

7º OUT.
2022
EDIÇÃO



MANUAL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA MOTORA

com o apoio de:

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

 **FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN**

 **INR** Instituto Nacional para a
reabilitação
Ministério da Solidariedade e da Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



MANUAL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA MOTORA

com o apoio de:



Ministério da Solidariedade e da Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.





FICHA TÉCNICA

Título:

Manual para Pessoas com Deficiência Motora

Autores:

Associação Salvador

Coautores:

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A.
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Agradecimentos:

Apoios para impressão e distribuição em Hospitais e Centros de Reabilitação:

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A.
Fundação Calouste Gulbenkian
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.
Embaixadores e outros parceiros da Associação Salvador

Design e Ilustração:

COLMEIA - centro gráfico & impressão e Partners

Impressão:

Cópias e Detalhes

Contactos:

Associação Salvador

Sede: Av. Fontes Pereira de Melo, 14 – 8º

1050-121 Lisboa

Telefone: (+351) 213 184 851 | e-mail: info@associacaosalvador.com

Delegação: R. Calouste Gulbenkian, 115, loja 60

4050-145 Porto

Telefone: (+351) 226 001 044

7ª edição – setembro 2022

O manual está também disponível em formato digital em www.associacaosalvador.com.

PREFÁCIO

Foi com grande júbilo que o Instituto Nacional para a Reabilitação I.P., (INR) viu lançar o Manual para Pessoas com Deficiência Motora pela Associação Salvador e nos associamos a este projeto. Sendo coautores desde o seu início registamos o mérito da sua atualização e acompanhamos anualmente a sua revisão.

Aquando da primeira edição tivemos a oportunidade de elogiar este trabalho, conscientes da sua oportunidade e importância para a vida de muitas pessoas. Agora que somos convidados a participar também na atualização do prefácio, o que muito nos honra, não podemos deixar de nos sentir reconhecidos por contarem com o INR para fazer parte desta edição.

É nossa convicção que este Manual é um excelente contributo para a promoção do exercício dos direitos humanos das pessoas com deficiência, pois só estando informadas estas podem ter plena participação na sociedade, em igualdade de circunstâncias com os demais cidadãos e cidadãs e, também acesso aos meios de defesa desses direitos, quando estes tenham sido lesados ou se encontrem sob esse risco.

Consideramos que este Manual se tornou um instrumento, por excelência, de implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, ao ser apoio relevante de esclarecimento e orientação em várias temáticas, não só para as pessoas com deficiência e suas famílias, como para técnicos, com resposta a diferentes questões transversais aos percursos de vida, nomeadamente nas áreas do emprego, acessibilidades, habitação, tarifas sociais e apoios extraordinários, entre outros temas.

Perceber a dedicação e responsabilidade sentidas pela Associação Salvador, na atualização constante desta informação, deixa-nos orgulhosos e sobretudo confiantes nesta caminhada conjunta de

dever público na garantia dos direitos fundamentais das pessoas com deficiência.

A todos os envolvidos, desde organizadores a voluntários, reiteramos os nossos parabéns pela dedicação e responsabilidade com que se entregam a este projeto, promovendo a defesa de direitos fundamentais.

Dr. Humberto Santos
Presidente do Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

“A Associação Salvador tem como missão a inclusão das pessoas com deficiência motora na sociedade e melhorar a sua qualidade de vida, potenciando os seus talentos e sensibilizando para a igualdade de oportunidades.

Acreditamos e lutamos por uma sociedade mais inclusiva e acessível, uma sociedade de e para todos. As capacidades de adaptação e resiliência das pessoas com deficiência motora ainda são colocadas à prova todos os dias e o nosso trabalho mantém-se próximo, atento e com propósitos cada vez maiores.

Para além da atribuição de apoios, dos nossos projetos de empregabilidade, desporto adaptado, sensibilização ou promoção de acessibilidades, acreditamos na importância da área do conhecimento, na qual se integra o Manual para Pessoas com Deficiência Motora.

Após a pandemia por que passamos, de uma forma geral, grande parte da população experienciou de perto o que é estar isolado e sem acesso a atividades e necessidades do quotidiano que, normalmente, damos como garantidas. Acreditamos que esta experiência alertou e sensibilizou todos, nomeadamente as empresas para novas realidades como é o teletrabalho.

No entanto, continuamos a lidar com a ausência de respostas imediatas e eficazes para os mais variados assuntos do nosso quotidiano, por isso, mantemos este Manual, como forma agregadora de todas as informações úteis, de maneira a facilitar o dia-a-dia das pessoas com deficiência motora, cuidadores e técnicos. Acreditamos que esta é uma ferramenta indispensável para que qualquer cidadão com deficiência seja mais independente, e ao mesmo tempo, se torne um agente de sensibilização desta causa.

Contamos consigo para que este Manual seja uma ferramenta em constante evolução, construído em conjunto por todos nós.

Juntos Mudamos Vidas.”

Salvador Mendes de Almeida
Fundador e Presidente da Associação Salvador



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	21
CAPÍTULO 1 - DEFICIÊNCIA MOTORA	23
Deficiência motora: O que é?	24
Lesão medular: O que é?	25
Tipos de Deficiência Motora	26
Investigação/Cura	28
CAPÍTULO 2 - REABILITAÇÃO	31
Importância e objetivos	34
Centros de Reabilitação	36
CAPÍTULO 3 - SAÚDE	40
Atestado médico de incapacidade multiusos	41
Isenção de Taxas Moderadoras	44
Gabinete do Utente	44
Atendimento e Assistência prioritária nos hospitais e centros de saúde	45
Assistência médica e prestação de serviços de enfermagem ao domicílio	46
Direito a transporte	48
Outras patologias e lesões: descrição, prevenção e tratamento. . .	49
Reabilitação sexual na lesão medular	60
Nutrição em pessoas com lesão medular	62
Projetos de apoio na área da saúde	62
COVID 19: Informações específicas e cuidados a ter	64
CAPÍTULO 4 - PRODUTOS DE APOIO	69
O que são?	70
Etapas para a sua obtenção	71
Como ter acesso ao financiamento	73
Entidades que têm responsabilidade na atribuição	76
Outros iniciativas de apoio	80

CAPÍTULO 5 - ISENÇÕES FISCAIS, PRESTAÇÕES SOCIAIS E OUTRAS RESPOSTAS SOCIAIS 85

Impostos.....	86
Pensões	92
Subsídios	109
Outras respostas sociais	115
Modelo de Apoio à Vida Independente (MAVI)	115
Serviço de Apoio Domiciliário	117
Lares residenciais	117
Centros de Atividades e Capacitação para a Inclusão.....	117
Residência de Autonomização e Inclusão (RAI)	119
Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)	119
Maior Acompanhado	120
Balcão da Inclusão - Segurança Social	122
Balcão da Inclusão - INR	124

CAPÍTULO 6 - HABITAÇÃO 127

Aquisição ou construção de habitação própria.....	128
Programa - 1º Direito	132
Apoios a arrendamento	134
Arrendamento Acessível	136
Habitação Social	140
Programa LIFE - Casa Inteligente	144
Tech@home	144
Liftech.....	145

CAPÍTULO 7 - OUTROS APOIOS 147

Cuidador Informal	148
Tarifas Sociais	151
Tarifa Social de Energia	151
Tarifa Social de Internet.....	151
Apoio Social Extraordinário ao Consumidor de Energia (ASECE)	152
Eletricidade/Gás	153
Água.....	153

Operadoras de Telecomunicações	153
Museus	155
Serviços Mínimos Bancários	156
Entregas ao Domicílio Gratuitas	156
CAPÍTULO 8 - ENSINO E FORMAÇÃO	159
Intervenção Precoce	160
Ensino/Educação Inclusivo	161
Ensino Superior	164
Em Portugal	164
Programas de Intercâmbio Internacional.	171
Formação Profissional	172
Percurso formativo específico para jovens.	172
Percurso formativo específico para adultos.	173
CAPÍTULO 9 - EMPREGO	179
Enquadramento	180
Apoios/incentivos à contratação.	181
Quotas de emprego para os setores público e privado	189
Centros de Recursos	191
Entidades que apoiam na procura de emprego	191
Acidentes de Trabalho.	192
CAPÍTULO 10 - DESPORTOS E TEMPOS LIVRES	197
Enquadramento	198
Modalidades Desportivas	199
Tempos Livres	205
Campos de férias inclusivos	205
Agências de viagens/Entidades de turismo acessível.	210
CAPÍTULO 11 - ACESSIBILIDADES	213
Principais requisitos em termos de acessibilidades	214
Acessibilidades em edifícios de habitação	216
Acessibilidades aos Serviços Públicos e na Via Pública.	217
Intervenção para melhoria da acessibilidade em habitações existentes	217

Símbolo internacional de acessibilidade	218
Denúncias de falta de acessibilidades	219
Contactos de entidades licenciadoras/autorizadoras/ fiscalizadoras	220
Exceções ao cumprimento de normas de acessibilidade	223
CAPÍTULO 12 - TRANSPORTES	225
Cartão de Estacionamento para pessoas com deficiência motora	226
Isenção de pagamento de estacionamento	227
Lugar de estacionamento	227
Empresas de adaptação de veículos	228
Carta de Condução	229
Transporte Público	231
Transportes Ferroviários	239
Transportes Aéreos	244
Transporte privado	244
CAPÍTULO 13 - DISCRIMINAÇÃO	251
O que é discriminação?	252
Que tipos de discriminação existem?	252
Quais são as práticas consideradas discriminatórias?	252
Quem pode denunciar?	254
Como denunciar?	254
Onde reclamar?	255
CAPÍTULO 14 - CONTACTOS ÚTEIS	261
FONTES	271
ANEXOS	279

INTRODUÇÃO

Este manual, criado pela Associação Salvador, tem como objetivo facilitar a vida das pessoas com deficiência motora, dos seus familiares e cuidadores, assim como a de todos os profissionais ligados a esta área.

A Associação Salvador tem experiência de mais de uma década a trabalhar com pessoas com deficiência motora. Desenvolvemos projetos com o objetivo de promover a inclusão, entre os quais destacamos a atribuição de apoios diretos e pontuais a pessoas carenciadas, a integração profissional, o apoio à promoção do desporto e sensibilização sobre a prevenção rodoviária.

Somos contactados diariamente por muitas famílias que, confrontadas com uma nova realidade à qual têm que se adaptar, se encontram desorientadas e sem respostas. Este facto deve-se muitas vezes à dificuldade de acesso à informação.

Este manual resulta de um longo processo de pesquisa e pretende ser uma compilação de um conjunto de informações úteis sobre diferentes temas essenciais ao seu dia a dia, incluindo sobretudo os apoios e respostas existentes em várias áreas.

Ao longo deste manual abordamos temas essenciais, tais como produtos de apoio, formação e emprego, saúde, desporto, acessibilidades, transportes, entre outros, com o objetivo de partilhar informação e soluções que as pessoas desconhecem, ou aos quais não recorrem e que podem mudar as suas ou outras vidas!

Estamos convictos que a informação que aqui disponibilizamos, de forma clara e detalhada, contribuirá para uma melhor qualidade de vida das pessoas com deficiência motora e das suas famílias.



1 DEFICIÊNCIA MOTORA

- Deficiência Motora: o que é?
- Lesão medular: o que é?
- Tipos de Deficiência Motora
- Investigação/Cura

DEFICIÊNCIA MOTORA: O QUE É?

A **deficiência motora** assenta na existência de uma ou mais alterações na estrutura ou função biológica e coordenativa do corpo humano, ou seja, refere-se à dificuldade ou impossibilidade em mexer, controlar ou coordenar algum tipo de movimento motor. Tal poderá ocorrer de forma **temporária** ou **permanente** e ser de caráter **congénito** ou **adquirido**. Pessoas com deficiência motora têm a sua mobilidade comprometida, devido a limitações ao nível da função, estruturas ósseas e musculares.

O que significa ser uma pessoa com deficiência motora?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), o conceito de deficiência define-se como um problema na função ou estrutura do corpo, tal como um desvio importante ou uma perda. Desta forma, engloba a **incapacidade física ou mental de um indivíduo, que dificulta ou limita a sua capacidade na execução de determinada(s) tarefa(s) e/ou ação(ões)**, podendo restringir a sua participação em ações do dia-a-dia. Numa perspetiva mais ampla, esta definição engloba todos os seres humanos, tendo em conta que todos temos limitações, que balizam a capacidade de cumprir determinadas tarefas ou ações.

A Convenção Sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, que Portugal assinou em 2007, reconhece que a deficiência é um conceito em evolução e que a mesma resulta da interação entre as pessoas com incapacidades e barreiras comportamentais e ambientais, que impedem a sua participação plena e efetiva na sociedade em condições de igualdade com as outras pessoas.

De acordo com o Art.º n.º1 da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (...), o conceito de pessoa com deficiência inclui todas *“as pessoas com deficiência incluem aqueles que têm incapacidades duradouras físicas, mentais, intelectuais ou sensoriais, que, em interação com várias barreiras, podem impedir a sua plena e efetiva participação na sociedade em condições de igualdade com os outros”*.

Esta Convenção pretende garantir de forma efetiva o respeito pela integridade, autonomia, dignidade e liberdade individual das pessoas com deficiência e reforçar a proibição da discriminação destes cidadãos através de leis, políticas e programas que atendam especificamente às suas características e promovam a sua participação na sociedade.

O que significa ter mobilidade reduzida?

A pessoa com mobilidade reduzida é entendida como uma pessoa cuja **mobilidade está condicionada**. São várias as possíveis origens desta condição, nomeadamente o envelhecimento, a maternidade, a deficiência motora e/ou cognitiva, congénita ou adquirida e/ou qualquer outra causa que afete a mobilidade e que exija uma **adaptação especial às necessidades da pessoa**, quer pontualmente, quer por período indefinido de tempo.

LESÃO MEDULAR: O QUE É?

A informação entre o cérebro e as restantes partes do corpo passa sobretudo pela espinal medula, coberta pela coluna vertebral. A lesão medular ocorre quando existe um corte na espinal medula, **impedindo que parte ou a totalidade da informação recebida ou transmitida passe a partir da zona da lesão**. A lesão pode ser **completa** – com uma perda total da capacidade de controlo e sensibilização dos músculos voluntários abaixo da lesão, ou **incompleta** – com uma diminuição mais ou menos significativa da capacidade de controlo dos movimentos e sensibilidade abaixo da lesão.

As lesões medulares resultam de traumatismos ou doenças que afetam a espinal medula, sendo mais frequentes as provocadas por traumatismos do que as provocadas por doença. Em Portugal, a causa principal das lesões medulares é **traumática** e, em 39% destes casos, deve-se a acidentes de viação. No entanto, também contribuem para a lesão traumática acidentes de trabalho, quedas de altura elevada, agressões com recurso a arma de fogo e atividades como surf, bodyboard, mergulho e parapente, entre outras. As lesões **não traumáticas** são normalmente provocadas por doenças ou condições patológicas, como lúpus, alterações da função vascular, tumores, infeções, malformações e processos degenerativos ou compressivos.

Para mais informações sobre a lesão medular consulte o Manual “Como viver com uma lesão medular e manter-se saudável” do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão. Consulte o Manual aqui: cmra.pt/manual-lesoes-vertebro-medulares-lvm.

TIPOS DE DEFICIÊNCIA MOTORA

De acordo com a Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), a deficiência motora corresponde a alterações das funções neuromusculoesqueléticas relacionadas com o movimento. As diferentes alterações ao nível da funcionalidade podem provocar impactos distintos na participação da pessoa nas atividades do seu quotidiano, exigindo assim diferentes recursos e estratégias, de forma a potenciar uma maior participação.

As deficiências motoras resultantes de alterações neuromusculoesqueléticas e relacionadas com os movimentos mais frequentes e comuns, consoante os membros afetados são:

- **Amputação** - Inexistência de um ou mais membros do corpo;
- **Hemiplegia** - Paralisia de metade do corpo pelo eixo corporal;
- **Hemiparesia** - Paralisia parcial de metade do corpo pelo eixo corporal;
- **Monoplegia** - Paralisia de apenas um membro do corpo;
- **Monoparesia** - Paralisia parcial de apenas um membro do corpo;
- **Paraplegia** - Paralisia do corpo da cintura para baixo;
- **Paraparésia** - Paralisia parcial do corpo da cintura para baixo;
- **Tetraplegia** - Paralisia do corpo do pescoço para baixo;
- **Tetraparesia** - Paralisia parcial do corpo do pescoço para baixo;
- **Paralisia geral** - Paralisia de todo o corpo;
- **Paraparésia geral** - Paralisia parcial de todo o corpo;
- **Paralisia Cerebral** - Paralisia resultante de uma lesão não progressiva, que pode ocorrer no período pré-natal, perinatal ou pós-natal, podendo afetar a marcha e o controlo motor.

Estas deficiências podem ter causas diversas, sendo as mais comuns:

- **Acidentes de viação** - Todos os acidentes que ocorrem na via pública, aquando do manuseamento de veículos;
- **Acidente Vascular Cerebral** - Doença neurológica provocada pela diminuição súbita, restrição ou alterações da irrigação sanguínea a uma determinada região do cérebro;
- **Acidentes de trabalho** - Acidentes durante o período de trabalho ou na deslocação para o mesmo;
- **Acidentes com armas de fogo** - Lesões provocadas por disparo de arma de fogo (ex.: revólver, caçadeira, pistola);
- **Saltos e acidentes de mergulho** - Lesões traumáticas provocadas por impacto do crânio ou de outra parte do corpo em rochas, no fundo do mar/piscina ou outros;
- **Doença** - Doenças várias que afetam um vasto número de pessoas;
- **Demência** - Alterações provocadas por processos degenerativos das funções cognitivas (memória, linguagem, atenção, orientação espacial, entre outras), naturais no processo de envelhecimento;
- **Problemas durante o parto** - Alterações provocadas pelo trabalho de parto.

Para além destas, existem também outros fatores que contribuem para a deficiência motora, nomeadamente:

- **Acidentes militares ou de guerra** - Acidentes aquando do período de serviço militar ou de guerra;
- **Acidentes domésticos e de lazer** - Acidentes que ocorrem nos períodos de lazer, quer seja em casa, na escola, na prática de desporto, resultantes de atos de violência, entre outros;
- **Doença profissional** - Inclui doenças e alterações provocadas pela atividade contínua em determinada profissão;
- **Hereditariedade** - Alterações causadas por transmissão genética, anomalias nos cromossomas e doenças de carácter familiar ou hereditário;
- **Gravidez** - Alterações pré-natais e perinatais, isto é, durante o período de gestação.

Qual é o prognóstico da lesão?

As consequências associadas à lesão vertebro-medular **dependem do grau de severidade da lesão**, bem como do segmento da espinal medula lesado e do tipo de fibras que foram afetadas. A maior parte dos indivíduos que sofrem uma lesão desta natureza acaba por recuperar algumas funções entre a primeira semana e os seis meses após a lesão. No entanto, a recuperação espontânea diminui, acentuadamente, depois deste período. É de salientar que, a longo prazo, **um bom plano de reabilitação acaba por minimizar parte das sequelas**.

INVESTIGAÇÃO/CURA

Os avanços que têm sido obtidos na investigação científica e clínica na área das lesões medulares transmitem, tanto aos profissionais da área como aos doentes, a esperança de que a cura para a lesão medular é um objetivo atingível. No entanto, a prevenção de lesões deve constituir-se como uma prioridade para todos, quer para o Estado como para a Sociedade. As estratégias de prevenção devem abranger a população em geral e, principalmente, a população mais jovem, dado ser esta a que sofre mais lesões medulares traumáticas. Não obstante, torna-se crucial salientar a importância da sensibilização sobre esta matéria junto da população mais idosa, uma vez que a idade é um fator de risco face à lesão não traumática (*National Institute of Neurological Disorders and Stroke*, 2012).

Da mesma forma, a prevenção deverá também ser integrada nos planos de segurança no local de trabalho, uma vez que os acidentes de trabalho assumem uma contribuição significativa neste tipo de lesão.

Quando haverá uma cura?

Devido à complexidade do sistema nervoso central, a reparação da espinal medula não pode ser encarada com simplicidade. Durante muitas décadas, por falta de conhecimento sobre a regeneração de células do sistema nervoso central, as lesões medulares foram consideradas irreversíveis e como uma “lei da natureza”.

Atualmente, apesar dos avanços da medicina e de já se realizarem ensaios pré-clínicos ao nível da regeneração da espinal medula em animais, **os investigadores aguardam ainda resultados suficientemente consistentes nestes modelos e anseiam pelo desenvolvimento de mais e melhores ensaios clínicos em humanos.** É necessário demonstrar que a regeneração da espinal medula nos animais pode ser repetida em vários laboratórios e que o transplante de células funciona em grandes lesões e/ou lesões crónicas.

Apesar dos resultados esperançosos e satisfatórios, todo este processo leva tempo e exige experiência, sendo **pouco provável que o transplante de células humanas esteja disponível num futuro imediato.**

Porque não se pode ainda testar o transplante de células embrionárias humanas?

Com a utilização desse tipo de procedimento poderá haver muito a perder, tanto ao nível de qualquer função da espinal medula que o indivíduo ainda possua, como à sua própria vida. Os enxertos experimentais de células realizados, **sem a segurança e eficácia necessárias comprovaram, diversas vezes, que estes podem originar efeitos secundários muito graves,** tais como a dor crónica, paralisia, entre outros.

Por outro lado, existem outras considerações relevantes, designadamente o elevado custo dos procedimentos cirúrgicos e respetivos riscos associados, as potenciais complicações pós-operatórias e as questões éticas e sociais subjacentes.

Existe algum tratamento na atualidade?

Apesar dos avanços no tratamento e reabilitação de emergência das lesões medulares, os métodos para a redução da extensão da lesão e restabelecimento da sua função **ainda são limitados.** O tratamento imediato para a lesão medular inclui técnicas para aliviar a compressão medular e para assegurar a estabilização da coluna, assim como terapia com corticosteroides para minimizar os danos celulares.

Outras possíveis alternativas, desenvolvidas nos últimos anos, estão relacionadas com o uso de dispositivos de estimulação elétrica epidural ou outros de *interface* cérebro-máquina. Os primeiros têm o objetivo de estimular os neurónios remanescentes após a lesão, de modo a “reeducar” os músculos dos membros afetados, enquanto os segundos pretendem usar uma *interface* que permita aos pacientes controlarem, por exemplo, braços e pernas robóticos. Ambas as tecnologias precisam de mais validação, o que, associado ao seu custo elevado, fazem com que ainda não estejam disponíveis na clínica.





2

REABILITAÇÃO

- Importância e objetivos
- Centros de Reabilitação

IMPORTÂNCIA E OBJETIVOS

A reabilitação tem uma importância enorme na vida de qualquer pessoa que tenha uma deficiência, independentemente da natureza e origem da mesma, uma vez que é um processo crucial para o desenvolvimento das capacidades adaptativas nas diferentes fases da vida, abrangendo os aspetos funcionais, psíquicos, educacionais, sociais e profissionais.

Os objetivos passam por assegurar à pessoa com algum tipo de lesão a maior independência possível em atividades da vida diária e a mais ampla participação na vida social. Assim, as ações de reabilitação visam o desenvolvimento de capacidades, estratégias e recursos pessoais que promovam a independência e a integração das pessoas com deficiência relativamente à diversidade de condições e necessidades que estas apresentam.

O processo de reabilitação é algo pessoal, contínuo e progressivo, terminando apenas quando a pessoa se torna autónoma e independente no meio ambiente onde está inserida. Este deve incidir sobre as atividades de vida diária, de motricidade (como transferências, propulsão de cadeira de rodas, equilíbrio e deambulação), de comunicação e perante os défices cognitivos. Neste processo deve-se aproveitar ao máximo a capacidade funcional da pessoa, de modo a permitir que esta se adapte à sua vida e ao seu contexto.

Importante não esquecer, durante o processo de reabilitação, da abordagem de temáticas como sexualidade, relacionamento e planeamento familiar, que também necessitam de ser alvo desta intervenção.

Testemunho – Carlos Nogueira

“O meu processo de reabilitação foi determinante para que hoje seja uma pessoa totalmente autónoma. Tudo começou quando tinha 9 anos, no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão, quando um fisioterapeuta me disse esta frase que me ficou gravada nas entranhas: “todos nós temos capacidades,

tu também tens o teu litro para dar e tens de o dar até o esgotares, depois disso, se não conseguires, não é vergonha olhar para o lado e pedir ajuda!”, e é materializando esta frase, todos os dias, que vou vencendo os obstáculos que encontro.

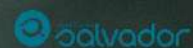
Depois de sair de Alcoitão, procurei manter-me fisicamente ativo através da prática de desporto, inicialmente no basquetebol e no atletismo, mais recentemente, com a grande oferta existente de desportos adaptados, direcionei-me para o surf adaptado, a canoagem e o paraciclismo. Todas estas atividades assumem um papel fundamental no meu processo de reabilitação, permitindo-me ter uma melhor capacidade física, importantíssima no meu dia-a-dia para contornar os obstáculos materiais que encontro e, a nível psicológico, porque me permite o contacto com outras realidades e a partilha de conhecimentos e experiências entre pares.”



A adversidade desperta em nós capacidades que de outra forma estariam adormecidas.

CARLOS NOGUEIRA

Embaixador da Associação Salvador



CENTROS DE REABILITAÇÃO

Os Centros de Reabilitação são unidades especializadas da rede de referência hospitalar de medicina física e de reabilitação do Serviço Nacional de Saúde. Estes exercem atividades de interesse público no âmbito dos cuidados de reabilitação a doentes com lesões neurológicas, cerebrais e medulares, lesões músculo-esqueléticas, amputados, grandes politraumatizados, reumáticos, queimados, com lesões cardiovasculares, entre outros.

Segundo o Sistema Nacional de Saúde, a reabilitação *“pretende tratar ou atenuar as incapacidades causadas por doenças crónicas, sequelas neurológicas ou lesões derivadas da gestação e do parto, acidentes de trânsito e de trabalho.”* Este serviço pode ser encontrado em alguns hospitais, nos Institutos de Oncologia e em algumas Estâncias Termais. *“Os centros de saúde são, por excelência, os responsáveis pela prevenção da incapacidade e pela orientação adequada do utente”* assim, serão os clínicos destes centros os principais prescritores desta tipologia de serviços de saúde. Quanto às situações potencialmente mais incapacitantes, são os serviços hospitalares a prestar a reabilitação.

O acesso aos cuidados de saúde nos Centros de Medicina e Reabilitação processa-se através de consulta médica de avaliação, da especialidade de Medicina Física e de Reabilitação (MFR). Da consulta poderá resultar a indicação para admissão do utente em regime de internamento ou tratamento em regime ambulatorio. A solicitação de uma consulta nos Centros de Reabilitação poderá ser realizada por qualquer utente ou beneficiário de uma entidade de saúde com a qual os centros têm acordo. No Anexo A, poderá consultar a listagem dos centros de reabilitação Nacionais e Internacionais existentes.



3 SAÚDE

- Atestado médico de incapacidade multiuso
- Isenção de Taxas Moderadoras
- Gabinete do Utente
- Atendimento e assistência prioritária nos hospitais e centros de saúde
- Assistência médica e prestação de serviços de enfermagem ao domicílio
- Direito a transporte
- Outras patologias e lesões: descrição, prevenção e tratamento
- Reabilitação sexual na lesão medular
- Nutrição em pessoas com lesão medular
- Projetos de apoio na área da saúde
- COVID 19: Informações específicas e cuidados a ter

SAÚDE

O direito à proteção da saúde é o direito de todas as pessoas gozarem do melhor estado de saúde físico, mental e social, pressupondo a criação e o desenvolvimento de condições económicas, sociais, culturais e ambientais que garantam níveis suficientes e saudáveis de vida, de trabalho e de lazer. Assim, este direito constitui uma responsabilidade conjunta das pessoas, da sociedade e do Estado e compreende o acesso, ao longo da vida, à promoção, prevenção, tratamento e reabilitação da saúde, a cuidados continuados e a cuidados paliativos. Acrescendo ainda o direito das pessoas com deficiência às adaptações necessárias para a efetivação do previsto na **Lei de Bases da Saúde**, aprovada pela Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro.

