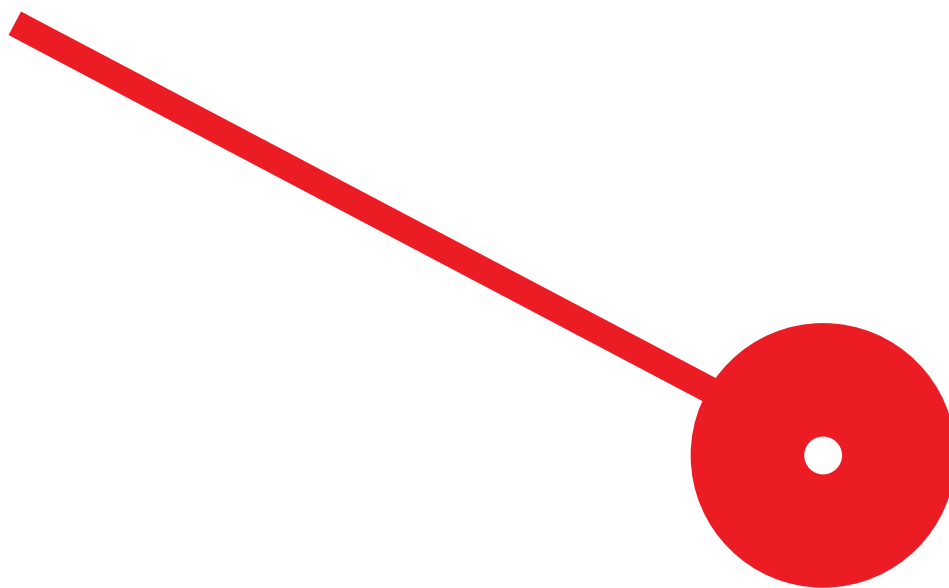




O Estatuto Jurídico do Cuidador Informal e a sua inserção na Economia Social

Beatriz Ferreirinha de Loureiro Abreu

Esta versão contém as críticas e sugestões dos elementos do júri.
24/2025

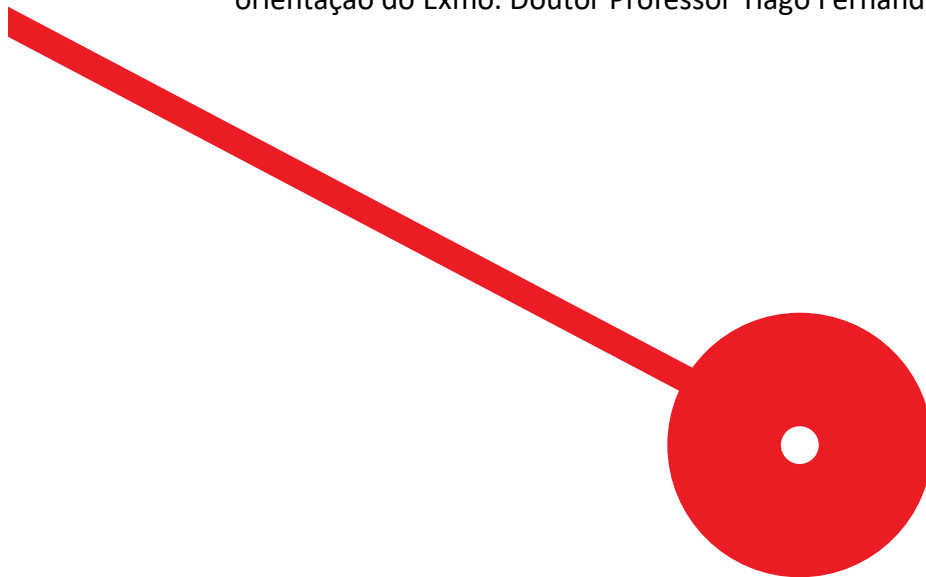




O Estatuto Jurídico do Cuidador Informal e a sua Inserção na Economia Social

Beatriz Ferreirinha de Loureiro Abreu

Dissertação de Mestrado apresentado ao Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto para a obtenção do grau de Mestre em Práticas Empresarias e Jurídicas da Economia Social sob orientação do Exmo. Doutor Professor Tiago Fernandes.



Resumo:

A presente dissertação explora o Estatuto do Cuidador Informal, Lei n.º100/2019 de 6 de setembro e a integração e reconhecimento do cuidador informal parcial no mercado de trabalho em Portugal, analisando o enquadramento jurídico, as práticas organizacionais e os desafios que enfrentam as organizações da economia social e as empresas do setor lucrativo, enquanto contextos de integração dos cuidadores informais.

A análise teórica evidencia avanços legislativos relevantes na valorização e inserção do cuidador informal, no entanto, é possível constatar-se a existência de lacunas práticas que condicionam a sua eficácia, nomeadamente, devido à burocracia excessiva, à falta de divulgação do Estatuto e à insuficiência de apoios.

Para a dissertação recorreu-se a uma metodologia qualitativa, de carácter exploratório e descritivo, permitindo associar a análise do ECI com a observação em contexto laboral, percebendo a realidade vivida pelos cuidadores informais.

Em síntese, apesar da implementação do ECI ser uma evolução jurídica e social na proteção e reconhecimento da figura do cuidador informal, existe a necessidade aprofundar e consolidar o regime jurídico.

Palavras chave: Cuidador Informal; Estatuto do Cuidador Informal; Economia Social; Mercado de trabalho

Abstract:

This dissertation explores the Informal Caregiver Statute, Law No. 100/2019 of September 6, and the integration and recognition of part-time informal caregivers in the labor market in Portugal, analyzing the legal framework, organizational practices, and challenges faced by social economy organizations and for-profit companies as contexts for the integration of informal caregivers.

The theoretical analysis highlights relevant legislative advances in the valorization and integration of informal caregivers. However, it is possible to note the existence of practical gaps that limit its effectiveness, namely due to excessive bureaucracy, lack of dissemination of the Statute, and insufficient support.

The dissertation used a qualitative, exploratory, and descriptive methodology, allowing the analysis of the ECI to be associated with observation in the work context, understanding the reality experienced by informal caregivers.

In summary, although the implementation of the ECI is a legal and social evolution in the protection and recognition of informal caregivers, there is a need to further develop and consolidate the legal framework.

Keywords: Informal Caregiver; Informal Caregiver Statute; Social Economy; Labor Market

Agradecimentos

O presente trabalho representa a conclusão e a conquista de um patamar pessoal e acadêmico, o mesmo não teria sido possível sem a inspiração e o apoio incansável de todos os que, de alguma forma, estão presentes.

Antes demais, à minha família, pais, Miguel e Carla, à minha irmã, Margarida e aos meus avós, que são a minha inspiração diária, que moldaram a minha forma de ser, de agir e de olhar para a vida desde pequena sem nunca me largarem.

Ao André por ser o meu apoio incondicional, pelo companheirismo, por me permitir contemplar a vida através da sua perspectiva sem nunca descorar da realidade e por me demonstrar constantemente que os nossos sonhos são alcançáveis com esforço e dedicação. Obrigada por acreditares em mim.

Aos meus amigos, que estiveram presentes em várias etapas da minha vida, pelas palavras de motivação, pelos momentos de alegria e leveza e por trazerem o melhor de mim em todas as situações.

Aos meus colegas de trabalho, que respeitaram e apoiaram o meu trajeto acadêmico, que tornaram este equilíbrio possível e por encorajarem.

Aos docentes e colegas que contribuíram para o meu percurso acadêmico, pelos ensaiamentos partilhados que levarei para a vida.

Por fim, ao meu orientador, Professor Tiago, pela disponibilidade, orientação e compreensão ao longo de todo este trajeto, que culminou na concretização da dissertação.

Lista de abreviaturas

CSES	Conta Satélite da Economia Social
CCOOP	Código Cooperativo
CITE	Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego
CRP	Constituição da República Portuguesa
CT	Código do Trabalho
ECI	Estatuto do Cuidador Informal
ES	Economia Social
IAS	Indexante Apoios Sociais
INE	Instituto Nacional de Estatística
IPSS	Instituições Particulares de Solidariedade Social
ISS	Instituto de Segurança Social
LBES	Lei de Bases da Economia Social
RNCCI	Rede Nacional de Cuidados Continuados e Integrados
SNS	Serviço Nacional de Saúde
UE	União Europeia

Índice geral

Introdução	1
Capítulo I– O Cuidador Informal.....	4
1.1 Contexto Demográfico e Socioeconómico	5
1.2 Caracterização do Cuidador Informal	6
1.1.1 Diferenças entre cuidador informal principal e não principal	6
1.1.2 Requisitos necessários para ser cuidador informal.....	7
1.1.3 Requisitos da pessoa cuidada	9
1.3 O Estatuto do Cuidador Informal	10
1.3.1Direitos, Deveres e Benefícios	13
Capítulo II – Inserção do Cuidador Informal no mercado Laboral.....	16
Capítulo III –Economia Social e o seu papel no Cuidador Informal.....	20
3.1 Organizações da Economia Social	21
3.1.1 A importância da Economia Social e o seu papel social e comunitário	23
3.2 O Cuidador Informal na Economia Social	23
3.3 Impacto do Estatuto no Cuidador Informal	26
3.3.1 Medidas de apoio ao Cuidador Informal	27
3.3.1.1 Medidas de apoio da Economia Social.....	28
3.3.2 Desafios enfrentados pelas organizações na integração de cuidadores informais	28
3.4 Associação Because I Care	29
3.4.1 Visão, Missão e Valores	29
3.4.2 Âmbito de atuação	30
Capítulo IV– Análise de Dados.....	31
4.1 Análise das Perguntas e Respostas	31
Conclusão	40
Referências Bibliográficas	42

Legislação Consultada.....	45
Webgrafia	48

Índice de Figuras

Figura 1-Entidade da organização	31
Figura 2-Tempo de integração do Cuidador Informal.....	32
Figura 3-Número de trabalhadores inseridos nas organizações	32
Figura 4-Funções dos trabalhadores cuidadores.....	33
Figura 5-Avaliação da adaptação dos trabalhadores cuidadores	34
Figura 6-Implementação de medidas de apoio	35
Figura 7-Medidas aplicadas.....	35
Figura 8-Principais desafios da integração	36
Figura 9-Benefícios para a organização com a integração	36
Figura 10-Apoio do Estado para a contratação de trabalhadores cuidadores.....	37
Figura 11-Apoios necessários.....	38

INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico e o aumento da prevalência de doenças incapacitantes, constitui um dos maiores desafios sociais, económicos e políticos da atualidade. Portugal, atingiu em 2024 o índice de envelhecimento de 192,4 idosos por cada 100 jovens, gerando pressão sobre o sistema de saúde e de proteção social, acabando por ser as famílias que assumem grande parte da responsabilidade no apoio às pessoas dependentes. Tendo por base estes factos, torna-se evidente a centralidade da figura do cuidador informal.

Em Portugal, no ano de 2024 encontravam-se registado 14.941 cuidadores informais, de acordo com a Segurança Social. No entanto, estima-se que o número real seja bastante superior, dada a invisibilidade desta atividade e a ausência de registo oficial. A maioria dos cuidadores informais são mulheres, com idades compreendidas entre os 50 e os 59 anos, o que evidencia muitas vezes desigualdades de género, e podendo-se traduzir em vulnerabilidade económica, exclusão social, bem como sobrecarga física e psicológica.

A União Europeia, num esforço de tentar responder a esta realidade, aprovou políticas que promovem a conciliação entre a vida profissional e familiar, através da Diretiva (UE) 2019/1158, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de junho de 2019, relativa à conciliação entre a vida profissional e a vida familiar dos progenitores e cuidadores, revogando a Diretiva 2010/18/UE do Conselho. A referida diretiva pretendeu evidenciar os direitos dos cuidadores e instigar os Estado-Membros a adotar medidas específicas que compatibilizar funções laborais e a prestação de cuidados.

No ano de 2019 surgiu a resposta legislativa de Portugal, com a concretização da Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, que aprovou o Estatuto do Cuidador Informal, este momento foi um marco histórico para todos os cuidadores informais reconhecendo-os juridicamente. O ECI consagra os direitos e deveres da pessoa cuidada, o reconhecimento do estatuto, e a inserção dos cuidadores informais parciais no mercado de trabalho, como o acesso a licenças e faltas justificadas, o direito a apoios sociais, horários flexíveis e a proteção contra o despedimento. Com a aprovação da Agenda do Trabalho Digno, pela Lei n.º 13/2013, foram feitas alterações ao Código do Trabalho, corroborando o regime aplicável ao trabalhador cuidador, conciliando sempre com ECI.

Ainda assim, e apesar dos avanços legislativos, a implementação do ECI tem sido marcada por dificuldades. Algumas das causas para estes entraves são a excessiva

burocracia, apoios financeiros insuficientes e, o facto de muitas entidades empregadoras ainda não disporem de mecanismos internos de apoio à conciliação entre trabalho e cuidados. Levantando assim o problema desta investigação, a efetiva implementação do estatuto jurídico do Cuidador Informal e a inserção no mercado de trabalho destas pessoas, nomeadamente nas organizações da economia social e no setor lucrativo.

A presente investigação pretende contribuir para uma compreensão de uma realidade que afeta milhares de famílias portuguesas, realçando os desafios da conciliação entre a vida profissional e familiar, colmatando uma lacuna na literatura, uma vez que há poucos estudos sobre o ECI e sua aplicação no mercado de trabalho.

Os objetivos do estudo centram-se em analisar o ECI e a sua aplicação prática, avaliar a integração dos trabalhadores cuidadores no mercado de trabalho e compreender a implementação dos mesmos, identificando as lacunas existentes.

A metodologia adotada para a realização deste trabalho assenta numa abordagem qualitativa de carácter exploratório e descritivo, permitindo compreender a aplicação prática do Estatuto do Cuidador Informal, da legislação aplicável e os desafios que decorrem da sua implementação. As unidades de análise foram os cuidadores informais, as organizações da economia social e empresas do setor lucrativo. As unidades de análise foram os cuidadores informais, as organizações da economia social e empresas do setor lucrativo.

A dissertação está estruturada em quatro capítulos. No primeiro capítulo, salienta-se a importância do ECI enquadrando-o no contexto demográfico e socioeconómico em Portugal, procede-se à caracterização da figura do cuidador informal e ao seu enquadramento teórico e analisa-se o ECI, a sua origem e evolução, tal como os direitos, deveres e benefícios nele consagrados; no segundo capítulo aborda-se a inserção do cuidador informal parcial no mercado de trabalho, refletindo sobre todas as medidas consagradas no Código do Trabalho. No terceiro capítulo a reflexão centra-se na caracterização das organizações da economia social, analisando o seu papel contributivo para a valorização dos cuidadores informais; no sexto, ressalta-se as lacunas existentes no ECI e o papel da economia social e é apresentada uma associação que apoia cuidadores informais e, por fim, no quarto capítulo, são expostos os resultados da análise empírica, através da realização de um inquérito aplicado às entidades empregadoras, procurando compreender como estas aplicam o ECI.

Em suma, a presente investigação procura contribuir para o reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal e para a clarificação da figura do cuidador informal no contexto

laboral, salientando que o conhecimento do ECI e algumas mudanças poderão culminar numa melhor integração desta figura, tornando-a mais justa e inclusiva.

