



NOTA DE ANÁLISE N.º 2/2024

Dia 5 de novembro de 2024

Dia Mundial do Cuidador Informal

O Cuidador Informal: Um Pilar Fundamental nos Cuidados

O **Cuidador Informal** desempenha um papel crucial na sociedade, ao prestar cuidados essenciais a pessoas com doenças crónicas, deficiências, idosos ou em situação de recuperação. A sua função, neste contexto, vai muito além da prestação de cuidados físicos, pois envolve igualmente suporte emocional, social e psicológico.

A importância do **Cuidador Informal** assenta nos seguintes pilares:

- 1) **Continuidade dos Cuidados:** garantem a continuidade dos cuidados no ambiente familiar, proporcionando um sentimento de segurança e familiaridade para a pessoa cuidada;
- 2) **Qualidade de vida:** contribuem significativamente para a melhoria da qualidade de vida da pessoa cuidada, tanto em termos físicos como emocionais;
- 3) **Redução de custos:** aliviam a pressão sobre o sistema de saúde, reduzindo a necessidade de internamentos hospitalares e outros serviços especializados;
- 4) **Apoio social:** oferecem um sistema de apoio social fundamental para a pessoa cuidada, combatendo o isolamento e a solidão.

Estima-se que existam atualmente cerca de 1,4 milhões de cuidadores informais no país, representando, aproximadamente, 10% da população portuguesa, e cuja atuação é





essencial no apoio a pessoas dependentes.

Na União Europeia (UE), entre 40 e 50 milhões de pessoas prestam cuidados informais de forma regular, a maioria das quais são mulheres, incluindo mulheres com deficiência, que representam cerca de 60% dos cuidadores informais, e prestam cuidados informais durante mais horas do que os homens. Igualmente, estima-se que 92,0 % das mulheres são cuidadoras regulares. Entre os idosos com 65 anos ou mais, mais de 7 milhões de pessoas, 8%, recebem cuidados informais na UE e, no caso das pessoas com 75 anos ou mais, o número de pessoas que dependem de cuidados informais ascende a 11%. A maioria destes idosos que necessitam de cuidados são mulheres.

Nesta sequência, a Direção Regional para as Políticas Públicas Integradas e Longevidade, no âmbito da sua missão, e da Estratégia de Cuidados Continuados Integrados na Região Autónoma da Madeira (RAM) 2021-2026, reforça o seu compromisso com as políticas públicas que valorizam a experiência e o conhecimento relativamente a todos os cuidadores na região, em particular os informais, mediante a divulgação da **NOTA DE ANÁLISE** em apreço.

1. O Cuidador Informal

1.1. População residente com 15 e mais anos de idade que presta cuidados informais (N.º), por sexo, Portugal

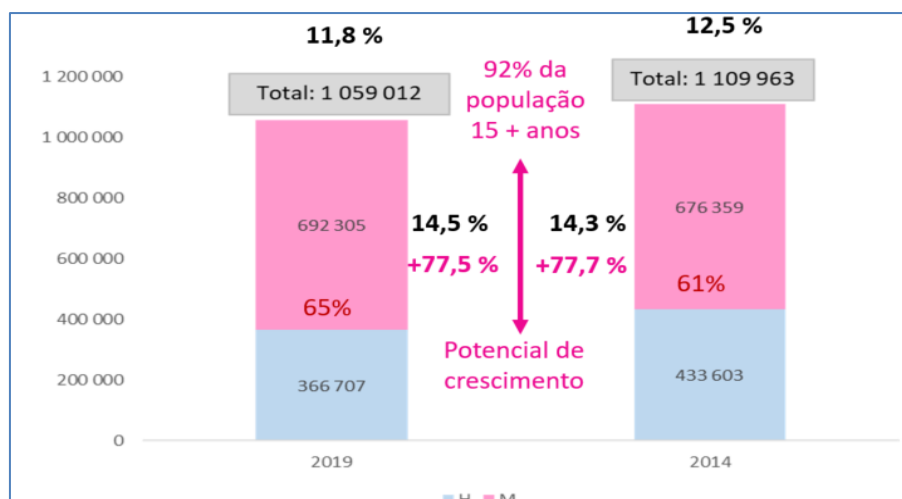
- O n.º de cuidadores informais reduziu -4,6 % em 2019 face a 2014;
- As mulheres representam mais de metade dos cuidadores informais em Portugal, tanto em 2014 como em 2019 (+60%);