Para beneficiar de assistência prestada pela rede de Cuidados de Saúde Primários, deverá proceder à sua inscrição no Centro de Saúde da sua área de residência. No ato da inscrição terá de apresentar o cartão do cidadão ou, no caso de ainda possuir, o bilhete de identidade válido, com o cartão de contribuinte, cartão da Segurança Social ou de outro subsistema de saúde (A.D.S.E., ADMG, Cartão Seguro de Saúde, ou outro). A partir do momento da inscrição, ser-lhe-á atribuído o número de utente, bem como um médico de família, caso existam vagas. Se todas as listas de médicos de família estiverem preenchidas, será inscrito na base de dados Sem Médico de Família.

Para marcação de consulta no Centro de Saúde existem três opções:

- Marcação Presencial;
- Marcação Telefónica;
- Marcação no Portal do Utente | site: www.servicos.min-saude.pt.

No Centro de Saúde, deverá solicitar informação sobre Recursos e Serviços disponíveis.

ATESTADO MÉDICO DE INCAPACIDADE MULTIUSO (AMIM)

(Decreto-Lei 202/96, de 23 de outubro, alterado pelos Decretos-Leis 174/97, de 19 de julho e 291/2009, de 12 de outubro, pela Lei 80/2021, de 29 de novembro e pelo Decreto-Lei n.º 1/2022, de 3 de janeiro, que estabelece o regime de avaliação de incapacidade das pessoas com deficiência para efeitos de acesso às medidas e benefícios previstos na lei).

O que é?

O AMIM é um documento oficial, pessoal e intransmissível, que atesta o grau de incapacidade de uma pessoa, podendo ser utilizado para todos os fins legalmente previstos, adquirindo assim uma função multiuso. Sempre que este seja apresentado a qualquer entidade pública e/ou privada, estas deverão tirar fotocópia do mesmo e apresentá-la *“conforme o original”*, devendo de seguida proceder à entrega do respetivo original ao seu titular/representante.

A emissão do AMIM é feita por via informática. Excecionalmente, nas situações de falência do sistema informático ou nas situações em que o interessado não tenha a possibilidade de receber o AMIM desmaterializado, ou de o desmaterializar, este é emitido por via manual.

Com este documento, os cidadãos com deficiência, a que corresponda um grau de incapacidade igual ou superior a 60%, poderão ter acesso às medidas e benefícios previstos na Lei. Todavia, alerta-se para o facto de que o reconhecimento de alguns benefícios depende de determinados condicionalismos conjugados com graus de incapacidade específicos. De acordo com o número 3 do artigo 3º do Decreto-Lei n.º 202/96, com a nova redação do Decreto-Lei 291/2009 *“o delegado regional de saúde deverá convocar a junta médica e notificar o requerente da data do exame, a realizar no prazo de 60 dias a contar da data da entrega do requerimento”*.

Realça-se que a avaliação da incapacidade é calculada de acordo com a Tabela Nacional de Incapacidades, por uma Junta Médica.

Como obter?

Para obter o AMIM deverá dirigir-se ao Centro de Saúde da sua área de residência, apresentando requerimento dirigido ao Delegado Regional de Saúde, a solicitar convocação de uma junta médica, devendo juntar relatórios médicos, bem como meios complementares de diagnóstico de que disponha nos últimos 6 meses. No caso de pertencer às Forças Armadas, Polícia de Segurança Pública ou Guarda Nacional Republicana, deverá dirigir-se aos serviços médicos respetivos.

No caso de a Junta Médica entender necessário esclarecimento adicional sobre a situação clínica do interessado, podem ser requeridos, pelo presidente, exames complementares, técnicos ou de especialidade, sendo que o relatório deve ser apresentado no prazo de 30 dias a contar da data daquele requerimento.

Nas situações em que a deficiência ou incapacidade condicione gravemente a deslocação do interessado, assiste a possibilidade, ainda que excecional, de um dos elementos da junta médica se deslocar à sua residência para o exame de avaliação da incapacidade, sendo que, quando se verifique essa impossibilidade, a Junta Médica pode solicitar informação clínica ao delegado de saúde da área da residência habitual do interessado, para efeitos de avaliação de incapacidade.

Os AMIM passaram, em março de 2021, a ser emitidos de forma automática, sem necessidade de consulta presencial. Com esta alteração pretende-se que o processo seja mais rápido. A medida aplica-se a indivíduos com mobilidade reduzida, com deficiência visual ou com doenças oncológicas. Nos termos do Decreto-Lei 1/2022, de 3 de janeiro, este procedimento, excecional e transitório com dispensa de presença do interessado, aplica-se também a um conjunto de patologias constantes do anexo à Portaria n.º 64/2022, de 1 de fevereiro. O AMIM emitido no âmbito deste procedimento excecional e transitório é válido pelo período de 18 meses a contar da data da sua emissão, devendo o interessado, até ao final do referido prazo, requerer a realização de uma Junta Médica, para efeitos de reavaliação com observação presencial. Caso se encontre nesta situação, deve contactar o Centro de Saúde da sua área de residência e informar-se como proceder.

Se lhe for atribuído um grau de incapacidade igual ou superior a 60%, poderá usufruir dos benefícios para pessoas com deficiência consagrados na Lei (explicados ao longo do manual, sobretudo no capítulo 5), devendo para tal entregar uma cópia no serviço de finanças e Segurança Social da sua área de residência. Caso não concorde com a avaliação efetuada, dispõe de um prazo de trinta dias para recorrer ao Diretor Geral da Saúde.

Nos processos de reavaliação aplica-se o princípio da avaliação mais favorável ao avaliado, isto é, sempre que do processo de revisão ou reavaliação de incapacidade resulte a atribuição de grau de incapacidade inferior ao anteriormente atribuído, e consequentemente a perda de direitos ou de benefícios já reconhecidos, mantém-se em vigor o resultado da avaliação anterior, mais favorável ao avaliado, desde que seja relativo à mesma patologia clínica que determinou a atribuição da incapacidade e que de tal não resulte prejuízo para o avaliado.

Se necessitar de utilizar o atestado de incapacidade fora de Portugal, o mesmo deve ser traduzido e autenticado por um advogado.

Para ajudar as pessoas com deficiência a viajar mais facilmente de um país da União Europeia para outro, a UE está a desenvolver um **sistema voluntário de reconhecimento mútuo do grau de deficiência e de alguns benefícios que lhes estão associados**, baseado no **Cartão Europeu de Deficiência**. Pode consultar mais informações em: www.ec.europa.eu

Qual o valor a pagar?

A Lei n.º 42/2016 de 28 de dezembro introduziu alterações no diploma que regula os valores de pagamentos relativos a atos das autoridades de saúde (artigo 136º). O AMIM tem um custo no valor de 12,50€ e, em caso de recurso, o valor sobe para 25€. Com este diploma, os pedidos de renovação do atestado multiuso em processo de revisão ou reavaliação do grau de incapacidade têm um custo de 5€. Mais informa a Orientação número 001/2017 de 11/01/2017 que os utentes com atestados definitivos estão isentos de pagamento em novo requerimento para junta médica de avaliação de incapacidade, para emissão de atestado de acordo com o modelo em vigor.

O Decreto-Lei 1/2022 de 3 de janeiro estabelece, no âmbito da emissão do AMIM, que a atribuição dos atestados, para alguns tipos de patologias, pode ser efetuada através de avaliação de processo, dispensando-se a avaliação física presencial do requerente.

ISENÇÃO DE TAXAS MODERADORAS

Todas as pessoas com deficiência, com o grau de incapacidade igual ou superior a 60% encontram-se, nos termos do Decreto-Lei n.º 113/2011, de 29 de novembro, isentas de pagamento de taxas moderadoras.

Com o intuito de poder beneficiar de isenção de taxas moderadoras deverá dirigir-se ao Centro de Saúde da sua área de residência e requerer a correspondente isenção, levando o original e uma cópia do AMIM, entregando esta última aos serviços administrativos para ser arquivada.

Acessoriamente, o Centro de Saúde da sua área de residência emitirá um documento comprovativo da isenção para apresentação nos centros de fisioterapia, nos centros de meios complementares de diagnóstico e nos laboratórios de análises clínicas com acordos com o Serviço Nacional de Saúde (SNS). Desta forma, poderá beneficiar das correspondentes isenções que se aplicam a todos os serviços administrativos do SNS.

Para saber mais informações sobre os acordos com o SNS consulte: www.acss.min-saude.pt.

GABINETE DO UTENTE

O Gabinete de Utente consiste num posto de atendimento dos utentes dos serviços de saúde, existente em todos os hospitais e centros de saúde, destinado a receber as suas sugestões e reclamações. Tem ainda como objetivo promover a participação informada e uma conduta responsável dos cidadãos utilizadores dos serviços de saúde, detentores de Direitos e

Deveres, numa lógica de mediação e diálogo, com vista à melhoria contínua da qualidade dos serviços e cuidados de saúde prestados.

Para mais informações sobre os Direitos e Deveres dos Utentes do Serviço de Saúde, sugerimos a consulta da publicação da Entidade Reguladora de Saúde: www.ers.pt. Os utentes dos serviços de saúde poderão ainda reclamar através de formulário disponível no site da Entidade Reguladora da Saúde: www.ers.pt.

ATENDIMENTO E ASSISTÊNCIA PRIORITÁRIA NOS HOSPITAIS E CENTROS DE SAÚDE

Em caso de consulta hospitalar é necessário o encaminhamento do médico de família onde, no momento do atendimento por parte dos serviços administrativos, deverá tirar senha prioritária. Importa ressaltar que o atendimento prioritário só se verifica, efetivamente, nos serviços administrativos, já que nas consultas a ordem de atendimento é determinada pela avaliação clínica efetuada pelos profissionais de saúde ou segue a ordem das consultas previamente marcadas (poderá verificar esta informação através da consulta artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 58/2016, de 29 de agosto).

No caso de urgências hospitalares, vigora o sistema de triagem de Manchester. Contudo, o Decreto-Lei n.º 44/2017 introduz o artigo 4.º-A onde se estabelece que *“Em relação a utentes com um quadro clínico de gravidade e complexidade idênticas, deve ser dada prioridade de atendimento às pessoas com deficiência ou incapacidade igual ou superior a 60%”*.

Internamento Hospitalar ou Unidade de Saúde

Qualquer pessoa com deficiência tem direito ao acompanhamento familiar permanente de ascendente, descendente, cônjuge ou equiparado. No momento do internamento, a pessoa com deficiência deve ser identificada nessa qualidade, devendo essa mesma identificação acompanhar em permanência o seu processo individual. Na falta ou impedimento das

peessoas referidas no ponto anterior, esses direitos podem ser exercidos por familiares ou outras pessoas que os substituam.

Se a pessoa com deficiência não puder ser acompanhada por familiares ou alguém que os substitua, a administração do hospital ou unidade de saúde deverão providenciar atendimento personalizado nos locais de internamento.

O direito ao acompanhamento familiar permanente é exercido tanto no período diurno como noturno, em concordância com as instruções e regras técnicas relativas aos cuidados de saúde aplicáveis e demais normas estabelecidas no respetivo regulamento hospitalar (poderá verificar esta informação através da consulta da Lei n.º 106/2009, de 14 de setembro, revogado pelo Decreto-Lei n.º 15/2014, número 3 do artigo 12).

O despacho n.º 6668/2017, de 24 de julho, estabelece as disposições sobre o direito de acompanhamento de pessoas com deficiência ou em situação de dependência, em situação de intervenção cirúrgica, nomeadamente no momento da indução anestésica e durante o recobro cirúrgico.

ASSISTÊNCIA MÉDICA E PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE ENFERMAGEM AO DOMICÍLIO

No caso de pessoas com limitações motoras, assiste ao utente o direito de beneficiar de assistência de cuidados médicos e de enfermagem ao domicílio, mediante prescrição médica. No caso dos tratamentos de enfermagem prestados por parte dos Centros de Saúde, será passada uma guia de tratamento ao domicílio no momento da consulta médica. Também poderá ser passada uma guia de tratamento de enfermagem na sequência de uma consulta hospitalar programada ou efetuada de urgência, bem como em momento posterior a Internamento. Na guia de tratamento deverá constar a especificação e periodicidade dos cuidados de enfermagem a serem prestados ao domicílio, bem como o nome do médico prescriptor, o nome, a morada e o número de registo do utente no Serviço de Saúde.

Convém ainda realçar o Decreto-Lei n.º 101/2006, de 6 de junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 136/2015, de 28 de julho e pela Lei n.º 114/2017, de 29 de dezembro, que criou a **Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados**, a qual tem por objetivo a prestação de cuidados continuados integrados a pessoas que, independentemente da idade, se encontrem em situação de dependência. Os cuidados prestados incluem a reabilitação, a readaptação e a reintegração social, assim como a provisão e manutenção do conforto e qualidade de vida, sendo prosseguidos por serviços de saúde e do sistema de segurança social.

O Programa de Estabilização Económica e Social (PEES), aprovado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 41/2020, de 6 de junho, pretende reforçar os serviços de apoio domiciliário. Com efeito, prevê-se a criação de 10 experiências piloto de Unidades de Dia e Promoção de Autonomia (UDPA) - resposta integrada na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados de Ambulatório, para utentes com necessidade de cuidados diversificados de saúde e apoio social que não necessitam de internamento. Estas unidades destinam-se a pessoas idosas, vítimas de violência doméstica, pessoas com deficiência e crianças e jovens em risco.

Tratamentos de Fisioterapia

No decurso de uma consulta de Medicina Geral e Familiar, o médico de família avaliará a necessidade de tratamentos na área da fisioterapia. A pessoa com deficiência poderá também fazer o pedido para esse tipo de tratamentos. Será, então, passada uma credencial (não vitalícia) que terá de ser apresentada nos serviços administrativos, para uma posterior autorização por parte da Direção do Centro de Saúde.

Após autorização, será facultada ao utente uma lista de Centros Convencionados de Fisioterapia, para marcação de consulta e consequente realização dos tratamentos de Reabilitação Física. Acrescenta-se que estes tratamentos são gratuitos, se forem prescritos pelo Médico de Família e no âmbito da limitação. No entanto, se a clínica escolhida não for convencionada, não existe qualquer tipo de benefício económico - o preço a pagar é o do valor de mercado.

Pessoas com incapacidade superior a 60, e em situação de carência económica e com uma situação clínica que o justifique, podem beneficiar gratuitamente de transporte não urgente de doentes para o serviço de fisioterapia, desde que prescrito pelo médico de família. Em alguns casos poderá haver limite temporal para usufruto deste serviço. Consulte as condições em: <http://www.acss.min-saude.pt>.

Medicina Dentária

Quem está isento do pagamento de taxas moderadoras no Serviço Nacional de Saúde também o está no caso das consultas de saúde oral nos Cuidados de Saúde Primários (CSP), assim como estará isento do plano de tratamentos prescritos pelo médico.

Estão isentos do pagamento de taxa moderadora (nos termos do disposto no artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 113/2011, de 29 de novembro, pela sua redação atual) pela consulta de saúde oral nos CSP os utentes com grau de incapacidade igual ou superior a 60%, entre outros.

DIREITO A TRANSPORTE

A pessoa com deficiência motora tem direito a transporte, efetuado de ambulância, para tratamentos e consultas, desde que o mesmo tenha sido prescrito e requerido pelo médico de família, ou outro médico especialista na altura da marcação de nova consulta através do sistema informático.

A Portaria n.º 142-B/2012, de 15 de maio, com a redação conferida pela Portaria n.º 275/2016, de 18 de outubro, na sua redação atualizada, vem reconhecer a necessidade de garantir a equidade no acesso ao SNS através da implementação de medidas assentes na diferenciação positiva dos grupos mais vulneráveis e com necessidades específicas de prestação de cuidados de saúde.

Neste sentido, importa abranger especificamente as situações clínicas

que necessitam impreterivelmente da prestação de cuidados de saúde de forma prolongada e continuada, assim como a reabilitação ao longo da vida para doentes com grau de incapacidade igual ou superior a 60 %, de natureza motora, como as pessoas com paraplegia, tetraplegia ou com paralisia cerebral, clarificando assim que o transporte não urgente destes doentes é assegurado pelo SNS, garantindo-se assim a proteção deste grupo mais vulnerável.

Por sua vez, a Portaria n.º 142-B/2012, de 15 de maio, alterada pela Portaria n.º 194/2017, de 21 de junho, vem abranger especificamente as situações clínicas que necessitam da prestação de cuidados de saúde de forma prolongada e continuada, nomeadamente os doentes que recebem cuidados paliativos pelas equipas específicas de cuidados paliativos, clarificando assim que o transporte não urgente destes doentes é assegurado pelo SNS e assegurando a proteção dos utentes que padecem de uma doença grave e/ou prolongada, incurável e progressiva.

OUTRAS PATOLOGIAS E LESÕES:

DESCRIÇÃO, PREVENÇÃO E TRATAMENTOS¹

DOR CRÓNICA

Considera-se dor crónica qualquer dor que:

- se prolonga por mais de 3 meses;
- por mais de 1 mês após o problema causador se ter resolvido;
- dor que aparece, desaparece e reaparece após meses ou anos;
- e dor associada a doenças como cancro, artrite, diabetes, fibromialgia, dores de cabeça crónicas, feridas que não se resolvem, entre outras.

Esta dor surge devido a uma maior estimulação dos nervos, que torna o sistema nervoso mais sensível à dor, fazendo com que uma dor simples se transforme numa dor mais forte e/ou prolongada. O mesmo acontece com outros tecidos, provocando sensibilidade e dor em determinados pontos, que acabam por se propagar para outras áreas do corpo. Acrescenta-se

¹Estas informações não dispensam consulta médica.

que a ansiedade, o medo e outros fatores psicológicos poderão provocar uma antecipação da dor e fazer com que seja mais difícil lidar com a mesma.

Os principais sintomas da dor crónica são:

- Cansaço;
- Dificuldade em dormir;
- Perda de apetite e de peso;
- Obstipação;
- Diminuição da libido;
- Falta de vontade de realização de atividades;
- Isolamento.

Os sintomas da dor crónica podem ser sentidos de forma gradual.

No que concerne ao diagnóstico, este é realizado por um ou mais médicos, incluindo uma equipa de saúde mental.

Relativamente ao tratamento, este depende da causa e consiste, essencialmente, no alívio da dor e diminuição dos sintomas para que a pessoa se sinta melhor. Este tratamento poderá passar pela toma de medicamentos, fisioterapia, psicoterapia, terapia ocupacional, medicina integrativa (por exemplo: acupuntura), podendo também existir uma combinação de vários tipos de tratamentos.

Consoante a gravidade da dor, podem ser utilizados os seguintes tipos/ classes de medicamentos, ou combinação dos mesmos: Anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), analgésicos opioides e analgésicos adjuvantes, que também são escolhidos conforme os efeitos colaterais de cada um, adaptando conforme o doente, o seu historial, as suas patologias, medicação prévia e objetivos pretendidos. É fundamental a reavaliação dos doentes e das suas queixas, incluindo a confirmação da toma correta dos mesmos.

No âmbito da área de intervenção do Conhecimento, a Associação Salvador promove Encontros Temáticos. Assista aqui ao encontro dedicado à dor: www.facebook.com.

ESPASTICIDADE

A Espasticidade corresponde a um estado de resistência ao movimento passivo, que é o tipo de movimento em que o doente não exerce nenhum movimento ou força, deixando o avaliador realizar os movimentos por si. No caso da ocorrência de espasticidade, está presente uma resistência que vai aumentando, à medida que o avaliador executa movimentos passivos com mais velocidade.

Os movimentos dos músculos são planeados por determinadas regiões do cérebro e o seu tônus muscular é depois ajustado e regulado pela medula. Entende-se por tônus muscular a posição do corpo no seu estado normal ou em repouso. O ajuste do tônus muscular é autónomo, ou seja, não o conseguimos controlar, pelo que quando a via que liga o cérebro à medula deixa de funcionar corretamente ou totalmente, o tônus muscular deixa de ser ajustado e passa a ser exagerado, dando origem ao que chamamos de espasticidade.

A espasticidade afeta principalmente a função motora e os músculos relacionados com o movimento, nomeadamente as pernas e os braços, variando de discreta (que só aparece em atividades específicas) a grave (afetando de forma séria a qualidade de vida da pessoa).

A espasticidade pode estar presente em diversas situações como por exemplo: paraplegias, tetraplegias ou hemiplegias. A síndrome espástica está também presente em cerca de 70% dos casos de paralisias cerebrais, na doença de Parkinson, lesões medulares, esclerose lateral amiotrófica, esclerose lateral primária, paraparésia espástica familiar, compressão da medula por hérnias, entre outras.

No que respeita o tratamento, os sintomas da espasticidade tratam-se com fármacos específicos. Em determinadas situações, mais localizadas, pode também optar-se por dissecar os ramos motores dos nervos que provocam as contrações dolorosas – um procedimento chamado de Rizotomia dorsal seletiva.

QUEIMADURAS

As queimaduras são lesões da pele ou de outros tecidos, que podem ser provocadas por contacto térmico, radioativo, químico ou elétrico. A sua gravidade é classificada consoante a profundidade e percentagem da área de superfície corporal lesada. Existem diferentes classificações das queimaduras, sendo que o tratamento difere consoante os tipos:

- **Queimadura de primeiro grau:** é limitada à camada mais superficial da pele e, geralmente, fica curada entre 3 e 6 dias. Nestes casos a queimadura deve ser lavada com água corrente, à temperatura ambiente, até a dor acalmar. Após esta lavagem a queimadura deve ser coberta com um tecido não aderente ou com uma gaze.
- **Queimadura de segundo grau:** é uma queimadura que atinge a camada intermédia da pele, podendo ser dividida em superficial e profunda. O tratamento deste tipo de queimadura deve passar também pela lavagem da superfície queimada com água corrente, seguindo-se a cobertura da pele com uma gaze. A cicatrização desta queimadura pode prolongar-se por várias semanas.
- **Queimadura de terceiro grau:** abrange toda a derme e estende-se até à camada mais interna da pele. Neste tipo de queimadura ocorre a destruição dos tecidos, das glândulas sudoríparas, folículos capilares e extremidades nervosas. Assim, a regeneração da pele torna-se mais difícil, podendo ser necessário recorrer a enxertos de pele. Note-se que neste tipo de queimaduras o risco de infeção é muito alto, sendo necessário tratamento hospitalar.

INFEÇÃO DO TRATO URINÁRIO (ITU)

Considera-se Infecção do trato urinário toda e qualquer infeção localizada ao longo do mesmo. As ITU podem dividir-se em: infeção do trato urinário superior (alteração dos rins -denominada de pielonefrite); e infeção do trato urinário inferior (afetação da bexiga, que se denomina de cistite). Note-se que existem alguns médicos que consideram infeções na uretra e na próstata como sendo ITU inferior. As ITUs podem ocorrer em adultos e crianças.

Estas infecções podem ser causadas por bactérias (85% dos casos), mas também por vírus, fungos e parasitas. Estes microrganismos podem entrar no trato urinário por duas vias: a mais frequente é o extremo inferior do trato urinário, ou seja, a abertura da uretra na extremidade do pênis, nos homens, ou a abertura da uretra na vulva, nas mulheres. A infecção ascende da uretra para a bexiga e, algumas vezes, para os rins, ou ambos. A outra via possível é, geralmente, através da corrente sanguínea para os rins.

Existem diferentes **fatores de risco** para a ocorrência de infecções urinárias, nomeadamente:

- Obstrução (por exemplo, por “pedras” em qualquer parte do trato urinário);
- Esvaziamento inadequado, por mau funcionamento da bexiga (como pode acontecer em doenças neurológicas);
- Comprometimento da válvula entre o ureter e a bexiga, permitindo que a urina e as bactérias refluem da bexiga para os ureteres, podendo atingir os rins;
- Inserção de cateter urinário ou de um instrumento médico;
- Resistência diminuída a microrganismos provocada por doença (diabetes, imunossupressão, oncológica, ...);
- Outros fatores (relações sexuais, traumatismo, anomalias anatómicas, menopausa, incontinência fecal, etc.).

No que concerne aos sintomas, estes passam essencialmente por: sintomas de armazenamento (aumento da frequência urinária, urgência urinária, ardor a urinar); sintomas de esvaziamento (hesitação, perda de gotas de urina após término de micção); dor supra púbica, sangue na urina ou alteração do odor da urina. Acrescenta-se que, se o doente apresentar infecção nos rins poderá ainda ter febre e sentir dor lombar e/ou no flanco abdominal.

Relativamente ao tratamento, este normalmente passa pela toma de antibióticos. Dependendo do microrganismo identificado pelos profissionais de saúde, poderá ainda ser necessário internamento hospitalar para medicação endovenosa.

No âmbito da área de intervenção do Conhecimento, a Associação Salvador promove Encontros sobre Lesões Medulares. Assista aqui ao encontro dedicado a esta lesão: <https://youtu.be/I00nehGI1kg>.

BEXIGA NEUROGÉNICA

A bexiga neurogénica é uma disfunção da bexiga causada por uma lesão neurológica, podendo ser do tipo flácida, espástica ou de padrão misto. A **bexiga flácida** é uma bexiga de grande volume, onde a pressão é baixa e não há espasticidade. Este tipo de bexiga pode ser resultado de uma lesão dos nervos periféricos ou de uma lesão medular ao nível S2 e S4; A **bexiga espástica** tem um volume pequeno ou tipicamente normal sendo que, nestes casos, ocorrem contrações involuntárias. Normalmente são resultado de lesões encefálicas ou lesão medular acima da vertebra T12.

Esta doença pode apresentar inúmeros sintomas, sendo alguns deles: a incontinência urinária, a disfunção erétil, a frequência, retenção e/ou urgência urinária.

Existem ainda algumas complicações que poderão decorrer da existência de uma situação de bexiga neurogénica, tais como: infeções do trato urinário; cálculos urinários e refluxo vesicorretal. Assim, é essencial a existência de um diagnóstico correto desta condição, consultando-se para tal um médico especialista.

O tratamento da bexiga neurogénica e das complicações ou intercorrências que dela possam advir, faz-se através do cateterismo, que será individualizado e adaptado à pessoa em questão, ou algumas medidas para desencadear a micção quando esta não ocorre de forma voluntária. Estas medidas podem ir desde o aumento da ingestão de líquidos, fármacos ou até intervenções cirúrgicas, em alguns casos. Especificamente, quando se recorre ao cateterismo é importante priorizar sempre o cateterismo intermitente em detrimento do contínuo uma vez que este último apresenta maior risco de ocorrência de infeções urinárias.

No âmbito da área de intervenção do Conhecimento, a Associação Salvador promove Encontros sobre Lesões Medulares. Assista aqui ao encontro dedicado a esta lesão: www.youtube.com/I00nehGI1kg.

ÚLCERAS DE PRESSÃO

As úlceras são feridas superficiais que surgem na pele, devido à diminuição do fluxo de sangue para essa região, podendo ocorrer por diferentes mecanismos. Iniciam-se por pele vermelha e quente podendo progredir para uma ferida profunda, se não tratada. As úlceras de pressão podem ocorrer em qualquer parte do corpo, sendo os sítios mais comuns: calcanhares, tornozelos, cotovelos e cóccix.

