

## PARA MAIS INFORMAÇÕES

Consulte os Guias Práticos em  
[www.seg-social.pt](http://www.seg-social.pt)

ou ligue **215 545 400** ou **300 502 502**,  
nos dias úteis das 9h00 às 18h00.



 REPÚBLICA  
PORTUGUESA

# A CUIDAR DE QUEM CUIDA

HÁ VÁRIOS APOIOS  
PARA QUEM  
CUIDA DOS SEUS



SEGURANÇA  
SOCIAL  
DIRETA

**.linha.**  
SEGURANÇA SOCIAL

210 545 400  
300 502 502

A informação contida neste folheto  
não substitui nem dispensa a consulta da lei.

NOVEMBRO/2021



SEGURANÇA SOCIAL



INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE

# ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL

## O QUE É?

O Estatuto do Cuidador Informal é um conjunto de normas que define os direitos e deveres dos Cuidadores e das Pessoas Cuidadas, bem como as respetivas medidas de apoio social e de saúde. Aplica-se a pessoas que reúnam, entre outras, as seguintes condições:

- Sejam cônjuges ou vivam em união de facto, ou familiares (parente ou afim até ao 4.º grau da linha reta ou da linha colateral) das pessoas cuidadas;

- Prestem cuidados.

### O cuidador informal pode ser:

- Principal - quando acompanha e cuida da pessoa cuidada permanentemente, com ela vive, não recebe qualquer salário por trabalhar ou pelos cuidados que presta.

- Não Principal - quando acompanha e cuida da pessoa cuidada regularmente, pode ou não viver com ela, pode ou não receber salário por trabalhar ou pelos cuidados que presta.

## PORQUE DEVO PEDIR?

- Porque é uma medida que reconhece o papel de Cuidador e da sua importância para o desenvolvimento social e familiar;
- Porque promove o acompanhamento personalizado e formação ao Cuidador, através de profissionais especializados da Saúde e da Segurança Social;
- Porque pode receber um subsídio;
- Porque pode ter acesso ao seguro social voluntário, pagando uma contribuição mais baixa, podendo ainda receber um acréscimo ao subsídio;
- Porque garante o descanso do Cuidador;
- Porque permite a conciliação entre a atividade profissional e a prestação de cuidados;
- Porque pode ser integrado mais facilmente no mercado de trabalho quando deixa de ser Cuidador.



## COMO DEVO PEDIR?

Preferencialmente pela internet através da Segurança Social Direta

<https://app.seg-social.pt/ptss>.

Presencialmente, nos serviços de atendimento da Segurança Social.

Por Correio, obtendo os formulários em [www.seg-social.pt/formularios](http://www.seg-social.pt/formularios) e pesquisando pela palavra 'cuidador'.