



Cuidar de Quem Cuida

Dias de descanso para mães e pais, cuidadores informais

Regulamento

1 INTRODUÇÃO

Na sociedade atual em que, muitas vezes, o individualismo se sobrepõe aos valores comunitários, urge encontrar formas e meios de apoiar aqueles que, nas famílias, cuidam, sem quaisquer contrapartidas, de pessoas sem autonomia e com limitações congénitas ou adquiridas.

Norteadada pelo propósito de proporcionar momentos de descanso aos pais e mães cuidadores informais, aliviando, na medida do possível, o peso e o desgaste que tal trabalho acarreta, a Junta de Freguesia de Castelo Branco propõe-se desenvolver o *Projeto Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais*.

2 OBJETO

Tendo consciência do peso e desgaste que acarreta o trabalho diário, permanente e ininterrupto, de acompanhamento e cuidado de pessoas sem autonomia e com limitações congénitas ou adquiridas, especialmente no período de férias anuais das instituições onde são acolhidas, o *Projeto Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais* tem como principal objetivo proporcionar dias de descanso / tempos livres aos cuidadores informais que, nas famílias são suporte das pessoas referidas.

3 ORGANIZAÇÃO

O Projeto *Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais*, enquadrado por atividades desenvolvidas em oficinas ocupacionais adaptadas às diferentes limitações dos utentes, é organizado da seguinte forma:

3.1. — Cuidar de Quem Cuida Mensal.

As atividades mensais do Cuidar de Quem Cuida funcionarão alternadamente da seguinte forma:

a). Meses ímpares — Todas as primeiras sextas-feiras de cada mês — Noite dos Cuidadores — entre as 18.30 e as 23.30 horas.

b). Meses pares — Todos os primeiros sábados de cada mês — Manhãs dos Cuidadores — entre as 10.00 e as 15.00 horas.

3.2. — Cuidar de Quem Cuida Sazonal — duas semanas de oficinas ocupacionais adaptadas às diferentes limitações dos utentes a realizar, preferencialmente, nas duas últimas semanas do mês de agosto.

3.3. — As inscrições para as atividades do Projeto *Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais* far-se-ão sempre com um mínimo de antecedência de 3 semanas.

4 DESTINATÁRIOS

O Projeto *Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais* está exclusivamente dirigido a pessoas cujas limitações congénitas ou adquiridas são geradoras de falta de autonomia e necessitam de permanente acompanhamento e cuidado.

5 FUNCIONAMENTO

O Projeto *Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais* funcionará sempre que esteja garantido o seguinte:

5.1. — Nas sessões mensais: ter um número mínimo de 5 utentes por sessão (o número máximo será de 10 utentes).

5.2. — Nas sessões sazonais: ter um número mínimo de 9 utentes por semana (o número máximo será de 14 utentes semanais).

5.3. — Todos os participantes no Projeto *Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais* (utentes e monitores) estarão cobertos pelo seguro de risco correspondente às atividades.

5.4. — Sempre e quando o número de interessados for superior ao número de vagas previstas, a constituição dos grupos será determinada pela ordem de inscrição, ficando os remanescentes (se for essa a sua vontade) automaticamente inscritos para a sessão mensal seguinte (referida em 5.1.) ou para a semana seguinte (referida em 5.2).

5.5. — A participação no Projeto *Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais* é gratuita.

5.6. — O desenvolvimento das atividades do Projeto *Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais*, coordenadas pelo Executivo da Junta de Freguesia, estará a cargo de uma equipa de monitores especialistas e de monitores voluntários.

a) — São atribuições da coordenação as seguintes:

- Coordenar as atividades.
- Promover a avaliação do funcionamento global do projeto.
- Criar as condições de segurança e bem-estar físico e psicológico emocional dos utentes.
- Promover e coordenar as reuniões de trabalho necessárias.

b) — São atribuições da equipa de monitores especialistas as seguintes:

- Planificar e dinamizar atividades.
- Ser responsáveis pelo material utilizado.

- Acompanhar o transporte dos utentes.
- Auxiliar os utentes em todas as atividades e refeições, assim como na sua higiene pessoal.
- Ministrar primeiros socorros, bem como qualquer medicação prescrita pelo médico.
- Acompanhar os utentes em situação de doença.
- Zelar pela segurança de quem estiver a seu cargo.
- Promover as reuniões de trabalho necessárias.

c) São atribuições da equipa de monitores voluntários as seguintes:

- Ser responsáveis pelo material utilizado.
- Acompanhar o transporte dos utentes (se necessário).
- Auxiliar os utentes em todas as atividades e refeições, assim como na sua higiene pessoal (se necessário).
- Apoiar as atividades recreativas e culturais.

5.7. — Para a concretização das atividades do Projeto *Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais* a Junta de Freguesia de Castelo Branco procurará sempre o apoio e (ou) a colaboração das instituições comunitárias com as quais tenha estabelecido Protocolos de Parceria.

6 FINANCIAMENTO

O financiamento do Projeto *Cuidar de Quem Cuida / Dias de descanso para pais e mães cuidadores informais* decorre das verbas orçamentadas para o Fundo de Emergência Social da Freguesia de Castelo Branco e pode, sempre que tal se proporcionar, ser cofinanciado por organizações ou instituições da comunidade albicastrense.

7 DISPOSIÇÕES FINAIS

O presente regulamento entra em vigor a partir da data da sua aprovação em Executivo da Junta de Freguesia de Castelo Branco.

8 CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pelo Executivo da Junta de Freguesia de Castelo Branco.

Aprovado pelo Executivo da Freguesia em 19 de janeiro de 2026

Ratificado em Assembleia de Freguesia a 9 de fevereiro de 2026