Quando falamos em úlceras de pressão referimo-nos àquelas que são formadas devido à pressão efetuada na pele por tempo prolongado, podendo ocorrer em pessoas de qualquer idade, apesar de serem mais frequentes em idosos. A fricção repetida também é um dos mecanismos que pode levar a este tipo de úlceras, com o desgaste das camadas superficiais da pele. Essa fricção pode ocorrer, por exemplo, se as pessoas forem puxadas repetidamente de um lado para o outro da cama, sem os devidos cuidados.

Para além dos idosos, as pessoas com mobilidade reduzida, nomeadamente aquelas que estão em cadeiras de rodas ou acamadas, encontram-se em maior risco de desenvolver úlceras de pressão, dado que permanecem muito tempo na mesma posição. Não obstante, estas lesões podem também ocorrer pela compressão devido ao gesso ou tala demasiado apertados para imobilizar um membro, ou qualquer outro fator que comprima uma certa região, por tempo prolongado. As pessoas que têm alguma alteração da sensibilidade (como por exemplo paraplegia) têm também elas um maior risco de desenvolver este tipo de úlceras, uma vez que estão muito tempo na mesma posição e como não sentem dor, torna-se mais difícil a perceção do desenvolvimento da mesma. Uma nutrição desadequada também pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de úlceras de pressão, com cicatrização difícil e mais prolongada, principalmente se apresentar défices de vitamina C e zinco.

A existência de úlceras de pressão aumenta o risco do desenvolvimento de complicações, sendo a mais frequente a infeção da ferida por bactérias. Quando tal ocorre, a úlcera desenvolve um odor desagradável e um pus de cor amarelada, podendo também causar febre. Para tratamento destes casos mais severos poderá aplicar-se um creme antibiótico ou tomar-se

antibiótico oral. Em casos mais graves, a infecção poderá espalhar-se pelo sangue, levando à infecção de outros órgãos.

De forma geral, o tratamento passa pela limpeza da úlcera, remoção da pele morta e aplicação de curativos. Note-se que, sempre que o curativo é trocado, a ferida deve ser limpa, utilizando-se soro, especialmente nas úlceras mais profundas, de forma a ajudar a soltar os detritos. Para o tratamento da dor podem ser utilizados anti-inflamatórios ou paracetamol.

Apesar da existência de tratamento, **a melhor forma de lidar com as úlceras de pressão é a prevenção**. Assim, aconselha-se a adoção das seguintes estratégias:

- Mudança de posição de forma frequente (no caso de pessoas acamadas aconselha-se uma mudança de posição de duas em duas horas);
- Higienização frequente da pele;
- Monitorização das regiões de maior pressão (procurando sinais de inflamação como a pele vermelha ou quente);
- Uso de cremes espessos.

No caso específico das pessoas acamadas, os lençóis e roupas devem ser trocados com frequência; devem ser utilizados preenchimentos de proteção ou almofadas para separar as superfícies do corpo; utilização de camas, colchões e almofadas especiais são também aconselhados.

INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

Denomina-se por infecção respiratória a invasão/crescimento de microrganismos que afetam o aparelho respiratório, desde as vias mais superiores como o nariz, faringe e laringe ou vias mais inferiores, como os brônquios, pleura e pulmões.

Qualquer pessoa pode desenvolver uma infecção respiratória, mas existem pessoas com maior predisposição como as que têm alguma doença que afeta o seu sistema imunitário; as que tomam algum tipo de medicação que enfraqueça o sistema imunitário (como a quimioterapia); ou os idosos, que por si só já têm um sistema imunitário menos reativo.

Existem também as Pneumonias de Aspiração, que ocorrem quando secreções/partículas da boca se direcionam para as vias respiratórias mais inferiores. As pessoas saudáveis têm mecanismos que ajudam a que essas partículas não cheguem até aos pulmões, como por exemplo a tosse. No entanto, pessoas com défices nesses mecanismos de defesa apresentam uma maior probabilidade de vir a desenvolver este tipo de pneumonia, como por exemplo: pessoas com pouco reflexo do vômito ou com dificuldades em engolir (como as pessoas com sequelas de um AVC), assim como pessoas sob efeito de medicamentos sedativos, álcool e drogas.

Os sintomas das infeções respiratórias vão desde os mais leves, até aos mais graves, podendo mesmo culminar na morte. Note-se que os sintomas dependem do local onde ocorre a infeção, podendo variar entre congestão nasal, dor de garganta, tosse seca, falta de ar, dor ao inspirar, febre e aumento da frequência respiratórias.

Relativamente ao tratamento, quando falamos de infeções causadas por bactérias, este passa pela toma de antibióticos, orais ou intravenosos, dependendo da gravidade. Quando estamos perante infeção viral, na maioria das vezes, o tratamento é de suporte, ou seja, dirigido apenas aos sintomas, não se utilizando medicamentos para atacar diretamente o vírus. No caso de dificuldades em respirar, poderão ser prescritos inaladores para abrir as vias respiratórias e, assim, permitir uma melhor passagem de ar até aos pulmões. As estratégias de prevenção são a melhor opção assim, algumas destas estratégias passam por:

- Evitar locais com muita gente, principalmente face ao contexto pandémico vivido atualmente;
- Tomar a vacina da Pneumonia e da Gripe, sendo estas recomendadas a pessoas com doenças crónicas, maiores de 65 anos ou com sistema imunológico em baixo.

Para evitar a Pneumonia de Aspiração, as pessoas mais predispostas devem adotar cuidados como: elevar a cabeceira da cama, de forma a evitar que alimentos, líquidos ou ácido no estômago subam pela garganta e desçam pelos pulmões; consumir alimentos com texturas específicas ou líquidos espessados, para reduzir o risco de engasgamento e aspiração.

No âmbito da área de intervenção do Conhecimento, a Associação Salvador promove Encontros sobre Lesões Medulares. Assista aqui ao encontro dedicado a esta lesão: www.youtube.com/I00nehGllkg.

DISREFLEXIA AUTONÓMICA (DA)

A Disreflexia Autonómica é uma complicação frequente nas lesões medulares, especialmente nas lesões acima do sexto nível torácico. Esta síndrome resulta de uma resposta excessiva e descontrolada do sistema nervoso simpático a um estímulo nocivo. Um episódio de DA é secundário a qualquer estímulo nocivo abaixo do nível da lesão. Na maioria dos casos a causa tem origem numa infeção do trato urinário ou distensão vesical, muitas vezes provocado por obstrução da algália. A sua apresentação súbita e exuberante consiste, normalmente, em quadros de hipertensão arterial, bradicardia, fibrilação auricular, dores de cabeça, congestão nasal e sensação de morte iminente.

A DA poderá variar desde um leve desconforto, até uma situação de emergência. Não obstante, uma vez que induz um aumento significativo na pressão sanguínea, esta situação é considerada emergente. No entanto, é quase sempre controlada com sucesso, desde que o diagnóstico seja feito precocemente e exista uma prevenção eficaz. É bastante importante que a pessoa esteja informada e saiba o que fazer aquando da ocorrência dos sintomas. É recomendável que a pessoa se sente, com a cabeça levantada a 90º e que procure a possível causa para a ocorrência da mesma. Deverá, da mesma forma, verificar se a bexiga está cheia e, nesse caso, proceder ao esvaziamento. No caso de utilização de algália é necessário verificar que não existe nenhuma obstrução e/ou zonas de pressão. No caso de os sintomas não aliviarem em poucos minutos é necessário procurar ajuda médica.

ALTERAÇÕES NA DEGLUTINAÇÃO

Entende-se por deglutinação o percurso feito, de forma segura, desde o trajeto inicial do alimento na boca, até à sua transição para o esófago. A deglutinação é um ato reflexo inerente ao ser humano, sendo fundamental para a manutenção da sua vida. Quando existe uma perturbação na deglutinação estamos perante Disfagia - tal pode acontecer em qualquer idade, sendo causada por inúmeros fatores. Assim, torna-se importante estar atento a alguns sinais e sintomas de Disfagia, tais como:

- Desidratação e desnutrição;
- Dor a engolir;
- Febres frequentes;
- Pneumonia e infeções respiratórias;
- Voz alterada após deglutinação;
- Sensação de alimento preso na garganta;
- Falta de ar durante e após a refeição;
- Engasgar frequente;
- Sensação de que os alimentos ou líquidos voltam do estômago para a boca

Aquando destes sintomas é essencial que a pessoa procure acompanhamento médico, sendo que este deve ser feito de forma interdisciplinar. Note-se que o terapeuta da fala tem um papel bastante importante no tratamento e avaliação dos problemas de deglutinação.

De forma a aliviar os sintomas, existem algumas alterações nos hábitos de rotina que poderão garantir que a qualidade de vida da pessoa com disfagia melhore, nomeadamente:

- Fazer várias refeições por dia, em menores quantidades;
- Comer mais devagar;
- Dividir os alimentos em pedaços mais pequenos;
- Experimentar alimentos com diferentes texturas;
- Evitar bebidas alcoólicas, cafeína e tabaco;
- Evitar distrações durante as refeições;
- Alimentar-se numa posição, ritmo e velocidade confortáveis.

REABILITAÇÃO SEXUAL NA LESÃO MEDULAR

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2002) a sexualidade consiste “num aspeto central do ser humano ao longo da vida, que inclui o sexo, a identificação do género e o seu papel, a orientação sexual, o erotismo, o prazer, a intimidade e a reprodução”. A saúde sexual de um indivíduo é considerada um direito humano universal e, por isso, a reabilitação sexual da pessoa com deficiência deve ser sempre considerada, se o indivíduo assim desejar.

A recuperação funcional da pessoa com lesão medular deve também ter como foco prioritário a reabilitação sexual, em todos os seus componentes, atitudes e comportamentos para além do ato sexual.

A função sexual, após uma lesão medular, poderá ficar alterada e essa alteração vai depender imensamente do tipo, nível e características da lesão. No entanto, a lesão medular não altera, necessariamente, o impulso sexual, mas este pode ficar inibido por uma falta de apoio e ferramentas que permitam ao indivíduo retomar e redescobrir a sua vida sexual.

Após uma lesão medular, a relação sexual poderá não se processar de modo tão espontâneo devido à necessidade de ter atenção prévia a algumas questões, como: o esvaziamento prévio da bexiga e/ou do intestino (de forma a prevenir perdas durante o ato sexual); a adequação da posição às condicionantes decorrentes da lesão; a exploração de outras zonas erógenas, que não necessariamente as genitais.

Para além destes aspetos supramencionados, também a autoestima, imagem corporal e identidade sexual podem sofrer alterações. A falta de privacidade e a dependência de algumas pessoas com deficiência pode ser também um fator inibidor da vivência de uma vida sexual plena e prazerosa, o que deve ser também levado em consideração aquando da sua reabilitação.

Assim, todos estes aspetos devem ser explorados na reabilitação do indivíduo e cada um deve procurar ajuda junto do seu médico.

O conhecimento e esclarecimento sobre os mitos existentes relacionados

com a sexualidade na deficiência são fundamentais para a desconstrução de ideias que podem contribuir para práticas de discriminação e capacitismo de pessoas com deficiência. Este conhecimento é fundamental para todos, seja para pessoas com deficiência, para as suas famílias ou para a sociedade em geral.

Um dos mitos que importa desmistificar é o de associar as pessoas com deficiência a seres assexuados ou hipersexuais, a uma sexualidade disfuncional ou à secundarização da mesma.

As alterações motoras, físicas e/ou sensoriais de uma pessoa não são impedimento de expressão da sua sexualidade. A sexualidade pode ser expressada de várias formas, é um ato pessoal, único e singular, independentemente da deficiência.

Para caminhar para esta desmistificação é necessária uma abordagem plural e multidisciplinar, deixamos aqui algumas sugestões de como esta abordagem pode ser realizada:

- Conversar com naturalidade;
- Desmistificar mitos e crenças;
- Prestar atenção;
- Manifestar disponibilidade emocional para escutar;
- Falar de forma clara;
- Importância de cuidar do corpo;
- Incentivar o pedido de ajuda sobre qualquer interação que a faça sentir emoções negativas;
- Procurar ajuda de um profissional, quando necessário;

As pessoas com deficiência têm direito a consultas de reabilitação sexual, planeamento familiar e saúde sexual. Para isso pode ser solicitada uma consulta com o médico de família ou, caso a situação não seja da sua competência, deve encaminhar o utente para a respetiva consulta de especialidade em contexto hospitalar.

Para mais informações sobre esta temática, assista ao Encontro sobre Sexualidade, promovido pela Associação Salvador: www.vimeo.com.

NUTRIÇÃO EM PESSOAS COM LESÃO MEDULAR

Todos os indivíduos devem ter em consideração que uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para a manutenção de uma vida saudável e para a redução do risco de doenças. Para pessoas com lesão medular que estejam mais imobilizadas ou com mais restrições na locomoção, estes cuidados revestem-se de ainda maior importância.

As pessoas com lesão medular estão, de forma geral, menos ativas, sendo as suas necessidades energéticas diárias inferiores às da população em geral. Assim, é necessário não só reajustar as quantidades de alimentos, mas também a qualidade e a composição dos mesmos. Note-se que é muito importante manter um peso corporal dentro dos limites saudáveis para cada indivíduo, de forma que a mobilidade do mesmo seja preservada e, assim, consiga realizar as tarefas do quotidiano de forma independente e autónoma. Para além da importância do controlo do peso, uma nutrição equilibrada poderá prevenir outras doenças, na medida em que a ingestão de alimentos ricos em proteína poderão ajudar a manutenção de uma pele saudável, por exemplo, diminuir o risco de úlceras de pressão.

Aconselha-se, de forma geral, que seja realizada uma alimentação variada; diminuir o consumo de açúcar, sal e de gorduras saturadas; aumentar o consumo de fibras; ingestão de água e limitar a quantidade de ingestão de álcool. Tais medidas poderão ajudar na manutenção de uma pele saudável, prevenir a obstipação e infeções urinárias.

PROJETOS DE APOIO NA ÁREA DA SAÚDE

Hoje em dia em Portugal já começam a ser criados alguns projetos com o objetivo de apoiar e melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência motora, a vários níveis. De seguida apresentamos três exemplos.

PROJETO QLINIC

O Projeto Qlinic, criado por alunos de Medicina da Universidade do Algarve, tem como principal objetivo ser uma plataforma de apoio gratuita onde os cidadãos portugueses podem colocar e esclarecer questões relativas à sua saúde. As mesmas serão respondidas por profissionais de saúde que, com base nos seus conhecimentos, evidência clínica e boas práticas, lhe irão dar o melhor aconselhamento possível. Note-se que a informação prestada é meramente informativa, não subsistindo uma avaliação em contexto de consulta médica.

Através do endereço eletrónico www.qlinic.pt poderá esclarecer as suas dúvidas, clicando no botão “Fazer Questão”. As respostas ser-lhe-ão transmitidas através de e-mail ou *Whatsapp* (segundo a sua preferência).

NUADA

A Nuada é uma *start-up*² portuguesa, nascida como um projeto na Universidade da Beira Interior, que tem como objetivo melhorar a vida de todas as pessoas que apresentam limitações na movimentação das mãos, devido a fatores associados com o envelhecimento, doenças ou acidentes.

Desta forma, a Nuada desenvolveu uma luva inteligente que permite a quem a utiliza recuperar a força e a coordenação da mão afetada. Esta luva, que funciona com um sistema de apoio eletromecânico, com tendões eletrónicos, ajudam a mão a suportar até 40kg, sem qualquer tipo de esforço. Durante a sua utilização, os movimentos são monitorizados através de sensores, que recolhem dados relativos à força, destreza e frequência cardíaca. Estes dados são apresentados numa aplicação no smartphone e podem ser partilhados com os profissionais de saúde, permitindo assim avaliar os progressos da pessoa ao longo do tempo, assim como adaptar o tipo de exercícios a executar em função destes resultados. Pode consultar mais informações no site: www.nuada.pt.

² Termo da língua inglesa sem tradução oficial para a língua portuguesa, é uma “empresa emergente” que tem como objetivo principal desenvolver ou aprimorar um [modelo de negócio](#), preferencialmente escalável, disruptivo e repetível.

PATIENT INNOVATION

O Patient Innovation é uma plataforma online onde doentes e cuidadores, de todo o mundo, se ligam para partilhar soluções que os próprios desenvolveram ou que criaram com a ajuda de um colaborador para ultrapassar um desafio imposto por uma condição de saúde. Nesta plataforma pode pesquisar e partilhar soluções inovadoras. Pode obter mais informações sobre as soluções partilhadas, comentar e partilhar as suas próprias soluções no website do [Patient Innovation](#).

COVID 19

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS E CUIDADOS A TER

Dado o contexto atual, incluímos neste manual uma secção específica sobre o vírus COVID 19.

O QUE É A COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente: febre, tosse e dificuldade respiratória. No entanto, podem também existir outros sintomas, entre os quais: dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. Ressalva-se que a pessoa infetada pode não apresentar sintomas (assintomática).

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Existem ainda estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados. Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias. A transmissão de SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

Atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem classificadas quatro “variantes de preocupação” (VOC, na sigla em inglês), tendo atribuído, no final de maio, a designação de letras do alfabeto grego para facilitar a compreensão. Na categoria de VOC estão, assim, a Alfa, detetada inicialmente no Reino Unido em dezembro de 2020, a Beta, associada à África do Sul desde dezembro de 2020, a Gama, identificada no Brasil em janeiro de 2021, e a Delta, originária da Índia e classificada como de preocupação em maio deste ano. As quatro variantes classificadas pela OMS como de preocupação — Alfa, Beta, Gama e Delta — estão presentes em Portugal e apresentam transmissão comunitária, ou seja, quando se verifica a ocorrência de casos em que não é possível rastrear a origem da infeção. Neste sentido, e apesar do avanço do plano de vacinação, é importante as pessoas seguirem as indicações dadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) de forma a se manterem protegidas de eventual contaminação, sobretudo os públicos mais vulneráveis onde se enquadram as pessoas com deficiência motora.

QUAIS AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO?

Para minimizar o risco de infeção por SARS-CoV-2, é fundamental adotar medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19. A definição destas medidas deve considerar que o vírus se transmite de pessoa para pessoa, essencialmente através de gotículas que podem ser inaladas ou depositar-se em superfícies ou objetos em que tocamos e, eventualmente, através de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.

Neste sentido, destacam-se as seguintes medidas gerais:

- Distanciamento entre pessoas (mínimo 2m);
- Higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória;
- Utilização de equipamentos de proteção individual (por exemplo máscaras);
- Higiene ambiental, como a limpeza, desinfeção e ventilação adequada dos espaços;
- Automonitorização de sintomas, não saindo de casa caso tenha sintomas sugestivos de COVID-19.

Caso apresente algum dos sintomas indicados anteriormente contacte a linha SNS24: 808 24 24 24.

Destacamos ainda as seguintes medidas específicas para pessoas com deficiência e instituições de apoio a pessoas com deficiência:

- No caso de Instituições, deve proceder-se à reorganização dos estabelecimentos e do pessoal por piso, setores e grupos de utentes. Deve existir um plano meticuloso dos procedimentos a adotar perante um caso suspeito, criando um plano de contingência;
- No caso de pessoas com deficiência motora, estas devem higienizar os objetos que tocam com frequência, incluindo o aro de impulsão de cadeira de rodas, o joystick, as ortóteses, as próteses e os meios de locomoção como bengalas, muletas e andarilhos;
- Pessoas que apresentem baixa imunidade ou que tomem remédios imunossupressores devem isolar-se;
- Doentes crónicos não podem descuidar os tratamentos em curso;
- Pessoas que utilizem medicação de uso contínuo devem contactar o seu médico de família através de telefone;
- Pessoas que utilizam ventilação mecânica e traqueostomizadas devem higienizar os equipamentos;
- Se não for urgente, as pessoas com deficiência devem evitar ir a hospitais, à fisioterapia ou a atividades com equipamentos compartilhados.





4

PRODUTOS DE APOIO

- O que são?
- Etapas para a sua obtenção
- Como ter acesso ao financiamento
- Entidades que têm responsabilidade na atribuição
- Outras iniciativas de apoio

O QUE SÃO?

Define-se produto de apoio como *“qualquer produto (incluindo dispositivos, equipamentos, instrumentos, tecnologia e software), especialmente produzido ou geralmente disponível, para prevenir, compensar, monitorizar, aliviar ou neutralizar as incapacidades, limitações das atividades e restrições na participação”* (Norma ISO 9999:2007).

Estes produtos destinam-se a todas as pessoas com deficiência e/ou incapacidade, que possuam Atestado Médico de Incapacidade Multiuso, com grau de incapacidade igual ou superior a 60%, ou que sejam beneficiários do complemento por dependência de 1.º ou 2.º grau.

Alguns exemplos de produtos de apoio:

- Cadeiras de rodas, andarilhos e canadianas;
- Almofadas para prevenir úlceras de pressão, colchões ortopédicos e camas articuladas;
- Materiais e equipamentos para alimentação (por exemplo: garfos, colheres, pratos e copos adaptados);
- Materiais e equipamentos para vestuário (por exemplo: pinças, ganchos, luvas de proteção e vestuário apropriado);
- Materiais e equipamentos para higiene (por exemplo: barras de apoio, assentos de banheira, cadeiras e bancos para o banho, banheiras e material antiderrapante);
- Dispositivos médicos para apoio a doentes ostomizados (por exemplo: sistemas de drenagem de urina, coletores de urina e produto para absorção de fezes);
- Materiais e equipamentos para comunicação (por exemplo: canetas adaptadas, computadores, tabelas de comunicação, dispositivos para virar folhas, amplificadores de som e telefones);
- Adaptações para automóveis (por exemplo: assentos e almofadas especiais, adaptações personalizadas para entrar e sair do automóvel e adaptações para os comandos do automóvel);
- Elevadores de transferência;

- Próteses (dispositivos que substituem partes do corpo ausentes);
- Ortóteses (dispositivos de correção e posicionamento do corpo).

Poderá consultar a lista homologada com identificação de financiadores [aqui](#). Da mesma forma, consulte o Catálogo de Produtos de apoio [aqui](#).

ETAPAS PARA A SUA OBTENÇÃO

Para a aquisição de produtos de apoio através do Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio (SAPA) deverá recorrer, em primeira instância, ao aconselhamento de uma equipa especializada, um Centro Especializado ou Centro de Recursos e prescriptor de produtos de apoio ou a uma Unidade Hospitalar, com vista ao levantamento das necessidades e avaliação da situação em concreto. No caso de produtos de apoio como dispositivos médicos para doentes ostomizados (por exemplo: sondas de cateterização intermitente, sacos coletores de urina e kits de esvaziamento intermitente), tendo em conta a sua incapacidade e necessidade, os mesmos poderão ser adquiridos de forma gratuita. Para tal, deverá pedir uma prescrição médica ao seu médico de família e, após essa prescrição, basta dirigir-se a uma farmácia onde poderá levantar os produtos gratuitamente. Caso o produto de apoio seja para utilização em contexto escolar, a avaliação do mesmo é efetuada através dos Centros de Recursos TIC para a Educação Especial (CRTIC).

A informação acerca dos produtos existentes no mercado, bem como a sua experimentação, constituem uma etapa importante deste processo. Elencamos abaixo as etapas para obtenção de produtos de apoio, ressaltando que as mesmas não representam a globalidade, estando sujeitas a alterações, consoante os financiadores. Veja mais informações no ponto “Quem prescreve os Produtos de Apoio”.

As etapas para a obtenção de um produto de apoio poderão ser:

1. Levantamento de necessidades com a equipa prescritora e a pessoa com deficiência motora;
2. Informação sobre os produtos existentes no mercado que melhor

respondam às necessidades – a equipa dos centros prescritores, após selecionados os equipamentos mais indicados, poderá fornecer informações sobre os mesmos (por exemplo: características e representantes);

3. Experimentação dos produtos em conjunto com as empresas representantes – é imprescindível experimentar os equipamentos escolhidos para a pessoa com deficiência tomar uma decisão mais informada;
4. O centro prescritor, com toda a informação, prescreve no sistema SAPA;
5. A pessoa com deficiência motora, assim que tiver a prescrição, deverá pedir três orçamentos às empresas representantes – os orçamentos deverão ser pedidos a três empresas diferentes e sempre em conformidade com a prescrição (produtos e respetivos código ISO). No caso dos “produtos de apoio usados no corpo para absorção de urina e ezes (ostomia)” não é necessária a apresentação de qualquer orçamento, sendo fornecidos ou reembolsados pelas unidades de cuidados de saúde primários ou prescritos por via eletrónica e dispensados em farmácias;
6. Por fim, a pessoa com deficiência motora deverá dirigir-se ao centro financiador, que varia consoante a finalidade do pedido do produto de apoio. Consulte o ponto “Entidades que têm responsabilidade na atribuição” mais à frente neste manual.

Quem prescreve os produtos de apoio?

Antes de iniciar o seu pedido de financiamento, deve verificar se o produto de apoio é indispensável para o efetivo acesso e frequência da formação profissional e/ou para o efetivo acesso, manutenção ou progressão no emprego, de trabalhadores por conta própria ou de outrem. Incluem-se aqui ainda o acesso e frequência de estágios e de contratos emprego-inserção. Se sim, será o Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) a dar indicação de qual será o Centro de Recursos a prescrever o Produto de Apoio. Consulte as indicações do [Guia de Apoio à apresentação de candidaturas do IEFP](#).

Para os restantes produtos de apoio e equipamentos indispensáveis e necessários à prevenção, compensação ou neutralização das incapacidades

e desvantagens resultantes de deficiência e/ou incapacidade e, acima de tudo, para prosseguir na concretização do objetivo prioritário de reabilitação, integração e participação plena social, deve solicitar consulta de prescrição a um dos Centros Prescritores do ISS, I.P., contantes do [Guia Prático do Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio \(SAPA\)](#).

No caso das entidades prescritoras da área da saúde (unidades hospitalares e centros de saúde), as prescrições de produtos de apoio são efetuadas por médicos, de acordo com a especialidade e os produtos de apoio.

No caso das prescrições de produtos de apoio efetuadas através de Centros Especializados, Centro de Recursos ou CRTIC, estas são realizadas por equipa multidisciplinar, constituída no mínimo por dois técnicos, de acordo com a especificidade técnica e os produtos de apoio a serem prescritos.

No caso de Internamento em Centro de Reabilitação:

Alguns Centros de Reabilitação são centros prescritores do Instituto de Segurança Social e/ou Sistema Nacional de Saúde, podendo prescrever produtos de apoio em contexto de internamento ou fora dele. De notar que nenhum dos Centros de Reabilitação é centro prescritor do Centro de Emprego, pelo que **se a sua necessidade de produtos de apoio tiver relação com a promoção e manutenção do emprego, não deve solicitar a prescrição no contexto do Centro de Reabilitação**. Caso o faça, o processo poderá demorar muito mais tempo do que se fosse submetido diretamente via IEFP.

COMO TER ACESSO AO FINANCIAMENTO

A candidatura a financiamento de produtos de apoio, através do SAPA, pode ser efetuada através de várias entidades financiadoras, de acordo com a entidade prescritora e com o fim a que se destinam os referidos produtos de apoio.

Caso a prescrição seja efetuada através de centro de saúde ou centro especializado, o financiamento é efetuado pelos Centros Distritais de Segurança Social do Instituto da Segurança Social, I.P. (ISS. I.P.) da área de

residência das pessoas com deficiência a quem se destinam, ou pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML), para os residentes no concelho de Lisboa. Os produtos de apoio prescritos por uma unidade hospitalar são fornecidos diretamente aos utentes. As instituições hospitalares são indicadas pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS) e atribuem os produtos de apoio que prescrevem após avaliação médico-funcional e sociofamiliar.

Os produtos de apoio que não constituem responsabilidade dos empregadores e que sejam indispensáveis ao colaborador, tanto para acesso e frequência de formação profissional, como para a manutenção ou progressão no emprego (podendo incluir os trabalhadores por conta própria), são facultados pelos centros de emprego do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP, I. P.), tal como pelo Centro de Reabilitação Profissional de Alcoitão e Centros de Reabilitação de outras entidades, nos termos de deliberação do respetivo Conselho Diretivo.

