

PROGRAMA DE APOIO A CUIDADORES FAMILIARES DE MASSACHUSETTS

Sou um cuidador familiar?

- Se **cuida** de um **ente querido** que é um adulto mais velho ou tem uma deficiência ou doença, é um cuidador familiar.
- Os **cuidados** podem incluir ajuda financeira, fazer compras, o transporte, a limpeza ou cozinhar.
- Pode ser cuidador de um cônjuge, de pais, avós, filhos adultos, netos, amigos ou vizinhos.



Necessito de apoio a cuidadores familiares?

- Ser cuidador pode ser gratificante e recompensador, mas também pode acarretar dificuldades emocionais, físicas e financeiras.
- Por exemplo, prestar cuidados pode provocar fadiga, stress, preocupação, faltas ao trabalho e afastamento em relação a familiares, amigos ou passatempos.

O que é o Programa de Apoio a Cuidadores Familiares de Massachusetts?

- O Programa de Apoio a Cuidadores Familiares presta **serviços de apoio gratuitos** a cuidadores **elegíveis**.
- O programa é administrado pelo Massachusetts Executive Office of Elder Affairs e fornecido pelo seu Aging Services Access Point (ASAP) local. Os ASAPs são entidades regionais sem fins lucrativos que prestam serviços relacionados com o envelhecimento.



Quem é elegível para o Programa de Apoio a Cuidadores Familiares?



- É **elegível** se for um adulto que...
 - cuida de um adulto mais velho (com, no mínimo, 60 anos de idade)
 - cuida de alguém com demência (por exemplo, com a doença de Alzheimer)
 - tem, no mínimo, 55 anos de idade e cuida de um menor de 18 anos
 - tem, no mínimo, 55 anos de idade e cuida de alguém com uma deficiência

PROGRAMA DE APOIO A CUIDADORES FAMILIARES DE MASSACHUSETTS

De que forma é que o Programa de Apoio a Cuidadores Familiares me pode ajudar?

Os cuidadores familiares especialistas podem, sem qualquer custo, oferecer-lhe...

Acesso

Encaminhá-lo(a) para serviços e recursos na sua comunidade

Aconselhamento e formação

Aconselhá-lo(a) individualmente

Ajudá-lo(a) a planear os cuidados independentemente da zona de residência do seu ente querido

Organizar grupos de apoio a cuidadores

Realizar ações de formação

Fornecer materiais educativos

Cuidados temporários

Libertá-lo(a) temporariamente das suas responsabilidades de cuidador para que possa descansar conforme necessário

Como posso entrar em contacto com o Programa de Apoio a Cuidadores Familiares?



Ligue para a **MassOptions** através do 844-422-6277, das 09:00 às 17:00, de segunda a sexta-feira. A sua chamada será encaminhada para um cuidador familiar especialista no seu Aging Services Access Point local!



Mass.gov

Aceda a [Mass.gov/family-caregiver-support-program](https://www.mass.gov/family-caregiver-support-program) para obter mais informações sobre o seguinte:

Elegibilidade para o Programa de Apoio a Cuidadores Familiares

Ajuda e informações para cuidadores

Avós a educarem netos

Informações sobre cuidados para locais de trabalho

Formação e tecnologia para famílias cuidadoras de pessoas com demência

Newsletter do EOEA (Executive Office of Elder Affairs) para cuidadores especialistas