Estratégica para os CI.

No âmbito da ponderação dos critérios supra identificados, serão tomados em consideração os seguintes princípios orientadores:

1. Melhoria da experiência de ser CI e da qualidade de vida dos dependentes em resultado da intervenção dos CI;
2. Existência de abordagens multidisciplinares entre a saúde e a área social no âmbito da atividade dos CI;
3. Capacidade de demonstrar o real impacto das práticas inclusivas e medidas de apoio aos CI adotadas através de indicadores-chave ou de ferramentas adequadas para a medição objetiva desses resultados;
4. Capacidade de replicabilidade dos projetos para outras autarquias locais.
5. Duração plurianual do projeto.

6. Candidaturas

Nesta 1ª edição da RACCI, as inscrições decorrem até 31 de julho de 2021. Os candidatos deverão submeter a sua candidatura através do formulário criado para o efeito no website www.movimentocuidadoresinformais.pt.

Trata-se de um formulário de preenchimento simples em que o candidato deverá fornecer uma breve memória descritiva do projeto a implementar ou das medidas já implementadas nesta área e uma fundamentação sucinta dos benefícios resultantes da respetiva implementação, incluindo indicadores de avaliação e resultados da intervenção, se já existirem.

7. Processo de Avaliação

A avaliação das candidaturas é feita por representantes das associações que compõem o Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais. Caberá a cada associação nomear um representante para o efeito.

7.1) A candidatura será considerada admitida segundo os critérios de elegibilidade à RACCI, sendo eles identificados no ponto 5 deste regulamento.

7.2) Sendo a candidatura elegível, será feita uma classificação da mesma de acordo com os critérios de análise referidos no ponto 5, que ditará a entrega ou não do selo de mérito à respetiva autarquia local.

8. Comunicação dos Vencedores

As autarquias locais vencedoras da 1ª edição da RACCI serão informadas pelo Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais até ao dia 30 de setembro de 2021.

A divulgação pública da integração da autarquia na RACCI e a entrega do selo de mérito será definida em conjunto entre o Movimento e os vencedores.

9. Utilização do Selo de Mérito

As autarquias locais que integrarem a 1ª edição da RACCI poderão utilizar o selo de mérito durante a sua vigência – até ao final de 2022 – data referida no próprio dístico, desde que mantenham o projeto/iniciativa, pelo menos, até essa data.

O Movimento fornecerá a cada autarquia tanto o selo como os restantes elementos visuais da RACCI para que possam divulgar a distinção nos seus canais de comunicação.

Cada vencedor será exclusivamente responsável pela utilização adequada do selo nos termos do presente Regulamento e até à data de termo de vigência constante do mesmo.

10. Termos Gerais

Os dados fornecidos no âmbito das candidaturas, bem como eventual material de suporte, serão mantidos em confidencialidade absoluta e apenas utilizados pela organização no âmbito da iniciativa.

A organização disponibiliza-se a responder a todas as questões e dúvidas sobre a 1ª edição da Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais, sempre que enviadas através do e-mail geral@movimentocuidadoresinformais.pt.

Compreender o que é um cuidador informal

É importante, primeiro que tudo, entender o que é um cuidador informal e as implicações que dizem respeito ao ato de cuidar de alguém.

Mais do que o reconhecimento legal, (que pode ser consultado aqui <https://www.seg-social.pt/guias-praticos?bundleId=19309804>) importa perceber que o cuidador informal se compromete a cuidar de alguém que está dependente na satisfação das suas atividades de vida diária. Este ato implica, frequentemente, que o cuidador tenha de abdicar da sua vida enquanto pessoa livre, pois o seu dia-a-dia passa a girar à volta da pessoa que tem ao seu cuidado. Entre alimentar, vestir, banhos e posicionamentos, o tempo e a liberdade de movimentos não chega para que o cuidador possa descansar, sair para ir às compras (por exemplo), ou até dar um passeio na rua, existindo ainda situações em que deixa de trabalhar para poder cuidar, abdicando da sua carreira.

As pessoas cuidadas necessitam de estar acompanhadas de forma permanente, o que impossibilita o cuidador de se ausentar.