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL

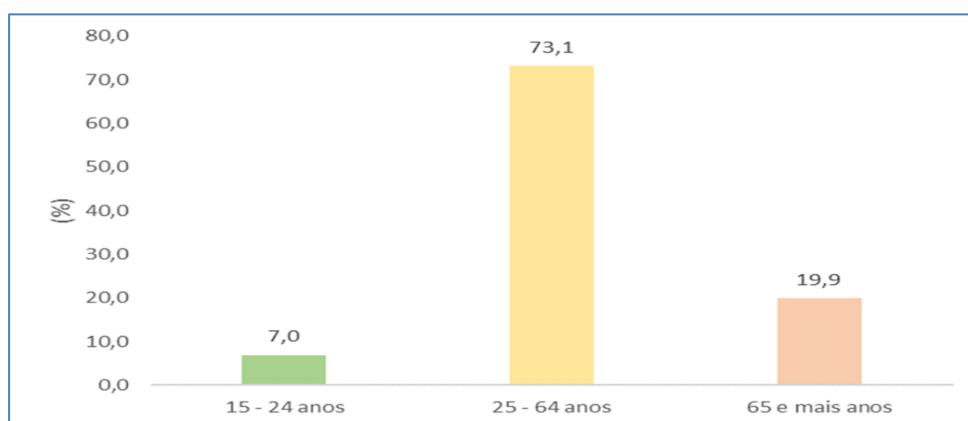
- O n.º de cuidadores informais do sexo feminino aumentou em 2,4%, 2019 face a 2014, apesar se existirem menos cuidadores informais entre 2019 e 2014.



Fonte: Inquérito Nacional de Saúde 2019, INE

1.2. População residente com 15 e mais anos de idade que presta cuidados informais (N.º), no sexo feminino e por grupo etário, Portugal

- São as mulheres com idade compreendida entre os 25 e os 64 anos que mais prestam cuidados informais;
- Destaca-se que aproximadamente 20,0% (19,9 %) das mulheres com 65 e mais anos também prestam cuidados informais.



Fonte: Inquérito Nacional de Saúde 2019, INE





1.3. Estimativa da População Residente com 15 e mais anos de idade que presta cuidados informais, na RAM, com base nas estatísticas da população para 2023

- 30 281 residentes são cuidadores informais (11,8 %);
- 19 683 destes cuidadores informais são mulheres (65%);
- Estas mulheres cuidadoras representam 8,7% sobre a população madeirense com 15 + anos;
- Potencial de crescimento até 92,0% de cuidadoras regulares do sexo feminino na RAM: +84,2 % associado a + 105 092 mulheres;
- Objetivo de atingir 92 % de cuidadoras regulares na RAM: 124 776 cuidadoras.

1.4.O Estatuto do Cuidador Informal na RAM

N.º DE PESSOAS CUIDADAS POR GRUPO ETÁRIO		
GRUPO ETÁRIO - PESSOA CUIDADA	N.º PROCESSOS	%
(<=60) anos	52	18%
(61 - 65) anos	14	5%
(66 - 70) anos	17	6%
(71 - 75) anos	23	8%
(76 - 80) anos	37	13%
(81 - 85) anos	59	21%
(86 - 90) anos	51	18%
(91 - 95) anos	27	10%
(96 - 100) anos	3	1%
(101 - 105) anos	0	0%
(106 - 110) anos	0	0%
TOTAL	283	100%

Fonte: ISSM, IP-RAM, em julho de 2022





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL

- De acordo com os dados disponibilizados pelo Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM (ISSM, IP-RAM), em julho de 2022, no âmbito do Estatuto do Cuidador Informal na região, os beneficiários do estatuto de cuidador informal, na maioria, prestam cuidados a pessoas com mais de 75 anos (63,0%);
- À data, segundo a Secretaria Regional de Inclusão, Trabalho e Proteção Civil, existem 343 cuidadores informais identificados na RAM, que representam 1,1% sobre o total de cuidadores informais estimados para a região, de acordo com as estimativas da população, para o ano 2023. Destas pessoas reconhecidas com o Estatuto de Cuidador Informal, 129 beneficiam de apoio financeiro mensal.