No caso das pessoas que adquiriram deficiência por acidente de trabalho, a atribuição dos produtos de apoio é da total responsabilidade da seguradora.

O produto de apoio prescrito no âmbito do Ministério da Educação é fornecido à pessoa com deficiência para a sua utilização em contexto escolar.

Nos casos em que a decisão seja positiva, o pagamento do apoio financeiro é efetuado ao requerente ou ao seu representante legal, após a devolução do termo de aceitação da decisão de aprovação. O requerente deve apresentar no Centro Distrital, até 10 dias úteis depois de ter sido pago o financiamento, os comprovativos originais da aquisição efetiva dos produtos de apoio/ajudas técnicas correspondente ao pedido.

O montante das verbas destinadas ao financiamento dos produtos de apoio é fixado, anualmente, até 31 de março, por despacho conjunto dos membros do Governo responsáveis pelas áreas das finanças, da segurança social, da saúde e da educação. As entidades referidas têm um prazo de 30 dias, a partir da data do deferimento do financiamento dos produtos de apoio, para proceder à transferência do financiamento para o requerente ou para entregar o produto de apoio requerido.

Na generalidade dos casos, a pessoa com deficiência apenas pode adquirir o produto de apoio após cumprido todo o processo de atribuição. No entanto, as alterações introduzidas pela Lei OE/2020 vieram contemplar situações em que o financiamento assume a forma de reembolso. Com efeito, tal sucede sempre que os produtos de apoio sejam previamente adquiridos de acordo com prescrição emitida por entidade prescritora, justificando a urgência da aquisição, bem como nos casos de reparação dos produtos de apoio. Esta possibilidade de financiamento dos produtos de apoio poder assumir a forma de reembolso está prevista no n.º 3 do artigo 11.º do Decreto-lei n.º 93/2009, de 16 de abril, na redação dada pelo artigo 391.º da Lei do OE/2020. Poderá consultar a lista homologada com identificação de financiadores [aqui](#).

Note que não pode adquirir um produto de apoio e solicitar o seu reembolso. Na instrução dos processos para financiamento de produtos de apoio no âmbito do SAPA não são aceites recibos de produtos de apoio adquiridos previamente à decisão da candidatura.

Documentação necessária para a atribuição de financiamento

Cabe a cada entidade financiadora, conforme anteriormente referido, a regulamentação do processo de financiamento, indicando a documentação necessária, a fim de instruir o processo de candidatura.

No entanto, assinalamos os documentos que, por norma, são requeridos no âmbito deste tipo de processos:

- Documento de identificação pessoal: Cartão de Cidadão/Bilhete de Identidade com NISS e N.º de Utente de Saúde;
- Atestado Médico de Incapacidade Multiuso e outros relatórios médicos que possam ser considerados elementos comprovativos da necessidade do produto;
- Comprovativo da situação regularizada perante a administração fiscal ou autorização para a sua consulta on-line pelo ISS, I.P.;
- Três orçamentos de diferentes entidades fornecedoras, para a aquisição do produto de apoio (apenas no final do processo).

Realçamos que os documentos solicitados podem variar, consoante os processos e as entidades financiadoras.

Para mais informações sobre produtos de apoio, assista à Sessão de Esclarecimentos promovida pela Associação Salvador sobre esta temática: www.facebook.com.

ENTIDADES QUE TÊM RESPONSABILIDADE NA ATRIBUIÇÃO

Ministério da Saúde

Os produtos de apoio prescritos por unidades hospitalares são financiados pela Administração Central do Sistema de Saúde, I.P. e disponibilizados às pessoas pelos hospitais e outras entidades prescritoras definidas pelo Ministério de Saúde.

As instituições hospitalares, indicadas pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), atribuem os produtos de apoio que prescrevem, após avaliação médico-funcional e sociofamiliar.

Para esclarecimento sobre a atribuição/financiamento de produtos de apoio, poderá utilizar a caixa de endereço eletrónico ajudastecnicas@acss.min-saude.pt.

Ministério da Educação

Os produtos de apoio indispensáveis ao acesso ao currículo, no âmbito da educação pré-escolar e do ensino básico e secundário, são financiados pela Direção-Geral da Educação.

O Agrupamento de Escolas ou a Escola que o aluno frequenta solicita aos Centros de Recursos de Tecnologias de Informação e Comunicação para a Educação Especial (CRTIC) da área geográfica uma avaliação especializada das necessidades do aluno.

Após a referida análise, o CRTIC emite a prescrição, que é validada pela Direção-Geral de Educação, competindo ao Agrupamento de Escolas ou à escola realizar a aquisição do produto de apoio.

IEFP

A definição das condições de financiamento de produtos de apoio no âmbito da reabilitação profissional é efetuada pelo IEF, I.P.

Para obter informação mais detalhada sobre o financiamento de Produtos de Apoio pelo IEF, I.P e os documentos necessários para formalização do pedido (quer seja colaborador, esteja em formação profissional, ou seja uma entidade empregadora) poderá consultar o Manual de Procedimentos disponível no *website* www.iefp.pt, na área dos *Apoios*, no subtítulo *Reabilitação Profissional* ou dirigir-se ao Centro de Emprego da sua área de residência.

Instituto de Segurança Social

A definição das condições de financiamento dos Produtos de Apoio pelos Centros Distritais de Segurança Social e pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa é efetuada pelo Instituto da Segurança Social (ISS, I.P.).

O pedido para aquisição de produtos de apoio deve ser entregue pelo próprio ou pela sua família/representante legal, junto do Centro Distrital da área de residência da pessoa com deficiência e/ou incapacidade, ou de um Serviço Local de Segurança Social. Para obter mais informações acerca dos procedimentos e documentos necessários para formalização do pedido, recomendamos que consulte o [Guia Prático](#) no *website* www.seg-social.pt.

Região Autónoma da Madeira

Apoiar +

O Programa **Apoiar +** é aplicado na Região Autónoma da Madeira e abrange pessoas com deficiência e pessoas que, por uma incapacidade temporária, necessitam de produtos de apoio. Este apoio é realizado através:

- a) Da atribuição, de forma universal e tendencialmente gratuita, de produtos de apoio;
- b) Da gestão eficaz da sua atribuição, mediante a simplificação de procedimentos exigido pelas entidades e da implementação de um sistema informático comum;
- c) Do financiamento simplificado dos produtos de apoio.

A comparticipação dos produtos é de 100 %, sendo que:

- Os produtos de apoio prescritos nas unidades hospitalares, em consulta externa e para serem utilizados fora do internamento hospitalar, são fornecidos diretamente aos utentes;
- O critério e a forma de fornecimento dos produtos de apoio prescritos pelas restantes entidades constam de despacho conjunto dos membros do Governo Regional com competência nas áreas da saúde, segurança social, emprego e educação.

Câmara Municipal de Machico

- A Câmara Municipal de Machico aprovou uma alteração ao seu Regulamento Social, prevendo a atribuição de ajudas técnicas (a título de empréstimo) a munícipes com mobilidade reduzida e carências financeiras. O objetivo é constituir um banco de equipamentos compostos por diversos materiais, tais como: cadeiras de rodas, andarilhos e camas articuladas.
- Os interessados terão de formalizar a sua candidatura, junto do Gabinete Social da Câmara Municipal, podendo consultar os contactos [aqui](#).

Região Autónoma dos Açores

Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio na Região Autónoma dos Açores:

O Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio na Região Autónoma dos Açores (SAPA -RAA) abrange as pessoas com deficiência e, ainda, as pessoas que por uma incapacidade temporária necessitam de produtos de apoio.

São abrangidos pelo SAPA - RAA os produtos de apoio para utilização em ambulatório, prescritos em consulta de unidade de saúde da ilha, de hospital, EPER, do Serviço Regional de Saúde (SRS) ou de centro de referência, constantes de lista aprovada por despacho dos membros do Governo Regional com competência em matéria de saúde, solidariedade social, emprego e educação. Esta lista definirá, de igual forma, a prioridade na sua atribuição, bem como os produtos suscetíveis de serem reutilizados.

O SAPA - RAA compreende, ainda, os produtos de apoio prescritos pelas entidades integradas no âmbito da formação profissional e do emprego, da educação e da segurança social.

Para além das entidades mencionadas, poderá consultar no Anexo B a lista de Centros Prescritores existentes e de entidades que dispõem de produtos de apoio para cedência ou aluguer.



OUTRAS INICIATIVAS DE APOIO

É de salientar que a atribuição de produtos de apoio é da responsabilidade do Estado, através das entidades referidas anteriormente, devendo ser esta a via a recorrer em caso de necessidade.

No entanto, em complementaridade com as entidades estatais, existem outros projetos, desenvolvidos por entidades privadas, que têm como objetivo melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência motora, dos quais destacamos alguns exemplos.

Associação Salvador

Projeto Ação Qualidade de Vida

Produtos que se enquadrem nas áreas da criação do próprio negócio, formação, desporto e obras em casa, com prioridade para aqueles que não se enquadram na lista de produtos de apoio, cuja responsabilidade de atribuição é do Estado.

Plataforma de troca de produtos de apoio

Esta plataforma pretende aproximar todas as pessoas com deficiência motora e famílias que têm produtos de apoio usados para doar/trocar e/ou os que precisam de adquirir esses produtos. www.facebook.com/groups/bancodeequipamentos

Telefone: (+351) 213 184 851

E-mail: info@associacaosalvador.com

Website: www.associacaosalvador.com

ALCURA

A Alcura é um banco de produtos de apoio ortopédico, para aluguer e venda, disponibilizando soluções para melhorar a qualidade de vida e assegurar o bem-estar dos utentes em recuperação, permitindo facilitar o quotidiano com o máximo conforto possível. Aqui, o utente é apoiado através de uma

relação de proximidade, em todas as fases do processo, disponibilizando a compra, aluguer e extensão de aluguer dos produtos disponíveis. O serviço da Alcura está disponível em mais de 790 farmácias espalhadas por Portugal Continental.

Telefone: (+351) 225 322 498 – dias uteis das 9h às 13h e das 14h às 18h.

E-mail: info@alcura.pt

Website: www.alcura.pt

Reciclagem de Plásticos

Em que consiste?

São iniciativas que têm por objetivo a recolha de garrafas e tampas de plástico que, após serem enviadas para empresas de reciclagem, permitem obter fundos para a aquisição de equipamentos ortopédicos e têm permitido auxiliar muitas instituições de responsabilidade social e pessoas com necessidades especiais.

Que tampas separar?

Todo o tipo de tampas de plástico, sejam elas provenientes de garrafas/garrações de água, de refrigerantes, de iogurtes líquidos, de garrafas de óleo, de champôs, de detergentes ou de vinho, entre outras. No entanto, existem também campanhas que utilizam a própria embalagem de plástico como material de recolha, bem como as pegadas dos garrações de água/anilhas do mesmo material.

Que Empresas Fazem Recolha de Tampas?

AMARSUL – Setúbal /Almada

Projeto: “Projecto T”

O “Projecto T” pretende apoiar entidades carenciadas da área de abrangência da AMARSUL (península de Setúbal), com a doação de material ortopédico.

O valor final disponível para a aquisição de material ortopédico é apurado a partir do total acumulado de tampas enviadas para reciclagem durante um ano civil. A AMARSUL assegura que a receita proveniente da reciclagem das tampas reverte, na sua totalidade, para a doação de material ortopédico. Para mais informações pode usar os seguintes contactos:

Telefone: (+351) 212 139 600

E-mail: geral@amarsul.pt

Website: www.amarsul.pt

AMBISOUA – Aveiro

Projeto: “Tampinhas & Embalagens”

O projeto “Tampinhas & Embalagens” pretende obter, através da recolha e tratamento de tampinhas e embalagens de plástico, fundos para adquirir equipamento maioritariamente ortopédico, de forma a auxiliar pessoas com graves carências socioeconómicas. Estas ajudas técnicas são destinadas tanto a instituições como a particulares, sendo que o valor adquirido pela entrega das tampas e embalagens funciona como meio de troca pelo material ortopédico, no requisito de efetivamente atestar a sua necessidade. Para mais informações pode usar os seguintes contactos:

Telefone: (+351) 255 810 750

E-mail: ambisousa@ambisousa.pt

Website: www.ambisousa.pt

LIPOR – Porto

Projeto: “Operação Tampinhas”

O projeto “Operação Tampinhas” funciona através de inscrição via e-mail ou correio, para candidatura a atribuição de material ortopédico, independentemente da área residencial dos candidatos. As tampas podem ser entregues por particulares ou por entidades nas instalações da LIPOR, em Baguim do Monte (Gondomar).

Não existe relação direta entre a quantidade de tampas entregues e o material a atribuir, sendo que cada uma das propostas é apresentada ao Conselho de Administração, que decide a aprovação dos casos. Para mais informações pode usar os seguintes contactos:

Telefone: (+351) 229 770 100

E-mail: lipor@lipor.pt

Website: www.lipor.pt

ERSUC – Coimbra

Projeto: “Tampinha só com Garrafinha”

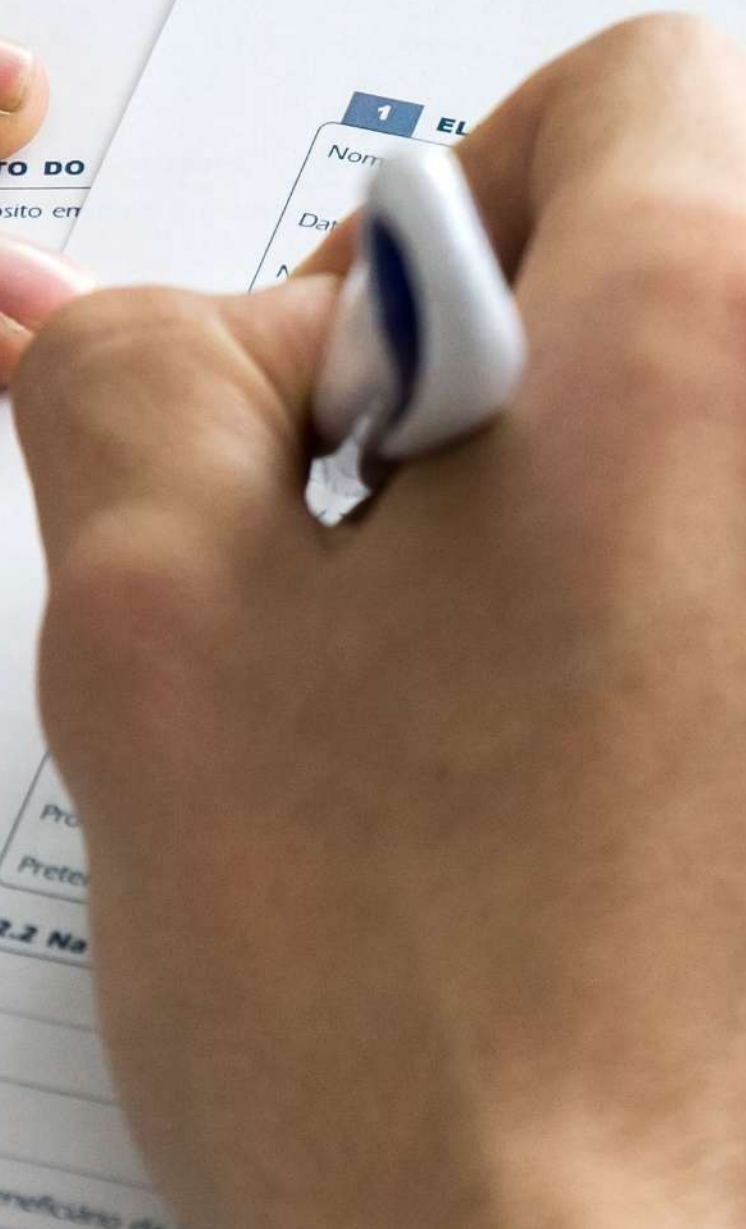
O projeto “Tampinha só com Garrafinha” da ERSUC tem como objetivo apoiar entidades públicas ou privadas. A recolha é assegurada pela ERSUC, desde que as garrafas estejam acondicionadas em sacos grandes e armazenadas em local de fácil acesso. Por cada tonelada de garrafas de plástico espalmadas, a ERSUC compromete-se a entregar 200€ para produtos de apoio. Nesta campanha podem participar instituições de solidariedade, escolas e entidades públicas e privadas. Para mais informações pode usar os seguintes contactos:

Telefone: (+351) 239 851 910

E-mail: geral@ersuc.pt

Website: www.ersuc.pt

Os interessados podem sempre recorrer às várias opções que existem no mercado, fazendo a escolha de acordo com as suas necessidades. Existem várias marcas com excelentes soluções como é exemplo do nosso mecenas **STANNAH** e de outros parceiros como a Mobilitec.



DOCUMENTO DO

Depósito em

deste

ICAÇÃO

de que devo

verificação

As dec

corresp

ano mês dia

8 DOCUMENTOS

Para todos

Fotocópias de:

- Documento de identificação do requerente, se a primeira
- Cartão de Identificação
- Cartão de Identificação
- Documento da inscrição em conta.

Documento comprovante

Subsídio Mensal

Informação Médica

Fotocópia de documento

1 EL

Nome

Data

Assinatura

Pro

Prefer

2.2 Na

Nº de beneficiários

9 LOCAL

5

ISENÇÕES FISCAIS, PRESTAÇÕES SOCIAIS E OUTRAS RESPOSTAS SOCIAIS

- Impostos
- Pensões
- Subsídios
- Outras respostas sociais
 - Modelo de Apoio à Vida Independente
 - Serviço de Apoio Domiciliário
 - Lares residenciais
 - Centros de Atividades e Capacitação para a Inclusão
 - Residência de Autonomização e Inclusão
 - Plano de Recuperação e Resiliência
- Maior Acompanhado
- Balcão da Inclusão

IMPOSTOS

Imposto sobre o Rendimento de Pessoas Singulares (IRS)

As pessoas com deficiência motora que apresentam um grau de incapacidade permanente, igual ou superior a 60%, usufruem de alguns benefícios previstos no Código de IRS. Estes têm como objetivo minorar o impacto das despesas em resultado da deficiência.

Esses benefícios encontram-se relacionados com a determinação do montante do rendimento bruto auferido por cada pessoa com deficiência, para efeitos de tributação e com a determinação do valor das importâncias dedutíveis à coleta.

Nos termos do artigo 56.ºA do Código de IRS (CIRS), os rendimentos brutos de cada uma das categorias A, B e H auferidos por sujeitos passivos com deficiência são considerados, para efeitos de IRS apenas:

- 85% no caso das categorias A e B;
- 90% no caso da categoria H.

A parte do rendimento excluída de tributação não pode exceder, por categoria de rendimentos, os 2 500€.

Para mais informações pode consultar as tabelas de retenção do IRS em vigor no www.portaldasfinancas.gov.pt.

Os contribuintes com deficiência podem também beneficiar das deduções especiais previstas nos artigos 84.º e 87.º do CIRS, que se concretizam da seguinte forma: cada sujeito passivo com deficiência, pode deduzir à coleta, uma importância correspondente a 4 vezes o valor do indexante dos apoios sociais (443,30€) e, por cada dependente com deficiência que viva efetivamente em comunhão de habitação com o sujeito passivo e não aufera rendimento superior à pensão mínima do regime geral, uma importância igual a 2,5 vezes o valor do IAS, de acordo com o indicados:

- Por sujeito passivo com deficiência: 1 900€;
- Por cada dependente com deficiência: 1 187,50€;
- Por ascendente com deficiência: 1 187,50€;

Nota: Nos termos do artigo 98.º da Lei n.º 55-A/2010, até que o valor do IAS atinja o valor da retribuição mínima mensal garantida (RMMG), em vigor para o ano de 2010 (475€), mantém-se aplicável este último valor.

Existem ainda outras deduções específicas, a saber:

- 30% da totalidade das despesas efetuadas com a educação e reabilitação da pessoa com deficiência. Este benefício é atribuído ao contribuinte com deficiência, mas também pode ser aplicado a quem tenha a seu cargo um dependente com deficiência. Há uma dica importante a ter em consideração aquando do preenchimento do IRS, para pessoas com incapacidade igual ou superior a 60%. O limite de deduções no IRS para a saúde é de 15%, limitada a 1000 euros, no entanto, segundo o artigo 87º do código de IRS *“São ainda dedutíveis (...) 30% da totalidade das despesas (...) com educação e a reabilitação do sujeito passivo ou dependentes com deficiência”*. Normalmente todas as terapias (como a reabilitação física) vão para a linha da saúde normal no Anexo H, quadro C, na linha 651. Se mudar essas despesas de saúde ligadas à reabilitação para o quadro B - benefícios fiscais e despesas relativas a pessoas com deficiência, adicionando uma linha e escolhendo o código 606, acaba por duplicar a dedução e deixa de haver limite de valores, independentemente dos seus rendimentos;
- 25% da totalidade dos prémios de seguro de vida ou contribuições pagas a associações mutualistas que garantam exclusivamente os riscos de morte, invalidez ou reforma por velhice (desde que o valor deduzido não ultrapasse 15% do total original da coleta);
- Despesas de acompanhamento a um elemento do agregado familiar com deficiência também podem ser deduzidas à coleta, num total de quatro vezes o Indexante de Apoios Sociais (IAS), desde que a pessoa com deficiência tenha uma incapacidade comprovada igual ou superior a 90%;
- 25%, até ao limite máximo de 403,75€, do valor suportado com apoio domiciliário, lares e residências autónomas para pessoas com deficiência que não possuam rendimentos superiores à retribuição mínima mensal. Em 2021 o valor da retribuição mínima mensal garantida foi atualizado para 665€, por força da entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 109-A/2020 de 31 de dezembro.

No que se refere aos encargos com lares para efeitos de dedução à coleta no IRS, importa ter presente o artigo 370.º do Orçamento de Estado para 2021, aprovado pela Lei 75-B/2020, de 31 de dezembro, que prevê medidas transitórias. Com efeito, o artigo 370.º dispõe que *“Sem prejuízo do disposto nos artigos 78.º C a 78.º E e 84.º do Código do IRS, no que se refere ao apuramento das deduções à coleta pela AT, os sujeitos passivos de IRS podem, na declaração de rendimentos respeitante ao ano de 2020, declarar o valor das despesas a que se referem aqueles artigos”*.

Isenção de Imposto Sobre Veículos (ISV)

Podem beneficiar da isenção do ISV:

- As pessoas com deficiência motora, com mais de 18 anos, com um grau de incapacidade igual ou superior a 60% e que tenham grande dificuldade de se deslocar sem auxílio;
- As pessoas com multideficiência profunda, com grau de incapacidade igual ou superior a 90%;
- As pessoas com deficiência que se movam apenas em cadeira de rodas, com um grau de incapacidade igual ou superior a 60%;
- As pessoas com deficiência visual, com grau de incapacidade de 95%;
- As pessoas com deficiência das Forças Armadas, com grau de incapacidade igual ou superior a 60%, independentemente da sua natureza.

A isenção só é válida para os veículos novos, que possuam nível de emissão de CO₂ NEDC até 160 g/km ou nível de emissão de CO₂ WLTP até 184 g/km, não podendo a isenção ultrapassar o montante de 7800€.

O limite relativo ao nível de emissão de CO₂ não é aplicável aos veículos especialmente adaptados ao transporte de pessoas com deficiência que se movam apoiadas em cadeira de rodas, sendo as emissões de CO₂ NEDC aumentadas para 180 g/km de emissões de CO₂ WLTP quando, por imposição da declaração de incapacidade, o veículo a adquirir deva possuir mudanças automáticas.

Se a pessoa reunir todas as condições necessárias exceto a carta de condução e não a puder tirar por não existir um veículo de ensino adaptado

ao seu tipo de deficiência, pode comprar um para aprender a conduzir e fazer os respetivos exames. Nesse caso, beneficia da isenção de ISV, mas tem de prestar uma garantia sobre o ISV e o IVA. Tem depois um ano para provar que tirou a carta; caso contrário, a garantia é acionada.

Estas isenções fiscais só podem ser reconhecidas ao mesmo beneficiário uma vez a cada cinco anos. Porém, pode ser concedida nova isenção, relativa ao ISV, antes de decorrido o prazo de cinco anos, nas seguintes situações:

- Acidente de que resultem danos irreparáveis, que determinem o cancelamento da matrícula do automóvel;
- Furto ou roubo devidamente participado às autoridades policiais, sem que o automóvel tenha sido encontrado e restituído ao seu proprietário no prazo de seis meses, comprovando-se o cancelamento da matrícula;
- Inadequação do automóvel às necessidades da pessoa com deficiência, devido ao agravamento comprovado da sua incapacidade, desde que não seja possível proceder à necessária adaptação do veículo.

O pedido de isenção de ISV deve ser feito quando se compra o veículo. Se for importado, o pedido tem de ser feito no prazo de 20 dias após este ter entrado em Portugal. O atestado de incapacidade deve ter menos de cinco anos e estar válido.

Um automóvel que tenha beneficiado desta isenção tem de permanecer na posse do seu proprietário durante 12 meses. Por isso, não pode emprestar, vender ou alugar o veículo. Se o fizer, terá de pagar a totalidade do imposto.

O reconhecimento da isenção depende de pedido dirigido à Autoridade Tributária, anterior ou simultaneamente à apresentação do pedido de introdução no consumo, acompanhado da habilitação legal para a condução, quando a mesma não é dispensada, bem como de declaração de incapacidade permanente emitida há menos de cinco anos, nos termos do Decreto-Lei n.º 202/96, de 23 de outubro alterado pelo Decreto-Lei n.º 291/2009, de 12 de outubro, onde se excetua as situações de pessoas com deficiência definitiva em que o atestado médico de incapacidade multiuso tem validade vitalícia, ou de declaração idêntica emitida pelos serviços da

GNR, da PSP ou das Forças Armadas, das quais constem os seguintes elementos:

- A natureza da deficiência (pessoa com deficiência motora, com grau de incapacidade igual ou superior a 60%, pessoa com multideficiência profunda de que resulte um grau de incapacidade igual ou superior a 90%, pessoa com deficiência que se mova com auxílio de cadeira de rodas, com grau de incapacidade igual ou superior a 60%, pessoa com deficiência visual que tenha uma alteração permanente no domínio da visão de 95% e pessoa com deficiência, das Forças Armadas, com grau de incapacidade igual ou superior a 60%);
- O grau de incapacidade atribuído;
- A comprovação da elevada dificuldade de locomoção na via pública ou no acesso e utilização dos transportes coletivos convencionais;
- A inaptidão para a condução, caso exista.

Como requerer a isenção:

- Em qualquer serviço de finanças, produzindo efeitos a partir do ano do pedido, ou da data do nascimento da obrigação tributária, se anterior, e o pedido for efetuado até ao termo do prazo de pagamento, desde que verificados os respetivos pressupostos;
- Através da internet, se a informação relativa à incapacidade estiver confirmada no cadastro da Autoridade Tributária e Aduaneira, produzindo efeitos nos termos da alínea anterior, com as devidas adaptações.

Isenção de Imposto sobre o Valor Acrescentado (IVA)

O artigo 15º, n.º 8 do Código do Imposto sobre o Valor Acrescentado (IVA), prevê a isenção de IVA para a aquisição de triciclos, cadeiras de rodas, com ou sem motor, automóveis ligeiros de passageiros ou mistos, para uso próprio de pessoas com deficiência, de acordo com os condicionalismos previstos no Código do Imposto sobre Veículos, devendo o benefício ser requerido nos termos estabelecidos naquele Código.