O Estatuto do Cuidador Informal (ECI) reporta-nos a uma realidade humana, mas muitas vezes negligenciada no âmbito político e jurídico. Reconhecer o Estatuto e a pessoa do cuidador informal é algo necessário para quem assume este papel que acaba por ser, maior parte das vezes, sacrificados. A presente investigação introduz um tema de interesse e relevância, principalmente no contexto da economia social.

Portugal, é um dos países com maior taxa de envelhecimento demográfico e de doenças incapacitantes, conforme o Instituto Nacional de Estatísticas (INE) o número da população portuguesa que tem 65 anos ou mais é de 192,4, enfrentando assim um grande desafio pois, acaba por ter um elevado número de pessoas dependentes, mais concretamente 38,6 de acordo com o INE, gerando um aumento de pessoas incapacitantes, Santos (2008) e Almeida (2017). Glória Rebelo (2021) refere que Portugal “encontra-se entre os primeiros cinco países da UE a apresentar a taxa mais elevada de população com mais de 65 anos de idade, a par de países como Itália, Alemanha, Grécia e Suécia”¹. Derivado deste cenário as famílias e as instituições sociais são pressionadas a atenderem às demandas de cuidados prolongados, que são muitas vezes prestados pelos cuidadores informais que assumem essa função devido aos fatores culturais e sociais, conforme Santos (2008) refere.

Antes demais, é importante ressaltar a existência de dois tipos de cuidadores, os cuidadores formais que são os profissionais de saúde ou de instituições, e os cuidadores informais, que são os familiares ou amigos.

Deste modo, a figura do cuidador informal surge como um dos pilares principais e essenciais dos cuidados continuados, evitando a institucionalização de milhares de cidadãos dependentes e com poucas condições financeiras. Com o decorrer dos anos, demonstrou-se imprescindível o reconhecimento legal desta figura, em 2019 foi feito esse marco através da Lei nº 100/2019 com a aprovação do estatuto do Cuidador informal. No entanto, o estatuto apresenta algumas lacunas e fragilidades, conforme Moura et al. (2020), Pereira (2018) e Gabriela Pinto (2021) afirmam. Entre as fragilidades destacadas na sua implementação são dificuldades práticas e orçamentais, como a falta de apoios, as burocracias e a morosidade do processo.

1.1 Contexto Demográfico e Socioeconómico

Em Portugal, estima-se que existam 827 mil cuidadores informais, tendo havido um aumento de 1,4 milhões no ano de 2021 após a pandemia do Covid-19 (RR, 2021). No entanto, no ano de 2021 apenas uma pequena percentagem foi reconhecida como cuidado informal perante o Estado, muitas devido ao facto de não terem conhecimento do estatuto. Após analisar os dados da segurança social, eram reconhecidos como cuidadores informais, no mês de julho de 2024, 14941 sendo que 61,6% são cuidadores informais principais. Ressalva-se que o perfil dominante de cuidadores informais são mulheres 84,4%, notando-se uma forte desigualdade de género, com idades compreendidas entre os 50 e 59 anos, conforme noticiam o Jornal Público (2024) e o Observador (2024).

Analisando os dados mais a pormenor, é possível constatar que as pessoas cuidadas apresentam uma idade média de 62 anos, sendo que a maioria já ultrapassou os 65 anos, conforme suprarreferido, (Público, 2024).

No decorrer da investigação é evidenciada a tendência do envelhecimento da população portuguesa, continuando o seu índice a aumentar, no ano de 2019 existia 161,3 e o esperado é em que 2050 35,1 da população terá mais que 55 anos. (Revista Psique, 2022).

A nível Socioeconómico, os cuidadores informais atravessam uma realidade marcada por fragilidades e desigualdade, independentemente da criação do estatuto do cuidador informal. A implementação da Lei nº100/2019 tem sido lenta e como muita burocracia fazendo com que demore a aprovação dos requerimentos, em 2022 foram submetidos 22 078 requerimentos e apenas cerca de 11 000 foram aprovados (Público, 2022). Com o avançar dos anos, constatou-se um aumento e em janeiro de 2025, passaram a ser reconhecidos 16 212 cuidadores informais, dos quais 6 004 recebem apoio económico, não obstante à existência de um enquadramento legal e orçamental continua a existir uma limitação e desigualdade.

Em novembro de 2024, foi aprovada a Portaria nº291/2024/1, de 12 de novembro que alterou o subsídio dos cuidadores para 560,19€ mensais que entrou em vigor no dia 1 de janeiro do ano de 2025 (Diário da República), existindo um acréscimo de 50,93€ (Observador, 2024). Ainda assim, o valor continua insuficiente face ao impacto económico e pessoal do cuidador pois, muitas vezes é incapaz de conseguir conciliar uma atividade profissional.

Com o decorrer dos anos, realizaram-se alterações à legislação necessárias para que fosse possível dar resposta às situações existentes que continuam a ser marcadas pela insuficiência na capacidade de resposta do Estado.

A associação nacional de cuidadores informais, refere que o número de cuidadores com o estatuto aprovado representa “uma gota no oceano” e que o número real pode ascender 400 mil em regime de tempo integral (Renascença, 2025). Está-se perante a invisibilidade de milhares de pessoas que desempenham cuidados diários e não são reconhecidas institucionalmente.

É importante salientar, que a nível local as respostas das autarquias são escassas, só 5,2 detêm de programas de apoio continuado aos cuidadores informais (Estrategizando, 2025). Encontra-se assim perante uma desigualdade territorial, mas também salienta a necessidade de uma maior articulação entre o poder central e o poder local, para que seja possível garantir uma resposta equitativa.

Posto isto, é possível verificar-se um progresso normativo e do aumento do subsídio, no entanto, continuam a ser apoios insuficientes e a existe uma subcarga emocional e financeira enorme. É necessária uma intervenção legal mais eficaz capaz de tornar o reconhecimento legal em medidas concretas.

1.2 Caracterização do Cuidador Informal

O cuidador informal é um cidadão que presta cuidados permanentes ou regulares a familiares ou pessoas com ligação direta de afinidade, parente ou afim até ao 4º grau da linha reta ou colateral, que se encontram numa situação de dependência, conforme reconhecido pelo artigo 2.º, nº2, alínea a), do Estatuto do Cuidador Informal.

A lei nº100/2019, de 6 de setembro, reconhece no seu artigo 2º dois géneros de cuidadores informais, cuidador informal principal e o não principal.

1.1.1 Diferenças entre cuidador informal principal e não principal

Conforme suprarreferido, o Estatuto do Cuidador Informal, Lei nº100/2019, de 6 de setembro, no seu artigo 2.º, nº2 alínea b) e nº3, faz a distinção entre cuidador informal principal e cuidador não principal.

É importante sabermos diferenciar os dois géneros de cuidadores, o cuidador informal não principal, artigo 2.º, nº3, é o que acompanha de forma regular, mas não permanente, podendo ter uma atividade profissional. O cuidador não principal reside em casa própria e tem acesso limitado ao subsídio associado ao estatuto (Portugal, 2019; ePortugal, s.d.). Por outro lado, o cuidador informal principal (artigo 2º, nº2, alínea b e artigo 8º do Estatuto do Cuidador Informal) acompanha e cuida do dependente de forma permanente,

vive em comunhão de habitação e não auferir qualquer remuneração de atividade profissional, tem prioridade no acesso aos apoios legais. (Portugal, 2019; ePortugal, s.d.). O Instituto de Segurança Social em setembro de 2024 reportou um total de 14941 cuidadores informais reconhecidos, sendo que 61,6% são cuidadores principais e 38,4% são cuidadores não principais, demonstrando um aumento de 23% em relação ao ano de 2023 dos cuidadores informais não principais. (Público, 2024; Renascença, 2024). Analisando os dados anteriormente referido, é possível constatar-se que uma parte significativa de pessoas pratica cuidados permanentes, provocando diferentes sobrecargas e responsabilidades.

1.1.2 Requisitos necessários para ser cuidador informal

De acordo com a Lei nº100/2019, Estatuto do Cuidador Informal, o reconhecimento do cuidador informal é da competência do Instituto de Segurança Social mediante um requerimento por ele apresentado. Todavia, este reconhecimento advém da validação de certas condições como cumprir os requisitos genéricos e os requisitos específicos tal como a pessoa cuidada deve cumprir os requisitos pelo estatuto estipulados.

Para uma melhor compreensão de todo o tema, é necessário perceber quem é a pessoa cuidada. A pessoa cuidada é quem necessita de cuidados permanente, por se encontrar em situação de dependência e é titular de uma das seguintes prestações, conforme o art.3º da Lei nº 100/2019 de 6 de setembro.

- 1- Complemento por dependência de 2.º grau;
- 2- Subsídio por assistência de terceira pessoa.

É necessário salientar que a pessoa cuidada tem de manifestar a vontade de forma clara de que pretende que o requerente seja o seu cuidador informal.

O nº2 do artigo 4.º da Lei nº100/2019 de 6 de setembro, refere que o reconhecimento do cuidador informal também é feito através “*entidades competentes do Serviço Nacional de Saúde (SNS) ou os serviços de ação social das autarquias que sinalizem a pessoa cuidada e o respetivo cuidador informal articulam-se com os serviços competentes da segurança social, para efeitos de apresentação e instrução do requerimento*”. Conforme o descrito anteriormente, para ser reconhecido como cuidador informal é necessário apresentar um requerimento dirigido ao Instituto da Segurança Social, acompanhado com documentos que comprovem a situação do cuidador e da pessoa cuidada, *Decreto Regulamentar nº1/2022, de 10 de janeiro*.

Consoante o *artigo 3º, nº1 da Portaria nº2/2020, de 10 de janeiro*, o reconhecimento do estatuto de cuidador informal depende:

“a) O requerente cumprir os requisitos genéricos e, nas situações de cuidador informal principal, os requisitos específicos previstos nos artigos seguintes;

b) A pessoa cuidada cumprir os requisitos e prestar o seu consentimento, nos termos referidos nos artigos 6.º e 7.º”.

No entanto, o reconhecimento depende também do cumprimento requisitos genéricos e específicos, segundo o disposto nos artigos 4º e 5º da Portaria nº2/2020, de 10 de janeiro e artigos 4.º e 5.º do Decreto Regulamentar nº1/2022, de 10 de janeiro. Analisando o artigo .5º do Decreto Regulamentar nº1/2022, é possível constatar-se a necessidade do cumprimento cumulativo de requisitos genéricos:

“a) Ter residência legal em território nacional;

b) Ter idade igual ou superior a 18 anos;

c) Apresentar condições de saúde adequadas aos cuidados a prestar à pessoa cuidada e ter disponibilidade para a sua prestação;

d) Ser cônjuge ou unido de facto, parente ou afim até ao 4.º grau da linha reta² ou da linha colateral³ da pessoa cuidada, ou, não tendo laços familiares, viver em comunhão de habitação com a pessoa cuidada, nas situações de cuidador informal principal;

e) Não ser titular de pensão de invalidez absoluta, de pensão de invalidez do regime especial de proteção na invalidez e de prestações de dependência.”

No decorrer da análise da legislação é possível observar que existe condições específicas para o cuidador informal principal, artigo 2.º da Lei nº100/2019 e artigo 6.º do Decreto Regulamentar n.º1/2022, que são:

-Viver em comunhão de habitação com a pessoa cuidada;

-Prestar cuidados de forma permanente;

-Não exercer atividade profissional remunerável;

-Não receber prestações de desemprego;

-Não receber renumerações pelos cuidados que presta.

No entanto, existe estudos que referem que a obrigatoriedade de coabitação pode impedir outros modelos de apoio familiar, como o caso onde a prestação de cuidados e partilhada por vários elementos que residem em diferentes espaços (Fernandes e Silva, 2022).

² Pais, filhos, avós, netos, bisnetos, bisavós, trisavós e trinetos.

³ Irmãos, tios, sobrinhos, primos, tios-avós.

Segundo Moura et al. (2020), Portugal representa uma das taxas mais altas de prestação de cuidados informais da Europa, com uma taxa de um milhão de cuidadores em que 85% são familiares diretos. Este acontecimento deriva do facto de as necessidades de todos os dependentes não serem cobridas pela Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), fazendo com que as famílias assumam estas responsabilidades.

É importante salientar que os requisitos necessários para um cuidador informal ser reconhecido são fundamentais para certificar a existência de segurança jurídica e um enquadramento social da função pois, instituem instrumentos políticos que moldam o reconhecimento.

1.1.3 Requisitos da pessoa cuidada

O reconhecimento do estatuto ao cuidador informal encontra-se também dependente do cumprimento de requisitos por parte da pessoa cuidada, estabelecidos pela Lei nº100/2019, de 6 de setembro e pelo Decreto Regulamentar n.º1/2022, de 10 de janeiro.

O artigo 3º do ECI consagra que:

“1 - Para efeitos do disposto neste Estatuto, considera-se pessoa cuidada quem necessite de cuidados permanentes, por se encontrar em situação de dependência, e seja titular de uma das seguintes prestações sociais:

a) Complemento por dependência de 2.º grau;

b) Subsídio por assistência de terceira pessoa.

2 - Pode ainda considerar-se pessoa cuidada quem, transitoriamente, se encontre acamado ou a necessitar de cuidados permanentes, por se encontrar em situação de dependência, e seja titular de complemento por dependência de 1.º grau, mediante avaliação específica dos Serviços de Verificação de Incapacidades do Instituto da Segurança Social, I. P. (ISS).

3 - Para efeitos do disposto no presente artigo, são igualmente considerados os complementos por dependência de 1.º e 2.º graus e o subsídio por assistência de terceira pessoa atribuídos pela Caixa Geral de Aposentações (CGA).

4 - No caso de a pessoa cuidada não ser beneficiária de nenhuma das prestações identificadas nos números anteriores, o reconhecimento da situação de dependência fica sujeito à regulamentação prevista na presente lei”

O artigo 7.º do Decreto Regulamentar nº1/2022, de 10 de janeiro, completa o artigo suprarreferido, contemplando:

“a) Encontrar-se numa situação de dependência de terceiros e a necessitar de cuidados permanentes;

b) Não se encontrar acolhida em resposta social ou de saúde, pública ou privada, em regime residencial;

c) Ser titular de uma das prestações previstas nos n.os 1 e 2 do artigo 3.º do ECI.”.

Em síntese, a pessoa cuidada deve preencher os seguintes requisitos cumulativamente:

-Estar em situação de dependência de terceiros e necessitar de cuidados;

-Não estar acolhido em regime residencial;

-Deve ser titular de uma das prestações:

-Subsídio por assistência;

-Complemento por dependência de 2º grau;

-Complemento por dependência de 1º grau desde acamado ou depender de cuidados permanentes;

-Complemento por dependência de 1º grau e 2º grau e subsídio por assistência de terceira pessoa atribuídos pela caixa geral de aposentações.

A pessoa cuidada também tem de manifestar a vontade, de forma clara, que pretende que o requerente seja o seu cuidador informal.

Verificados todos os requisitos cumpridos tanto do cuidador informal como da pessoa cuidada é que o cuidador informal é reconhecido pelo Estatuto.