A vida familiar fica condicionada, todos os intervenientes passam para segundo plano, ou passam a pertencer à rotina de cuidar, quando se consegue integrar toda a família nas práticas inerentes. As férias e os momentos de descanso desaparecem, as folgas deixam de existir e quando se dá conta estão há mais de 5 anos naquela situação.

Isto é ser-se cuidador informal e se considerarmos o universo financeiro, depressa se entende o porquê da maioria dos cuidadores informais se encontrar em sérias dificuldades financeiras. A eletricidade que se gasta em ter um colchão de pressão alternada sempre ligado, o radiador, ventoinha ou AC, que permite estabelecer um ambiente adequado à pessoa cuidada, os gastos em resguardos, fraldas, suplementos nutritivos, medicação, deslocações a consultas, terapias e tratamentos, etc... A lista é longa e as famílias não têm, frequentemente, condições para a suportar.

Segundo a legislação

O cuidador informal é uma pessoa que cuida de forma regular ou permanente de outras pessoas que estejam numa situação de dependência.

O cuidador informal pode ser:

- Cuidador informal **não principal**, se acompanha de forma regular, mas não permanente, a pessoa cuidada, podendo receber remuneração de trabalho, ou receber pelos cuidados que presta à pessoa cuidada;
- Cuidador informal **principal**, quando se acompanha permanentemente a pessoa cuidada, vive na mesma casa e não recebe remuneração de trabalho ou pelos cuidados que presta à pessoa cuidada. Este cuidador pode ter direito ao subsídio de apoio ao cuidador informal principal.

O cuidador informal pode, ou não, ter acesso e/ou beneficiar do Estatuto do Cuidador Informal, aprovado pela Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro.

O Estatuto do Cuidador Informal é um conjunto de normas que regulam os direitos e deveres do cuidador informal e da pessoa cuidada, definindo medidas de apoio. Estabeleceu-se numa primeira fase em projetos-piloto em 30 municípios e, em janeiro de 2022, foi alargado a todo o País.

Depois de reconhecido o estatuto, o mesmo prevê que o cuidador informal tem direito a:

- Designação de profissionais de referência da Saúde e da Segurança Social;
- Que seja atribuído um Plano de Intervenção Específico;
- Grupos de Autoajuda;

- Formação e Informação relacionada com as práticas inerentes ao cuidador e aos seus direitos enquanto cuidador informal;
- Apoio Psicossocial;
- Descanso do Cuidador;
- Receber formação para a prática de cuidar;
- Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal.

Diagnóstico dos CI da Autarquia

No âmbito da RACCI, que vai na segunda edição, foi possível aferir os municípios que mais se dedicam aos cuidadores informais e às boas práticas enquanto autarquia que cuida dos seus cuidadores.

Importa ter em conta que as especificidades e necessidades dos cuidadores informais e das pessoas cuidadas se altera consoante a região do País onde se encontram e qual o município onde está inserido. É imprescindível que o município faça uma avaliação/retrato dos cuidadores, para que as respostas sejam o mais corretas e direcionadas possíveis, fazendo assim face a todas as necessidades que as famílias apresentem.

Equipa multidisciplinar multisectorial – Rede Social

Para criar e desenvolver medidas e práticas que realmente fazem a diferença na vida do cuidador informal, deverá ser destacada uma equipa multidisciplinar com a formação adequada a cada setor: psicólogos, sociólogos, assistentes sociais, enfermeiros ou outros profissionais a exercer na área da saúde, profissionais de comunicação, voluntários e elementos da Polícia de Segurança Pública (PSP) ou da Guarda Nacional Republicana (GNR).

Esta articulação e ação concertada com interlocutores locais - cuidados de saúde primários, cuidados de saúde hospitalares, farmácias, forças de segurança e redes sociais - tem-se revelado fundamental, pela proximidade territorial destas com as populações locais.

Esta abrangência permite respostas mais completas e concertadas, promovendo assim uma maior atuação por parte de todos no que diz respeito à capacitação e acompanhamento dos cuidadores informais e da pessoa cuidada. O apoio referente à burocracia que envolve o estatuto do cuidador informal e respetivo subsídio, bem como a atribuição de apoios sociais por parte da segurança social, carece de acompanhamento de efetivo para que o cuidador consiga ter acesso aos mesmos, desbloqueando assim uma das maiores dificuldades apresentadas pelos cuidadores.