ATENÇÃO: De acordo com o n.º 9 do artigo 15.º do Código do IVA, se os proprietários dos veículos adquiridos com isenção pretendem proceder à sua alienação antes de decorridos 5 anos sobre a data de aquisição ou importação, devem pagar, junto das entidades competentes para a cobrança do imposto sobre veículos, o IVA correspondente ao preço de venda, que não pode ser inferior ao que resulta da aplicação ao preço do veículo novo à data da venda, com exclusão do IVA, das percentagens referidas no n.º 2 do art.º 3.º-A do Decreto-Lei n.º 143/86, de 16 de junho, na sua redação atualizada.

Imposto único de circulação (IUC)

As pessoas com deficiência cujo grau de incapacidade seja igual ou superior a 60% encontram-se isentas relativamente ao Imposto Único de Circulação até um limite de 240€ em relação a um veículo por ano da categoria B que possuam um nível de emissão de CO₂ NEDC até 180 g/km ou um nível de emissão de CO₂ WLTP até 205 g/km em veículos das categorias A e E. Caso o pagamento do imposto exceder os 200€, a pessoa com deficiência terá de pagar a diferença. No entanto, a Lei n.º 40/2016, de 19 de dezembro, veio estabelecer o limite de isenção de 240€, aplicável aos veículos adquiridos após 1 de agosto de 2016. Aos contribuintes que liquidaram o imposto de circulação em 2016, com observância do limite dos 240€, dever-lhes-á ser feita a devolução desses montantes pela Autoridade Tributária e Aduaneira.

Pode pedir a isenção de IUC presencialmente ou online. Assim, se recorrer a um Serviço de Finanças, deve fazer o pedido até ao limite do prazo de pagamento. Se a informação relativa à incapacidade já estiver confirmada pela Autoridade Tributária Aduaneira, então pode requerer a isenção através do Portal das Finanças. Basta pedir a isenção uma vez. Se for concedida, nos anos seguintes já não tem de fazer novo pedido.

Categoria A

Automóveis ligeiros de passageiros e de utilização mista com peso bruto não superior a 2 500 kg, matriculados desde 1981 até à data da entrada em vigor do presente código.

Categoria B

Automóveis de passageiros referidos nas alíneas a) e d) do n.º 1 do artigo 2.º do Código do Imposto sobre veículos e automóveis ligeiros de utilização mista com peso bruto não superior a 2 500 kg, matriculados em data posterior à da entrada em vigor do presente código.

Categoria E

Motociclos, ciclomotores, triciclos e quadriciclos, tal como estes veículos são definidos pelo Código da Estrada, matriculados desde 1987.

Para mais informações, poderá consultar: Artigo 5.º do Código do IUC, com as alterações introduzidas pela Lei n.º 40/2016 de 19 de dezembro, que altera a Lei n.º 41/2016, de 1 de agosto.

PENSÕES

Prestação Social para a Inclusão (PSI)

A PSI é uma prestação concedida a pessoas com deficiência, com grau de incapacidade igual ou superior a 60% devidamente certificado, com apresentação de requerimento devidamente instruído. Podem, ainda, requerer a prestação os bombeiros, profissionais ou voluntários, as forças de segurança, as Forças Armadas, a Polícia Marítima, os profissionais do INEM, I. P., e os sapadores florestais com idade compreendida entre 55 anos e a idade normal de acesso à pensão de velhice. De acordo com o disposto no n.º 3 do artigo 20.º do Decreto-Lei n.º 187/2007, de 10 de maio, na sua redação atual, as pessoas cuja deficiência resulte direta e exclusivamente de acidente ocorrido entre as idades indicadas, por força e no exercício de missão em operação de proteção e socorro, devidamente registada nos sistemas próprios da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, e da qual resulte uma incapacidade igual ou superior a 60%, devidamente certificada nos termos previstos no artigo 34.º e verificado

pelos serviços competentes da Segurança Social. Este alargamento dos beneficiários da prestação social para a inclusão resulta da introdução da alínea n.º 9 ao artigo 15º do Decreto-Lei n.º 126-A/2017, de 6 de outubro, por força da entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 11/2021, de 8 de fevereiro.

Esta prestação é composta por três componentes:

Componente Base

Componente atribuída a novos requerentes e vem substituir, automaticamente, três prestações: subsídio mensal vitalício; pensão social de invalidez e; pensão de invalidez dos regimes transitórios dos trabalhadores agrícolas. Para ter acesso a esta prestação, é necessário ter residência legal em Portugal e uma deficiência com grau de incapacidade igual ou superior a 60% devidamente certificada. No caso de ser titular de pensão de invalidez, o grau de incapacidade deve ser igual ou superior a 80%.

Se a pessoa com deficiência tiver idade igual ou superior a 55 anos, a atribuição da prestação depende da certificação da deficiência, da qual resulte um grau de incapacidade igual ou superior a 60 %, ter sido requerida antes dos 55 anos de idade, ainda que a certificação ocorra posteriormente àquela idade. Inicialmente a atribuição estava restrita a pessoas com mais de 18 anos e menos de 55, mas a partir de dia 1 de outubro de 2019 passou a abranger as crianças e jovens até aos 18 anos, que tenham uma deficiência que lhes confira um grau de incapacidade igual ou superior a 60% devidamente certificada e, também, passa a abranger pessoas com mais de 55 anos com grau de incapacidade igual ou superior a 60% que, embora não possuam Atestado Médico de Incapacidade requerido anteriormente àquela idade, têm documentação médica que comprova que a sua incapacidade foi adquirida antes dos 55 anos.

Valor a receber:

O valor referência anual da Componente Base de prestação social para a inclusão, a que faz referência o n.º 1 do artigo 18º do Decreto-Lei n.º 126-A/2017, de 6 de outubro, é fixado em 3.303,58€ anuais (o valor máximo mensal é de 275,30€).

No caso de crianças e jovens até aos 18 anos, o valor mensal a receber é de 137,65€ (corresponde a 50% do valor da componente base). A este valor acresce 35%, nas situações em que a pessoa com deficiência se encontre inserida num agregado familiar monoparental.

Esta componente pode ser requerida pela pessoa com deficiência, pelo seu representante legal ou pelo seu assistente pessoal, sendo que este pedido é realizado através de formulário na Segurança Social Direta ou nos serviços presenciais da Segurança Social.

Excecionalmente, pessoas com deficiência que sejam abrangidas pelo subsídio mensal vitalício, requerido depois de outubro de 2017, ou pensão social de invalidez e pensão de invalidez dos regimes transitórios dos trabalhadores agrícolas têm acesso a uma atribuição automática desta prestação social cujo valor mensal é de 275,30€.

Quando o **grau de incapacidade é igual ou superior a 80%**, caso o titular não receba uma pensão de invalidez ou velhice, ou esta não inclua um complemento social, o valor mensal da componente base da prestação é de 275,30€. Caso o titular receba pensão de invalidez ou de velhice que inclua um complemento social, o valor mensal desse complemento social será deduzido ao valor de referência mensal da componente base.

No caso de o **grau de incapacidade ser igual ou superior a 60 % e inferior a 80 %**, tendo rendimentos de trabalho, o titular recebe o menor dos seguintes dois valores:

- O valor de referência: 275,30€ por mês;
- A diferença entre o limiar mensal (1) e a soma dos rendimentos da pessoa com deficiência, devidamente mensualizados, com um valor mínimo de zero.

(1) Limiar mensal

O menor dos seguintes valores:

- 767,92€ (12 meses) ou 658,22€ (14 meses);
- 438,22 € + montante mensal dos rendimentos de trabalho.

O limite máximo anual da acumulação da componente base da prestação social para a inclusão com rendimentos, nas situações que existam rendimentos de trabalho, previsto no artigo 20º do Decreto-Lei n.º 126-A/2017, de 6 de outubro, é fixado em 9215,01 euros.

No caso de o **grau de incapacidade ser igual ou superior a 60% e inferior 80%**, e os rendimentos sejam auferidos não pelo trabalho. O requerente usufrui do menor valor entre:

- O valor de referência 275,30€;
- A diferença entre o limiar mensal (438,22€) e a soma dos rendimentos mensais da pessoa com deficiência, de valor mínimo zero.

A prestação é atribuída a partir do início do mês em que foi apresentado o requerimento, devidamente instruído, e é reavaliada anualmente, podendo dessa revisão surgir alteração do montante, a suspensão ou cessação da prestação.

Componente Complemento

Constitui um reforço do montante pago pela componente base, sendo aplicada em situações de carência ou insuficiência monetária.

O valor máximo mensal é de 438,22€, correspondendo à diferença entre o valor do limiar do Complemento e a soma dos rendimentos do agregado familiar. Se a soma dos rendimentos for superior ao limiar do Complemento, o valor deste será zero. Nas situações em que haja mais do que um titular da prestação, no mesmo agregado familiar, o valor do Complemento tem como limite máximo 438,22€, majorado numa percentagem de 75% por cada pessoa titular. O valor de referência anual do complemento é de 5.258,63€, previsto no artigo 21º do Decreto-Lei n.º 126-A/2017, de 6 de outubro.

Têm direito a este complemento os titulares da Prestação Social para a Inclusão que se encontrem em situação de carência ou insuficiência económica e que tenham residência legal em território nacional e os titulares que recebam Subsídio Mensal Vitalício ou Pensão Social de Invalidez dos regimes transitórios dos trabalhadores agrícolas, cujas prestações foram convertidas para a Prestação Social para a Inclusão.

Condições:

- Ter residência legal em Portugal (ou outras situações previstas em instrumentos internacionais ou legislação especial);
- Ter uma deficiência com grau de incapacidade igual ou superior a 60%, com certificação emitida, requerida ou comprovada antes dos 55 anos.

São condições específicas para a atribuição, o titular da prestação não se encontrar:

1. Institucionalizado em equipamento social financiado pelo Estado;
2. Em prisão preventiva ou a cumprir pena de prisão em estabelecimento prisional;
3. Em família de acolhimento.

Nota: Nas situações em que exista responsabilidade civil de terceiros por facto determinante da deficiência, com incapacidade igual ou superior a 60%, não há lugar ao pagamento do complemento a que o beneficiário teria direito, até que o somatório do complemento devido atinja o valor da indemnização por perda de capacidade de ganho. Nos casos em que não seja discriminado o valor da indemnização por perda de capacidade de ganho, presume-se que a mesma corresponde a dois terços do valor total da indemnização atribuída.

Componente Majoração

Prestação direcionada a substituir prestações de proteção de deficiência que se destinavam a compensar encargos específicos no anterior regime.

Nesta fase, será também regulamentada a proteção de encargos na deficiência para cidadãos com idade inferior a 18 anos, cuja majoração da Prestação para a Inclusão Social será regulamentada posteriormente.

A Pensão Social para a Inclusão pode acumular com:

1. Pensões do sistema previdencial, do regime de proteção social convergente e pensões de regimes estrangeiros;
2. Pensões de viuvez;
3. Prestações por encargos familiares (Abono de Família para Crianças e Jovens, Abono de Família Pré-Natal, Bolsa de Estudo e Subsídio de Funeral);
4. Subsídio por frequência de estabelecimento de educação especial;
5. Complemento por dependência;
6. Complemento por cônjuge a cargo;
7. Rendimento Social de Inserção;
8. Prestações substitutivas de rendimentos de trabalho (do sistema previdencial);
9. Prestações de desemprego e de parentalidade do subsistema de solidariedade;
10. Indemnizações e pensões por acidente de trabalho e doença profissional;
11. Indemnizações por responsabilidade civil de terceiro;
12. Pensão de orfandade;
13. Subsídio por morte, do sistema previdencial;
14. Subsídio de apoio ao cuidador informal principal, independentemente da data de deferimento deste subsídio.

Nota: Por força da entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 11/2021, de 8 de fevereiro, a Prestação Social para a Inclusão pode ser paga, a título excecional, à pessoa coletiva que comprove ter a seu cargo o titular

da prestação, sempre que este se encontre a aguardar nomeação de acompanhamento, e desde que tenha sido interposta ação de acompanhamento de maior, relativamente ao respetivo titular (artigo 36º do Decreto-Lei n.º 126-A/2017, de 6 de outubro).

Como requerer a Prestação Social para a Inclusão?

A prestação deve ser requerida através do:

- Serviço Segurança Social Direta (SSD) em www.seg-social.pt. Esta opção tem a vantagem de o requerimento ser tratado mais rapidamente, pelo que, no seu próprio interesse, deve utilizar este meio;
- Formulário Mod. PSI 1-DGSS, acompanhado dos documentos nele indicados e entregue pessoalmente ou enviado pelo correio para os serviços de Segurança Social.

Pensão de invalidez

É um valor pago mensalmente a pessoas que tenham uma incapacidade permanente para qualquer atividade profissional e que sejam beneficiárias do Regime Geral de Segurança Social. Esta pensão deverá ser solicitada no Centro Nacional de Pensões.

A invalidez pode ser **relativa**, onde o beneficiário apresenta uma incapacidade definitiva e permanente em relação à última profissão que tiver exercido, não podendo obter mais de um terço da remuneração correspondente ao seu exercício normal. Para obter a pensão de invalidez relativa, o beneficiário deverá ter descontado durante 5 anos para a Segurança Social. Pode também ser absoluta, referindo se a uma situação de incapacidade permanente e definitiva para qualquer profissão ou trabalho. Neste caso, o beneficiário deverá ter descontado durante 3 anos para a Segurança Social.

Valor mínimo da pensão – Invalidez Relativa

O montante mínimo da pensão é variável, em função do número de anos civis com registo de remunerações:

Carreira Contributiva (anos de descontos)	Valor mínimo da pensão (em 2022)
Menos de 15 anos	278,05€
De 15 a 20 anos	291,68€
De 21 a 30 anos	321,86€
31 anos ou mais	402,32€

(Valores atualizados constantes do Guia Prático da Segurança Social publicado em 10 de janeiro de 2022, nos termos conjugados dos seguintes diplomas legais: Portaria n.º 27/2020, de 31 de janeiro; Portaria n.º 28/2020, de 31 de janeiro e Portaria n.º 29/2020, de 31 de janeiro).

Pode acumular com:

- Rendimentos do trabalho. Se os rendimentos resultarem da profissão tida antes da atribuição da pensão, o valor pode acumular até 100% da RR (Remuneração de Referência), caso resulte de uma profissão diferente, o valor acumulado é uma percentagem da RR, que varia de acordo com os anos de acumulação;
- Complemento de pensão por cônjuge a cargo (se a pensão for anterior a 1994);
- Complemento por dependência;
- Pensão de sobrevivência;
- Acréscimo vitalício de pensão ou Suplemento especial de pensão (no caso de Ex-combatentes);
- Com o acréscimo de pensão por exercício de atividade;
- Com o exercício de funções públicas remuneradas beneficiários que já se encontrassem em situação de cumulação de pensão e remuneração pelo exercício de funções públicas em 01/02/2019 ou que tenham sido devidamente autorizados a exercer funções públicas a partir de 01/02/2019 ou que tenham visto renovado esse exercício.

Não pode acumular com:

- Pensão de Seguro Social Voluntário (quando o beneficiário descontou sucessivamente para o seguro social voluntário e para o regime geral da Segurança Social recebe apenas uma pensão tomando em conta os períodos de desconto nos dois regimes);
- Prestações de doença;
- Prestações de desemprego.

Pode acumular com rendimentos de trabalho se:

- os rendimentos resultarem da mesma profissão que tinha antes de começar a receber a pensão por invalidez, o valor acumulado pode ir até 100% da remuneração de referência (atualizada) que serviu de base ao cálculo da pensão;
- resultarem de uma profissão diferente, o limite do valor acumulado é uma percentagem da remuneração de referência (atualizada) que varia de acordo com anos de acumulação.

Valor mínimo da pensão – Invalidez Absoluta

O montante mínimo é igual ao valor mínimo de pensão de invalidez relativa e de velhice, correspondente a uma carreira contributiva de 40 anos.

Assim, no ano de 2021, o valor mínimo de pensão de invalidez absoluta é de 398,34€. Mais se informa que, desde o dia 24 de junho de 2020, é possível fazer a entrega online do pedido da pensão de invalidez, conforme mencionado num comunicado do Instituto da Segurança Social.

Pode acumular com:

- Complemento de pensão por cônjuge a cargo (se a pensão for anterior a 1994);
- Complemento por dependência;
- Outras pensões (de outros sistemas de proteção social obrigatória ou facultativa, nacionais ou estrangeiros);
- Acréscimo vitalício de pensão ou Suplemento especial de pensão (no caso de Ex-combatentes);

- Prestação Social para a Inclusão – se incapacidade for igual ou superior a 80%;
- Complemento Solidário para idosos (desde que não seja titular da PSII);
- Subsídio de apoio ao cuidador informal principal.

Não pode acumular com:

- Rendimentos de trabalho;
- Pensão do Seguro Social Voluntário (quando o beneficiário descontou sucessivamente para o seguro social voluntário e para o regime geral da Segurança Social recebe apenas uma pensão tomando em conta os períodos de desconto nos dois regimes);
- Subsídio por doença;
- Subsídio de desemprego.

A pensão de invalidez é suspensa quando:

- Não existir prova de que o beneficiário está vivo, sempre que esta for pedida;
- O beneficiário é abrangido por pensão de invalidez absoluta e se encontra a receber rendimentos do trabalho;
- Não comunicar ao Centro Nacional de Pensões o valor de outra pensão que esteja a receber ou que se encontra a trabalhar e a receber ordenado;
- Faltar ao exame médico de revisão da incapacidade para o qual foi convocado, sem fornecer justificação de ausência;
- Não entregar os comprovativos médicos solicitados.

A pensão de invalidez cessa em caso de:

- A Comissão de Verificação de Incapacidades Permanentes considerar, em exame médico, que o beneficiário já não é portador de uma incapacidade permanente. O pagamento deixa de ser feito no mês seguinte àquele em que a decisão é comunicada ao beneficiário;
- Continuar a desempenhar a profissão para a qual foi declarado incapaz;
- Ser substituída pela pensão de velhice, o que acontece de forma automática a partir do mês seguinte àquele em que o pensionista

atinge a idade normal de acesso à pensão de velhice que estiver em vigor;

- Com o falecimento do pensionista. Note-se, porém, que a pensão do beneficiário é devida por inteiro no mês do falecimento, independentemente do dia do falecimento.

A publicação da Lei n.º 5/2022, de 7 de janeiro cria um regime de antecipação da idade de pensão de velhice por deficiência, desde que reúnam, cumulativamente, as seguintes condições gerais de elegibilidade:

- Idade igual ou superior a 60 anos;
- Deficiência a que esteja associado um grau de incapacidade igual ou superior a 80%;
- Pelo menos 15 anos de carreira contributiva, constituída com a situação de deficiência e grau de incapacidade igual ou superior a 80 %.

É de referir que, ao cálculo do montante de pensão atribuída não é aplicável o fator de sustentabilidade, nem a penalização por antecipação da idade normal de reforma.

É, ainda, de ter em conta nesta matéria, o Princípio do tratamento mais favorável. Com efeito, aos requerentes do regime de antecipação da idade de pensão de velhice por deficiência que ainda não tenham obtido deferimento à data da entrada em vigor da presente lei, aplica-se o regime que se mostre mais favorável.

Nota: na presente data esta Lei ainda não foi regulamentada, o que deverá acontecer com a publicação do Orçamento de Estado subsequente a esta Lei, data em que a mesma entrará em vigor.

Complemento por dependência

O complemento de dependência materializa-se numa prestação em dinheiro atribuída aos cidadãos que se encontram em situação de dependência, de 1º ou 2º grau, e que necessitam do auxílio de terceiros para satisfazer necessidades básicas da vida quotidiana. São abrangidos:

- Pensionistas de invalidez (pensão de invalidez ou pensão social de invalidez);

- Pensionistas de velhice e de sobrevivência do regime geral de Segurança Social;
- Pensionistas do regime não contributivo e equiparados;
- Beneficiários não pensionistas, em situação de incapacidade originada pelas seguintes doenças:
 - Paramiloidose Familiar;
 - Doença de Machado-Joseph (DMJ);
 - Sida - vírus da imunodeficiência humana (HIV);
 - Esclerose múltipla;
 - Foro oncológico;
 - Esclerose lateral amiotrófica;
 - Parkinson;
 - Alzheimer;
 - Doenças raras.

O 1º grau de dependência abrange pessoas que não têm autonomia para satisfazer as necessidades básicas, como a higiene pessoal ou alimentação. O 2º grau é atribuído a pessoas que se encontrem acamadas ou em situação de demência grave.

O complemento por dependência pode acumular com:

- Pensões como invalidez, social de velhice, velhice, orfandade, viuvez, sobrevivência, do regime especial das atividades agrícolas, rural transitória;
- Prestação social para a inclusão;
- Complemento solidário para Idosos (apenas no complemento de Dependência do 1º grau).

O complemento por dependência não pode acumular com:

- Rendimentos provenientes do emprego ou cursos de formação;
- Outro tipo de prestação para o mesmo efeito.

Este complemento é suspenso caso:

- O pensionista não esteja a receber a assistência indicada no pedido;

- O pensionista impeça ou adie a avaliação da Segurança Social relativamente à situação de dependência.

Este complemento cessa caso:

- O pensionista inicie atividade profissional;
- Deixe de receber a pensão que lhe dá acesso ao complemento;
- Deixe de estar numa situação de dependência.

Pensão de sobrevivência

A pensão de sobrevivência corresponde a uma prestação em dinheiro, atribuída mensalmente, que pretende compensar os familiares do beneficiário da perda de rendimentos de trabalho, resultante da morte deste.

De forma a ter direito a esta pensão, à data da morte, o beneficiário falecido tinha de preencher o prazo de garantia de:

- 36 meses de contribuições – Regime Geral de Segurança Social;
- 72 meses de contribuições – Regime do Seguro Social Voluntário.

A pensão de sobrevivência pode ser atribuída aos familiares, nomeadamente:

- **Cônjuge** - se não houver filhos do casamento, ainda que nascituros, o cônjuge sobrevivente só tem direito ao subsídio se tiver casado com o beneficiário há pelo menos 1 ano antes da data do seu falecimento, exceto nos casos em que a morte resulte de acidente ou de doença contraída ou manifestada depois do casamento;
- **Ex-cônjuges** - o cônjuge separado de pessoas e bens e o divorciado só têm direito à pensão se, à data da morte do beneficiário, dele recebessem pensão de alimentos, decretada ou homologada pelo tribunal, ou se esta não lhes tivesse sido atribuída por falta de capacidade económica do falecido, judicialmente reconhecida;

- **Pessoa em união de facto** - pessoa que à data do falecimento do beneficiário, vivia com este há mais de dois anos em condições análogas às dos cônjuges;
- **Descendentes, incluídos os nascituros e os adotados plenamente** – até aos 18 anos, ou com idade igual ao superior a 18 anos, desde que não exerçam atividade determinante de enquadramento em qualquer regime de proteção social de inscrição obrigatória e que satisfaçam as seguintes condições:
 - Dos 18 aos 25 anos – desde que matriculados em curso de nível secundário, pós-secundário não superior ou superior;
 - Até aos 27 anos, no caso de estarem matriculados em pós-graduações, ciclos de estudos de Mestrado ou Doutoramento, ou a realizar estágio indispensável para a obtenção do grau;
 - Sem limite de idade, tratando-se de pessoa com deficiência, desde que, nessa qualidade, sejam destinatários de prestações familiares ou da prestação social para a inclusão.

Consideram-se descendentes: os enteados em relação aos quais o beneficiário falecido estivesse obrigado a prestar alimentos. No caso de descendentes além do 1.º grau estes só têm direito à pensão se estiverem a cargo do beneficiário falecido à data da sua morte.

Consideram-se a cargo do beneficiário falecido:

- Descendentes sem rendimentos e que convivessem com o beneficiário em comunhão de mesa e de habitação à data da sua morte;
- Ascendentes, se à data do falecimento do beneficiário estivessem a cargo do beneficiário falecido e não existirem cônjuge, ex-cônjuge e descendentes com direito à pensão.

A pensão de sobrevivência pode acumular com:

- Pensões concedidas no âmbito dos regimes contributivos do sistema previdencial da Segurança Social ou de outros regimes de proteção social, designadamente estrangeiros;

- Pensões de invalidez ou de velhice do regime não contributivo e com pensões de invalidez, velhice ou de sobrevivência dos regimes equiparados ao não contributivo, até ao montante mínimo garantido às pensões de invalidez e de velhice do regime geral de Segurança Social. Se este montante for excedido a redução é efetuada na pensão atribuída pelo regime não contributivo;
- No caso de haver direito a pensão por morte de beneficiário do regime geral de Segurança Social, nos termos do regime jurídico de acidentes de trabalho e doenças profissionais, apenas será concedida a pensão de sobrevivência do regime geral na parte que exceda o valor da pensão por risco profissional;
- Subsídio de apoio ao cuidador informal principal.

Esta pensão não pode acumular com pensões que lhe tenham sido concedidas por direito próprio.

O direito à pensão de sobrevivência verifica-se a partir do início do mês seguinte:

- Do falecimento do beneficiário, se for requerida no prazo de 6 meses a contar da morte do mesmo;
- Do requerimento, se for requerida após 6 meses a contar da morte do beneficiário;
- Do falecimento do beneficiário, se for requerida nos 6 meses posteriores ao trânsito em julgado da sentença judicial;
- Da data do nascimento, quando se trate de nascituro.

No que concerne ao período de concessão da pensão de sobrevivência, este varia de acordo com as seguintes situações:

- Cônjuge, ex-cônjuge ou pessoa em união de facto, atribuída durante o período de 5 anos, se tiverem, à data da morte do beneficiário, idade inferior a 35 anos. Este período é prorrogado, no caso de existirem descendentes com direito à pensão de sobrevivência, até ao fim do ano civil em que ocorra a cessação do direito à pensão por parte dos descendentes;

- **Sem limite de tempo, se à data da morte do beneficiário:**
 - Tiverem idade igual ou superior a 35 anos ou atingir esta idade enquanto tiver direito à pensão;
 - Ou estiverem em situação de incapacidade total e permanente para qualquer trabalho.
- **Descendentes:**
 - Até aos 18 anos;
 - Maiores de 18 anos, tendo em conta as regras de atribuição;
 - Sem limite de idade, caso se trate de portador de deficiência e seja titular de prestações familiares.

A pensão de sobrevivência suspende-se aos descendentes maiores de 18 anos, estudantes, caso não for feita prova de escolaridade, dentro do prazo indicado pelo Centro Nacional de Pensões. Esta suspensão é efetuada a partir do mês seguinte àquele em que se verificar o facto que a determinou.

Relativamente à cessação da pensão de sobrevivência, tal acontece nas seguintes situações:

- No caso de casamento ou vivência em união de facto da pessoa com quem o beneficiário estava casado, vivia em união de facto ou de quem estava divorciado ou separado de pessoas e bens;
- Se os descendentes ultrapassarem o limite de idade, ou exercerem atividade profissional, ou deixarem de estudar, ou deixarem de ser portadores de deficiência;
- Após ter decorrido o período de concessão da pensão ao cônjuge com menos de 35 anos e não haver descendentes do beneficiário ou do cônjuge ou ex-cônjuge com direito à pensão de sobrevivência.

Por fim, relativamente ao valor da pensão, este é calculado pela aplicação das percentagens abaixo indicadas ao valor da pensão de invalidez ou velhice que o beneficiário recebia ou daquela a que teria direito a receber à data do falecimento. Quando houver mais do que um titular, o montante é

repartido em partes iguais. Cônjuge/ex-cônjuge/pessoa em união de facto:

- 60% se for só um titular;
- 70% se for mais do que um.

No caso de ex-cônjuge, cônjuge separado judicialmente de pessoas e bens e pessoa cujo casamento tenha sido declarado nulo ou anulado, o montante da pensão de sobrevivência não pode exceder o valor da pensão de alimentos que recebia do beneficiário à data do seu falecimento, de acordo com o número de descendente:

- 20% um descendente;
- 30% dois descendentes;
- 40% três ou mais descendentes.

