



O CUIDADOR E SEU DOENTE NA COMUNIDADE



SESSÃO TEMÁTICA 07.10.10





SEGURANÇA SOCIAL

Como funciona

- ✓ **Organização por áreas de residência**
- ✓ **Atendimento individual**
- ✓ **Localização e contactos**
- ✓ **Encaminhamento se necessário**
- ✓ **Articulação com outros recursos da comunidade**



SEGURANÇA SOCIAL

Prestações não contributivas

Invalidez e Velhice

- **PENSÃO SOCIAL DE INVALIDEZ**
- **PENSÃO SOCIAL DE VELHICE**
- **COMPLEMENTO SOCIAL**
- **COMPLEMENTO SOLIDÁRIO PARA IDOSOS**
- **COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA**
- **COMPLEMENTO EXTRAORDINÁRIO DE SOLIDARIEDADE**

ENCARGOS FAMILIARES
SUBSÍDIO POR ASSISTÊNCIA DE
3ª PESSOA

BONIFICAÇÃO AO ABONO DE
FAMÍLIA PARA CRIANÇAS E
JOVENS PORTADORES DE
DEFICIENCIA



**Tem direito ao subsídio de assistência à 3ª pessoa.
Dirigir-se a : Juntas Médicas – Secção do Sul
Instalações do Governo Civil : Rua Francisco
Soares Lusitano
7000-897 Évora
Contacto: 266 708 060**





SERVIÇOS ÚTEIS A CUIDADORES

Apoio Emocional I



Telefone da Amizade “*Um Amigo nas horas difíceis*”

808 22 33 53 **NÚMERO AZUL (gratuito)**
22 832 35 35

“Pode contar-nos o que sente. Nós ouvimos todo o tipo de problemas. Não contaremos a ninguém o que disser. A escuta é confidencial e anónima.”

Horário de Atendimento: Todos os dias 16h-23h



Apoio emocional II



SOS Voz Amiga

21 354 45 45

Todos os dias das 12h – 24h

91 280 26 69

96 352 46 60

“O Centro SOS – Voz Amiga é um serviço de ajuda pontual em situações agudas de sofrimento causadas pela Solidão, Ansiedade, Depressão e etc.

Se precisa de:

- *Falar, em anonimato, com uma pessoa desconhecida;*
- *Relatar situações de sofrimento pessoal, sem constrangimentos de ordem moral, sexual, religiosa ou política;*
- *Conversar com alguém que se interesse pelos seus problemas e angústias;*
- *Encontrar pessoas que aceitem falar da ideia de morte;*

Ligue- nos. Nós ligamos.”



Dança Criativa para Seniores

Quartas e Sextas **15h às 16h 30**

Espaço Celeiros Apartado 2195

(Próximo ao Antigo Centro Comercial Eborim)

Inscrição e Informações : 96 53 50 034

20 €





Universidade Sénior de Évora

Informe-se junto ao Banco de Voluntariado da
Fundação Eugénio de Almeida:

266 748 300

Instalações da Universidade Senior :

Rua de Portel , lote 2 – Bairro da Sra. da Saúde



Grupo de Caminheiros de Évora/ Pedestrianismo

Passeios/ Caminhadas/ Convívio

Telefone: 964 344 432

**Estrada de Reguengos, 430, 1º Frente
Évora**



E se eu me ausentar por 1, 2 horas, com quem poderei deixar o meu doente?



**Voluntariado de Proximidade
266 748 300**





Cantinho do Cuidador

Atendimento nos seguintes dias...

- Terças -feiras das 18h às 19 horas

Sextas-feiras das 10h às 11 horas

(Pode ser pedido atendimento fora deste horário, desde que solicitado previamente)



Sessões Temáticas de Suporte e Informação:

Às Quintas pelas 17h (duração de 1h)

Contactos:

Centro de Saúde de Évora – Portas d’Avis

Rua Ferragial do Poço Novo, 7000-747 Évora

Telefone: 266 760 010

E-mail: cantinhodocuidadorevora@gmail.com



Alguns conselhos...

- ✓ Conheça os seus direitos, procure informação acerca dos recursos da comunidade onde vive;
- ✓ Não seja resistente a mudanças, tente, prove, experimente, saia da rotina;
- ✓ Se alguma resposta aqui apresentada lhe parecer útil mas sem “pernas para andar” tente pensar na ideia por cinco minutos e reflita sobre as possibilidades.
- ✓ Peça ajuda. Não sofra sozinho.

Proxima sessão : Módulo IV

28 de Outubro:

**“ Mais Vale Prevenir do que remediar – ACIDENTES
DOMÉSTICOS**

**Cuidador, você é importante
para nós!**

Obrigada e até a próxima!