2. O Cuidador na Família

- As famílias portuguesas são cada vez mais pequenas e a diversificar-se: em dez anos, as famílias monoparentais e as reconstituídas viram o seu peso aumentar de 21,5% para 27,3%, do total de famílias, num crescimento a que não está alheio o consecutivo aumento dos divórcios e das separações;
- Crescimento expressivo em 20,7% das famílias monoparentais, o aumento de 18,6% das pessoas que vivem sozinhas e que já pesam 24,8% no total dos agregados domésticos privados (eram 21,4% em 2011). São sobretudo mulheres e sobretudo idosas, principalmente reformadas, que esta preponderância possa estar relacionada com o número de viúvas ser superior ao número de viúvos, refletindo a maior esperança de vida das mulheres;





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL

- Em 2021 existiam no total 579.971 núcleos familiares monoparentais (eram 480.443 em 2011), sendo o seu peso maior na Região Autónoma da Madeira (23,9%) e na Área Metropolitana de Lisboa (22,7%);
- E, tal como nas famílias convencionais, também as monoparentais estão a encolher: o número médio de filhos em núcleos monoparentais desceu de 1,37 para 1,34, nos últimos dez anos. Analisando a composição destas famílias, o INE constatou o maior número médio de filhos nas famílias monoparentais femininas;
- Se atendermos à idade dos filhos, nas famílias compostas por mães e filhos prepondera a presença de crianças, enquanto as famílias masculinas com filhos referem-se sobretudo a jovens ou adultos. Em termos mais precisos, o INE revela que nestes quadros familiares 92,7% das crianças com menos de seis anos de idade residiam com as mães e apenas 7,3% com os pais.

(Fonte: Resultados definitivos dos Censos 2021/INE)

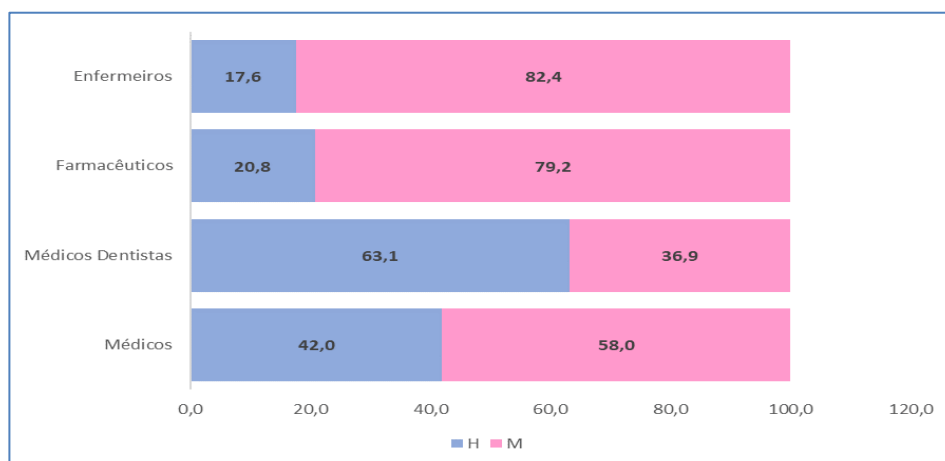
3. O Cuidador na Saúde

- 82,4% dos enfermeiros inscritos na Ordem dos Enfermeiros, na região, são mulheres;
- 79,2 % dos farmacêuticos inscritos na Ordem dos Farmacêuticos, na região, são mulheres;
- 58,0 % dos médicos inscritos na Ordem dos Médicos, na região, são mulheres;
- 63,1% dos médicos dentistas inscritos na Ordem dos Médicos Dentistas, na região, são homens.