Estas percentagens passam para o dobro, caso não haja cônjuge ou ex-cônjuge com direito à pensão, de acordo com o número de ascendente:

- 30% um ascendente;
- 50% dois ascendentes;
- 80% três ou mais ascendentes.

Para requerer esta pensão terá de o fazer num prazo de 6 meses a contar da data da morte ou do desaparecimento, no caso de presunção de morte, através da apresentação do Requerimento de Prestações por Morte, Mod.RP5075-DGSS, nos serviços da Segurança Social. Se requerer após este prazo só tem direito à pensão a partir do mês seguinte ao da entrega do requerimento. O formulário referido está disponível no canto superior direito na “Documentação relacionada” ou em qualquer serviço de atendimento da Segurança Social. Para mais informações consulte: [Pensão de sobrevivência - seg-social.pt](https://seg-social.pt).

SUBSÍDIOS

Subsídio por assistência da 3ª pessoa

O subsídio por assistência de 3ª pessoa é uma prestação mensal, destinada a crianças ou adultos com deficiência, que se encontrem a receber abono de família com bonificação por deficiência ou prestação social para a inclusão e que necessitem do acompanhamento permanente de 3ª pessoa. A pessoa com deficiência deverá encontrar-se a cargo do beneficiário, não exercendo qualquer atividade profissional e encontrando-se em situação de dependência, sendo que deverá precisar de assistência permanente (durante, pelo menos, 6 horas diárias), estando a receber o abono de família com bonificação por deficiência ou prestação social para a inclusão.

O beneficiário desconta para a Segurança Social ou descontou nos primeiros 12 meses dos últimos 14 meses. Caso esta hipótese não se aplique, a pessoa com deficiência deve ter rendimentos mensais brutos inferiores a 213,91€ ou o rendimento total do agregado familiar igual ou inferior a 664,80€.

Este subsídio pode acumular com:

- Abono de família para crianças e jovens;
- Bonificação por deficiência;
- Rendimento Social de Inserção;
- Pensão de Sobrevivência.

Este subsídio não pode acumular com:

- Subsídio de educação especial.
- Prestação Social para a Inclusão (*Nota: os beneficiários que estejam a receber subsídio mensal vitalício e subsídio por assistência de 3ª pessoa, acumulam o valor deste na prestação social para a inclusão*);
- Pensão Social de Velhice;
- Subsídio de apoio ao cuidador informal principal.

O subsídio é suspenso em caso de:

- A pessoa com deficiência começar a exercer uma atividade profissional;
- A pessoa com deficiência não entregar a prova de deficiência obrigatória.

O subsídio cessa quando:

- A pessoa com deficiência deixa de receber bonificação por deficiência;
- A pessoa com deficiência morre;
- A pessoa com deficiência começar a receber assistência permanente num estabelecimento de saúde ou de apoio social, oficial ou particular, sem fins lucrativos;
- A pessoa com deficiência deixar de precisar do acompanhamento permanente duma terceira pessoa;
- Deixar de viver em Portugal.

O valor a receber é de 110,41€, sendo atualizado periodicamente.

Bonificação do abono de família para crianças e jovens com deficiência

Esta bonificação é adicionada ao abono de família no caso de haver descendentes a cargo com deficiência, de idade inferior aos 11 ou 24 anos (dependendo da altura em que requereu a Bonificação por Deficiência), que não exerçam atividade profissional e que estejam internados ou frequentem um estabelecimento especializado de reabilitação.

Em 1 de outubro de 2019 entrou em vigor um novo regime da bonificação por deficiência (BD), constante do Decreto-Lei n.º 136/2019, de 6 de setembro - que procedeu à terceira fase de implementação da prestação social para a inclusão, definindo o acesso à medida para crianças e jovens com deficiência e alterando, entre outros, o Decreto -Lei n.º 133 -B/97, de 30 de maio - o qual confere direito à prestação até aos 10 anos. As crianças e jovens com requerimento de Bonificação por Deficiência entregue a partir dessa data, recebem a prestação até completarem os 11 anos de idade. As crianças e jovens cujo requerimento de BD tenha sido entregue até 30 de setembro de 2019 (antigo regime), ou que se encontrem a receber a prestação, mantêm o direito à mesma até aos 24 anos, desde

que observadas as demais condições de atribuição/manutenção. Se estas prestações cessarem após essa data, passa a ser aplicável o novo regime, pelo que se os respetivos titulares já completaram os 11 anos, só poderão requerer a prestação social para a inclusão (PSI).

O beneficiário, pessoa que tem a seu cargo a criança ou jovem com deficiência, deve descontar ou ter descontado para a Segurança Social nos primeiros 12 meses dos últimos 14. Caso esta hipótese não se aplique, a pessoa com deficiência deve ter rendimentos mensais brutos inferiores a 213,91€ ou o rendimento total do agregado familiar igual ou inferior a 664,80€. (ver site www.seg-social.pt).

Este subsídio pode acumular com:

- Abono de família para crianças e jovens (Nota: mesmo que a família esteja no 4.º ou 5.º escalão e o jovem não receba abono de família, pode receber a bonificação por deficiência);
- Bolsa de estudo;
- Abono de família pré-natal (Nota: se a jovem estiver grávida);
- Pensão de orfandade;
- Subsídio por frequência de estabelecimento de ensino especial;
- Subsídio de funeral;
- Rendimento Social de Inserção (RSI);
- Subsídio por assistência de 3ª pessoa;
- Subsídio de apoio ao cuidador informal principal;
- Majoração do abono de família do segundo, terceiro ou mais filhos (Nota: para com idade igual ou inferior a 36 meses, se houver mais do que uma criança);
- Majoração do abono de família e abono pré-natal para famílias monoparentais (Nota: se a criança ou jovem viver em comum com um único adulto).

Este subsídio não pode acumular com:

- Subsídio de desemprego ou social de desemprego;

- Subsídio de doença;
- Subsídios sociais parentais;
- Prestação social para a inclusão.

Este subsídio é suspenso em caso de:

- O jovem atingir a idade limite:
 - 24 anos, no caso de requerimento entregue até 30 de setembro de 2019 (Decreto-Lei n.º 136/2019, de 6 de setembro);
 - 11 anos, no caso de requerimento entregue a partir de 1 de outubro de 2019 (Decreto-Lei n.º 136/2019, de 6 de setembro).
- O jovem iniciar uma atividade profissional;
- Não ser entregue a prova de rendimentos ou frequência escolar;
- Não entregar documentos solicitados.

Este subsídio cessa em caso de:

- A criança ou jovem deixarem de ser considerados como pessoa com deficiência;
- Emigração ou falecimento;
- Não ser entregue a prova de deficiência da criança ou jovem;
- O jovem a cargo atingir os 24 anos;
- O valor do património mobiliário do agregado familiar ultrapassar o valor de e 106.638.00€ (240 vezes o valor do Indexante de Apoios Sociais).

No anterior regime, o valor a receber oscila entre os 63,01€ e os 165,85€, conforme a idade da criança ou jovem e da composição do agregado familiar, sendo que existe uma majoração de 35% para famílias monoparentais.

No novo regime, o valor a receber até o jovem perfazer 10 anos de idade é de 63,01€, sendo que, no caso de famílias monoparentais o valor a receber é de 85,06€, correspondendo a uma majoração de 35%.

Existem subsídios noutras áreas, que estão enquadrados nos diferentes capítulos.

Subsídio para assistência a filho com deficiência, doença crónica ou oncológica

Este subsídio consiste num apoio monetário concedido a pessoas que, em situações de urgência, têm de faltar ao emprego para poderem prestar assistência aos filhos (integrados no agregado familiar) em caso de acidente ou doença (independentemente de serem, ou não, portadores de uma deficiência ou doença crónica ou oncológica), licença por um período até 6 meses, prorrogável até ao limite máximo de 4 anos.

Os beneficiários são:

- Trabalhadores por conta de outrem;
- Trabalhadores independentes;
- Seguro social voluntário:
 - Trabalhadores marítimos e vigias nacionais que exercem atividade profissional em navios de empresas estrangeiras;
 - Trabalhadores marítimos nacionais que exercem atividade a bordo de navios de empresas comuns de pesca;
 - Tripulantes que exercem atividade em navios inscritos no Registo Internacional de Navios da Madeira (MAR);
 - Bolseiros de investigação científica.
- Beneficiários em situação de pré-reforma enquadrados em qualquer dos regimes anteriormente referidos;
- Beneficiários a receber pensão de invalidez relativa, pensão de velhice ou pensão de sobrevivência que estejam a trabalhar e com registo de remunerações na Segurança Social.

Pode acumular com:

- Indemnizações e pensões por doença profissional ou por acidente de trabalho;
- Pensões de invalidez, velhice e sobrevivência (concedidas aos trabalhadores por conta de outrem, trabalhadores independentes, pessoas abrangidas pelo seguro social voluntário ou por outros regimes obrigatórios de proteção social);
- Pré-reforma (desde que exerça atividade enquadrada em qualquer dos regimes de trabalhadores por conta de outrem, independentes

ou seguro social voluntário desde que, neste último caso, o respetivo esquema de proteção social integre a eventualidade);

- Rendimento social de inserção;
- Complemento solidário para idosos.

Não pode acumular com:

- Rendimentos de trabalho;
- Subsídio de desemprego;
- Subsídio de doença;
- Prestações concedidas no âmbito do subsistema de solidariedade, exceto rendimento social de inserção e complemento solidário para idosos;
- Prestações emergentes do mesmo facto desde que respeitantes ao mesmo interesse protegido, ainda que atribuídas por outros regimes de proteção social.

Este apoio cessa em caso de:

- O beneficiário trabalhar enquanto estiver a receber o subsídio;
- Fraude.

Os montantes a receber pelos beneficiários são, nos termos do disposto na Lei OE 2020 e da Portaria n.º 27/2020, de 31 de janeiro, 65% da remuneração de referência, com o limite máximo mensal de duas vezes o valor do IAS (2 x 443,20€).

Nas situações em que a remuneração de referência é muito baixa, a lei estabelece um limite mínimo de 11,82€ por dia, igual a 80% de 1/30 do IAS.

Caso os beneficiários residam nas regiões autónomas o montante do subsídio de assistência a filhos com deficiência ou doença crónica é acrescido de 2%.

Existem subsídios noutras áreas, que estão enquadrados nos diferentes capítulos.

OUTRAS RESPOSTAS

MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE (MAVI)

O Modelo de Apoio à vida Independente (MAVI) é um projeto piloto que se destina a pessoas com deficiência ou incapacidade com grau não inferior a 60%, certificada por Atestado Médico Multiuso ou por Cartão de Deficientes das Forças Armadas, com idade igual ou superior a 16 anos (caso seja maior de 16 e ainda abrangida pela escolaridade obrigatória, pode beneficiar do apoio, mas fora das atividades escolares).

O modelo consiste na disponibilização de um assistente pessoal, que tem como função contribuir para a promoção da autonomia da pessoa com deficiência de forma gratuita, através do apoio às suas necessidades em diversas atividades de vida diária. O horário varia consoante as necessidades da pessoa apoiada, disponibilizadas de forma consecutiva ou cumulativa, nunca podendo ultrapassar as 40 horas semanais. Existem algumas exceções, caso a necessidade de assistência implique um número de horas superior ao previsto (até às 24 horas diárias), que deve ser devidamente fundamentado e o Centro de Apoio à Vida Independente (CAVI) onde está inserido não poderá ter mais de 30% de pessoas apoiadas nestas circunstâncias.

A pessoa com deficiência deve solicitar a assistência necessária aos CAVI, sendo que, na atribuição do apoio, a escolha do assistente deve ser feita pela pessoa com deficiência motora, em concordância com o CAVI, e traduzida num Plano Individualizado de Assistência Pessoal. Familiares da pessoa apoiada não poderão ser selecionados enquanto assistentes.

Consideram-se atividades a realizar no âmbito da assistência pessoal, as seguintes:

- Atividades de apoio nos domínios da higiene, alimentação, manutenção da saúde e de cuidados pessoais;
- Atividades de apoio em assistência doméstica;
- Atividades de apoio em deslocações;
- Atividades de mediação da comunicação;
- Atividades de apoio em contexto laboral;

- Atividades de apoio à frequência de formação profissional;
- Atividades de apoio à frequência de ensino superior e de investigação;
- Atividades de apoio em cultura, lazer e desporto;
- Atividades de apoio na procura ativa de emprego;
- Atividades de apoio à criação e desenvolvimento de redes sociais de apoio;
- Atividades de apoio à participação e cidadania;
- Atividades de apoio à tomada de decisão, incluindo a recolha e interpretação de informação necessária à mesma.

Não pode acumular com:

- Subsídio de assistência de terceira pessoa;
- Complemento por dependência;
- Centro de atividades ocupacionais;
- Respostas sociais de tipo residencial;
- Acolhimento familiar para pessoas idosas e adultas com deficiência;
- Serviço de apoio domiciliário relativamente às tarefas previstas no artigo 6.º, que sejam asseguradas por serviços de apoio domiciliário;
- Outros apoios financeiros e subsídios de ação social atribuídos pelo Estado, que se destinem também à realização das atividades de assistência pessoal.

É permitido à pessoa com deficiência que beneficie de uma resposta social de tipo residencial optar pela disponibilização de assistência pessoal, beneficiando de um prazo de transição de 6 meses, durante o qual é possível a frequência de ambas as respostas.

Até 2021 mais de 800 pessoas beneficiaram do MAVI. Note-se que está previsto que este projeto termine no primeiro trimestre de 2023. No entanto, a secretária do Estado da Inclusão sublinha que estes tipos de programas não poderão deixar de existir, realçando que o MAVI, após 2023 poderá ser financiado ou através do Orçamento de Estado ou através do Novo Quadro Financeiro Plurianual, com coordenação da Segurança Social. Para mais informações sobre o Movimento de Apoio à Vida Independente, consultar: www.vidaindependente.org.

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

O serviço de apoio domiciliário constitui-se como uma resposta social materializada na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

Apresentamos, no Anexo B, uma lista não exaustiva de entidades que realizam apoio domiciliário.

LARES RESIDENCIAIS

Existem poucos lares em Portugal destinados exclusivamente a pessoas com deficiência motora. A maioria dos lares nos quais podem ser integradas pessoas com mobilidade reduzida destinam-se a pessoas com outros tipos de deficiência ou a idosos. Apresenta-se, no Anexo B, uma lista não exaustiva de lares nas regiões de Coimbra, Évora, Faro, Lisboa e Porto. Para mais informação sobre estas e outras localidades, deverá ser consultado o *website* www.cartasocial.pt e www.mapasocial.pt.

CENTROS DE ATIVIDADES E CAPACITAÇÃO PARA A INCLUSÃO

Os Centros de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) constituem-se como uma resposta social de base comunitária que substitui os Centros de Atividades Ocupacionais (CAO). Estes novos centros constituem uma regulamentação centrada em novos desafios, adjacentes a princípios como autonomia, vida independente, melhoria da qualidade de vida, valorizações pessoal e profissional e inclusão social. O CACI destina-se a pessoas com deficiência, com idade igual ou superior a 18 anos, que pretendem dar continuidade ao seu percurso formativo ou exercer uma atividade profissional ou ainda que se encontrem em processo de inclusão socioprofissional, nomeadamente entre experiências laborais. As atividades, que devem ser organizadas de forma individualizada, valorizando as escolhas, necessidades, interesses e vontades dos destinatários, podem ser do tipo:

- **Atividades ocupacionais** – visam garantir o conforto e bem-estar da pessoa com deficiência, nomeadamente, na realização das atividades de vida diárias;
- **Atividades terapêuticas** – direcionadas para intervenções de reabilitação psicossocial com o intuito de capacitar as pessoas com deficiência para o desenvolvimento das suas aptidões físicas, intelectuais e emocionais;
- **Atividades de interação com o meio** – relacionadas com a estimulação cognitiva e socialização das pessoas com deficiência através da realização e envolvimento em experiências diversificadas na comunidade;
- **Atividades socialmente úteis** – privilegiando o envolvimento de entidades externas, estas atividades constituem o treino de competências sociais e profissionais em contexto real de trabalho;
- **Atividades de qualificação para a inclusão social e profissional** – implicam o cumprimento do Plano Individual de Transição (PIT) que concretiza a inclusão socioprofissional ou a reabilitação profissional, possibilitando uma cidadania plena e uma vida independente.

São áreas de intervenção das estruturas de CACI:

- Desenvolvimento de competências relacionais, pessoais e sociais;
- Promoção do bem-estar, da qualidade de vida, da ocupação e da interação com o meio;
- Capacitação para a inclusão social e profissional.

As estruturas CACI prestam serviços relacionados com:

- Alimentação e cuidados pessoais;
- Apoio terapêutico;
- Promoção e desenvolvimento do bem-estar físico, emocional, psíquico e social;
- Transporte;
- Apoio na capacitação dos cuidadores informais.

Apresentamos, no Anexo B, alguns centros de atividades e capacitação para a inclusão existentes em Portugal, assim como outras respostas sociais. Para mais informações deverá ser consultado o *website* www.cartasocial.pt.

RESIDÊNCIA DE AUTONOMIZAÇÃO E INCLUSÃO (RAI)

A Residência de Autonomização e Inclusão constitui-se através da Portaria 77/2022 de 3 de fevereiro como uma nova resposta social, que sucede e substitui a anterior Residência Autónoma.

A RAI é uma resposta de alojamento residencial temporário ou permanente, desenvolvida em apartamento, moradia ou outra tipologia de habitação similar, inserida em áreas residenciais na comunidade, destinada a pessoa com deficiência ou incapacidade, com capacidade de viver de forma autónoma, e tem por objetivo, mediante apoio individualizado, proporcionar condições para a concretização de um projeto de vida autónomo e inclusivo. Neste contexto, a RAI destina-se a pessoas com deficiência, com idade igual ou superior a 18 anos que, mediante apoio no seu projeto de autonomização e inclusão, possam transitar, sempre que possível, para soluções alternativas de vida na comunidade.

PLANO DE RECUPERAÇÃO E RESILIÊNCIA (PRR)

O Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) é um programa de aplicação nacional, com um período de execução até 2026, que vai implementar um conjunto de reformas e investimentos destinados a repor o crescimento económico sustentado, após a pandemia, reforçando o objetivo de convergência com a Europa ao longo da próxima década.

Na sua Componente 3 – Respostas Sociais, este programa tem como objetivo reforçar, adaptar, requalificar e inovar as respostas sociais dirigidas a pessoas com deficiência ou incapacidades.

O Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. e a Estrutura de Missão Recuperar Portugal assinaram dois contratos de financiamento para a

realização de investimentos no âmbito do PRR, respeitantes aos programas:

- Acessibilidades 360º
- Plataforma + Acesso

Importa, assim, ter em atenção a publicação em Diário da República dos Avisos dos concursos para estes programas. Pode consultar e aceder a mais informação sobre este tema no site do INR: www.inr.pt.

MAIOR ACOMPANHADO

O regime “Maior Acompanhado” é dirigido aos cidadãos com mais de 18 anos que, por razões de saúde, deficiência ou fruto do seu comportamento, não conseguem, de um modo consciente e livre, sem apoio ou intervenção de outra pessoa, exercer os seus direitos ou cumprir os seus deveres e cuidar do seu património.

Este acompanhamento tem como objetivo preservar a autonomia de que a pessoa ainda dispõe e, dentro do possível, aumentá-la. As medidas de acompanhamento apenas podem ser decretadas pelo tribunal e destinam-se a proteger a pessoa, de modo a impedir ou evitar que outros tomem decisões que lhe sejam prejudiciais ou fiquem à mercê da vontade arbitrária ou abusiva de terceiros.

Neste sentido, o tribunal, depois de analisar todos os elementos que foram levados ao processo, após audição pessoal e direta do beneficiário e ponderadas as provas, decide os atos que a pessoa – o acompanhado – pode e deve continuar a praticar livremente e aqueles que, para sua proteção, devem ser praticados por ou com o auxílio de outra pessoa – o acompanhante.

Este regime tem em conta que a pessoa pode, por exemplo, ter um problema de saúde ou padecer de uma deficiência que a impede de tratar de assuntos mais complicados, mas é perfeitamente capaz de cuidar do seu dia-a-dia, ou de continuar a votar ou a educar os seus filhos.

Como pedir o acompanhamento:

O acompanhamento pode ser requerido pelo próprio ou, com autorização deste, pelo respetivo cônjuge, por quem com ele viva em união de facto ou por qualquer parente sucessível (por exemplo, pais, filhos, irmãos, tios). Pode também ser requerido por qualquer das pessoas atrás referidas, sem autorização do maior, mas com suprimento do tribunal, quando, em face das circunstâncias, este não a possa, conscientemente, dar ou se recuse a dar, sem fundamento e, independentemente de autorização, pelo Ministério Público.

O primeiro passo a dar deve ser dirigir-se ao Ministério Público, sediado no tribunal cível mais próximo da sua residência ou recorrer aos serviços de um advogado. Em ambos os casos, deve levar consigo toda a documentação clínica relevante e a informação sobre a identidade da pessoa que escolhe para seu acompanhante.

Pode também pedir que lhe seja concedida proteção jurídica junto dos serviços da segurança social, caso não tenha meios financeiros para pagar os serviços de um advogado.

Depois de o Ministério Público ou o advogado terem proposto a ação, será sempre o juiz a sentenciar. Contudo, a decisão do juiz pode ser revista em qualquer altura - sempre que a evolução do acompanhado o justifique - e tem, obrigatoriamente, de ser revista de cinco em cinco anos.

Os processos de acompanhamento de maiores estão isentos de custas, de acordo com a alínea h), do n.º 2 do artigo 4.º do Regulamento das Custas Processuais, com a redação conferida pela Lei 2/2020, de 31 de março (Lei do Orçamento de Estado para 2020 – artigo 424.º).

Como escolher um acompanhante:

O acompanhante pode ser qualquer pessoa, com mais de 18 anos, que se encontre no pleno exercício dos seus direitos.

Pode também ser designado mais do que um acompanhante. Nesse caso, o tribunal determina as funções que devem ser exercidas por cada um deles.

O tribunal poderá também designar o acompanhante, caso o interessado não o faça. A escolha do tribunal pode recair num conjunto alargado de pessoas, nomeadamente, no cônjuge, na pessoa com quem vive em união de facto, num dos filhos maiores, nos avós ou mesmo numa pessoa da instituição que frequente ou onde, eventualmente, se encontre internado.

As funções do acompanhante:

A função do acompanhante é a de zelar pelo bem-estar e pela recuperação do acompanhado. Por esta razão, o acompanhante deve manter contacto e visitar a pessoa que acompanha.

A principal tarefa do acompanhante será a de ajudar o acompanhado nas situações em que o tribunal vier a considerar que tal é necessário. Uma vez que o grau de intervenção do acompanhante é sempre determinado pelo tribunal, o exercício deste cargo depende de cada situação concreta.

Outros atos, como, por exemplo, a venda de uma casa ou a decisão de internar o acompanhado, apenas podem ser praticados depois de obter a prévia autorização do tribunal.

BALCÃO DA INCLUSÃO - SEGURANÇA SOCIAL

O Balcão da Inclusão presta um serviço de atendimento especializado sobre a temática da deficiência ou incapacidade e encontra-se disponível nos Serviços de Atendimento da Segurança Social das sedes dos 18 distritos.

O atendimento neste Balcão pode ser agendado no Portal da Segurança Social, presencialmente ou online, através do [formulário online](#).

Este atendimento especializado pretende melhorar a qualidade do serviço prestado aos cidadãos que, desta forma, contam com um conjunto integrado de meios para acesso à informação e resolução de questões e, simultaneamente, promove a sua inclusão na sociedade.

Os objetivos do serviço são:

- Melhorar a prestação de informação às pessoas com deficiência/incapacidade e suas famílias;
- Garantir um atendimento personalizado e qualificado;
- Efetuar o correto encaminhamento dos cidadãos na resolução dos seus problemas;
- Prestar o apoio necessário ao estabelecimento dos contactos com outros organismos da Administração Pública, na área da deficiência e da reabilitação, com competência para a resolução das situações apresentadas, sempre que se justifique;
- Promover a inclusão na sociedade de informação.

No Balcão da Inclusão e Serviços de atendimento, podem ser obtidas informações relativamente aos seguintes temas:

Atendimento especializado

- Prestações sociais (subsídios e apoios);
- Respostas sociais (lares residenciais, centros de atividades ocupacionais, centros de reabilitação, etc.);
- Produtos de Apoios/Ajudas Técnicas;
- Emprego e apoios às Entidades Empregadoras;
- Outro (temas de âmbito da Segurança Social).

Orientação e encaminhamento para outras entidades de diversos âmbitos

- Formação Profissional;
- Benefícios fiscais;
- Acessibilidades;
- Transportes;
- Intervenção Precoce;
- Educação;
- Centros de recursos para a inclusão;

O Balcão da Inclusão da Segurança Social funciona de segunda a sexta-feira, das 9h00 às 18h00.

Telefone: (+351) 210 545 400

Endereço *on-line*: www.seg-social.pt

BALCÃO DA INCLUSÃO - INR

O Balcão da Inclusão tem como missão a informação e mediação especializada e acessível às pessoas com deficiência e/ou incapacidade, suas famílias, organizações e outros que direta ou indiretamente intervêm na área deficiência. Neste contexto, disponibiliza informação por: telefone; e-mail; vídeo chamada para pessoas surdas*; presencialmente*.

*estes dois atendimentos ocorrem com marcação prévia, solicitada por escrito para o correio eletrónico balcaodainclusao@inr.mtsss.pt.

Sobre os direitos e benefícios de acordo com a legislação em vigor, sobre os recursos existentes e também procede ao encaminhamento e mediação/sensibilização junto dos diferentes serviços e organismos que no âmbito da sua missão têm competências nas matérias referidas para a resolução das situações apresentadas.

As principais temáticas são: Acessibilidade; Atendimento prioritário; Atestado Médico de Incapacidade Multiuso; Benefícios fiscais; Cultura, desporto e lazer; Educação; Emprego e formação profissional; Estacionamento; Habitação; Intervenção Precoce; Modelo de Apoio à Vida Independente; Não discriminação; Parentalidade; Prestação Social para a Inclusão; Produtos de apoio/Ajudas técnicas; Proteção Social e Saúde.

O Balcão da Inclusão funciona de segunda a sexta-feira, das 9h30 às 12h30 e das 13h30 às 16h30.

Morada: Av. Conde Valbom nº63, 1069-178 Lisboa

Telefone: (+351) 217 929 500

E-mail: balcaodainclusao@inr.mtsss.pt

Outros Balcões disponíveis: Nos Centros Distritais da Segurança Social: 18 Balcões da Inclusão.



RESIDÊNCIAS **SANTA CASA**

6

HABITAÇÃO

- Aquisição ou construção de habitação própria
- Programa - 1º Direito
- Apoios a arrendamento
- Arrendamento Acessível
- Habitação Social
- Programa LIFE - Casa Inteligente
- Tech@home
- Liftech



AQUISIÇÃO OU CONSTRUÇÃO DE HABITAÇÃO PRÓPRIA

CRÉDITO A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

As pessoas com deficiência, maiores de 18 anos e com um grau de incapacidade igual ou superior a 60%, podem aceder a um regime autónomo de crédito à habitação, previsto na Lei n.º 64/2014, de 26 de agosto. Existe também um regime de crédito bonificado, aplicável apenas aos deficientes das Forças Armadas.

O regime de crédito bonificado é aplicável às pessoas com deficiência que contratem um empréstimo e aos mutuários de contratos de crédito à habitação já celebrados e que, durante a vigência desse contrato, adquiram uma incapacidade igual ou superior a 60%.

