Apoios Sociais em Portugal

Guia para quem cuida: velhice, deficiência, atestado multiuso e apoios locais em Montemor-o-Novo e Vendas Novas · Projeto “Laços entre quem cuida”

Como usar este guia

Cuidar de alguém é um trabalho exigente, e muitos apoios existem mas não chegam a quem precisa por falta de informação. Este guia reúne, de forma simples, os principais apoios do Estado, da Segurança Social, do SNS e das entidades locais para pessoas idosas, pessoas com deficiência ou incapacidade e para quem cuida delas.

> **Informação atualizada a novembro de 2026.** *Os valores referem-se a 2026 e podem mudar em 2027. Antes de pedir um apoio, confirme sempre as condições atuais na Segurança Social (seg-social.pt, ou pelo telefone 300 502 502) ou no portal gov.pt.*

1. Atestado Médico de Incapacidade Multiuso

O Atestado Médico de Incapacidade Multiuso (AMIM) é o documento que comprova o grau de incapacidade, física ou mental, de uma pessoa, temporária ou permanente. É a “chave” para muitos apoios: sem ele, grande parte dos benefícios abaixo não pode ser pedida.

Como pedir

- Peça ao seu médico assistente um relatório clínico que fundamente a situação, juntamente com exames e outros documentos relevantes.
- Entregue um requerimento, dirigido ao presidente da junta médica, na unidade de saúde da sua área de residência. Pode também fazê-lo através do SNS 24, do portal gov.pt ou presencialmente.
- Em regra, terá de comparecer numa Junta Médica de Avaliação de Incapacidade, embora em algumas situações clínicas possa haver dispensa. A junta deve realizar-se, em regra, no prazo de 60 dias após a entrega do requerimento.
- A avaliação tem uma taxa (cerca de 12,50 €, e 25 € em caso de recurso). Confirme o valor atual na sua unidade de saúde.

Pontos a saber

- Muitos benefícios exigem um grau de incapacidade igual ou superior a 60%.
- Doentes oncológicos recém-diagnosticados podem pedir o atestado no hospital onde foram diagnosticados, com um grau mínimo de 60% durante 5 anos.

- O atestado permanente, em princípio, não precisa de revalidação. O temporário tem de ser renovado. Para o manter válido, apresente o comprovativo do pedido de nova junta médica antes de terminar a validade.
- Pode consultar o seu atestado na app SNS 24 e, se estiver registado eletronicamente, adicioná-lo à carteira digital da app gov.pt.

O que o atestado pode dar (com 60% ou mais)

Área	Principais apoios
Saúde	Isenção de taxas moderadoras; transporte gratuito para consultas e tratamentos, com prescrição médica; produtos de apoio gratuitos (SAPA); atendimento prioritário.
Impostos	Deduções e redução do rendimento sujeito a IRS; isenção de IVA, ISV e IUC em veículos e produtos de apoio, nos termos da lei. É preciso comunicar a incapacidade às Finanças.
Prestações	Prestação Social para a Inclusão (PSI) e complemento por dependência, quando aplicável.
Habitação	Regime bonificado de crédito à habitação e proteções específicas no arrendamento.

2. Apoios para pessoas com deficiência ou incapacidade

Prestação Social para a Inclusão (PSI)

Destina-se a pessoas com incapacidade igual ou superior a 60%, comprovada pelo atestado multiuso, e promove a autonomia e a inclusão social. É preciso residir em Portugal e cumprir as condições previstas na lei. O complemento da PSI depende de os rendimentos serem baixos, e não é atribuído a quem esteja numa instituição, na prisão ou numa família de acolhimento.

Complemento por dependência

Destina-se a quem, por doença ou incapacidade, precisa da ajuda permanente de outra pessoa para as atividades básicas do dia a dia. Existem dois graus: o 1.º grau, quando é preciso apoio para atos como a higiene, a alimentação ou as deslocações, e o 2.º grau, quando a dependência é mais grave e exige apoio permanente ou cuidados continuados. Pode ser atribuído a quem recebe a PSI, uma pensão de velhice, sobrevivência ou viuvez, ou está abrangido pela proteção especial na invalidez.

Outros apoios

- **Subsídio de doença e pensão de invalidez:** para quem não pode trabalhar temporariamente ou de forma permanente por motivo de doença.
- **Crianças e jovens:** bonificação do abono de família para crianças e jovens com deficiência e subsídio de educação especial, até aos 24 anos.
- **Produtos de apoio (SAPA):** cadeiras de rodas, andarilhos, camas articuladas, próteses e ortóteses, entre outros. É necessária prescrição num Centro Prescritor Especializado.
- **Balcão da Inclusão:** serviço que centraliza informação sobre acessibilidade, atestado multiuso, benefícios fiscais, educação, emprego e habitação.
- **Linha do Cidadão com Deficiência:** 800 208 462.