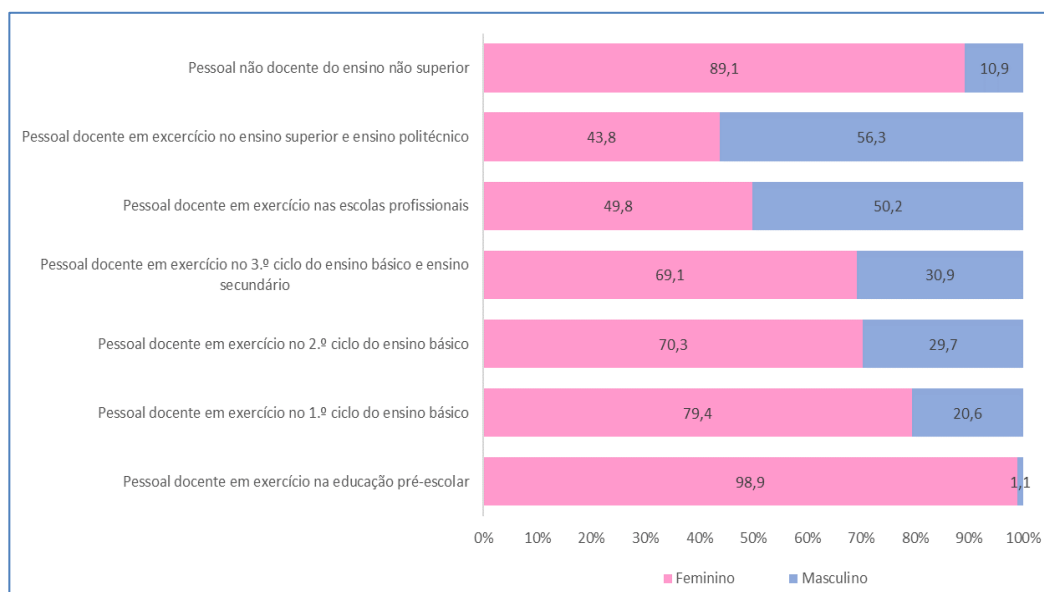
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL



Fonte: DREM/INE, Estatísticas do Pessoal de Saúde -2023

4. O Cuidador no Ensino

- Nos níveis de ensino do pré-escolar, 1.º Ciclo do Ensino Básico, 2.º Ciclo do Ensino Básico, 3.º Ciclo do Ensino Básico e Secundário, o pessoal docente pertence, na maioria, ao género feminino;
- Nos níveis de ensino relativos ao ensino profissional, ensino superior e politécnico o pessoal docente pertence, na maioria, ao género masculino;
- O pessoal não docente do ensino não superior pertence, na generalidade, ao género feminino.



Fonte: Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC) – ano letivo 2022/2023





5. O Autocuidado no Cuidador Informal

O autocuidado nos cuidadores informais é essencial pois muitas vezes, dedicados a cuidar de outras pessoas, os cuidadores tendem a negligenciar as suas próprias necessidades.

O autocuidado do cuidador informal é primordial uma vez que ao cuidar de si mesmo, o cuidador evita o esgotamento físico e emocional, que pode comprometer a qualidade dos cuidados prestados. O autocuidado promove a saúde física e mental do cuidador, aumentando o seu vigor e a sua resistência. Ao dedicar tempo às suas próprias atividades e interesses, o cuidador melhora a sua qualidade de vida e bem-estar geral. Ao demonstrar a importância de cuidar de si próprio, o cuidador serve de exemplo para a pessoa sob seus cuidados.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde ¹ (OMS), entre as formas de autocuidado que podem ser realizadas pelo cuidador informal, constam as seguintes:

- **Prevenção no autocuidado, incluindo a prevenção de riscos e apoio ao bem-estar físico e mental;**
- **Autorregulação das suas condições de saúde;**
- **Autoexame das suas condições de saúde;**
- **Auto monitorização do seu estado de saúde;**
- **Rede de apoio/suporte, com outros cuidadores,** para apoiar o acesso e aplicação de intervenções de autocuidado;
- **Recorrer a ajuda profissional de saúde,** como um psicólogo, para lidar com as emoções e o stresse, quando necessário;

¹ Fonte:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350480/9789240039469-eng.pdf?sequence=1>





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL

- **Participar em grupos de apoio** pois a partilha de experiências com outros cuidadores pode ser muito útil e fortalecer a rede de apoio do próprio cuidador.

O autocuidado é um investimento na própria saúde e bem-estar, do cuidador, e também na qualidade dos cuidados prestados. Ao dedicar tempo e atenção a si mesmo, o cuidador garante que estará mais bem preparado para enfrentar os desafios que se debate ao longo do cuidado de outro.