1.3 O Estatuto do Cuidador Informal

A criação do ECI surgiu da necessidade de apoiar e reconhecer os cuidadores informais que desempenham um papel importante nos dependentes, derivado de uma mobilização social e política que aumentou drasticamente pelo elevado número de envelhecimento demográfico, para se evitar a institucionalização da pessoa cuidada, pela necessidade de apoio social e do sistema de saúde e pelo desgaste físico, económico e emocional que o cuidador atravessa.

No ano de 2016, a Associação Nacional de Cuidadores Informais teve o seu primeiro encontro onde foi apresentada a petição pela Criação do ECI, a mesma foi entregue a 12 de outubro do ano de 2016 na Assembleia da República, Petição nº191/XII/2.

Com o decorrer dos anos, amplificou-se a pressão social e política sendo no ano de 2018 que o Presidente da República reiterou a urgência de valorizar e legalizar a pessoa que cuida salientando o carácter transversal e o interesse público (Público, 2018).

Antes da aprovação do Estatuto do Cuidador Informal, a doutrina já salientava que um Estatuto dos Cuidadores Informais “ *deveria girar em torno de dois eixos: a) o cuidador informal deveria ser considerado ao lado dos profissionais de saúde, na qualidade de participante e colaborador do plano terapêutico delineado por aqueles; b) o mesmo também deveria ser considerado como destinatário de cuidados de saúde e de proteção social, devido aos riscos a que está exposto.*”, conforme refere Morais, Daniel (2025).

Em 2019 surge a resposta legislativa da aprovação da Lei nº100/2019, de 6 de setembro, que instituiu o ECI e procedeu a alterações normativas conexas como o regime contributivo da Segurança Social. A implementação do ECI é um marco importante na história, consagrando definições, direitos, deveres e medidas de apoio aos cuidadores informais, artigo 13.º do ECI, e à pessoa cuidada.

Apesar de estar uma consagrada a Lei nº 100/2019 existe vários aspetos que se encontram dependentes de regulamentações para a sua instrumentalização. Deste modo, foi publicado em 2022 o Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro, onde expressa os termos e condições do reconhecimento do estatuto, artigo n.º 9⁴, e as medidas de apoio. A implementação do ECI foi desenvolvida através de projetos-piloto para avaliar a aplicação prática das medidas e recolher dados para a generalização a todo o território, permitindo identificar burocracias e as necessidades de reforçar a comunicação entre

⁴ “2- O requerimento deve ser acompanhado dos documentos necessários para prova dos requisitos genéricos relativos ao cuidador informal, bem como dos elementos de prova relativos aos requisitos referentes à pessoa cuidada, designadamente:

- a) Cartão de cidadão, bilhete de identidade ou passaporte;
- b) Documento comprovativo da residência legal em território nacional, quando aplicável;
- c) Declaração sob compromisso de honra de que o cuidador possui condições físicas e psicológicas adequadas aos cuidados a prestar;
- d) Declaração relativa ao consentimento da pessoa cuidada e declaração médica nos termos do n.º 2 do artigo anterior;
- e) Comprovativo do pedido efetuado ao Ministério Público ou ao tribunal no âmbito do regime do maior acompanhado, quando aplicável;
- f) Declaração da pessoa cuidada relativa à vivência de entreada e partilha de recursos, nas situações previstas na alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do ECI;
- g) Declaração da pessoa cuidada relativa à comunhão de habitação, nas situações previstas na alínea b) do n.º 2 do artigo 2.º do ECI.”.

cuidadores e serviços públicos. O ECI no seu artigo 8.º prevê o desenvolvimento de projetos-pilotos com a duração de 12 meses, para avaliar a aplicação das medidas anteriormente referidas, tendo sempre em atenção os termos e condições de implementação dos projetos-pilotos assim como os territórios a abranger, Portaria n.º 64/2020, de 10 de março.

No dia 1 de abril de 2020 foram implementados projetos-piloto, que abrangeram 30 concelhos do território nacional, com o intuito de implementação de um programa de enquadramento e acompanhamento, atribuindo um subsídio ao cuidador informal. Gabriela Pinto (2021) demonstrou que o indeferimento do reconhecimento do estatuto recai maioritariamente no facto do requerente não viver em comunhão de habitação com a pessoa cuidada, 48%, outra das razões é a pessoa cuidada não ser titular de complemento de dependência de 1º grau ou não se encontrar transitoriamente acamada ou a necessitar de cuidados permanentes, 44%. Por outro lado, quanto aos indeferimentos do requerimento para a obtenção dos subsídios, 44% não reunia condições para retroagir o subsídio, 38% o rendimento de referência do agregado familiar do cuidador informal principal era igual ou superior a 526,57€, 19% o requerente tem idade superior à idade legal para a reforma e 6% o estatuto de cuidador informal não foi reconhecido.

Com o decorrer dos anos e da implementação reconheceu-se a necessidade de revisões, com ajustes legais e administrativos como, por exemplo, alargar e clarificar o acesso ao estatuto. Surge a 6 de novembro de 2024 a primeira alteração ao Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro, o Decreto Regulamentar n.º 5/2024, onde estabelece alterações ao texto base como os termos e condições do reconhecimento do ECI bem como as medidas de apoio. Uma das alterações é o facto de o cuidador não ter de ter laços familiares, mas ter de viver em comunhão de habitação, artigo n.º 5, alínea d) do Decreto Regulamentar n.º 5/2024. Com isto, pretendeu-se facilitar o reconhecimento e ser mais célere nas respostas às necessidades existentes.

No mesmo ano de 2024, através da Portaria n.º 291/2024 no seu artigo nº 3 existiu uma alteração ao subsídio de apoio ao cuidador informal principal aumentando para 1,1 Indexante de Apoios Sociais (IAS), tentando valorizar a nível económico o cuidador.

No ano de 2020 registaram-se 2700 requerimentos apresentados, já em novembro de 2022 foram reconhecidos 11 mil cuidadores, número bastante baixo para o que era estimado derivado das burocracias necessárias para a apresentação do estatuto (RTP, 2022).

Através das alterações mencionadas anteriormente, em 2024 verificou-se um aumento significativo dos reconhecimentos, através dos dados do Instituto da Segurança Social em

julho de 2024 foram reconhecidos 14 941 cuidadores informais, entre os quais 9201 eram cuidadores principais e 5732 não principais. Porém, é notório a existência de uma lacuna entre os cuidadores informais existentes e aqueles se encontram sustentados pelo Estatuto. O reconhecimento legislativo dos cuidadores informais é a primeira etapa de uma transformação social que constituída pela visibilidade social do cuidador, garantia da segurança económica e pela sua integração nas políticas sociais.

Em síntese, o ECI surgiu da necessidade do reconhecimento legal e social dos cuidadores informais, formalizando apoios e proteção através de direitos, deveres e benefícios. Os cuidadores reconhecidos demonstram progressos, no entanto, o processo ainda é bastante demoroso.

1.3.1 Direitos, Deveres e Benefícios

A criação do ECI é um marco jurídico para o reconhecimento legal da figura de cuidador e consagra direitos, deveres e benefícios.

No artigo 5.º da Lei nº 100/2019 encontra-se previsto os direitos dos cuidadores informais:

“a) Ver reconhecido o seu papel fundamental no desempenho e manutenção do bem-estar da pessoa cuidada;

b) Ser acompanhado e receber formação para o desenvolvimento das suas capacidades e aquisição de competências para a prestação adequada dos cuidados de saúde à pessoa cuidada;

c) Receber informação por parte de profissionais das áreas da saúde e da segurança social;

d) Aceder a informação que, em articulação com os serviços de saúde, esclareçam a pessoa cuidada e o cuidador informal sobre a evolução da doença e todos os apoios a que tem direito;

e) Aceder a informação relativa a boas práticas ao nível da capacitação, acompanhamento e aconselhamento dos cuidadores informais;

f) Usufruir de apoio psicológico dos serviços de saúde, sempre que necessário, e mesmo após a morte da pessoa cuidada;

g) Beneficiar de períodos de descanso que visem o seu bem-estar e equilíbrio emocional;

h) Beneficiar do subsídio de apoio ao cuidador informal principal, nos termos previstos neste Estatuto;

i) Conciliar a prestação de cuidados com a vida profissional, no caso de cuidador informal não principal;

j) Beneficiar do regime de trabalhador-estudante, quando frequente um estabelecimento de ensino;

k) Ser ouvido no âmbito da definição de políticas públicas dirigidas aos cuidadores informais.”.

Os cuidadores informais não principais podem conciliar uma atividade profissional com o cuidado, existindo uma a necessidade de articular o Código do Trabalho. No seu artigo 101.º encontra-se previsto o direito dos trabalhadores, no entanto, não contemplava o cuidador informal, surgindo assim através da Lei n.º 13/2023, de 3 de abril a figura do trabalhador cuidador. Nos artigos 101.º-A a 101.º-H contempla-se todos os direitos de cuidador informal no mercado de trabalho, como o direito a licença anual de cinco dias úteis para assistência a pessoa cuidada, o acesso a regimes de trabalho flexível ou a tempo parcial, e a proteção contra o despedimento no artigo.

Morais, Daniel (2025) ressalva que apesar das alterações do Código do Trabalho, os apoios são insuficientes para os cuidadores.

No que concerne aos deveres, consagrado no artigo 6.º da Lei n.º100/2019 os cuidadores têm que prestar cuidado de forma adequada, garantir o respeito pela dignidade da pessoa cuidada, colaborar com profissionais da área da saúde comunicando as alterações verificadas no estado de saúde da pessoa cuidada, promover um ambiente seguro, participar em ações de formação, informação e capacitação, intervir no desenvolvimento da capacidade funcional e da autonomia da pessoa cuidada e comunicar qualquer alteração à situação de cuidador informal aos serviços de segurança social no prazo de 10 dias úteis.

Por fim, os cuidadores informais têm benefícios que se encontram estipulados nos artigos 13.º a 19º do ECI como o subsídio de apoio ao cuidador informal principal. O subsídio a cuidador informal principal, encontrava-se estipulado do ECI e mais tarde desenvolvido através do Decreto Regulamentar n.º 1/2022, a atribuição do subsídio depende de condições que são (artigo 17.º do Decreto Regulamentar n.º 1/2022), o reconhecimento do Estatuto, não poder ser pensionista, não auferir de prestações de desemprego, pensões por doenças profissionais associadas à incapacidade perante e absoluta para todo e qualquer trabalho, e deve ser calculado os rendimentos do agregado familiar do cuidador, que não podem ser superiores a uma percentagem do indexante de apoios sociais, mas também os rendimentos do cuidador e as prestações de dependência da pessoa cuidada,

(Martins, Alcides, 2024, pag. 135/136). Tal subsídio atribuído ao cuidador informal principal também pode ser suspenso, quando o cuidador deixar de prestar cuidados continuados permanentes à pessoa cuidada num período superior a 30 dias, caso a pessoa cuidada seja institucionalizada em resposta social ou numa unidade de Rede Nacional de Cuidados Integrados Continuados, ou internamento hospitalar por período superior a 30 dias, se o cuidador ou a pessoa cuidada deixar de residir em Portugal, por morte da pessoa cuidada ou do cuidador, por incapacidade permanente ou definitiva dou dependência do cuidador e pela cessação das condições que determinaram o reconhecimento do ECI ou a sua manutenção. O pagamento do subsídio é retomado quando se deixar de verificar as situações supra descritas, no mês seguinte aquele que em que ISS tome conhecimento que originam a retoma (artigo 16.º do ECI), se o subsídio for suspenso por um período superior a seis meses este fica cessado, n.º 2 do artigo 17.º do ECI (Daniel Morais, 2025). O subsídio foi atualizado através da Portaria n.º 291/2024, de 22 de novembro, salientando uma medida do Estado para valorizar financeiramente.

Os cuidadores reconhecidos beneficiam de isenção de taxas moderadoras em serviços de saúde, acesso a ações de formação e integração em redes de apoio locais, sendo também um direito do mesmo, artigo 5.º n.º 1 alíneas f) e d) da Lei n.º 100/2019.

O ECI e o Código do Trabalho combinam num equilíbrio de direitos, deveres e benefícios onde a centralidade jurídica do cuidador informal é reconhecida.

CAPÍTULO II – INSERÇÃO DO CUIDADOR INFORMAL NO MERCADO LABORAL

A União Europeia no dia 20 de junho de 2019, “aprovou a diretiva (UE), 2019/1158, do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa à conciliação entre a vida profissional e a vida familiar dos progenitores e cuidadores, que revoga a Diretiva 2010/18/UE do Conselho” (Gray, Guilherme, 2025, pag. 332).

Em Portugal, a Lei n.13/2023, de 3 de abril que aprovou a “Agenda do Trabalho Digno” veio aditar ao CT artigos que estabelecem e protegem o trabalhador cuidador.

O trabalhador cuidador, conforme Falcão e Tomás (2025, pag. 149) mencionam em “Lições de Direito do Trabalho”, “*é aquele a quem tenha sido reconhecido o estatuto de cuidador informal não principal, nos termos da Lei n.100/2019, de 6 de setembro, mediante apresentação do respetivo comprovativo (artigo 101.º-A do CT)*”.

No CT encontra-se disposto, nos artigos 101.º-A a 101.º-G, os direitos e normas que regulam os trabalhadores cuidadores.

No artigo 101.º-B dispõem que o trabalhador cuidador tem direito a uma licença especial para assistência à pessoa cuidada, com a duração de cinco dias úteis por anos consecutivos (nº1). Guilherme Dray (2025, pag. 335) descreve que este direito se assemelha ao direito de faltar justificadamente por razões familiares. O cuidador informal parcial deve informar a entidade empregadora por escrito, num prazo de 10 dias úteis antecedentes ao seu início, esta comunicação deve conter os dias que pretende gozar (n.º 2). Para a informação ser válida deve ser acompanhada de uma declaração do trabalhador cuidador de que outros membros do agregado familiar do trabalhador ou da pessoa cuidada, caso exerçam atividade profissional, não gozam da mesma licença no mesmo período, ou estão impossibilitados de prestar assistência (n.º 3). No decorrer do gozo da licença, o trabalhador cuidador não pode exercer uma atividade incompatível com a respetiva finalidade, nomeadamente trabalho subordinado ou prestação continuada de serviço fora da sua residência habitual. (n.º 4). Luís Leitão (2023, pag. 226) ressalva que a lei não impede que o cuidador informal parcial trabalhe na sua residência. Findando a licença o trabalhador cuidador tem o direito de retornar à atividade, sem sofrer quaisquer sanções, salvo a perda de retribuição, e esta é considerada prestação efetiva de trabalho, (Dray, Guilherme, 2025).