3. Apoios na velhice

Pensão de velhice e Complemento Solidário para Idosos

A idade legal de acesso à pensão de velhice é, em 2026, de 66 anos e 9 meses. Quem tem pensões ou rendimentos muito baixos pode pedir o Complemento Solidário para Idosos (CSI), pago pela Segurança Social. Não tem um valor fixo: paga a diferença entre os rendimentos da pessoa e um valor de referência.

- Valor de referência em 2026: 8 040 € por ano (670 € por mês) para uma pessoa sozinha, e 14 070 € por ano para um casal.
- Quem recebe o CSI pode ter acesso a benefícios adicionais, como a comparticipação de medicamentos e descontos nos transportes (Passe Social+).
- Para pedir, entregue o requerimento do CSI na Segurança Social. O Governo anunciou um novo aumento para 2027, que depende da publicação da respetiva portaria.

Respostas sociais para pessoas idosas

- **Serviço de Apoio Domiciliário (SAD):** cuidados de higiene, alimentação e outros serviços no domicílio, para pessoas com dificuldades em manter a autonomia.
- **Centro de Dia:** apoio durante o dia, com refeições, convívio e cuidados, mantendo a pessoa em casa à noite.
- **Centro de Convívio:** atividades sociais, recreativas e culturais para pessoas idosas da comunidade.
- **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI, "lar"):** alojamento temporário ou permanente com apoio social e cuidados.

A comparticipação familiar nestas respostas depende, em regra, dos rendimentos do agregado. Para encontrar respostas perto de si, consulte a Carta Social (cartasocial.pt).

Cuidados de saúde de longa duração

- **Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados:** recuperação, reabilitação e apoio prolongado, incluindo equipas que se deslocam ao domicílio. Informe-se junto da equipa de saúde familiar do seu centro de saúde ou, se estiver internado, da equipa de gestão de altas do hospital.
- **Cuidados paliativos:** aliviam o sofrimento e apoiam também os familiares e cuidadores, incluindo no luto.
- **Linha do Cidadão Idoso:** 800 203 531.

4. Apoios para quem cuida

Estatuto do Cuidador Informal

O Estatuto do Cuidador Informal (Lei n.º 100/2019) reconhece e protege quem cuida de uma pessoa dependente. O pedido de reconhecimento faz-se na Segurança Social, presencialmente ou na Segurança Social Direta. Existem dois tipos de cuidador:

- **Cuidador informal principal:** cuida de forma permanente. Pode ter direito ao subsídio de apoio ao cuidador informal principal, ao seguro social voluntário e a apoio na reintegração no mercado de trabalho quando os cuidados terminarem.
- **Cuidador informal não principal:** cuida de forma regular mas mantém outra atividade profissional. Tem direitos laborais específicos.

Subsídio de apoio ao cuidador informal principal

- Em 2026, o valor de referência é de 590,84 € por mês (1,1 vezes o IAS, que é de 537,13 €). O montante pago é a diferença entre esse valor e os rendimentos considerados, pelo que varia de família para família.
- O rendimento de referência do agregado tem de ser inferior a 698,27 € por mês (1,3 vezes o IAS).
- Desde 1 de janeiro de 2026, o subsídio deixou de contar como rendimento para efeitos de acesso a outras prestações sociais.
- O pedido faz-se online, na Segurança Social Direta, depois de reconhecido o estatuto de cuidador informal principal.

Direitos do cuidador que trabalha (não principal)

- Licença anual de cinco dias seguidos para assistência à pessoa cuidada.

- Teletrabalho, horário flexível ou tempo parcial.
- 15 dias de faltas justificadas por ano para assistência.
- Proteção contra despedimento e discriminação, e dispensa de trabalho suplementar.

Descanso do cuidador, formação e apoio emocional

- O "descanso do cuidador" permite um período de pausa, com a pessoa cuidada acolhida temporariamente numa resposta adequada. Informe-se na Segurança Social.
- O apoio psicológico pode ser pedido através do hospital ou do centro de saúde, ou em associações de apoio a doentes, que muitas vezes o oferecem gratuitamente.
- O portal gov.pt reúne cursos, manuais e aplicações para cuidadores no Guia Prático do Cuidador Informal.

Se a pessoa cuidada já não consegue decidir por si, veja também o nosso guia sobre o Regime do Maior Acompanhado.