A avaliação de incapacidade das pessoas com deficiência, para efeitos de acesso aos regimes acima previstos, é efetuada de acordo com o estabelecido no Decreto-Lei n.º 202/96, de 23 de outubro, alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 291/2009, de 12 de outubro.

Os empréstimos concedidos ao abrigo deste regime podem destinar-se a:

- Aquisição, ampliação, construção e/ou realização de obras de conservação ordinária, extraordinária ou de beneficiação de habitação própria permanente (incluindo a aquisição de garagem individual ou de lugar de estacionamento em garagem coletiva);
- Aquisição de terreno e construção de imóvel destinado a habitação própria permanente (incluindo a construção de garagem individual);
- Realização de obras de conservação ordinária, extraordinária ou de beneficiação em partes comuns dos edifícios, destinadas ao cumprimento das normas técnicas, exigidas por lei, para melhoria da acessibilidade aos edifícios habitacionais, por parte de proprietários de frações autónomas, que constituam a sua habitação própria permanente e cuja responsabilidade seja dos condóminos.

O acesso e a permanência neste regime de crédito dependem do cumprimento das seguintes condições pelos interessados:

- Serem maiores de 18 anos;
- Deterem um grau de incapacidade igual ou superior a 60%, comprovado por Atestado Médico de Incapacidade Multiuso;
- O empréstimo não se destinar à aquisição de imóvel propriedade de ascendentes ou descendentes do interessado;
- Nenhum membro do agregado familiar possuir outro empréstimo em qualquer regime de crédito bonificado;
- A constituição de hipoteca sobre o imóvel financiado, não podendo este ser alienado durante um período mínimo de cinco anos (exceto em caso de desemprego, morte do titular, alteração da dimensão do agregado familiar ou mobilidade profissional).

Outras condições dos empréstimos

O montante máximo do empréstimo em 2015 foi de 190 000€. Este montante será atualizado anualmente, com base no índice de preços no consumidor. Este montante também não pode ultrapassar 90% do valor da avaliação da habitação pela instituição de crédito, do custo das obras de conservação ordinária, extraordinária ou de beneficiação (loan-to-value). Os empréstimos abrangidos por este regime têm um prazo máximo de 50 anos.

A contratação de seguro de vida não é obrigatória por lei, mas, à semelhança do que sucede no regime geral de crédito à habitação, a instituição de crédito pode solicitar a subscrição deste tipo de seguro, no âmbito da liberdade contratual entre as partes.

Os clientes dos empréstimos contraídos neste regime não podem alienar os imóveis adquiridos ou construídos, no prazo de cinco anos após a data de celebração do contrato. As exceções incidem em casos de desemprego, de morte do titular, de alteração da dimensão do agregado familiar ou de mobilidade profissional. Se o cliente alienar o imóvel antes dessa data, fica sujeito ao pagamento de penalizações correspondentes ao montante das bonificações de que beneficiou, acrescido de 10%.

Acumulação de empréstimos

Os clientes bancários podem ter mais do que um empréstimo ao abrigo deste regime, nas seguintes situações:

- Necessidade devidamente justificada a nível de ampliação ou beneficiação de habitação construída ou adquirida com o primeiro empréstimo;
- Necessidade de aquisição ou construção de nova habitação, em virtude de a habitação construída ou adquirida com o empréstimo anterior, se ter tornado inadequada por motivo de alteração do agregado familiar, ou transferência do local de trabalho.

Nestes casos, o conjunto dos empréstimos não pode exceder o montante máximo atualizável anualmente para os empréstimos abrangidos por este regime, nem ultrapassar 90% do valor total da habitação, ou do custo das obras de conservação ordinária, extraordinária ou de beneficiação, face à avaliação realizada pela instituição de crédito.

Mudança para o regime de crédito bonificado à pessoa com deficiência

Se o empréstimo inicial tiver sido contratado no regime de crédito bonificado à habitação e haja mudança para o regime de crédito bonificado à pessoa com deficiência, o prazo do empréstimo abrangido por este regime terá em conta o número de anos decorridos do empréstimo anterior. Desta forma, a soma dos prazos dos dois empréstimos também não poderá exceder os 50 anos.

Caso adquira um grau de incapacidade igual ou superior a 60% após a celebração de um contrato de crédito à habitação própria permanente, o cliente pode mudar o seu empréstimo para o regime de crédito bonificado para pessoas com deficiência.

Para realizar a migração para este regime, deve preencher as demais condições de acesso e apresentar um requerimento à instituição de crédito a solicitar essa mudança.

A mudança do regime geral para o regime de crédito bonificado a pessoa com deficiência só é admitida até ao montante máximo de 190 mil euros (em

2015, atualizado anualmente com base no índice de preços no consumidor) e desde que o rácio entre o capital em dívida e o valor do imóvel não seja superior a 90% (rácio financeiro de garantia ou *loan-to-value*).

Regime aplicável aos empréstimos destinados à aquisição ou construção de habitação própria dos deficientes das Forças Armadas

Os deficientes das Forças Armadas com um grau de incapacidade igual ou superior a 60%, beneficiam de um regime autónomo, aplicável à aquisição ou construção de habitação própria.

Aos empréstimos concedidos ao abrigo deste regime, são aplicáveis as condições definidas para os trabalhadores das instituições de crédito. Para mais informações, as referidas condições estão previstas na Secção V do Acordo Coletivo de Trabalho Vertical para o Sector Bancário (ACTV).

Reclamações a Instituições ou intermediários de crédito

Pode apresentar uma reclamação, sempre que entenda que uma instituição ou intermediário de crédito não agiu de forma adequada na comercialização de produtos e serviços bancários de retalho:

- Através do preenchimento do livro de reclamações, seja em formato físico, disponível nos balcões das instituições, seja em formato eletrónico, disponível em www.livroreclamacoes.pt;
- Diretamente ao Banco de Portugal, através de carta ou do formulário próprio disponível no site do Banco de Portugal.

Tome nota da referência atribuída à reclamação depois de submetida. Essa referência será necessária para enviar informações adicionais ou consultar o estado da sua reclamação.

Para mais informações sobre as competências do Banco de Portugal na análise de reclamações, consulte as perguntas frequentes (Serviços – Reclamações) em www.clientebancario.bportugal.pt.

PROGRAMA - 1º DIREITO

Programa de Apoio ao Acesso à Habitação que visa apoiar a promoção de soluções habitacionais para pessoas que vivem em condições habitacionais indignas e que não dispõem de capacidade financeira para suportar o custo do acesso a uma habitação adequada.

O Programa assenta numa dinâmica promocional predominantemente dirigida à reabilitação do edificado e ao arrendamento. Aposta também em abordagens integradas e participativas que promovam a inclusão social e territorial, mediante a cooperação entre políticas e organismos setoriais, entre as administrações central, regional e local e entre os setores público, privado e cooperativo.

Esta medida consiste no apoio ao crédito habitação bonificado, para a construção ou compra de uma casa ou para a reabilitação da habitação onde reside, através de candidatura.

Quem pode formalizar candidatura?

- Famílias carenciadas (com rendimento mensal (RMM) inferior a quatro vezes o IAS) RMM do agregado < 1.772,80€ (4 IAS - 4 x 443,20€);
- Famílias com condições indignas (famílias monoparentais; famílias a quem não foi renovado o contrato de arrendamento e que, no agregado, possuam pessoas com mais de 65 anos ou com grau de incapacidade igual ou superior a 60%; pessoas em situação sem abrigo e; pessoas despejadas sem alternativa);
- Pessoas que residam em lugares sem condições básicas de salubridade e de segurança;
- Pessoas a viverem em condições de sobrelotação;
- Pessoas que residem em habitações inadequadas às suas condições de incapacidade ou deficiência.

Como formalizar essa candidatura?

Poderá ser feita candidatura em nome individual (pessoas singulares ou titulares do agregado familiar) ou através de entidades (associações de moradores, cooperativas habitacionais) junto do município onde residem.

Aquando deste pedido:

- O município avalia os pedidos de apoio das famílias no quadro da sua estratégia local de habitação, podendo optar por atribuir habitação municipal, por integrar os pedidos na sua candidatura, ou por fazer seguir os pedidos como candidaturas autónomas;
- O município envia ao IHRU a sua candidatura, bem como as que lhe mereçam parecer favorável de outras entidades ou de famílias;
- O IHRU analisa as candidaturas, podendo solicitar informação adicional, ou aconselhar alterações para as clarificar ou aperfeiçoar;
- Os beneficiários das candidaturas aprovadas e o IHRU celebram um acordo de financiamento ou colaboração no quadro do programa 1.º Direito.

As autarquias têm um papel fundamental na sinalização e gestão dos pedidos de apoio, agilizando depois com o Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU) responsável pela gestão dos fundos disponíveis.

Para mais informações acerca desta medida, deverá consultar o Decreto-Lei n.º 37/2018.

PORTA DE ENTRADA

O Porta de Entrada aplica-se às situações de necessidade de alojamento urgente de pessoas que se vejam privadas, de forma temporária ou definitiva, da habitação ou do local onde mantinham a sua residência permanente ou que estejam em risco iminente de ficar nessa situação, em resultado de acontecimento imprevisível ou excecional.

Pode beneficiar de apoio ao abrigo do Porta de Entrada a pessoa ou o agregado que preencha cumulativamente os seguintes requisitos:

1. Esteja numa das situações de necessidade de alojamento urgente;
2. Não disponha de alternativa habitacional adequada;
3. Esteja em situação de indisponibilidade financeira imediata, considerando-se como tal a situação da pessoa ou do agregado que, à data do acontecimento imprevisível ou excecional, detém um património mobiliário de valor inferior ao limite estabelecido na legislação.

A concessão dos apoios ao abrigo do Porta de Entrada tem por base um protocolo de cooperação institucional a celebrar entre o IHRU, I. P., e o município competente, podendo as Regiões Autónomas intervir no protocolo juntamente com o município, ou em substituição deste, quando os acontecimentos ocorram nos respetivos territórios.

Compete ao município e ou à Região Autónoma proceder ao levantamento da informação necessária para efeito de celebração do protocolo, nomeadamente os dados relativos à caracterização das pessoas e dos agregados abrangidos e das suas anteriores situações habitacionais, bem como propor ao IHRU, I. P. as soluções de alojamento para cada caso.

Ao IHRU, I. P. cabe assegurar a gestão do programa, sem prejuízo da necessária coordenação com outras entidades com quem celebre protocolos de cooperação institucional.

Mais informações [aqui](#).

O programa estabelece que a existência de pessoas com incapacidade igual ou superior a 60% é um fator de correção do rendimento médio mensal do agregado (Decreto Lei n.º 29/2018, de 4 de maio, alínea j) do n.º 1). Como consequência, a comparticipação concedida no caso de agregados que integrem pessoas com deficiência será maior. Em complemento, sempre que as dotações do programa se revelem insuficientes para a totalidade das situações a apoiar, um dos critérios preferenciais de hierarquização e seleção das candidaturas aos apoios é tratarem-se de soluções habitacionais destinadas a agregados que integrem pessoas com deficiência (alínea b) do n.º 3 do Artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 29/2018).

APOIOS A ARRENDAMENTO

SUBSÍDIO DE RENDA

O Subsídio de Renda de casa trata-se de um apoio para arrendatários que estejam em situação debilitada económica, quando terminar o período transitório do Novo Regime do Arrendamento Urbano (NRAU) - este período foi, inicialmente, definido em 5 anos, mas acabou por estender-

se por 8 anos. Tal significa que o novo regime de subsídio de renda só foi aplicado a partir de 2020, sendo que, até essa data, as rendas são limitadas em função dos rendimentos dos arrendatários que invoquem estar em situação económica debilitada.

Têm direito a receber este subsídio os arrendatários com idade igual ou superior a 65 anos ou com deficiência, com grau comprovado, de incapacidade igual ou superior a 60%.

O subsídio de renda pode assumir duas modalidades: arrendamento em vigor e novo arrendamento. No caso do subsídio para arrendamento em vigor o montante corresponde à diferença entre o valor da nova renda e o valor da renda que pode ser suportada pelo arrendatário, tendo em conta o rendimento do agregado. O valor mínimo do subsídio é equivalente a 5% do IAS. O apoio tem a duração de 24 meses, renovável por períodos iguais e sucessivos, desde que se mantenham os pressupostos de atribuição do apoio. Note-se que o valor pode ser atualizado a qualquer momento, desde que haja alteração dos pressupostos de alteração.

Este subsídio pode cessar em 3 situações distintas:

- Se o contrato de arrendamento terminar;
- Se o arrendatário falecer (sem que ninguém lhe suceda com direito à manutenção do subsídio);
- Se os pressupostos de atribuição terminarem.

No caso de subsídio para novo arrendamento, este aplica-se caso se queira mudar de casa para uma mais adequada ao agregado familiar. No caso de o subsídio ser aceite, o arrendatário terá de fazer denúncia do contrato de arrendamento atual e tem 90 dias para deixar a casa. O valor deste subsídio não poderá ser superior ao que o inquilino teria direito caso não denunciasses o contrato.

Para pedir o subsídio de renda os arrendatários devem requisitá-lo nos 6 meses antes do fim do período transitório (8 anos), devendo apresentar pedido junto dos serviços da Segurança Social da sua área de residência, ou através da internet, no site do Portal da Habitação (tem de se registar e, para entrar, necessita da sua palavra-passe das Finanças).

Apesar de o pedido ser realizado na Segurança Social, a decisão relativamente à atribuição do subsídio é da competência do Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana (IHRU). Posteriormente, o IHRU irá notificar o requerente no prazo de 45 dias, a contar da data de apresentação do pedido (desde que contenha todas as informações). A acrescentar, o arrendatário deve comunicar ao seu senhorio que apresentou um pedido de subsídio de renda, indicando a modalidade adotada e enviando o respetivo comprovativo de pedido.

Para solicitar este subsídio necessita de apresentar:

- Modelo Único Simplificado e o respetivo Anexo que autoriza o IHRU a aceder a informações relativamente aos rendimentos do agregado familiar do arrendatário, devidamente preenchidos;
- Carta do senhorio, assinada e datada, com a identificação do mesmo e do imóvel arrendando, assim como o valor da renda antiga, da nova renda e o faseamento proposto para atualização;
- Comprovativo da avaliação do imóvel arrendado com menos de 3 anos;
- Comprovativo do nível de conservação do prédio;
- Uma cópia do documento de identificação do arrendatário e, no caso de existirem, dos restantes membros do agregado familiar;
- Cópia do contrato de arrendamento.

ARRENDAMENTO ACESSÍVEL

O Programa de Arrendamento Acessível (PAA) é um programa de política de habitação que visa promover uma oferta alargada de habitação para arrendamento a preços compatíveis com os rendimentos das famílias. Com este programa o Governo pretende dar resposta às necessidades habitacionais das famílias cujo nível de rendimento não lhes permite aceder a uma habitação adequada às suas necessidades.

O Programa de Arrendamento Acessível confere isenção de IRS ou IRC para as rendas dos contratos celebrados no seu âmbito. A renda deve ser pelo menos 20% inferior a um valor de referência calculado com base em

vários fatores, como a área do alojamento, a mediana de preços divulgada pelo INE, a tipologia e outras características específicas do alojamento (por exemplo, o grau de eficiência energética, a existência de estacionamento, o equipamento e mobílias, a existência de elevadores, etc.).

O prazo do contrato de arrendamento deve ser no mínimo 5 anos, podendo ser de 9 meses no caso de alojamentos destinados a residência de estudantes do ensino superior. No âmbito deste programa, podem ser arrendadas habitações (por ex., uma casa, um apartamento) ou partes de habitação (por ex., um quarto, com direito de utilização das instalações sanitárias, da cozinha e das áreas comuns).

Os alojamentos têm de observar requisitos mínimos de segurança, salubridade e conforto, sujeitos a verificação por parte dos arrendatários.

Qualquer pessoa individual ou coletiva, pública ou privada, pode inscrever alojamentos na plataforma eletrónica do PAA, desde que os mesmos cumpram os limites de renda e as condições mínimas de segurança, salubridade e conforto estabelecidas.

Qualquer pessoa ou conjunto de pessoas (uma família, um grupo de amigos, etc.), pode registar uma candidatura a alojamento no âmbito do PAA, desde que o seu rendimento total seja inferior a um valor máximo definido pelo programa. Os estudantes ou formandos inscritos em cursos de formação profissional podem ser candidatos, mesmo que não possuam rendimentos próprios, desde que o pagamento da renda seja assegurado por pessoa com rendimentos.

O PAA funciona com base em três passos simples:

1. Inscrição/registo

O senhorio inscreve o alojamento na plataforma do PAA e obtém um certificado de inscrição que indica a ocupação mínima e a renda máxima possível, de acordo com as informações prestadas numa ficha de alojamento.

Os candidatos registam-se na plataforma eletrónica do PAA e obtém um certificado de candidatura que indica a tipologia mínima e o intervalo de renda possível, de acordo com as informações prestadas.

2. Celebração do contrato de arrendamento

O senhorio e os candidatos podem encontrar-se diretamente, através de mediador imobiliário ou da plataforma do PAA. O contrato é celebrado livremente, nos termos gerais.

No contrato, a tipologia do alojamento deve corresponder à composição do agregado habitacional (mínimo de uma pessoa por quarto).

A renda contratada deve situar-se dentro do intervalo constante do certificado (taxa de esforço entre 15% e 35% do rendimento médio mensal do agregado habitacional).

Em anexo ao contrato deve incluir os certificados e a ficha do alojamento assinados pelas partes, confirmando assim as informações prestadas e a verificação das condições do alojamento pelo arrendatário, bem como os comprovativos da contratação dos seguros obrigatórios.

3. Acesso ao benefício fiscal

Para acesso ao benefício fiscal, o contrato de arrendamento é registado no Portal das Finanças e submetido na Plataforma do Arrendamento Acessível que se encontra disponível através da ligação paa.portaldahabitacao.pt.

Mais informações [aqui](#).

IHRU ARRENDA

Face à necessidade de garantir o acesso à habitação às famílias que não têm resposta por via do mercado, o IHRU disponibiliza património para alargar oferta de habitações a preços acessíveis. As habitações são atribuídas mediante concurso por sorteio.

Para cada concurso o IHRU publicará, na plataforma IHRU Arrenda, um aviso de abertura com a informação relevante para os interessados.

Poderá verificar qual a solução que mais se adequa:

1. Programa de arrendamento acessível

Para concorrer a uma habitação do IHRU tem que preencher:

- os requisitos do Programa de Arrendamento Acessível;
- as condições de elegibilidade previstas para cada concurso identificadas no respetivo Aviso.

Para efetuar a sua candidatura a um concurso deve:

- Aceder previamente à Plataforma do Programa de Arrendamento Acessível (PAA) e registar a sua candidatura, com vista a obter o Certificado de Registo de Candidatura. Para tal, deverá preencher todos os campos existentes na Plataforma e anexar os elementos/documentos solicitados.
- Depois de ter o seu Certificado, deve aceder à Plataforma do IHRU Arrenda e apresentar a candidatura ao concurso pretendido, indicando, para o efeito, o número do certificado de registo de candidatura obtido na PAA e selecionar, por ordem de preferência, o(s) alojamento(s) a que pretende concorrer.

2. Regime do Arrendamento Apoiado

Para concorrer a uma habitação do IHRU no regime do Arrendamento Apoiado tem que:

Apresentar um “Pedido de Apoio Habitacional” na Plataforma eletrónica do Arrendamento Apoiado ou, se já o tiver submetido, verificar se o mesmo se encontra válido e atualizado até ao término do prazo de inscrição no concurso.

Depois de submetido o pedido de apoio habitacional, ficará automaticamente inscrito nos concursos abertos ou que venham a ser abertos pelo IHRU, I.P., cujas habitações se enquadrem na tipologia adequada ao seu agregado familiar e na localização pretendida, não necessitando de se candidatar na Plataforma IHRU Arrenda.

Para mais informações, consulte a plataforma do IHRU (clique [aqui](#)).

PROGRAMA PORTA 65

Programa que visa conceder apoio financeiro ao arrendamento de habitação para residência permanente a jovens entre os 18 anos e os 35 anos. Pretende incentivar um estilo de vida mais autónomo por parte dos jovens, facilitar o acesso à habitação no regime de arrendamento, criar condições favoráveis à mobilidade residencial e revitalizar as áreas urbanas degradadas e concelhos em perda demográfica.

Neste programa, a percentagem da subvenção mensal pode ser acrescida de 15 %, caso algum dos jovens ou elementos do agregado jovem tenha um dependente a cargo, ou seja, pessoa com deficiência, permanente, que confira grau de incapacidade igual ou superior a 60%.

Em complemento, as candidaturas são ordenadas por ordem decrescente das pontuações obtidas, com base nos critérios estabelecidos na legislação, sendo um desses critérios o número de pessoas com incapacidade maior ou igual a 60%.

O apoio é concedido através de uma subvenção mensal decrescente por períodos de 12 meses, podendo ser renovado até perfazer 60 meses. A subvenção corresponde a uma percentagem do valor mensal da renda.

HABITAÇÃO SOCIAL

A habitação social refere-se a um empreendimento urbanístico que permite ajudar um conjunto de pessoas que vivam com baixos rendimentos. São abrangidos os indivíduos e as famílias que vivem em condições habitacionais indignas, pessoas que, por motivos de ordem financeira ou outros de força maior, não conseguem resolver sozinhas as suas necessidades habitacionais.

O pedido de habitação social deve ser feito *online*, através da plataforma Portal da Habitação criada pelo Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU), responsável pelo lançamento de concursos para a conceção de vários edifícios.

O procedimento começa sempre pelo preenchimento do formulário para candidatura a uma habitação social. Na mesma plataforma é ainda possível submeter e acompanhar o processo. Convém, no entanto, ter em atenção que o pedido de habitação social pode variar consoante a cidade e cada concurso apresentado pelo IHRU.

Para conseguir uma habitação social deverão ser apresentados um conjunto de documentos durante a candidatura de habitação social ao IHRU, não só do requerente como de todos os membros do agregado familiar, nomeadamente:

- Cartão do Cidadão de todos os elementos do agregado familiar: para quem ainda tem Bilhete de Identidade será necessário ter também Cartão de Contribuinte, Cartão de Segurança Social e Cartão de Eleitor;
- Comprovativo de rendimentos dos membros do agregado: pode ser pedido uma fotocópia dos recibos de vencimento, reforma, rendimento social de inserção, subsídio de desemprego, entre outros. Caso não disponha dos mesmos, a Declaração da Segurança Social é suficiente;
- Declaração de IRS do ano anterior de todos os membros do agregado familiar, no caso de ter mais de 18 anos;
- Comprovativo da residência no concelho;
- Documento que ateste deficiência e/ou grau de incapacidade.

Todos estes documentos deverão ser entregues. Caso isso não se concretize, o pedido para a habitação social poderá não ser considerado pela plataforma. Caso seja preciso prestar declarações sobre os documentos, o requerente do pedido será contactado.

É importante saber que após ser submetido o pedido de habitação social este será analisado mediante um regulamento próprio da plataforma eletrónica do Arrendamento Apoiado. Só quando cumpridos todos os critérios os indivíduos ou famílias poderão fazer parte da base de dados dos cidadãos em situação de carência habitacional.

Candidatura à habitação social na Madeira

No arquipélago da Madeira, o sistema de pedidos de habitação social é diferente do continente. Caso sejas residente da Região Autónoma da Madeira deverás saber que a região tem uma entidade responsável pela atribuição de habitação social, o IHM – Investimentos Habitacionais da Madeira. Para contactar este instituto e receber todo o atendimento necessário, deves dirigir-se ao balcão 7 da Loja do Cidadão do Funchal.

Candidatura à habitação social nos Açores

Quanto aos habitantes da Região Autónoma dos Açores, deverão entrar no portal da Direção Regional da Habitação e preencher o formulário adequado para a candidatura ao apoio habitacional. Podem ainda utilizar o seguinte email: VPGR-DRH-Info@azores.gov.pt para resolver todas as questões sobre as medidas de apoio à habitação social.

MERCADO SOCIAL DE ARRENDAMENTO

Este programa, que resulta de uma parceria entre o Estado, os Municípios e as Entidades Bancárias aderentes, dirige-se a classes sociais que apresentam rendimentos superiores aos que permitem a atribuição de uma habitação social, mas que não têm capacidade financeira para arrendar um imóvel em mercado livre. Este é representado por um triplo benefício:

- Resolve as dificuldades de acesso à habitação das famílias, uma vez que as rendas a praticar apresentarão valores 20% a 30% inferiores às praticadas em mercado livre;
- Rentabiliza o património imobiliário que os bancos têm nas suas carteiras de imóveis;
- Potencia o mercado da Reabilitação Urbana.

Podem candidatar-se famílias de rendimentos médios que não reúnam condições ou manifestem dificuldades no acesso ao mercado livre de habitação e que cumpram os diversos critérios:

- Serem maiores ou emancipados;

- Não serem proprietários, arrendatários, ou titulares de direito que lhes garanta o uso e habitação de outro prédio ou fração para fins habitacionais nos próprios concelhos ou nos concelhos limítrofes ao concelho em que se localiza o fogo a arrendar, ou nas áreas metropolitanas de Lisboa e do Porto quando o fogo a arrendar se localize nesses concelhos;
- O candidato e/ou o agregado familiar devem revelar capacidade económico-financeira para suportar o pagamento da renda respetiva, de acordo com as taxas de esforço definidas na legislação;
- Não serem beneficiários de contrato de arrendamento celebrado no âmbito da presente Iniciativa, com exceção dos casos em que o arrendamento a que se candidata se destine a substituir a anterior situação, que cessou ou irá cessar em data determinada e por motivos atendíveis.

Para saber mais informações consulte: <https://www.portaldahabitacao.pt>.

LEI DE BASES DA HABITAÇÃO

A Lei de Bases da Habitação, lei n.º 83/2019, de 3 de setembro, vem regular a atividade dos condomínios ao nível da constituição de fundos de reserva, da prestação de contas e da fiscalidade, bem como a fiscalização efetiva da existência e utilização dos fundos de reserva.

Segundo a Lei de Bases da Habitação, os condomínios vão poder beneficiar de acesso a programas de requalificação e reabilitação urbana em matéria de acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida.

Ficaram definidas na Lei medidas de proteção especial a pessoas com deficiência no que concerne a apoios e subsídios. A Lei diz, ainda, que as pessoas com deficiência beneficiam de acesso a crédito bonificado à habitação, sendo que aos seus fiadores não podem ser concedidas condições mais desfavoráveis de pagamento dos créditos.

PROGRAMA LIFE - CASA INTELIGENTE

Lançado em 2010 pela GEBLIS, o Programa LIFE incorpora princípios de inovação na requalificação das habitações. Assim, o LIFE testa novas soluções, que sejam económicas e funcionalmente eficientes. Simultaneamente, o LIFE visa adaptar as habitações a qualquer realidade concreta e às necessidades especiais dos moradores com deficiência. Para atingir tal objetivo, as habitações LIFE recorrem às novas tecnologias, nomeadamente à domótica, com operacionalidade dos equipamentos via wireless. O Programa LIFE é constituído por uma equipa multidisciplinar e compreensiva, que avalia os constrangimentos sociais e físicos dos moradores, desenvolvendo a partir daí soluções no âmbito da arquitetura e engenharia, de forma a adaptar cada casa às necessidades dos seus utilizadores.

Devido ao seu trabalho, o LIFE tem sido reconhecido ao nível nacional e internacional, tendo, por exemplo, a GERBALIS sido distinguida com a atribuição do prémio “Selo Acesso”, atribuído pela Fundação Liga e pelo Centro Português do Design, e distinguida pela Associação Portuguesa para a Diversidade e Inclusão com a atribuição do “Selo da Diversidade e Inclusão 2019”.