Colocar em prática ações com valor

A criação de respostas sociais e de saúde por parte do município deve, assim, prever a parceria com entidades locais e outras para capacitar os cuidadores informais, fornecendo-lhes estratégias e ferramentas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos cuidadores, bem como das pessoas cuidadas.

Por conseguinte, consoante a realidade de cada autarquia, deve colocar em prática ações que acrescentem valor para o cuidador informal.

Os seguintes critérios são considerados fundamentais e servem de guia, por exemplo, para a atribuição do selo de Autarquia que Cuida dos Cuidadores Informais:

1. Práticas inclusivas para os cuidadores Informais;
2. Medidas de apoio aos cuidadores informais;
3. Respostas sociais aos cuidadores informais;
4. Dinamização de projetos para os cuidadores informais;

5. Financiamento de projetos para os cuidadores informais;
6. Existência de recursos humanos dedicados aos cuidadores informais;
7. Inovação/Importância Estratégica para os cuidadores informais.

Boas práticas

Existem municípios que se esforçam e adaptam para conseguir suprir as necessidades dos cuidadores informais através da criação de medidas, da articulação em rede e do suporte efetivo que prestam a estas famílias.

Deixamos algumas medidas que foram criadas e que consideramos de excelência no apoio efetivo que prestam aos cuidadores informais e respetivas famílias:

- Descanso do Cuidador – Substituição do Cuidador informal no domicílio, ou possibilidade de institucionalização, por um curto período, que permita ao CI descansar;
- Apoio Psicológico por parte de técnicos especializados e criação de grupos de autoajuda para o CI;
- Grupos de Intervenção Psicoeducativa e Grupos de Suporte;
- Formação de tarefas inerentes ao cuidar no domicílio do CI e da pessoa cuidada, sendo assim personalizada às suas necessidades;
- Articulação e apoio por parte dos profissionais de saúde na gestão da alta hospitalar;
- Acompanhamento do Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal do Município no preenchimento de formulários e requerimento de apoios sociais e de saúde;
- Criação do cartão de Cuidador Informal, que permite ao CI ter benefícios: redução na fatura da água, acesso a cabaz de produtos de primeira necessidade, acesso gratuito aos espaços culturais e de lazer municipais, acesso gratuito ao banco de ajudas técnicas, entre outros.

Comunicação das ações

As ações implementadas devem ser devidamente comunicadas através dos meios de comunicação da autarquia, das redes sociais e dos técnicos de primeira linha que lidam diariamente com este público. A informação deve ser clara em contexto hospitalar e nos cuidados de saúde primários, para que as pessoas sejam informadas no início da prestação de cuidados. Podemos ainda falar de comunicação “porta a porta”, com apoio da PSP ou da GNR, de apoio de meios regionais ou até de eventos regionais (estes são apenas alguns exemplos que devem ser adaptados a cada realidade). Aconselhamos a que seja considerada uma estratégia de comunicação a implementar para garantir que a iniciativa e as medidas de apoio cheguem aos que mais necessitam.

Acompanhamento, monitorização e avaliação das ações

O projeto deverá ser devidamente acompanhado pela equipa responsável, definindo métricas a alcançar, realizando uma recolha de dados de avaliação e avaliando o impacto do mesmo. Devido às características intrínsecas de cada família, poderá em algum momento existir a necessidade de melhorar ou alterar o projeto, que deve ser flexível tendo em conta a especificidade de cada cuidador e pessoa cuidada. Uma correta avaliação do projeto em curso permitirá o melhoramento e a adequação do mesmo às necessidades identificadas.

Sendo um projeto de impacto, que supra as necessidades identificadas, garantindo assim um maior bem-estar e cuidado ao cuidador informal e pessoa cuidada, o município poderá, se assim o entender, partilhar a boa prática, para que a mesma seja replicada em municípios limítrofes que ainda não tenham desenvolvida uma estratégia local de apoio ao cuidador.