O trabalhador cuidador tem direito a um regime especial de tempo de trabalho, detendo da possibilidade de trabalhar a tempo parcial ou um horário flexível. João Amado (2023,

pag. 119 a 120), menciona que o trabalho a tempo parcial para o trabalhador “*pode representar o compromisso perfeito*”, através no artigo 150.º, n.º 3 do CT “*a lei admite o trabalho a tempo parcial vertical, em que se eliminam dias inteiros de trabalho (...) bem como o trabalho a tempo horizontal, em que se reduz a duração do trabalho em todos os dias da semana.*”. O artigo 101º-C estabelece o direito ao trabalho a tempo parcial aos trabalhadores cuidadores, este pode ser de modo consecutivo ou interpolado, com a duração máxima de quatro anos, findando esse período e sem qualquer prejuízo em matéria de avaliação e progressão de carreira o cuidador retoma ao trabalho (n.º 4 e n.º 5). O período de trabalho a tempo parcial é metade do praticado a tempo completo numa situação comparável, consoante o pedido pelo trabalhador cuidador este é prestado diariamente de manhã ou de tarde, ou em três dias por semana, salvo exista acordo em contrário (n.º 2). O seu n.º 3 consagra que durante o período de trabalho a tempo parcial, o trabalhador cuidador não pode exercer outra atividade incompatível com a respetiva finalidade, nomeadamente, trabalho subordinado ou prestação continuada de serviços. Isto quer dizer, que o regime a tempo parcial só pode ser usado pelo cuidador se for para deter de mais tempo para o exercício da prestação de cuidados, não podendo aproveitar para exercer outra atividade laboral de forma regular. Morais (2025, pag. 20) expõe que deve ser a lei a designar medidas que promovam a conciliação entre a atividade profissional e a prestação de cuidados, “*Para esse efeito, o artigo 7º, n.º 6 do (do ECI) determina que, durante os períodos de trabalho a tempo parcial do cuidador informal não principal, como forma de proteção, há lugar a registo adicional de renumerações por equivalência à entrada de contribuições por valor igual ao das renumerações registadas a título de trabalho a tempo parcial efetivamente prestado, com o limite do valor da renumeração média registada a título de trabalho a tempo completo, mediante comunicação do facto, por parte do trabalhador, à instituição de segurança social que o abranja, nas condições a definir em diploma próprio*”.

Assim, apesar de o trabalhador cuidador trabalhar a tempo parcial, a Segurança Social considera que este continue a descontar um valor próximo ao trabalho a tempo completo, desta forma não é prejudicada a sua carreira contributiva.

No que se refere ao regime de horário flexível, artigo 101º-D, o trabalhador cuidador tem o direito de usufruir deste horário de forma seguida ou interpolada, enquanto se verificar a necessidade de prestação de cuidados. O artigo 56.º, n.ºs 2 e 4 do Código do Trabalho legaliza que quem detenha de horário flexível não pode ser penalizado em matéria de avaliação e de progressão de carreira.

O trabalhador cuidador para dispor de autorização para trabalho a tempo parcial ou em regime de horário flexível, terá de solicitar ao empregador, por escrito e com a antecedência de 30 dias relativamente ao seu início. O artigo 101.º-E, n.º 1, dispõem que o pedido de solicitação terá de conter os seguintes elementos:

“a) O comprovativo do reconhecimento do estatuto de cuidador informal não principal;

b) Indicação do prazo previsto, dentro do limite aplicável;

c) No regime de trabalho a tempo parcial:

i) Declaração da qual conste que não está esgotado o período máximo de duração;

ii) Declaração da qual conste que outros membros do agregado familiar do trabalhador cuidador ou da pessoa cuidada, caso exerçam atividade profissional, não se encontram ao mesmo tempo em situação de trabalho a tempo parcial ou estão impossibilitados de prestar assistência;

iii) Indicação da modalidade pretendida de organização do trabalho a tempo parcial”.

Findando o período autorizado para a prática de trabalho a tempo parcial ou de horário flexível, o trabalhador cuidador regressa ao regime anteriormente praticado.

O trabalhador cuidador também direito à dispensa do trabalho suplementar, como acontece com as trabalhadoras grávidas e lactantes, artigo 59.º do CT. O artigo 101.º-G do CT consagra esta dispensa.

O Trabalho suplementar, artigo 226.º do CT, é o trabalho “prestado fora do horário de trabalho.” (Falcão & Tomás, 2025) O trabalhador cuidador encontra-se dispensado do mesmo enquanto permaneça a necessidade de cuidado. No entanto, em contrapartida de como acontece com o regime de parentalidade o cuidador informal parcial não usufrui da dispensa de trabalho em regime de adaptabilidade grupal (artigo 206.º) ou do banco de horas grupal⁵ (artigo 208.º-B).

Relativamente ao despedimento, o artigo 101.º-F do CT beneficia de um regime especial de proteção contra o despedimento mediante remissão para o regime de proteção em caso de despedimento de trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes (artigo 63.º do CT). Conforme o artigo 101.º-F o despedimento do trabalhador cuidador requer de parecer prévio da entidade competente na área da igualdade de oportunidades entre homens e mulheres (n.º 1), ou seja, o despedimento de um trabalhador cuidador não é formalizado

⁵ Regimes de organização do tempo de trabalho que ajusta coletivamente os horários de um conjunto de trabalhadores

sem a emissão de parecer prévio da Comissão para a Igualdade no Trabalho e Emprego (CITE) evitando discriminações associadas ao estatuto de cuidador. No caso de o parecer ser desfavorável (artigo 63.º, n.º 6 do CT) ao despedimento só pode ser efetuado após decisão judicial que reconheça motivo justificativo.

No n.º 2, do artigo 101.º-F estabelece que o despedimento por facto imputável a trabalhador cuidador presume-se feito sem justa causa, isto quer dizer, que em caso de despedimento por alegada conduta ou incumprimento do trabalhador cuidador, sendo que cabe ao empregador cabe o ónus da prova da justa causa.

Os procedimentos (n.º 3, artigo 101.-F do CT) a serem cumpridos para despedimento do cuidador trabalhador encontra-se disposto no artigo 63.º, n.ºs 3 a 9. Guilherme Dray (2025, pag. 342) descreve que o legislador procurou também garantir ao trabalhador cuidador as regras de proteção relativas, respetivamente, ao: “ (i) regime de maior favorabilidade em caso de providência cautelar de suspensão do despedimento previsto no artigo 63.º, n.º 7, segundo o qual a suspensão judicial do despedimento não é decretada se o tribunal reconhecer que existe probabilidade séria de verificação de justa causa; e à (ii) proibição de oposição à reintegração do trabalhador cuidador caso o despedimento seja declarado ilícito, previsto no artigo 63.º, n.º 8”.

Por último, o legislador previu as situações de acumulação de regimes, de modo a evitar contemplou no artigo 101.º-H do CT que o trabalhador cuidador que seja titular de direito de parentalidade relativamente à pessoa cuidada não pode acumular com o regime de proteção de trabalhador cuidador.

A lei prevê um regime específico de proteção e flexibilização para o trabalhador cuidador, todavia o quadro jurídico encontra-se em constante evolução. No ano de 2024 foram introduzidas alterações ao ECI, e está em discussão uma revisão ao Código do Trabalho, a nível de simplificação das licenças e a apoio financeiro.

Em síntese, apesar de ser possível reconhecer-se os avanços significativos na consagração de medidas de proteção e flexibilização laboral, o regime jurídico do trabalhador cuidador é limitado na sua eficácia prática, como por exemplo no direito à licença de cinco dias consecutivos não ser renumerada e à dependência da aplicação das normas pelas entidades empregadoras, manifestando a necessidade de maior investimento de políticas públicas.

CAPÍTULO III – ECONOMIA SOCIAL E O SEU PAPEL NO CUIDADOR INFORMAL

A Economia Social encontra-se consagrada na Lei de bases da Economia Social (LBES), Lei nº30/2013 de 8 de maio, definida no seu artigo 2.º, n.º 1 e n.º 2 como “*o conjunto das atividades económico-sociais, livremente levadas a cabo pelas entidades*” que a integram, com a finalidade de prosseguir o interesse geral da sociedade ou dos seus membros.

Rui Namorado (2024) entende que a Economia Social é um espaço socioeconómico com valores estruturais de cooperação, reciprocidade e solidariedade.

Em Portugal, a Economia Social tem uma forte visibilidade jurídica pelo facto de se encontrar estipulada na Constituição da República Portuguesa (CRP), artigo 80.º, e ter sido objeto de reconhecimento através da Lei nº30/2013 de 8 de maio. A CRP protege o setor da Economia Social através de um conjunto de princípios:

1. A coexistência de três setores, setor público, setor privado/lucrativo e o setor cooperativo e social (artigo 82.º da Constituição da República Portuguesa);
2. Princípio da Liberdade de iniciativa cooperativa;
3. Princípio da proteção do setor cooperativo e social;
4. Princípio da obrigação do Estado estimular a apoiar a criação de cooperativas (artigo 85.º da Constituição da República Portuguesa);
5. Princípio da conformidade com os princípios cooperativos da aliança cooperativa internacional.

Como referido anteriormente, encontram-se consagrados no artigo 82.º da Constituição da República Portuguesa a coexistência de três setores, ambos auferem da mesma dignidade constitucional enquanto estruturas necessárias do modelo económico.

O setor público, artigo 82.º, n.º 2 da CRP, é constituído por empresas e entidades de propriedade e que estão sob gestão do Estado ou pessoas coletivas de direito público, garantindo os direitos fundamentais, como a educação, hospitais, justiça e saúde⁶. O seu principal objetivo é assegurar o interesse coletivo tendo em atenção a estabilização económica.

O setor privado lucrativo, n.º 3 do artigo 82.º da CRP, representa o conjunto de entidades compostas por singulares ou coletivas privadas em que o seu objetivo principal é o lucro.

⁶ Serviço Nacional de Saúde, escolas públicas, empresas públicas.

As empresas adotam, cada vez mais, programas de responsabilidade social corporativa e colaboram com iniciativas sociais, contudo, nem sempre esta atuação vai de encontro com os objetivos da Economia Social.

O setor cooperativo e social, é a designação de Economia Social na Constituição de República, que vêm enunciada no n.º 4 do artigo 82º:

“O sector cooperativo e social compreende especificamente:

- a) Os meios de produção possuídos e geridos por cooperativas, em obediência aos princípios cooperativos, sem prejuízo das especificidades estabelecidas na lei para as cooperativas com participação pública, justificadas pela sua especial natureza;*
- b) Os meios de produção comunitários, possuídos e geridos por comunidades locais;*
- c) Os meios de produção objecto de exploração colectiva por trabalhadores;*
- d) Os meios de produção possuídos e geridos por pessoas colectivas, sem carácter lucrativo, que tenham como principal objectivo a solidariedade social, designadamente entidades de natureza mutualista.”.*

É importante ressaltar, que a Economia Social rege-se por princípios orientadores, presentes no artigo 5º da LBES, que devem ser seguidos na organização e funcionamento das entidades, para a prossecução do seu objetivo de satisfazer as necessidades de interesse geral da sociedade.

O ordenamento português estrutura-se de acordo com os três setores suprarreferidos, criando uma estabilidade para o País.

3.1 Organizações da Economia Social

A Lei de Bases da Economia Social delimita o conceito de Economia Social, combinando definição de Economia Social (artigo 2.º da LBES), uma enumeração aberta das entidades da Economia Social (artigo 4º da LBES) e uma enunciação dos princípios orientadores (artigo 5.º da LBES).

As entidades da Economia Social, presentes no artigo 4.º da LBES são:

- “a) As cooperativas;*
- b) As associações mutualistas;*
- c) As misericórdias;*
- d) As fundações;*
- e) As instituições particulares de solidariedade social não abrangidas pelas alíneas anteriores;*

f) As associações com fins altruísticos que atuem no âmbito cultural, recreativo, do desporto e do desenvolvimento local;

g) As entidades abrangidas pelos subsectores comunitário e autogestionário, integrados nos termos da Constituição no sector cooperativo e social;

h) Outras entidades dotadas de personalidade jurídica, que respeitem os princípios orientadores da economia social previstos no artigo 5.º da presente lei e constem da base de dados da economia social.”.

As cooperativas são organizações de base associativa que satisfazem as necessidades comuns a nível económico, social e cultural dos cooperadores, a lei geral das cooperativas é o Código Cooperativo (CCoop).

As mutualidades têm como fim a proteção social e solidária dos seus membros.

As associações são organizações sem fins lucrativos que reúnem pessoas com interesses comuns para realizar atividades de interesse público, estas desempenham um papel fulcral na Economia Social e atuam em várias áreas que visam o desenvolvimento social, cultural, ambiental e educativo do país.

Em Portugal, existem associações de solidariedade social, associações culturais, associações ambientais, desportivas e educativas.

As Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), aprovadas pelo Decreto-Lei n.º 119/83 de 25 de fevereiro, são “*São instituições particulares de solidariedade social as constituídas, sem finalidade lucrativa, por iniciativa de particulares, com o propósito de dar expressão organizada ao dever moral de solidariedade e de justiça entre os indivíduos e desde que não sejam administradas pelo Estado*”, artigo 1.º da Lei n.º 119/83 de 25 de fevereiro. Estas, asseguram o apoio nas respostas nas áreas da infância, idosos e inclusão social. Apesar de constarem na LBES como uma família da ES, a qualidade de IPSS é atribuída mediante um estatuto à forma de organização jurídica constantes do DL n.º 172-A/2014, sendo este que que vigora atualmente, alterado pela Lei n.º 76/2015, de 28 de julho.

As fundações regem-se pela Lei-Quadro das Fundações (Lei n.º 24/2012, de 9 de julho), estas constituem património duradouro para fins sociais.

As associações com fins altruísticos atuam no âmbito cultural recreativo desporto e desenvolvimento local, entidades abrangidas pelos subsectores comunitário e autogestionário⁷ integrados nos termos da CRP, no setor cooperativo e social.

⁷ Os membros gerem a organização

A lei de bases não utiliza a forma jurídica das entidades como critério exclusivo de delimitação subjetiva, notando-se assim, a presença de um setor holístico pois, existe entidades com forma jurídica diferente dentro da economia social.

3.1.1 A importância da Economia Social e o seu papel social e comunitário

A Economia Social detém de um papel fulcral e central, devido ao foco social e comunitário.

A ES através da sua rede de proximidade e das suas organizações presentes em todo o território, consegue resolver questões que o setor privado lucrativo e o Estado não conseguem dar resposta, como na área da educação, saúde, proteção de idosos e inclusão social.

Álvaro Garrido (2023) destaca o papel relevante das organizações da Economia Social no preenchimento de lacunas sociais que o Estado não consegue alcançar. Tais entidades assumem papéis de suporte social e comunitário para os cuidadores informais, aliviando alguma carga física e psicológica, detendo de serviços de apoio, formação e mediadas de apoio para combater o isolamento.

A Economia Social tem um papel crucial a nível social e comunitário tendo um grande foco no reconhecimento e no apoio aos cuidadores informais, acabando por trabalhar em parceria com o Estado para que esta figura consiga usufruir dos seus direitos, deveres e garantias.

3.2 O Cuidador Informal na Economia Social

O Estatuto do Cuidador Informal e a sua inserção na Economia Social é um tema que nos desafia a encarar uma realidade que muitas vezes é esquecida. Os cuidadores informais têm um papel fulcral na nossa sociedade, que acaba por ser desgastante a nível físico e psicológico, muitas vezes sem o reconhecimento ou o apoio que merecem. No ano de 2019 foi criado o Estatuto do cuidador informal para lhes dar um suporte legislativo já muito necessário, contudo, enfrenta várias lacunas que comprometem a sua aplicação.