5. Apoios locais

> **Atenção:** *parte desta informação vem dos sites dos municípios e de documentos de diagnóstico social que podem não estar totalmente atualizados. Confirme sempre diretamente com cada entidade, nomeadamente horários, vagas, valores e condições de acesso.*

Montemor-o-Novo

- **Câmara Municipal – Ação Social:** atendimento e acompanhamento social de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade, incluindo apoio na articulação com a Segurança Social e em situações de emergência social.
- **Melhoria das condições de habitabilidade:** programa municipal que comparticipa obras de recuperação e de adaptação de habitações a pessoas com mobilidade condicionada ou deficiência, de acordo com as condições socioeconómicas do agregado. O teto de apoio é mais elevado quando há incapacidade igual ou superior a 60%. Confirme o regulamento em vigor.
- **Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Novo (Centro Social Alfredo Maria Cunhal):** ERPI (Lar Nossa Senhora da Visitação) e Serviço de Apoio Domiciliário.
- **Outras respostas para pessoas idosas:** Centro Social João Paulo II, Centro Social e Paroquial do Ciborro e Associação de Proteção Social à População de Santiago do Escoural, que dispõem de respostas como SAD, centro de dia e ERPI, além de associações de reformados, pensionistas e idosos em várias freguesias.

- **Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC):** cuidados de saúde e apoio psicológico e social no domicílio e na comunidade, para pessoas e famílias em maior risco, dependência ou doença.
- **Cáritas – Ação Social da Paróquia de Montemor-o-Novo:** apoio social a pessoas e famílias carenciadas.

Vendas Novas

- **Programa de Comparticipação de Medicamentos aos Idosos Carenciados:** promovido pelo Município com as Juntas de Freguesia de Vendas Novas e de Landeira. Na edição de 2025, cada idoso apoiado pôde beneficiar de 175 € em medicamentos, nas farmácias locais aderentes, ao longo de 14 meses. Para a candidatura são pedidos os documentos de identificação e um talão ou declaração da farmácia com o gasto médio mensal. Pergunte ao município se há nova edição.
- **Respostas para pessoas idosas:** Santa Casa da Misericórdia de Vendas Novas (ERPI, centro de dia e apoio domiciliário), Casa do Povo de Vendas Novas (lar e apoio domiciliário), Associação de Intervenção Comunitária de Vendas Novas (apoio domiciliário, centro de convívio, de dia e de noite, e ERPI) e Associação "Renascer de Bombel" (centro de convívio).
- **Habitação e acessibilidade:** o Município tem em curso intervenções em habitações para melhorar as acessibilidades de pessoas com deficiência. Informe-se na Câmara Municipal sobre o acesso.
- **Projeto EnvelheSER (CLDS 5G):** atividades de envelhecimento ativo e saudável para pessoas com mais de 60 anos. Contacto: 265 809 394 ou clds5g@cm-vendasnovas.pt (confirme se o projeto continua ativo).

Apoio a pessoas com deficiência na região

A Cercimor desenvolve respostas de educação, reabilitação, capacitação e inclusão de pessoas com deficiência, e o território conta com respostas como centros de atividades ocupacionais e lares residenciais. Para saber o que está disponível neste momento, contacte a entidade ou o Gabinete de Ação Social do seu município.

6. Contactos úteis

Serviço	Contacto
Emergência	112
Linha Nacional de Emergência Social	144

Serviço	Contacto
SNS 24	808 24 24 24
Linha da Segurança Social	300 502 502
Linha do Cidadão	300 003 990
Linha do Cidadão com Deficiência	800 208 462
Linha do Cidadão Idoso	800 203 531
APAV (apoio à vítima)	116 006
Projeto Laços entre quem cuida	lacosecuida.cercimor@gmail.com

Sites úteis: gov.pt (guias práticos sobre cuidador informal, doenças incapacitantes e atestado multiuso), seg-social.pt, Carta Social (cartasocial.pt) e SNS 24.

Fontes

- Portal gov.pt: guias do Atestado Médico de Incapacidade Multiuso, Doenças Incapacitantes (apoios socioeconómicos, saúde, direitos) e Guia Prático do Cuidador Informal.
- Instituto da Segurança Social: Complemento Solidário para Idosos e Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal.
- Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro (Estatuto do Cuidador Informal) e Portaria n.º 480-D/2025/1 (valor de referência do CSI em 2026).
- Sites dos Municípios de Montemor-o-Novo e de Vendas Novas e respetivos documentos de ação social.

Este texto tem carácter meramente informativo e não substitui o aconselhamento junto dos serviços competentes. As condições de acesso, os valores e os prazos podem mudar: confirme sempre antes de avançar com um pedido.