Sobre o Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais

O Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais é uma iniciativa da Merck, que surgiu no seguimento de um projeto corporativo global da companhia de nome 'Embracing Carers' e que reúne dezenas de associações portuguesas que concretizam projetos relevantes, dentro das mais variadas áreas de atuação – envelhecimento, deficiência e ou incapacidade, doenças raras, etc. - no apoio aos cuidadores informais e respetivas pessoas cuidadas. Embora muito tenha evoluído no campo dos cuidados informais, é notória ainda a dificuldade dos mesmos em conseguir ter uma vida digna, com qualidade e bem-estar.

Os cuidadores informais são peças fundamentais da sociedade e da comunidade onde estão inseridos, mas continuam sem suporte efetivo em muitas autarquias, sendo, por isso, tão importante o trabalho do Movimento Cuidar dos Cuidadores da Merck, que leva as boas práticas nos cuidados informais a todo o País.

Ser Cuidador Informal significa abdicar de quem são, do seu tempo de lazer, da sua atividade profissional, do descanso, quer de dia, quer de noite. É cuidar 24h/dia, 365 dias/ano.

A Merck dedica-se à melhoria da saúde e bem-estar dos cuidadores, enquanto aumenta a sensibilização para o seu papel e o apoio para estes.

A missão do Movimento é, por isso, tornar visível e reconhecido o seu contributo, nas mais diversas áreas e doenças em que esta figura, Cuidador Informal, tem um papel fundamental e, ao mesmo tempo, ajudar a melhorar a sua qualidade de vida, facilitando a tarefa que desempenha.

Para conhecer mais sobre este trabalho visite <https://movimentocuidadoresinformais.pt/>

**De seguida, apresentamos as práticas
galardoadas com o selo Rede de Autarquias
que Cuidam dos Cuidadores Informais
da 1ª e 2ª edição.**

20240217 Açores fora da rede de câmaras com boas práticas para cuidadores informais

Nuno Martins Neves

A 3.ª edição da RACCI, Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais, distinguiu 59 projetos. Nenhuma câmara açoriana se candidatou

Nenhum dos 19 municípios dos Açores figura na Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI), cuja 3.ª edição foi divulgada esta semana pelo Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais. Dos 66 projetos recebidos, 59 receberam o galardão que as distingue como os municípios e as freguesias do território nacional com as melhores práticas e as medidas de apoio em benefício dos cuidadores informais.

Criado pelo Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais e apoiada institucionalmente pela farmacêutica Merck, a RACCI pretende "distinguir, divulgar e amplificar" os projetos desenvolvidos em território nacional. Desde a sua criação, já foram premiados 125 projetos. Nesta terceira edição, a distribuição geográfica leva o selo de mérito da RACCI de norte a sul de Portugal Continental, litoral ao interior, e também à Região Autónoma da Madeira, com a freguesia do Caniço (concelho de Santa Cruz) e o município do Machico distinguidas. Só na Região Autónoma dos Açores não houve, sequer, qualquer autarquia a candidatar-se à rede.

Contactado pelo Açoriano Oriental, o psicólogo e dirigente da associação Deras - Círculo de Apoio ao Cuidador Dos Açores, Carlos Baptista, lamenta que não tenha havido nenhuma câmara açoriana a apresentar projetos, lançando o repto às autarquias e também às juntas de freguesia, "que são quem têm o contacto mais direto com as populações" a ter uma atenção maior para com os cuidadores informais.

Criada no final de 2021, a Associação Deras dá apoio aos cuidadores informais residentes na Região Autónoma dos Açores, bem como às suas famílias. Carlos Baptista diz que têm sido feitos vários contactos com o poder local, em várias ilhas dos Açores, exortando que se dê um passo em frente. "Os cuidadores informais necessitam de apoio. Estamos a falar, em muitos casos, de pessoas já com idade avançada e que não têm grandes recursos".

Carlos Baptista alerta, ainda, para a falsa sensação criada por programas como os Novos Idosos de que os cuidadores informais estão a ter o apoio necessário. "O programa é uma boa ideia, para minimizar as listas de espera para os lares, com um cuidador especializado, mas não estamos a ajudar os cuidadores informais e isso pode, de certa forma, dispersar a atenção que há um apoio para os cuidadores informais".