A economia social manifesta-se como um espaço privilegiado para os cuidadores informais devido aos seus princípios orientadores, como a cooperação e a solidariedade. As organizações da economia social desempenham uma maior equidade no apoio aos cuidadores, as organizações da economia social são como atores centrais no apoio aos cuidadores informais, ajudando a desenvolver políticas públicas como é o caso da Lei nº 100/2019 (Estatuto do cuidador informal). Conforme Neto (2016) as entidades da

economia social têm uma atuação na mediação entre as necessidades dos cuidadores e os recursos disponíveis, estas são feitas através de ações de formação, orientação e de suporte emocional como as redes de apoio.

A inserção na economia social constitui um espaço de valorização e proteção para os cuidadores informais, representando um papel de intermediário entre o cuidador, a família e o Estado. Todavia, as organizações da economia social enfrentam desafios financeiros e estruturais que acabam por gerar a sua capacidade de resposta.

A principal lacuna e a mais evidente é a dificuldade no acesso aos direitos estipulados no estatuto, maior parte dos cuidadores tornam-se devido à necessidade de cuidar dos familiares e desconhecem os apoios a que têm direito por não ser algo tão conhecido, outra dificuldade é a burocracia excessiva o que acabar por tornar um processo vagaroso. Ao longo da análise contactou-se que outra lacuna é existente na articulação com as políticas públicas e as práticas das organizações da economia social acabando por dificultar uma abordagem eficiente e integra. Esta falta de integração entre o sistema formal e o apoio informal aumenta a sobrecarga dos cuidadores informais levando-os a não terem alternativas viáveis para enfrentar os desafios diários.

Aprofundado a investigação é possível constatar-se que existe uma desconexão entre o previsto no estatuto e a realidade que os cuidadores enfrentam. Embora o Estatuto tente facilitar os direitos do cuidador, muitas vezes estes enfrentam desvantagens como o caso do cuidador informal não principal, podendo conciliar o trabalho com o cuidado estes enfrentam dificuldade em progredir na carreira ou a discriminação no local de trabalho tudo advém do facto de o papel de cuidador quase não ser reconhecido. A desigualdade principal que os cuidadores informais não principais sentem é o facto de não terem direito ao subsídio, apesar destes poderem conciliar uma atividade profissional renumerada com a prestação de cuidados, estes cuidados são regulares e exigentes.

Ainda no âmbito laboral também existem lacunas, o cuidador informal principal ao ser reconhecido deixa de poder praticar qualquer atividade profissional, acabando por fazer com que muitos abandonem os seus empregos. Tudo isto gera com que muitos percam maior parte do seu rendimento, visto só poderem ter acesso a um valor baixo de subsídio, passando por dificuldades, interrompem carreiras contributivas que no futuro os invalide de ter direito a reformas. Através desta problemática, deteta-se outra lacuna o cuidador informal principal não detém de uma proteção social contributiva pois, o tempo que prestam cuidados não é considerado para descontos para a Segurança Social, representando e gerando riscos de dificuldades.

Em contrapartida, na economia social existe uma maior proximidade às necessidades do cuidador, no entanto, as organizações enfrentam limitações de recursos o que acaba por dificultar a implementação de apoios eficazes e não conseguem ir além das suas próprias restrições.

Um dos pontos importantes, que a literatura sublinha, e acaba por ser muitas vezes esquecido é a carga emocional, física e financeira que os cuidadores informais sentem, como Pereira (2018) reforça as restrições na vida pessoal e social e a insuficiência de apoios formais.

A dificuldade no acesso aos subsídios do cuidador informal principal devido a que muitos cuidadores ficam excluídos por não cumprirem com os critérios estabelecidos.

Morais, Daniel (2025, pag. 29) ressalta que os cuidadores informais estão expostos a um maior risco de problemas de saúde, tanto de foro psicológico como físicos. A nível físico devido a noites que são interrompidas, ter de estar em vigilância constante, suportar todos os dias o um peso de outra pessoa. Por outro lado, de foro psicológico manifestam-se sintomas como a ansiedade, depressão e stress.

De acordo com Rocha e Pacheco (2013), as estratégias de *coping*, estratégias utilizadas para lidar com o stress, direccionadas ao cuidador informal como a gestão de tempo e o suporte psicológico, são essenciais para um menor impacto negativo do cuidado.

Contudo Maria Lage (2007) reforça que o acesso às estratégias de *coping* é limitado levando ao cuidador a ficar desamparado.

Na leitura e análise do Estatuto do Cuidador Informal são algumas as medidas consagradas de apoio prestadas, entre as quais o acesso a profissionais de saúde e de segurança social, um plano de intervenção individualizado a cada cuidador, grupos de autoajuda, apoio psicossocial, direito ao descanso e o reconhecimento, validação e certificação de competências.

No ano de 2024, foram feitas algumas alterações à Lei n.º 100/2019 de 6 de setembro, e ao Decreto-Regulamentar 1/2022, de 10 de janeiro, através do Decreto-Lei n.º 86/2024, e do Decreto-regulamentar 5/2024, e 6 de novembro entre elas a não obrigatoriedade de mudança de domicílio fiscal quando o cuidador informal principal tem laços familiares com a pessoa cuidada, o facto de ser aceite como cuidador informal quem não tem laços familiares com a pessoa cuidada, amplificando o conceito de cuidador informal principal, o aumento do subsídio de apoio e a simplificação do reconhecimento do estatuto do cuidador informal, (Morais, Daniel, 2025, pag. 23 a 25).

A Associação Nacional de Cuidadores informais, tem a decorrer uma petição onde pretendem que o Estatuto do Cuidador Informal onde pretende que todos os cuidadores sejam reconhecidos como cuidadores informais principais (tenham ou não uma atividade profissional), o aumento do subsídio para 1,5 IAS, a alteração de apoio a ex-cuidadores, passando estes a receber subsídio social de desemprego, o reconhecimento da pessoa cuidada não ficar dependente de a pessoa cuidada ser titular de complemento por dependência ou subsídio por assistência a terceira pessoa, o reconhecimento do direito de descanso ao cuidador não ser inferior a 58 dias úteis por ano, (Morais, Daniel, 2025, pag. 27).

Neste momento, os ministérios do trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde estão a trabalhar num modelo de apoio domiciliário com serviços diferenciados e adequados às necessidades dos cuidadores informais, como a existências de vagas específicas na rede de cuidados continuados e apoio psicológico. Esta medida está a ser elaborada em simultâneo com a regulamentação da bolsa de cuidadores

Assim sendo, e apesar das alterações referidas o Estatuto do Cuidador Informal revela várias lacunas na sua execução, necessitando de ajuste e acompanhamento.

3.3 Impacto do Estatuto no Cuidador Informal

O Estatuto do Cuidador Informal tem impacto visível na vida de um cuidador informal, como o aumento no reconhecimento de cuidadores informais, na proteção, no direito ao subsídio, nos dias de descanso e na sua valorização. Está-se, assim, perante impactos sociais, económicos e laborais.

No âmbito social, a Lei n.º 100/2019, reconhece o cuidador informal juridicamente.

Como referido no capítulo 2 no seu 2.1.1, em 2024 o Instituto da Segurança Social reportou que existiam 14941 cuidadores informais, sendo que 9201 são cuidadores informais principais, dos quais 84,4% são mulheres.

Constata-se que apesar de ter existido uma redução de assimetrias de género, ainda se vive numa realidade em que os cuidados continuam a recair maioritariamente sobre mulheres. Apesar do descrito, o Estatuto permite aos cuidadores sentirem-se socialmente reconhecidos e reduz o seu isolamento.

A nível económico os cuidadores informais continuam a sofrer desvantagens, em 2024 e ainda a vigorar o subsídio é de apenas de 560,19€, apesar de significar um aumento do ano de 2023 para o presente ano, ainda se encontra longe do salário mínimo nacional.

O aumento foi significativo, no entanto, muitos cuidadores passam por dificuldades. Deste modo, para ajudar os cuidadores informais no seu dia-a-dia, nas suas despesas o valor do subsídio deveria ser aumentado.

Sobre o impacto laboral, ECI e o Código do Trabalho detalharem a lei laboral do cuidador informal, esta é insuficiente para permitir a conciliação entre o cuidado e o emprego.

Os cuidadores informais principais têm de se retirar do mercado de trabalho para que consigam prestar os cuidados permanentes, perdendo rendimentos e sem acesso ao subsídio de desemprego, só se tiver prestado cuidados por um período igual ou superior a 25 meses (artigo 21.º, n.º 1 do Estatuto do Cuidador Informal). De se notar que se o cuidador informal principal auferir prestações de desemprego é equiparado a um cuidador informal não principal, (Morais, Daniel, 2025).

Os cuidadores informais não principais não têm acesso a licenças renumeradas, para conseguirem prestar cuidados, dificuldades em acesso a horários flexíveis, entre outros.

O ECI foi um grande avanço dos tempos, mas ainda existe um longo caminho a ser percorrido para que este possa garantir plena dignidade aos cuidadores informais. Desde todo o processo burocrático, ao apoio económico limitado são vários os benefícios que ficam restritos a quem é reconhecido por este.

3.3.1 Medidas de apoio ao Cuidador Informal

Os cuidadores informais ao longo de todo o processo de prestação de cuidados atravessam dificuldades, fazem esforços e alguma invisibilidade.

Devido a tudo isto, foram criadas medidas de apoio ao cuidador informal para os valorizar e os ajudar:

-Plano de intervenção, presente no artigo 12.º do Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro e artigo 7.º, n.º 1 alínea c) do Estatuto do Cuidador Informal, é criado para cada cuidador um plano de intervenção individualizado em que são avaliadas as suas necessidades e as da pessoa cuidada, ajudando a adaptar os serviços disponíveis.

-Grupos de Autoajuda, artigo 13.º do Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro, estes grupos permitem a partilha de experiências, o desenvolvimento de redes de apoio e promovem o bem-estar emocional.

-Acesso a profissionais, cada cuidador informal tem acesso a um profissional de saúde e a um profissional de segurança social, artigo 7.º, n.º1 alínea a) do Estatuto do Cuidador Informal.

-Apoio psicossocial, artigo 15.º do Decreto-Regulamentar n.º 1/2022, têm acesso a apoio psicológico e social, artigo 7.º, n.º 1 alínea f), da Lei n.º 100/2019.

- Períodos de descanso, artigo 16.º do Decreto-Regulamentar n.º 1/2022.

A nível do cuidador informal não principal, acrescentas medidas de apoio específicas principalmente a nível laboral:

-Proteção laboral.

-Licença anual, conforme o artigo 101.º-B do Código do Trabalho, no período de cinco dias consecutivos.

-Trabalho a tempo parcial, pelo período de quatro anos máximo, artigos 101.º-C e 101.º-E do Código do Trabalho.

-Horário flexível de forma seguida ou interpolada, artigos 101.º-D e 101.º-E do Código do Trabalho.

-Proteção em caso de despedimentos, carece de parecer prévio, artigo 101º-F do Código do Trabalho.

3.3.1.1 Medidas de apoio da Economia Social

A Economia Social tem um papel fundamental para os cuidadores informais, detendo de medidas de apoio específicas dentro das suas organizações:

-Suporte Direto aos Cuidadores- As organizações da Economia Social prestam apoio aos cuidadores, como formação, descanso temporário e serviços de saúde e apoio psicológico.

-Rede de Solidariedade- São criados grupos, associações que lutam contra o isolamento dos cuidadores.

-Valorização e Reconhecimento do cuidador- Reconhecem o cuidador a nível social e institucional.

O Estado e a Economia Social atuam como parceiros na implementação do Estatuto do Cuidador Informal, sendo que a Economia Social cria serviços que beneficiam o cuidador e a pessoa cuidada.

3.3.2 Desafios enfrentados pelas organizações na integração de cuidadores informais

As organizações da Economia Social e as empresas públicas e privadas integram cuidadores informais parciais, ajudando na conciliação entre a vida laboral e as responsabilidades de cuidado, no entanto, ultrapassam alguns desafios nas suas integrações.

O cuidador informal parcial, como suprarreferido, detém de um regime laboral específico como dispensa do trabalho suplementar, um horário flexível e protegidos na causa de despedimento.

As organizações da Economia Social e as entidades empregadoras não detêm de um enquadramento operacional com orientações práticas para a incorporação dos cuidadores, tanto o Estatuto do Cuidador Informal como o Código do Trabalho têm medidas que devem ser seguidos, mas não são orientações suficientes.

Ambos os setores dependem dos seus membros para conseguirem prosseguir com os seus objetivos principais, devido ao cuidador informal parcial deter de normas específicas muitas ainda não conseguem ter nas suas estruturas membros com um horário flexível, dispensados de trabalho suplementar (Cabanita, 2021).

Joana Paiva (2020), demonstra que algumas organizações ainda têm resistência em integrar cuidadores informais pois, necessitam de medidas de formação contínua que poucas instituições o conseguem dar.

Deste modo, a integração de cuidadores informais parciais é bastante limitada devido a fatores financeiras, territoriais e estruturais.

3.4 Associação Because I Care

A associação Because I Care foi criada em março de 2019 com o intuito de cuidar de quem cuida, o seu objetivo principal é a promoção e proteção da saúde através da prestação de cuidados preventivos, e o seu fim a promoção de respostas sociais para a efetivação dos direitos dos cuidadores.

A associação é composta por voluntários que se comprometem a prestar serviços que não são remunerados.

Para ser voluntário é necessário ter idade igual ou superior a 18 anos, conhecer e concordar com os princípios que regem a associação, ter um equilíbrio emocional, disponibilidade de tempo, motivação para a formação inicial e contínua, ser empático, compassivo e ter iniciativa, é possível tornar-se voluntário através do site da associação Because I Care.

3.4.1 Visão, Missão e Valores

A visão da Because I Care é: «A Because I Care pretende afirmar-se, ao longo do tempo, como uma associação de referência no âmbito da sua intervenção. Pretendemos

desenvolver respostas de saúde e sociais ajustadas e que vão de encontro às necessidades dos cuidadores informais e posteriormente cuidadores formais. É também nossa pretensão o envolvimento no desenho de novas políticas e orientações no âmbito das áreas em que intervimos.»

A missão da Because I Care é: «Desenvolver serviços de apoio para a promoção da saúde e do bem-estar das pessoas que cuidam de outras pessoas, independentemente da idade ou das patologias da pessoa cuidada.»

Os seus valores são: «Generosidade, Autenticidade, respeito, Ética, Equidade, Compaixão, Humanidade/ Fraternidade»

No sentido de terem um rumo bem definido, por forma a alcançar os objetivos sociais a que se propuseram, no desenvolvimento quotidiano tem bem presente a sua visão, missão e valores.

3.4.2 Âmbito de atuação

A Associação Because I Care detem de vários serviços e atividades para cuidarem do cuidador.

Um dos seus serviços é a adoção de um voluntário para cuidar da pessoa cuidada e o cuidador informal poder fazer pausas ou até tirar férias. Todos os voluntários passam por um programa de formações e por um processo mútuo de adoção, para ser possível prestar estes cuidados. A associação tem serviços de medicina e enfermagem que encaminham o cuidador para as especialidades médicas necessárias, psicoterapia sessão feita individualmente para minimizar a sobrecarga cognitiva e emocional.

A associação faz atividade de grupo para que seja possível os cuidadores partilharem e desenvolverem competências emocionais e estratégias de autocuidado. Estas sessões são de 120 minutos, de forma gratuita e organizadas quinzenalmente.

Deste modo, a associação Because I Care consegue dar respostas sociais através da criação de redes de voluntariado, implementação de pausas e férias, angariações de bens e serviços de primeira necessidade e na prestação de assessoria nos esclarecimentos dos direitos dos cuidadores.

Existem outras associações que ajudam os cuidadores informais como associação nacional de cuidadores informal e o movimento cuidar dos cuidadores informais, todas têm um objetivo em comum que é apoiar e dar suporte a quem cuida.

O propósito de compreender melhor a realidade na integração do Cuidador Informal na Economia Social e o conhecimento da aplicação do Estatuto, foi elaborado um questionário online. O questionário teve como finalidade a possibilidade de recolher dados empíricos que possibilitassem a aproximação à realidade vivida nas organizações da Economia Social.

A presente recolha de dados incidiu sobre dois pontos fulcrais:

- O reconhecimento e inserção de Cuidadores Informais;
- O que deveria ser melhorado e as lacunas do Estatuto do Cuidador Informal.

Através de uma análise detalhada das respostas obtidas foi possível identificar as lacunas existentes, como compreender as perceções das organizações da economia social.

Neste capítulo ira-se proceder à apresentação dos resultados e a análise dos mesmos.

4.1 Análise das Perguntas e Respostas

1ª Pergunta- Qual a entidade por detrás da sua organização?

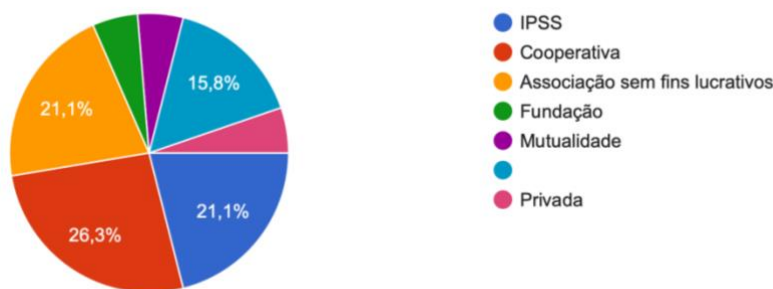


Figura 1-Entidade da organização

No que diz respeito à pergunta “Qual a entidade por detrás da sua organização” é possível verificar-se que a maioria dos inquiridos exerce funções em cooperativas salientando a sua relevância nas estruturas na economia social. Em segundo lugar, as IPSS e as associações sem fins lucrativos, ambas organizações que se centram na promoção do bem-estar social e comunitário. Por fim, as empresas privadas e outras entidades, que em todo o público-alvo surgem menos expressivas, o que sugere que o cuidador informal, no âmbito lucrativo, ainda é residual.

2ª Pergunta- Há quanto tempo a organização integra trabalhadores com o Estatuto de Cuidador Informal?

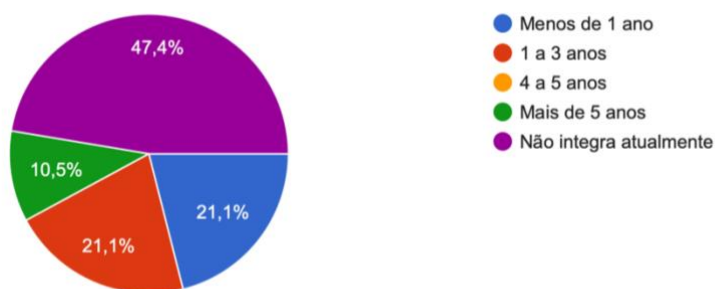


Figura 2-Tempo de integração do Cuidador Informal

No que concerne sobre a questão de há quanto tempo a organização integra trabalhadores com o Estatuto do cuidador informal, observa-se que 47,4% das pessoas afirmaram que não integram atualmente. Evidenciando, que apesar do seu reconhecimento jurídico, a presença do cuidador informal nas entidades empregadoras ainda é limitada.

Continuando a análise das respostas, por um lado existem entidades e organizações que integram há menos de um ano ou entre 1 e 3 anos, expondo que essa realidade é muito recente.

Por outro lado, 10,5% expressa que integram cuidadores informais há mais de cinco anos solidificando que a aplicação do estatuto é ainda pouco consolidada.

A integração de cuidadores informais no mercado de trabalho é um fenómeno recente, encontrando-se na fase inicial de implementação.

3ª Pergunta- Quantos trabalhadores com o Estatuto do Cuidador Informal estão atualmente integrados na organização?

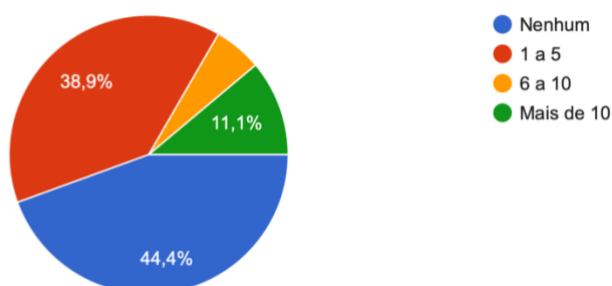


Figura 3-Número de trabalhadores inseridos nas organizações

Os trabalhadores com o Estatuto de Cuidador Informal atualmente integrado nas organizações, e como já verificado anteriormente, reforça a ideia de que a integração

cuidadores informais é pouco expressiva, sendo 44,4% das entidades dos inquiridos não detém de nenhum trabalhador com estatuto.

Relativamente às organizações que integram trabalhadores que detém do ECI, indicaram que existe entre um e cinco cuidadores, divulgando uma presença bastante reduzida. E 11,1% das organizações contam com mais de dez cuidadores, constituindo uma exceção e que o impacto desta realidade ainda não é institucional.

Os trabalhadores com ECI inseridos em âmbito laboral é residual havendo pequenas exceções, percebendo-se que existe pouca adesão à inserção de cuidadores informais.

4ª Pergunta- Quais as principais funções desempenhadas por trabalhadores com o Estatuto do Cuidador Informal?

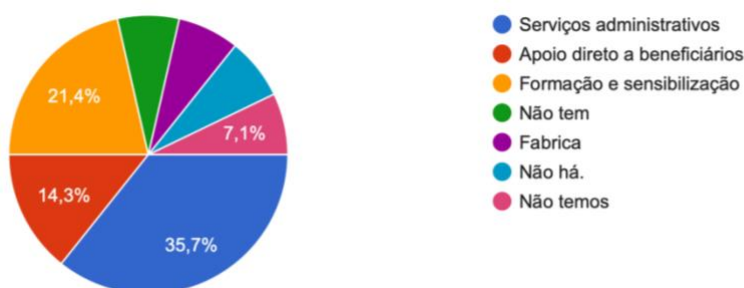


Figura 4-Funções dos trabalhadores cuidadores

No que diz respeito às funções praticadas pelos trabalhadores com ECI, a maioria encontra-se afeta a serviços administrativos, demonstrando que a sua integração ocorre em áreas de suporte organizacional.

Destaca-se também as funções de formação e sensibilização, demonstrando a participação dos cuidadores informais em atividades de capacitação e consciencialização no âmbito social. E de apoio direto a beneficiários, estas são atividades que envolvem o contacto com o próximo e acompanhamento das pessoas apoiadas pelas organizações, os cuidadores informais estão inseridos em tarefas de intervenção direta junto dos destinatários dos serviços.

Analisando o gráfico acima, uma pequena percentagem indicou que os trabalhadores com ECI desempenham tarefas em contexto fabril, o que mostra a integração no setor produtivo.

Assim, os cuidadores informais desempenham funções maioritariamente administrativas e formativas, sendo estas áreas que possibilitam flexibilidade horária, mais faltas e conciliação entre a vida laboral e as responsabilidades de cuidados prestados.

5ª Pergunta- Como avalia a adaptação dos trabalhadores cuidadores às funções desempenhadas?

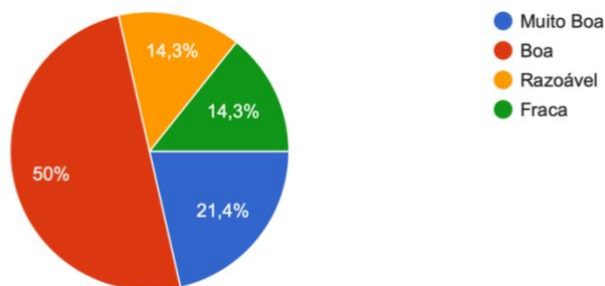


Figura 5-Avaliação da adaptação dos trabalhadores cuidadores

A avaliação e adaptação dos cuidadores informais, é fulcral para compreender como exercem as suas atividades profissionais.

No que concerne à questão suprarreferida, a maior dos inquiridos considerou a boa adaptação dos cuidadores informais. Sendo que 21,4% qualificou a adaptação como muito boa, indicando que alguns cuidadores informais têm um nível de excelência na execução das suas funções em conciliação com a prestação de cuidados.

Em contrapartida, numa totalidade de 28,6% referiram que a adaptação é razoável ou fraca, isto advém do facto de alguns trabalhadores com ECI enfrentarem dificuldades ou limitações em responder articuladamente à prestação de cuidados e às funções laborais.

Deste modo, é notória a necessidade de estratégias de capacitação e de apoio na integração de cuidadores informais.

6ª Pergunta- A organização implementa medidas específicas para apoiar trabalhadores com o Estatuto do Cuidador Informal?

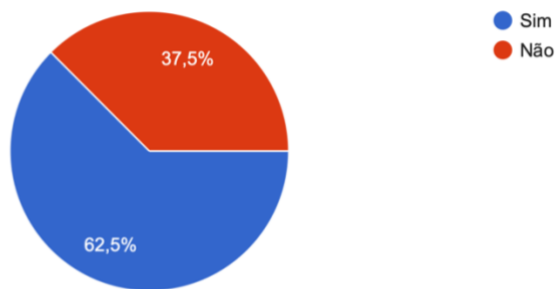


Figura 6-Implementação de medidas de apoio

7ª Pergunta- Que género de medidas?

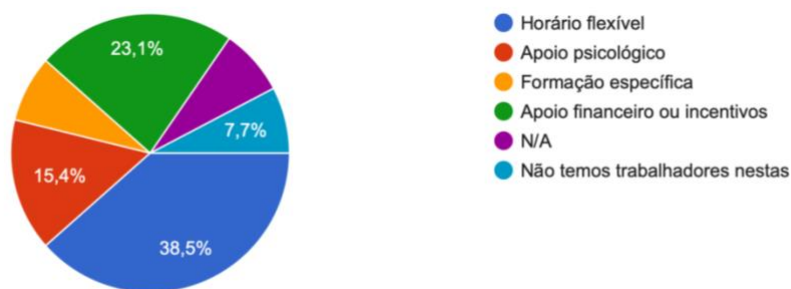


Figura 7-Medidas aplicadas

As duas questões devem ser analisadas em conjuntos visto encontrarem-se interligadas. Relativamente à questão de apoios dados pelas organizações aos trabalhadores com ECI, 62,5% referiram que a entidade empregadora detém de apoios, enquanto 37,5% respondeu que não. Quanto questionados que apoios eram implementados a maioria falou da flexibilidade horária, no entanto, no artigo 101º-D do CT é obrigatório as entidades empregadoras permitirem a flexibilidade horárias, está é uma medida legal e não voluntária.

De seguida, as medidas de apoio financeiro e incentivos, apoio psicológico e formação específica numa menor proporção, estas configuram complementos que salientam o esforço das organizações para suporte e incentivo aos cuidadores informais parciais.

É possível presenciar-se, através dos gráficos apresentados, que as medidas adicionais ainda são limitadas.

8ª Pergunta-Quais os principais desafios na integração de trabalhadores que detêm do Estatuto de Cuidador Informal?

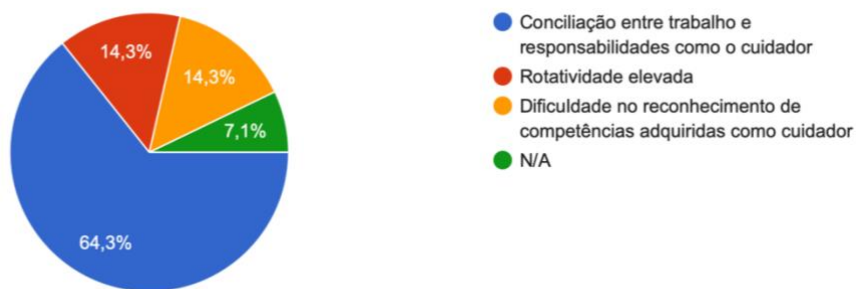


Figura 8-Principais desafios da integração

Os inquiridos quando questionados sobre quais os maiores desafios na integração de cuidadores informais parciais, ressaltaram que o principal é a conciliação entre o trabalho e a prestação de cuidados. Refletindo a tensão entre as exigências laborais e as obrigações para com a pessoa cuidada, ambas exigem muito esforço físico, psicológico, uma flexibilidade temporal do trabalhador.

Em simultâneo, são apontados desafios como a rotatividade elevada e a dificuldade no reconhecimento de competências adquiridas enquanto cuidador informal, retratando a incapacidade de o mercado de trabalho valorizar formalmente as habilidades desenvolvidas pelos cuidadores, como gestão do tempo, organização, empatia e a capacidade de lidar com situações diferentes e de grande responsabilidade que não são reconhecidas como qualificações formais ou experiência profissional.

É evidenciada a barreira existente em âmbito laboral na integração de cuidadores informais, sendo necessário promover-se políticas organizacionais que reconheçam as competências desenvolvidas no exercício do cuidado.

9ª Pergunta-Quais os principais benefícios para a organização ao integrar trabalhadores com o Estatuto do Cuidador Informal?

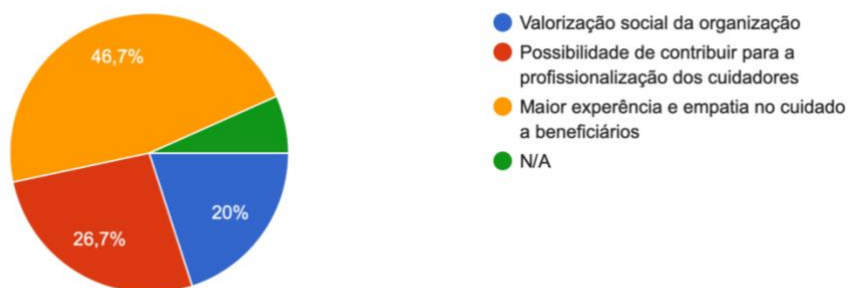


Figura 9-Benefícios para a organização com a integração

A inserção de cuidadores informais parciais no mercado de trabalho, traz muitos benefícios para organizações.

Os inquiridos salientaram, com 46,7%, a experiência e empatia no cuidado com beneficiários, os trabalhadores cuidadores têm a capacidade de aplicar as competências interpessoais adquiridas enquanto cuidadores no seu âmbito laboral, como atenção às necessidades individuais e a capacidade de estabelecer relações de confiança. Estas competências contribuem para uma prestação de cuidados mais qualificada e humanizada.

Em segundo lugar, é a possibilidade de contribuir para a profissionalização dos cuidadores permitindo a integração em âmbito profissional as experiências adquiridas como cuidador informal.

Outra vantagem é a valorização social da organização pois, a integração de cuidadores informal fortalece a imagem da organização como socialmente responsável.

10ª Pergunta- A organização considera que existe apoio suficiente do Estado para a contratação de trabalhadores com o Estatuto de Cuidador Informal?

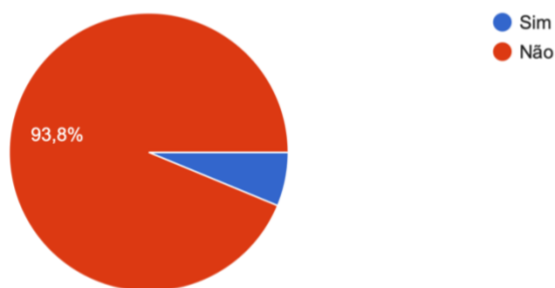


Figura 10-Apoio do Estado para a contratação de trabalhadores cuidadores

11ª Pergunta- Se respondeu “Não”, que apoio seria mais necessário?

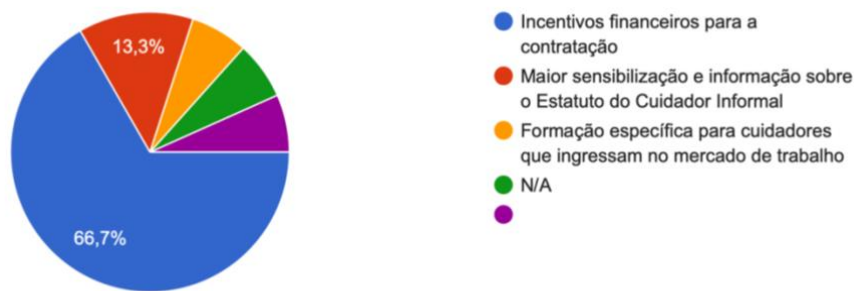


Figura 11-Apoios necessários

O Estatuto do Cuidador informal consagra normas de apoio que visam reconhecer apoiar legalmente os trabalhadores que juntam funções laborais com responsabilidades de cuidador informal. O Código do Trabalho contém normas complementares ao ECI que permitem regular a flexibilidade laboral e a proteção dos trabalhadores cuidadores no mercado de trabalho.

As organizações ressaltam a dificuldade de inserir cuidadores informais nas suas estruturas internas e quando questionas, os inquiridos, se o Estado dava apoio suficiente para a contratação de cuidadores, 93,8% responderam que não, considerando o apoio estatal insuficiente. Ressalvando, mais uma vez, a lacuna existente nas políticas públicas. Para se conseguir perceber que apoio seria mais necessário por parte do Estado para a contratação de cuidadores informais, a maioria respondeu a necessidade de incentivos financeiros para a contratação, é importante os mecanismos económicos que tornem atrativos a integração laboral.

Por outro lado, 13,3% apontaram para a existência de uma maior sensibilização e informação sobre o ECI, evidenciando a falta de conhecimento sobre os direitos e deveres e sobre as normas a nível laboral.

Apesar da existência do ECI e do CT deterem normas laborais para o cuidador informal, é evidente a necessidade política pública e incentivos que promovam a contratação e valorização de trabalhadores com estatuto de cuidadores informais.

A análise das respostas obtidas através dos inquéritos permitiu concluir que a inserção de cuidadores informais parciais no mercado laboral apresenta desafios e potencialidades.

Por um lado, as organizações reconhecem que existe uma adaptação positiva, onde as competências adquiridas no papel de cuidador são valorizadas e enquadram-se e fazem com que exista uma transmissão de crescimento social e de apoio por parte das organizações.

Em contrapartida, as organizações enfrentam desafios, principalmente estruturais, na integração de trabalhadores com ECI. De entre os desafios os mais evidenciados são a conciliação entre as funções laborais e prestação de cuidados, a falta de reconhecimento formal das competências adquiridas enquanto cuidadores e o horário flexível, apesar deste ser uma norma consagrada no Código de trabalho, muitas entidades não conseguem implementar.

É possível verificar-se que a falta desta integração de cuidadores informais, parte também pelo desconhecimento do ECI e pela falta de apoios do Estado, como apoios financeiros, conhecimento detalhado do ECI e formação pois, muitas organizações não sabem como inserir os cuidadores e como dar apoio para a conciliação de trabalho laboral e prestação de cuidados.

Salienta-se que a reduzida adesão ao questionário advém do facto de o Estatuto do Cuidador Informal ser desconhecido em muitas realidades, laborais e pessoais, acabando por limitar a aplicação práticas das medidas previstas e da valorização do enquadramento jurídico do cuidador informal parcial.

Deste modo, através da análise dos resultados apresentados é notória a carência de políticas publicas que demonstrem a veracidade e a existência do ECI, que promovam a integração de cuidadores informais no mercado de trabalho, e a instituição de incentivos e formação às entidades.

O cuidador informal é uma figura para muitos desconhecida que ocupa nos dias de hoje um lugar incontornável no âmbito de políticas sociais e laborais. O seu reconhecimento tem sido tardio e insuficiente, gerando sobrecarga física e psicológica.

A aprovação do Estatuto do Cuidador Informa, Lei n.º 100/2019, tornou possível a visibilidade do cuidador informal, instituindo um enquadramento legal que o reconhece juridicamente, consagrando os seus direitos e deveres. No entanto, é evidente a necessidade na reformulação de algumas medidas, nomeadamente, a burocracia exigida para o reconhecimento, os limitados apoios financeiros fornecidos e o desconhecimento das entidades laborais do estatuto, criam barreiras a estes cuidadores.

No sentido normativo, é possível distinguir-se mecanismos de proteção importantes, como a possibilidade de um horário flexível, a licença anual de cinco dias úteis, o trabalho a tempo parcial e a proteção contra o despedimento. Contudo, existem algumas fragilidades como a licença não renumerada e a insuficiente divulgação dos direitos e do estatuto.

Deste modo, e apesar do ECI ser um passo fundamental a sua plena concretização tem de culminar num esforço entre o Estado, organizações e a sociedade, para que seja possível a simplificação no acesso ao reconhecimento, o reforço das condições financeiras e a existência de uma cultura que reconheça a conciliação entre vida profissional e o cuidado. No decorrer desta dissertação, foi possível constatar-se que cuidar é essencial, e que cuidar de quem cuida é obrigatório. A inserção no mercado de trabalho dos trabalhadores cuidadores é um ato de cuidado permitindo que não se tenha de escolher entre o trabalho e o cuidar, ajudando a que este continue com uma carreira profissional, a que consiga sustentar-se financeiramente e, acima de tudo, contribuindo para o bem-estar do cuidador. A presente investigação teve como objetivo analisar o enquadramento jurídico do ECI e a inserção dos cuidadores informais no mercado de trabalho, compreendendo se estes se têm efetivamente integrado, ou não, e de que forma. Os dados recolhidos junto de organizações da economia social e das entidades empregadoras expõem que a integração do trabalhador cuidador é ainda reduzida e recente, presenciando-se maior parte em funções administrativas e de apoio direto a beneficiários. As entidades reconhecem vantagens associadas às competências adquiridas enquanto cuidadores, mas aludem para as dificuldades estruturais e a falta de incentivos como barreiras à integração.

Através da metodologia adotada foi possível reconhecer-se avanços significativos, mas por outro lado também a existência de lacunas que comprometem a sua plena eficácia.

O cuidador informal é uma figura que necessita de mais visibilidade pois, são aqueles que garantem, com dedicação e sacrifícios, um dos direitos humanos mais importantes, que é o direito a ser cuidado.

Em suma, o presente estudo, evidencia que apesar do Estatuto do Cuidador Informal representar um marco para os cuidadores informais, para que consiga atingir o potencial transformador é fundamental o reforço de políticas públicas, simplificando processos e envolvendo as organizações na promoção de práticas inclusivas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, A. C. (2017). "Estudo Qualitativo da Relação entre Cuidador Informal e Portador de Doença Neurodegenerativa: Situações de Stress e Estratégias de Coping". Coimbra: Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/82037/1/Estudo%20Qualitativo%20da%20Relação%20entre%20Cuidador%20Informal%20e%20Portador%20de%20Doença%20Neurodegenerativa%20Situações%20de%20Stress%20e%20Estratégias%20de%20Coping.pdf>
- Amado, J. L. (2023). Contrato de Trabalho (5.^a ed.). Coimbra: Almedina.
- Andrade e Costa, M. I. (2022). "Quem cuida de quem cuida? Estudo sobre o regime jurídico dos cuidadores informais e pessoas dependentes em Portugal". *Dissertação de Mestrado*. Universidade do Minho, Escola de Direito. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://repositorium.uminho.pt/server/api/core/bitstreams/4a066375-a377-4c35-9809-8bd286e06cf5/content>
- Cabanita, M. C. (2021). O cuidador informal de idosos: Contribuições para o estudo das suas necessidades, sobrecarga, resiliência e otimismo [Tese de doutoramento, Universidade do Algarve]. Repositório Sapiientia. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://sapiientia.ualg.pt/bitstreams/1ea8ee7e-f9e6-4cb6-a175-a0c304f32c55/download>
- Dray,Guilherme. (2025). "Lições de Direito do Trabalho". Coimbra: Almedina.
- Esteves, L. R. (2023). Dever de cuidar dos mais velhos. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra, Coimbra. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://estudogeral.uc.pt/retrieve/258998/O%20Dever%20de%20Cuidar%20dos%20>
- Falcão, D., & Tomás, S. (2025). "Lições de Direito do Trabalho: A relação individual de trabalho" (15.^a ed.). Coimbra: Almedina.
- Fernandes, M., & Silva, R. (2022). "O cuidador informal em Portugal: Desafios do reconhecimento legal". *Revista de Estudos Sociais*.
- Garrido, Álvaro (2023). "Uma história da Economia Social". Tinta da china.

Garrida A., Namorado R., Antunes M., Lopes M., Ferreira S., Moura e Sá P., Estanque E., Ramos M. (2019). “Economia Social. Os olhares cruzados”. Coimbra: Edições Almedina.

Jacob L., Santos E., Fernandes H.(2013). “Envelhecimento e Economia Social”. Psicossoma.

Lage, M. G. (2007). "Avaliação dos Cuidados Informais aos Idosos: Estudo do impacto do Cuidado no Cuidador Informal". Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar. Consultado em 16 de agosto de 2025, de, <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/7243/4/TESE%20DISCUSSÃO%2008%20ABRIL.pdf>

Leitão,Luís Menezes. (2023). “Direito do Trabalho” (8.ª ed.). Coimbra: Almedina.

Martins, Alcides. (2024). “Manual de Direito da Segurança Social”. Coimbra: Almedina.

Consultado em 16 de Agosto de 2025, de <https://revistas.ucp.pt/index.php/gestaoedesevolvimento/article/view/9468>

Morais, Daniel (2025). “Cuidador informal: Família, heranças e cuidados”. Coimbra: Edições Almedina.

Morais, Pedro Aragão (2024). “Visões da Economia Social” (Vol.II). Textos Editores.

Namorado, Rui (2024). “Economia Social. Insurreição da esperança”. Coimbra: Edições Almedina

Paiva, J. (2020). “Dificuldades e necessidades do cuidador informal: Um estudo no Município de Cantanhede. Dissertação de Mestrado.” Universidade de Coimbra, Coimbra. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://estudogeral.ucp.pt/bitstream/10316/94237/1/Dissertação%20de%20mestrado%20Joana%20Paiva.pdf>

Pereira, H. R. (2013). “Subitamente cuidadores informais: Dando voz(es) às experiências vividas”. Lisboa: Lusociência.

Pinto,Gabriela Sofia (2021). “Estatuto do cuidador informal, perceções sobre os direitos do cuidador informal”.Dissertação de mestrado.Universidade de Coimbra. Consultado em 16 de agosto de 2025, de, <https://estudogeral.ucp.pt/bitstream/10316/95102/1/VERSÃO%20FINAL%20-%20Dissertação%20-Gabriela%20Pinto%2030-03-2021.pdf>

Pina, R. F., & Mourão, M. (2023). “Trabalhador Cuidador | Alterações à Legislação Laboral. PRA” – Raposo, Sá Miranda & Associados. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://pra.pt/trabalhador-cuidador-alteracoes-a-legislacao-laboral/>

Pitacas, J. A. (2019, junho 29). A economia social e solidária e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Plataforma de Conhecimento da Economia Social e Solidária para os ODS. Consultado em 16 de agosto de 2025 de https://knowledgehub.unsse.org/wp-content/uploads/2019/07/257_Pitacas_A-ESS-e-os-ODS_Pt.pdf

Ramalho, Maria do Rosário. (2023). Tratado de Direito do Trabalho Parte IV: Contratos e Regimes especiais (2.^a ed.). Coimbra: Almedina.

Rocha, L. C. (2019). A criação do Estatuto do Cuidador Informal. Revista da Ordem dos Advogados, 79(III/IV), 459–470. Consultado em 16 de setembro de 2025, de https://portal.oa.pt/media/130341/luis-cardoso-rocha_roa-iii_iv-2019-3.pdf

Santos, D. F. (Janeiro de 2008). "As vivências do Cuidador Informal na Prestação de Cuidados ao Idoso Dependente". Lisboa: Dissertação de Mestrado. Consultado em 16 de agosto de 2025, de https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/732/1/TMCS_DinaSantos.pdf

Silva, M. J. (2022). “O impacto do cuidador formal no cuidador informal.” Dissertação de Mestrado. Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://repositorio.ipv.pt/entities/publication/e53ccb02-1fa0-46e7-8e79-c5085cab81d1>

Soares, C.D & Silva S.T (2015). “Regime Fiscal das Entidades da Economia Social e Civil”. Vida Económica.

Constituição da República Portuguesa (VII Revisão Constitucional). (2005). Diário da República n.º 155/2005, Série I-A. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-aprovacao-constituicao/1976-34520775-49507575>

Portugal. (1980). Decreto-Lei n.º 553/80, de 21 de novembro. Aprova o Estatuto do Ensino Particular e Cooperativo. Diário da República, n.º 270, Série I. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/553-1980-458182>

Portugal. (1983). Decreto-Lei n.º119/83, de 25 de fevereiro. Aprova o Estatuto das Instituições Particulares de Solidariedade Social. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/119-1983-311401>

Portugal. (2009). Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro. Aprova a revisão do Código do Trabalho. Diário da República, 1.ª série, n.º 30. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/lei/2009-34546475>

Portugal. (2012). Lei n.º 23/2012, de 25 de junho. Altera o Código do Trabalho. Diário da República, I Série. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/lei/2012-61239015-60954805>

Portugal. (2012). Lei n.º24/2012. Lei-Quadro das Fundações-Diploma. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/lei/2012-61239015-60954805>

Portugal. (2013). Lei n.º 30/2013, de 8 de maio. Lei de Bases da Economia Social. Diário da República, I Série, n.º 88. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/30-2013-260892>

Portugal.(2015). Lei n.º119/2015, de 7 de setembro. Código Cooperativo. Diário da República, I Série. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/lei/2015-70147380>

Portugal.(2017).Lei n.º72/2017, de 21 de junho. Incentivos à contratação de jovens à procura do primeiro emprego e de desempregados de longa duração. Consultado em 16

de agosto de 2025, de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/72-2017-107541408>

Portugal. (2019). Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro. Aprova o Estatuto do Cuidador Informal. Diário da República, I Série, n.º 173. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/100-2019-124500714>

Portugal. (2019). Lei n.º 90/2019, de 4 de setembro. Altera o Código do Trabalho e reforça direitos de conciliação. Diário da República, I Série, n.º 169. Consultado em 16 de agosto de 2025 de https://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=2934&tabela=leis

Portugal (2020). Portaria n.º2/2020, de 10 de janeiro. Regulamentação dos termos do reconhecimento e manutenção do Estatuto do Cuidador Informal, aprovado em anexo à Lei n.º100/2019. Consultado em 16 de agosto de 2025, de, <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/2-2020-127957590>

Portugal. (2022). Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro. Define termos e condições do reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal. Diário da República, I Série, n.º 6. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-regulamentar/2022-177444682>

Portugal. (2023). Lei n.º13/2023, de 3 de abril. Alteração ao Código do Trabalho e legislação conexa, no âmbito da agenda do trabalho digno. Consultado em 16 de agosto de 2025, de, <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/13-2023-211340863>

Portugal. (2024). Decreto Regulamentar n.º 5/2024, de 6 de novembro. Altera termos e condições do reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal. Diário da República. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-regulamentar/5-2024-895646292>

Portugal. (2024). Decreto-Lei n.º 86/2024, de 6 de novembro. Primeira alteração ao Estatuto do Cuidador Informal. Diário da República. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/86-2024-895646291>

Portugal. (2024). Portaria n.º 291/2024, de 12 de novembro. Primeira alteração à Portaria n.º 100/2022. Diário da República, I Série, n.º 220. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/291-2024-896271473>

União Europeia. (2019). Diretiva (UE) 2019/1158, de 20 de junho. Relativa à conciliação entre a vida profissional e a vida familiar dos progenitores e cuidadores. Jornal Oficial da UE. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32019L1158>

Os diversos trabalhos e artigos foram consultados online entre julho 2024 e setembro 2025, período em que decorreu o estudo, preparação e elaboração da dissertação.

APD Porto. Legislação – C²iD – Capacitar os cuidadores informais na área da deficiência. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://c2id.apdporto.org/legislacao/>

APN – Associação Portuguesa de Neuromusculares. (2023). Cuidar+: Formação para Cuidadores Informais. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://apn.pt/apn/apn-da-inicio-ao-projeto-cuidar-formacao-para-cuidadores-informais/>

Associação Nacional de Cuidadores Informais. Associação Nacional de Cuidadores Informais. Consultado em 16 de Agosto de 2025, de <https://ancuidadoresinformais.pt>

Associação Portuguesa de Deficientes – Delegação Distrital do Porto. (2023). Legislação – Estatuto do Cuidador Informal [Página Legislação]. C²iD – Capacitar os Cuidadores Informais na área da Deficiência. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://c2id.apdporto.org/legislacao/>

Because-I-Care. (s.d.). Because I Care – iniciativas e recursos para cuidadores informais. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://because-i-care.pt/index.html#main>

Carvalho, R., Vieira, Á., Silva, B., Brochado, G., Lopes, S., Huylebroeck, H., Martins, S., & Rocha, P. (2024). Caracterização do perfil do cuidador informal, da pessoa cuidada e das suas necessidades. *RevSALUS – Revista Científica Internacional da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia*, 5(Supii). Consultado em 15 de setembro de 2025, de <https://revsalus.com/index.php/RevSALUS/article/view/700>

Castro, L., Souza, D. N., Pereira, A., Santos, E., Lomeo, R., & Teixeira, H. (2016). "Competências dos cuidadores informais familiares no autocuidado: Autoestima e suporte Social". Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa. ATAS CIAIQ. Consultado em 16 de agosto, de, https://core.ac.uk/outputs/132282839/?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1

CITE – Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. (s.d.). Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://cite.gov.pt/web/pt>

Comissão de Acompanhamento, Monitorização e Avaliação Intersetorial. (2020). Estatuto do Cuidador Informal – Relatório de acompanhamento trimestral: Primeiro trimestre. Instituto da Segurança Social, I.P.; Administração Central do Sistema de Saúde, I.P. Consultado em 16 de Agosto de 2025, de <https://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf?path=6148523063484d364c793968636d356c6443397a6158526c6379395953565a4d5a5763765130394e4c7a4577513152545579394562324e31625756756447397a51574e3061585a705a47466b5a554e7662576c7a633246764c3249314e6d51344d575a6c4c575577595455744e4755345a5331684d54426b4c5459314f544a695a6a4d344e6a52684d4335775a47593d&fich=b56d81fe-e0a5-4e8e-a10d-6592bf3864a0.pdf&Inline=true>

CGTP-IN. (2024). Trabalhador cuidador. Confederação Geral dos Trabalhadores Portugueses – Intersindical Nacional. Recuperado em 16 de agosto de 2025 de <https://www.cgtp.pt/sitio-dos-direitos/guias-de-direitos/21062-trabalhador-cuidador-2>

Cruz, D. C., Loureiro, A., Silva, M. A., & Fernandes, M. (2010). "As vivências do cuidador informal do idoso dependente". Revista de Enfermagem, 127-136. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239961003.pdf>

Diário de Notícias. (2025, 3 de julho). Síntese das principais propostas do Governo para mudar a legislação laboral. Consultado em 20 de setembro de 2025, de <https://www.dn.pt/sociedade/sintese-principais-propostas-do-governo-para-mudar-a-legislacao-laboral>

DataLABOR. (2024). “Evolução legislativa - Cuidados e cuidadores informais.” Consultado em 16 de agosto 2025, de https://datalabor.pt/lex/O7_HXFNIw

Estrategizando. (2025, janeiro). Cuidadores informais: a realidade esquecida nas autarquias portuguesas. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://estrategizando.pt/noticia/cuidadores-informais-a-realidade-esquecida-nas-autarquias-portuguesas-331614>

INE – Instituto Nacional de Estatística. Estatísticas demográficas. Lisboa: INE. Consultado em 16 de agosto de 2025, de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE

Ionline. (2024, 9 de agosto). Cuidadores informais de idosos: os desafios de uma luta diária. Ionline. Consultado em 16 de agosto de 2025 de

<https://ionline.sapo.pt/2024/08/09/cuidadores-informais-de-idosos-os-desafios-de-uma-luta-diaria>

Liga Portuguesa Contra o Cancro. (2024). Alteração ao Estatuto do Cuidador Informal. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://www.ligacontracancro.pt/noticias/detalhe/url/alteracao-ao-estatuto-do-cuidador-informal/>

Lima, T. R. S. L. da C., Marques, T. A. L., Guerra, M., & Amaral, M. O. (2023). Dificuldades do cuidador informal no processo de alta para o domicílio. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://revistas.rcaap.pt/servir/article/view/31585>

Machado, C. L. (2021). “O Impacto do Cuidador Formal no Cuidador Informal”. Lamego: Politécnico de Viseu, Tecnologia e Gestão Lamego. Consultado em 16 de agosto de 2025, de , <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/7194>

Moura, A., Pais, S., & Alves, E. (2023). “Aprendizagens no cuidado informal: Uma análise reflexiva do Estatuto do Cuidador Informal e de experiências de cuidadores/as informais”. Revista Portuguesa de Educação. Consultado em 16 de agosto de 2025, de, <https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/27311/23704>

Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais. (2024). Ajude-nos a mudar o Estatuto do Cuidador Informal. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://movimentocuidadoresinformais.pt/ajude-nos-a-mudar-o-estatuto-do-cuidador-informal/>

Nações Unidas. (2023) Promoting the social and solidarity economy for sustainable development (Resolução A/RES/77/281). Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://docs.un.org/en/A/RES/77/281>

Namorador, Rui “A economia social- Uma constelação de esperanças”. Repositório Coimbra. Consultado em 15 de novembro de 2025, de <https://www.ces.uc.pt/publicacoes/oficina/ficheiros/213.pdf>

Neto, A. L. (2016). "Mediação e Intervenção Social à Pessoa Idosa e Cuidador Informal". Leiria: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria. Consultado em 16 de agosto de 2025, de,

https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2277/1/Relatório%20de%20Projeto_Ana%20Neto.pdf

Observador. (2024). Subsídio de apoio ao cuidador informal aumenta 50,93 euros a partir de janeiro. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://observador.pt/2024/11/12/subsidio-de-apoio-ao-cuidador-informal-aumenta-5093-euros-a-partir-de-janeiro>

Observador. (2024, 5 de setembro). Portugal tem quase 15 mil cuidadores informais e a maioria são mulheres. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://observador.pt/2024/09/05/portugal-tem-quase-15-mil-cuidadores-informais-e-a-maioria-sao-mulheres>

Ordem dos Advogados. (2024, 11 de janeiro). Parlamento aprova primeira alteração ao estatuto do cuidador informal. Consultado em 10 de setembro de 2025, de, <https://portal.oa.pt/comunicacao/imprensa/2024/1/11/parlamento-aprova-primeira-alteracao-ao-estatuto-do-cuidador-informal>

Pereira, M. S. (Outubro de 2018). "Cuidadores informais: Dificuldades ao cuidar e necessidades de quem cuida". Portalegre: Instituto Politécnico Portalegre. Consultado em 16 de agosto de 2025, de, https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/28267/1/Dissertação_Mestrado_GerontologiaSocial_MartaPereira.pdf

Presidência da República Portuguesa. (2018). Dia do Cuidador. Consultado em 16 de agosto 2025, de <https://www.presidencia.pt/atualidade/toda-a-atualidade/2018/11/dia-do-cuidador/>

Público. (2022). Portugal tem quase 11 mil cuidadores informais reconhecidos. Foram atribuídos 2689 subsídios. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://www.publico.pt/2022/11/05/sociedade/noticia/portugal-quase-11-mil-cuidadores-informais-2689-subsidios-atribuidos-2026616>

Público. (2023). Cuidadores informais fazem-se ouvir: não estão bem, precisam de ajuda. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://www.publico.pt/2023/03/09/estudio/noticia/cuidadores-informais-fazem-se-ouvir-nao-estao-bem-precisam-ajuda-2041327>

Público. (2024). Governo aprova Estatuto da Pessoa Idosa e alarga universo dos cuidadores informais. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://www.publico.pt/2024/10/02/sociedade/noticia/governo-aprova-estatuto-pessoa-idosa-alarga-universo-cuidadores-informais-2106302>

Público. (2024, 5 de setembro). Portugal tem quase 15 mil cuidadores informais e a maioria são mulheres. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://www.publico.pt/2024/09/05/sociedade/noticia/portugal-quase-15-mil-cuidadores-informais-maioria-sao-mulheres-2103001>

Público. (2025, 8 de janeiro). Bolsa para cuidadores e apoio psicológico: Governo promete em breve mudanças para os cuidadores informais. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://www.publico.pt/2025/01/08/sociedade/noticia/bolsa-cuidadores-apoio-psicologico-governo-promete-breve-mudancas-cuidadores-informais-2118078>

Rede Nacional de Cuidadores. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://rededecuidadores.pt>

Renascença (2020, 26 de outubro). Cerca de 2.700 cuidadores informais já pediram reconhecimento do estatuto. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://rr.pt/noticia/pais/2020/10/26/cerca-de-2700-cuidadores-informais-ja-pediram-reconhecimento-do-estatuto/212465>

Renascença. (2021, 19 de abril). Quase 60% dos cuidadores desconhecem que existe um estatuto. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://rr.sapo.pt/noticia/pais/2021/04/19/quase-60-dos-cuidadores-desconhecem-que-existe-um-estatuto/235141>

Renascença. (2025, 26 de março). Associação dos Cuidadores Informais pede revisão do estatuto. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://rr.pt/noticia/pais/2025/03/26/associacao-dos-cuidadores-informais-pede-revisao-do-estatuto/419059>

Revista Psique. (2022). O envelhecimento da população portuguesa: desafios para os cuidadores informais. Revista Psique, XVII(2). Consultado em 16 de agosto de 2025 de https://revistapsique.autonoma.pt/wp-content/uploads/2022/04/PSIQUE_XVII_2_CatiaSousa-2.html

RTP. (2024). “Portugal tem quase 15 mil cuidadores informais e a maioria são mulheres” Consultado em 16 de agosto de 2025, de https://www.rtp.pt/noticias/pais/portugal-tem-quase-15-mil-cuidadores-informais-e-a-maioria-sao-mulheres_n1597760

Segurança Social. (s.d.). Reconhecimento do estatuto do cuidador informal. Consultado em 16 de agosto de 2025, de, <https://www.seg-social.pt/ptss/pssd/menu/familia/deficiencia-incapacidade/reconhecimento-estatuto-cuidador-informal>

SIC Notícias. (2024, 12 de novembro). Subsídio de apoio ao cuidador informal aumenta 50,93 euros a partir de janeiro. Consultado em 16 de agosto de 2025 de <https://sicnoticias.pt/pais/2024-11-12-subsidio-de-apoio-ao-cuidador-informal-aumenta-5093-euros-a-partir-de-janeiro-928526de>

Sousa, C., Gonçalves, G., Braz, N., & Sousa, A. (2021). Cuidadores informais: Principais dificuldades e receios no ato de cuidar. *Psique*, XVII(2), 9-25. Consultado em 16 de agosto 2025, de https://revistapsique.autonoma.pt/wp-content/uploads/2022/04/PSIQUE_XVII_2_CatiaSousa-2.html

SRS Legal. (2023). Novo regime do trabalhador cuidador [Newsletter]. Consultado em 16 de agosto de 2025 de https://www.srslegal.pt/xms/files/Comunicacao/Newsletters/2023/NewsLetter_Reforma_Laboral_3a_13_marVF.pdf

Uchôa, M. (2021). "O Estatuto do Cuidador Informal em Portugal e a instrumentalização liberal do trabalho não pago: as mulheres no centro da reprodução capitalista". *Espaço Acadêmico*. Consultado em 16 de agosto de 2025, de, https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/113832/1/EA_-_M_Uchoa.pdf

Universidade de Coimbra, Serviços de Gestão de Recursos Humanos. (s.d.). Estatuto do cuidador informal [Perguntas frequentes]. UC SGRH. Consultado em 16 de agosto de 2025, de, <https://www.uc.pt/sgrh/perguntas-frequentes/estatuto-do-cuidador-informal/>

Universidade do Porto. (2023). ICBAS lança programa online para apoiar cuidadores de pessoas com demência. *Notícias UP*. Consultado em 16 de agosto de 2025, de <https://noticias.up.pt/2023/04/06/icbas-lanca-programa-online-para-apoiar-cuidadores-de-pessoas-com-demencia/>