Para mais informações consulte [LIFE | Housing Evolutions Hub \(gebalis.pt\)](https://lifelifehousingevolutionshub.gebalis.pt)

TECH@HOME

No mercado da Domótica desde 2018 a criar casas inteligentes, a Tech@home aposta na tecnologia e coloca-a ao serviço das pessoas de uma forma simples, eficaz e menos dispendiosa que a domótica convencional.

A Tech@Home especializou-se na criação e conversão de soluções que permitem controlar por voz e pelo telemóvel vários equipamentos dentro de casa (por exemplo: iluminação, estores, televisores, ar condicionado, portas, etc.), de forma a que pessoas com limitações físicas que estão incapacitadas de manusear estes instrumentos, passem a ter total autonomia e a serem totalmente independentes.

As soluções que a Tech@Home desenvolveu, utilizam a instalação elétrica convencional existente nas nossas casas, pelo que não existe necessidade de efetuar obras na infraestrutura para usufruir desta tecnologia. Mais informações disponíveis em www.techathome.pt.

Para mais informações sobre Domótica, sugerimos a visualização do Encontro Temático promovido pela Associação Salvador, em parceria com a Tech@home: www.youtube.com.

LIFTECH

A Liftech é uma empresa com experiência de mais de cinco décadas nos sistemas de elevadores, trabalhando na busca de soluções de acessibilidade e mobilidade para todos os espaços públicos ou privados, apostando no desenvolvimento de soluções diferenciadoras ao nível do transporte vertical de pessoas e bens.

A segurança, a inovação e estética são vetores transversais a todos os equipamentos (elevadores, elevadores residenciais, plataformas elevatórias, monta-cargas, sistemas de transporte por cabo e sistemas de comando).

Para mais informações consulte: www.liftech.pt.



7 OUTROS APOIOS

- Cuidador Informal
- Tarifas Sociais
 - Tarifa Social de Energia
 - Tarifa Social de Internet
 - Apoio Social Extraordinário ao Consumidor de Energia (ASECE)
 - Eletricidade/Gás
 - Água
- Operadoras de Telecomunicações
- Museus
- Serviços Mínimos Bancários
- Entregas ao Domicílio Gratuitas

CUIDADOR INFORMAL

O Estatuto do Cuidador Informal, publicado em setembro de 2019, veio estabelecer direitos e deveres para o cuidador e pessoa cuidada.

Inicialmente, a sua implementação avançou de uma forma experimental apenas em 30 municípios escolhidos pelo Governo mas, em janeiro de 2022, foi alargado a todo o país.

O estatuto de cuidador informal é atribuído aos cidadãos que prestem cuidados permanentes ou regulares a outros (familiares) que se encontram numa situação de dependência.

Para obter o reconhecimento do estatuto de cuidador informal, o cuidador tem que reunir determinadas condições, assim como a pessoa cuidada.

O cuidador informal tem que, cumulativamente reunir as seguintes condições:

- Residir legalmente em território nacional;
- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- Ter condições de saúde adequadas aos cuidados a prestar à pessoa cuidada e ter disponibilidade para a sua prestação;
- Ser cônjuge ou unido de facto, parente ou afim até ao 4.º grau da linha reta ou da linha colateral da pessoa cuidada (ex.: filhos, netos, bisnetos, irmãos, pais, tios, avós bisavós, tios-avós ou primos);
- Não ser pensionista de invalidez absoluta nem de invalidez do regime especial de proteção na invalidez e não receber prestações de dependência.

O cuidador informal pode ser considerado principal ou não principal.

O cuidador informal principal, para além das condições acima referidas, tem ainda que, cumulativamente, reunir as seguintes condições:

- Residir com a pessoa cuidada na mesma casa;
- Prestar cuidados de forma permanente, mesmo que a pessoa cuidada frequente estabelecimento de ensino, de ensino especial ou respostas sociais de natureza não residencial, nas situações em que o Plano de Intervenção específico determine a necessidade de complementar,

desse modo, a prestação de cuidados pelo cuidador informal;

- Não exercer atividade profissional remunerada ou outro tipo de atividade incompatível com a prestação de cuidados permanentes à pessoa cuidada;
- Não receber prestações de desemprego;
- Não receber remuneração pelos cuidados que presta à pessoa cuidada.

Já o cuidador não principal, que acompanha e cuida da pessoa cuidada de forma regular, mas não permanente, pode ou não receber remuneração de atividade profissional ou pelos cuidados que presta à pessoa cuidada.

Para efeitos de reconhecimento do estatuto do cuidador informal, a pessoa cuidada tem que reunir as seguintes condições:

- Estar em situação de dependência de terceiros e necessitar de cuidados permanentes;
- Não se encontrar acolhida em resposta social ou de saúde, pública ou privada, em regime residencial;
- Receber uma das seguintes prestações sociais:
- Complemento por dependência de 2.º grau;
- Complemento por dependência de 1.º grau, se transitoriamente, se encontrar acamada ou a necessitar de cuidados permanentes, por estar em situação de dependência, mediante avaliação específica dos Serviços de Verificação de Incapacidades do Instituto da Segurança Social, I.P. (ISS);
- Subsídio por assistência de terceira pessoa.

Para obter o reconhecimento do estatuto do cuidador informal, deve apresentar requerimento do Reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal, juntamente com os documentos nele indicados, preferencialmente através da Segurança Social Direta ou em qualquer serviço de atendimento da Segurança Social.

Após o reconhecimento como cuidador informal será emitido o Cartão de Identificação do Cuidador Informal.

As pessoas a quem foi reconhecido o estatuto de cuidador informal, têm direito a medidas de apoio de diversa natureza, previstas na Portaria n.º 64/2020, de 10 de março, tais como:

- Profissionais de referência;
- Plano de intervenção específico ao cuidador;
- Grupos de autoajuda;
- Formação e informação;
- Apoio psicossocial;
- Aconselhamento, acompanhamento e orientação;
- Descanso do cuidador informal;
- Promoção da integração no mercado de trabalho;
- Reconhecimento, validação e certificação de competências.

SUBSÍDIO DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL PRINCIPAL

É um subsídio atribuído aos cuidadores informais principais que reúnam as seguintes condições:

- Tenham idade entre os 18 anos e a idade legal de acesso à pensão de velhice;
- Cumpram a condição de recursos: os rendimentos de referência do agregado familiar do cuidador informal principal têm que ser inferiores a 576,16 € (1,3 vezes o valor do Indexante dos Apoios Sociais – IAS).

O subsídio pode acumular com:

- Prestações por encargos familiares;
- Prestações no âmbito da maternidade, paternidade e adoção;
- Prestações por deficiência;
- Rendimento Social de Inserção;
- Prestações por morte.

O subsídio não pode acumular com:

- Prestações de desemprego;
- Pensão de invalidez absoluta ou pensão de invalidez do regime especial de proteção na invalidez;
- Pensões por doenças profissionais associadas à incapacidade permanente absoluta para todo e qualquer trabalho;
- Prestações por dependência;
- Pensões de velhice, com exceção das pensões antecipadas.

Pode obter mais informações sobre o reconhecimento do estatuto de cuidador informal, consulte www.seg-social.pt/reconhecimento-do-estatuto-do-cuidador-informal.

REDUÇÃO DO HORÁRIO DE TRABALHO

O código de trabalho consagra a possibilidade de o trabalhador que tenha um filho com deficiência solicitar um horário flexível ou trabalho a tempo parcial. Para os trabalhadores que exerçam funções públicas existe ainda o regime de jornada contínua ou meia jornada. Contudo, estas alterações implicam a necessidade de acordo por parte da entidade empregadora.

TARIFAS SOCIAIS

TARIFA SOCIAL DE ENERGIA

A atribuição da Tarifa Social de Energia é feita através de uma análise da DGEG. Esta verifica, junto da Autoridade Tributária e Aduaneira e da Segurança Social, quais os cidadãos que reúnem condições para serem passíveis de receber o respetivo desconto. Ou seja, não tem necessidade de pedir qualquer apoio, este é aplicado, automaticamente, depois de um cruzamento de dados entre as entidades e reflete-se, de imediato, na sua fatura mensal de eletricidade e gás natural.

De qualquer forma, o potencial beneficiário poderá requerer junto da Segurança Social e/ou da Autoridade Tributária e Aduaneira a respetiva documentação da sua condição de beneficiário e apresentá-la junto do seu comercializador de energia.

TARIFA SOCIAL DE INTERNET

A TSI é um serviço de acesso à internet em banda larga com velocidade mínima de 12 Mbps (*download*) e 2 Mbps (*upload*) e plafond de tráfego mensal de 15 GB. A escolha da tecnologia fixa ou móvel para suportar a TSI é feita pelo operador, de acordo com critérios de valor económico,

assegurando a opção mais favorável em termos de preço e em termos de conectividade.

Para beneficiar da tarifa social de Internet, o pedido deverá ser formulado junto de um prestador. O pedido será depois encaminhado para a ANACOM que verificará se reúne todos os requisitos. Se assim for, a ANACOM informará o prestador, e este terá de ativar a tarifa social no prazo máximo de 10 dias.

Para mais informações, consulte o site da ANACOM: www.anacom.pt.

APOIO SOCIAL EXTRAORDINÁRIO AO CONSUMIDOR DE ENERGIA (ASECE)

Para clientes economicamente vulneráveis, existe um apoio social extraordinário nas faturas de eletricidade e gás natural, o ASECE. Este valor é fixado pelo Governo e corresponde a 13.8% do valor da fatura.

Esta tarifa é apenas aplicada aos clientes de eletricidade que se encontrem numa situação de carência socioeconómica, comprovada pela Segurança Social, e a beneficiários de uma das seguintes prestações:

- Complemento Solidário para Idosos;
- Rendimento Social de Inserção;
- Subsídio Social de Desemprego;
- 1º, 2º e 3º escalões do Abono de família;
- Pensão Social de Invalidez ou velhice.

Como solicitar a aplicação do ASECE?

Os clientes que sejam economicamente vulneráveis devem solicitar o apoio junto das empresas de eletricidade e gás natural. São estas que aferem, junto das instituições de Segurança Social e/ou Autoridade Tributária e Aduaneira competentes, se o apoio pode ou não ser aplicado ao cliente.

Caso o consumidor economicamente vulnerável já seja beneficiário da tarifa social de eletricidade ou de gás natural, não necessita de solicitar o ASECE, uma vez que o mesmo lhe será atribuído automaticamente, por serem apoios cumulativos.

ELETRICIDADE/GÁS

A tarifa social na eletricidade/gás resulta da aplicação de um desconto na tarifa de acesso às redes de eletricidade de baixa tensão e na tarifa de acesso às redes de gás natural de baixa pressão.

Relativamente à eletricidade, o valor do desconto incide sobre a potência contratada, sendo que o desconto se mantém igual para todos os escalões e opções tarifárias.

No que diz respeito ao desconto do gás, este é determinado pela Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos, tendo em conta o limite máximo de variação da tarifa social de venda a clientes finais - a fixar anualmente pelo membro do Governo responsável pela área da energia, considerando a evolução dos custos prevista para o sector do gás natural.

Os clientes que queiram usufruir desta tarifa social, devem pedi-la junto dos comercializadores de gás natural e eletricidade.

ÁGUA

Em 2009, a Entidade Reguladora dos Serviços de Água e Resíduos (ERSAR) recomendou a criação de uma tarifa social para diminuir os encargos às famílias mais carenciadas. Estima-se que existam mais de 134 concelhos com tarifas sociais implementadas no abastecimento de água. A informação relativa ao uso desta tarifa social terá de vir do contacto com o distribuidor de água do concelho de residência.

OPERADORAS DE TELECOMUNICAÇÕES

Fundação Altice Portugal

A Fundação Altice promove as boas práticas da inclusão digital, de modo particular nos contextos escolar, profissional e social, disponibilizando

um conjunto de serviços, soluções e iniciativas tecnológicas para pessoas com incapacidade. Este programa tem como objetivo tornar os dispositivos móveis e computadores acessíveis, tornar a comunicação acessível e, simultaneamente, melhorar as condições de vida e autonomia das pessoas com incapacidade.

O programa divide-se em três grandes áreas:

1. Serviços

Subsídio parcial das mensalidades de todos os tipos de serviços MEO, para pessoas com deficiência, incapacidade ou em situação vulnerável. Descontos entre 30 e 50% em pacotes MEO com e sem televisão, tarifários Voz Móvel Pós-pagos e tarifário Pós-pago internet Móvel para PC/Tablet. Para aderir, para além de ser cliente MEO terá de apresentar o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso ou Cartão de pessoa deficiente das Forças Armadas. Note-se que, após 24 meses, este benefício terá de ser renovado, fazendo prova de vida numa loja MEO acompanhado da sua identificação pessoal e de Atestado Médico de Incapacidade Multiuso.

2. Soluções

Subsídio parcial de produtos que permitem a acessibilidade digital e a comunicação aumentativa ao computador, telemóvel, tablet e telefone fixo. Para ter acesso à subsídio da Fundação Altice para aquisição de produtos, para além de ser cliente MEO terá de apresentar o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso ou Cartão de pessoa deficiente das Forças Armadas, assim como o seu Cartão de Cidadão. Para adquirir estas soluções basta dirigir-se a uma das lojas MEO, recomendando-se o contacto prévio, por e-mail para o endereço programa-inclui@telecom.pt. Para mais informações contacte a Linha Direta 800 206 206 (disponível nos dias úteis das 09h às 18h).

3. Iniciativas

Tecnologias desenvolvidas por iniciativa da Fundação Altice e livremente disponibilizadas a todos os que delas necessitam.

Vodafone

Existem os seguintes tarifários disponíveis para utilizadores com incapacidade comprovada, igual ou superior a 60%, mediante apresentação de Atestado Médico de Incapacidade Multiuso:

- **Vodafone Say Red**
25% de desconto sobre a mensalidade do primeiro número, consoante a oferta comercial em vigor, nos tarifários móveis Red;
- **Say Pacotes TV**
25% de desconto sobre a mensalidade de fibra3 e fibra4;
- **Say Internet Móvel**
25% de desconto sobre a mensalidade dos tarifários ON de Internet Móvel.

Para mais informações sobre os serviços contacte **12717**.

MUSEUS

Descontos e isenção de pagamentos para visitantes de mobilidade reduzida, com 60 % de incapacidade, comprovada documentalmente, e um acompanhante em vários museus por todo o país, sob Tutela da Direção-Geral do Património Cultural.

Alguns exemplos: Museu Nacional Grão Vasco (Viseu); Museu Berardo (Lisboa); Museu Bordalo Pinheiro (Lisboa) e Museu da Marioneta (Lisboa).

Note-se, ainda, que o Museu Nacional de Etnologia e o Museu Nacional dos Coches dispõem de cadeiras de rodas que poderão ceder para a realização da visita, mediante solicitação.

SERVIÇOS MÍNIMOS BANCÁRIOS

Também na banca os consumidores mais carenciados podem usufruir dos serviços financeiros básicos mediante o pagamento de uma comissão reduzida: são os serviços mínimos bancários - abertura de uma conta de depósito à ordem, disponibilização do cartão de débito, acesso à movimentação da conta de serviços mínimos bancários e realização de depósitos, levantamentos, pagamentos de bens e serviços, débitos diretos e transferências interbancárias nacionais sem restrições.

Os clientes que acedam aos serviços mínimos podem ainda contratar outros produtos ou serviços bancários que não estejam incluídos, como depósitos a prazo, contas-poupança, transferências internacionais, produtos de crédito e outros, sujeitos a comissões e despesas em vigor na instituição bancária.

ENTREGAS AO DOMICÍLIO GRATUITAS

O hipermercado Continente realiza gratuitamente entregas ao domicílio de pessoas com deficiência motora. Para obter este apoio, basta enviar um e-mail para ajuda@continente.pt a solicitar o serviço de entregas gratuitas por motivo de condição física, enviando juntamente o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso. Após o envio deste e-mail, terá de aguardar resposta. Quando receber a confirmação do acesso a este serviço de forma gratuita, as compras terão de ser realizadas *online* através do site www.continente.pt.



8

ENSINO E FORMAÇÃO

- Intervenção Precoce
- Ensino/Educação Inclusivo
- Ensino Superior
 - Em Portugal
 - Programas de Intercâmbio Internacional
- Formação Profissional
 - Percurso formativo específico para jovens
 - Percurso formativo específico para adultos

INTERVENÇÃO PRECOCE

Na sequência dos princípios estabelecidos na Convenção das Nações Unidas dos Direitos da Criança e no âmbito do Plano de Ação para a Integração das Pessoas com Deficiência ou Incapacidade 2006-2009, foi criado, ao abrigo do Decreto – Lei n.º 281/2009, publicado no Diário da República a 6 de outubro, o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI).

O SNIPI funciona através da atuação coordenada dos Ministérios do Trabalho e da Solidariedade Social, da Educação e da Saúde, conjuntamente com o envolvimento das famílias e da comunidade. Este tem a missão de garantir a Intervenção Precoce na Infância (IPI), que se entende como um conjunto de medidas de apoio integrado, centrado na criança e na família, incluindo ações de natureza preventiva e de reabilitação, no âmbito da educação, da saúde e da ação social.

A intervenção precoce junto de crianças até aos 6 anos de idade, com alterações ou em risco de apresentar alterações nas estruturas ou funções do corpo, tendo em consideração o seu normal desenvolvimento, constitui um instrumento político na concretização do direito à participação social dessas crianças e adultos em que se irão tornar. Assegurar a todos o direito à participação e à inclusão social não pode deixar de constituir uma prioridade política de um Governo comprometido com a qualidade da democracia e dos seus valores de coesão social.

Quanto mais precocemente forem acionadas as intervenções e as políticas implicadas no crescimento e no desenvolvimento das capacidades humanas, mais facilmente as pessoas se tornam capazes de participar autonomamente na vida social e mais longe se pode ir na correção das limitações funcionais de origem.

A operacionalização do SNIPI pressupõe assegurar um sistema de interação entre as famílias e as instituições de primeira linha, nomeadamente as da saúde, para que todos os casos sejam devidamente identificados e sinalizados tão rapidamente quanto possível.

Assim, devem ser acionados os mecanismos necessários à definição de um plano individual (Plano Individual de Intervenção Precoce – PIIP), atento às necessidades das famílias, a ser elaborado por Equipes Locais de Intervenção (ELI), equipes essas de cariz multidisciplinar, que representam todos os serviços que são chamados a intervir.

O PIIP deve constituir-se como um instrumento organizador para as famílias e para os profissionais envolvidos, estabelecendo um diagnóstico adequado, tendo em conta os problemas e potencialidades da criança, a par das alterações a introduzir no meio ambiente para que tal potencial se possa afirmar.

O sistema de intervenção precoce deve assentar na universalidade do acesso, na responsabilização dos técnicos e dos organismos públicos e na correspondente capacidade de resposta. Deste modo, é crucial integrar, tão precocemente quanto possível, a família, os serviços de saúde, as creches, os jardim-de-infância e as escolas.

ENSINO/EDUCAÇÃO INCLUSIVO

As escolas devem ter apoios adequados para ensinar crianças e jovens com deficiência, ao incluir não só apoio pedagógico personalizado, como outros aspetos. No entanto, de forma a garantir o ensino adequado para estas pessoas, foram criadas escolas de referência para a educação de alunos com deficiência sensorial, motora, intelectual, multideficiência ou com perturbações globais do desenvolvimento.

Para beneficiar destes apoios, deverá alertar os órgãos de administração e gestão das escolas da sua área de residência, explicando as razões pelas quais acredita que o menor necessita de medidas educacionais inclusivas. Deverá juntar toda a documentação relevante e, de seguida, o Conselho Executivo da escola irá solicitar um relatório ao departamento de Educação Especial e ao serviço de psicologia, de forma a poder elaborar o Programa Educativo Individual (PEI) do aluno. Os alunos detentores do PEI têm prioridade na matrícula, ou renovação da mesma, na escola de preferência dos encarregados de educação.

No âmbito do despacho n.º 8452-A/2015, os alunos com necessidades educativas especiais de carácter permanente, com programa educativo individual organizado nos termos do Decreto-lei n.º 54/2018, de 6 de julho, têm, ainda, para além das ajudas técnicas a prestar por outras entidades de que beneficiem, direito às seguintes comparticipações da responsabilidade dos municípios ou do Ministério da Educação e Ciência, no âmbito da ação social escolar:

- Alimentação no escalão mais favorável;
- Manuais e material escolar no escalão mais favorável;
- Tecnologias de apoio - comparticipação na aquisição até um montante igual ao atribuído para o material escolar do mesmo nível de ensino, no escalão mais favorável (Decreto-lei n.º 54/2018, de 6 de julho);
- Transporte:
 - No caso de não poderem ser utilizados os transportes regulares ou os transportes escolares, os alunos com necessidades educativas especiais de carácter permanente, com Programa Educativo Individual organizado, independentemente do escalão em que se integrem, têm direito a transporte gratuito, que é da responsabilidade do Ministério da Educação e Ciência;
 - A organização do transporte, referida no número anterior, pode ser facilitada através da colaboração entre as autarquias e os agrupamentos de escolas ou escolas não agrupadas, desde que devidamente protocolada;
 - Os alunos com plano individual de transição organizado que carecem de se deslocar a instituições para a concretização do mesmo têm direito à comparticipação da totalidade do custo do título do transporte, sendo o custo da responsabilidade do Ministério da Educação e Ciência. No transporte em causa devem ser utilizados os transportes regulares ou os transportes escolares, conforme o mais adequado;
 - As verbas necessárias ao transporte dos alunos são atribuídas aos agrupamentos de escolas ou escolas não agrupadas pela Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares, no âmbito das modalidades de ação social escolar, previstas no presente despacho e demais legislação em vigor.

Os alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) de caráter permanente, enquadrados nos escalões 1 e 2 do abono de família, têm direito, no âmbito da Ação Social Escolar, a apoios com a alimentação, livros, material escolar e transporte, se residirem a menos de 3 km da escola.

Os alunos com NEE, com escalão igual ou superior a 3, só poderão beneficiar da comparticipação da totalidade do custo de transporte no caso de frequentarem escolas de referência ou Centros de Apoio à Aprendizagem e de apoio especializado.

No ato da matrícula terá de ser solicitado o transporte, pois só assim poderá ser analisado o pedido. As condições referentes às medidas de ação social escolar são fixadas anualmente, por despacho emitido por parte do órgão competente do Ministério da Educação e Ciência.

Tipificação de candidatos com deficiência

No âmbito das candidaturas ao abrigo do Contingente Especial, destinado a pessoas com deficiência, encontram-se abrangidas várias tipologias de deficiência, nas quais se enquadram os candidatos com deficiência física ou sensorial - pessoas com deficiência motora permanente, que apresentam limitações significativas das funções neuromusculares. Destas limitações resultam dificuldades acentuadas no movimento, na autonomia pessoal e mobilidade, que se traduzem em dificuldades na participação de atividades, exigindo assim apoios especializados no âmbito da educação.

Subsídio por frequência de estabelecimento de educação especial

Este subsídio é atribuído às pessoas com deficiência, com menos de 24 anos, que frequentem um estabelecimento de educação especial, tutelado pelo Ministério da Educação que implique o pagamento de mensalidade ou que frequentem um estabelecimento particular de ensino regular, após frequência do ensino especial. Este subsídio é também atribuído caso a pessoa com deficiência requeira apoio adequado à especificidade da deficiência de que é portadora ou caso a criança com deficiência frequente creche ou jardim-de-infância normal, como meio específico de superar a deficiência.

O valor do subsídio é igual ao montante da mensalidade, depois de deduzido o valor da comparticipação familiar. No caso de a criança/jovem ter um professor especializado, o valor é igual à diferença entre a mensalidade paga ao professor e a comparticipação familiar, não podendo este valor ser superior ao valor máximo da mensalidade correspondente, caso frequente um externato. A comparticipação familiar é calculada com base na poupança do agregado familiar. Ressalva-se que não é possível acumular estes subsídios com o subsídio por assistência de terceira pessoa e prestação social para a inclusão.

Apoios especializados

Os apoios especializados têm como função atenuar as necessidades educativas especiais dos alunos com limitações significativas ao nível de atividade e participação, de carácter permanente, que resultam em dificuldades nas áreas de aprendizagem e aplicação de conhecimento.

Neste domínio, enquadram-se também as dificuldades na comunicação oral e escrita, na receção de informação, na mobilidade, na autonomia nas atividades do dia-a-dia, bem como no relacionamento interpessoal e participação social.

Em caso de necessidade de aprofundamento do tema, poderá consultar lista de Produtos de Apoio do Instituto Nacional de Reabilitação, em <https://www.inr.pt/produtos-de-apoio>.

ENSINO SUPERIOR

EM PORTUGAL

Condições de candidatura ao Ensino Superior

Para concorrer às vagas do contingente especial, no âmbito da 1.^a fase do concurso nacional, o estudante terá de preencher cumulativamente os seguintes requisitos:

- Ser titular de um curso de Ensino Secundário ou de habilitação legalmente equivalente;
- Ter realizado as provas de ingresso fixadas para essa instituição/curso e ter obtido, em cada uma das provas de ingresso, a classificação mínima fixada pela Instituição de Ensino Superior;
- Ter satisfeito os pré-requisitos, caso existam, para ingresso nessa instituição/curso;
- Ter obtido, na nota de candidatura, a classificação mínima fixada pela Instituição de Ensino Superior;
- Fazer prova dos requisitos indicados no Anexo II do regulamento de candidaturas do ano letivo em que se candidata.

Candidatura feita ao abrigo simultâneo de outros contingentes especiais

Os estudantes que requeiram a candidatura às vagas do contingente estipulado para pessoas com deficiência, no caso de reunirem condições, também podem concorrer às vagas de um dos seguintes contingentes especiais:

- [Contingente especial para candidatos oriundos da Região Autónoma dos Açores](#)
- [Contingente especial para candidatos oriundos da Região Autónoma da Madeira](#)
- [Contingente especial para candidatos emigrantes portugueses, familiares que com eles residam e Lusodescendentes](#)

Nota: os estudantes a quem sejam indeferidos os requerimentos de candidatura às vagas deste contingente especial, são considerados no âmbito do contingente geral ou, se for caso disso, no âmbito de um outro contingente especial que tenham indicado.

Quotas de acesso ao Ensino Superior

No âmbito das candidaturas nacionais ao Ensino Superior público existem vários contingentes especiais para as candidaturas efetuadas na primeira fase, que são criados anualmente por portaria do Governo, para mais informações deve consultar o respetivo *site*: www.dges.gov.pt.

Modo de candidatura

Todas as candidaturas de acesso ao Ensino Superior são feitas online. Os documentos necessários, que comprovam o preenchimento das condições para a candidatura ao abrigo do contingente especial, são submetidos pelos candidatos na plataforma de candidatura *online*.

Procedimentos da Candidatura *online*

Os procedimentos que terá de efetuar para realizar a candidatura *online* são:

- **Entrar no Portal DGES**, na área reservada do candidato a bolsa de estudo para estudantes com incapacidade igual ou superior a 60%: <https://www.dges.gov.pt/wwwnee/>.
- **Identificação do candidato** - A identificação dos candidatos nos sistemas de informação de acesso ao Ensino Superior faz-se através do número de Identificação Civil - Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade. Para todas as situações em que os candidatos não sejam portadores de documento de identificação português, será necessária a atribuição de um número interno de identificação, feita pelo Gabinete de Acesso ao Ensino Superior da área de residência do candidato. Para a atribuição do número interno de identificação, o candidato deve apresentar um documento de identificação oficial válido (título de residência, passaporte ou outro documento oficial emitido, legalmente admissível). No caso de o documento apresentado se encontrar caducado, o candidato deve apresentar também um documento comprovativo de que aguarda a emissão de um novo documento de identificação;
- **Pedido de atribuição de senha** - O pedido de atribuição de senha é realizado no site da candidatura *online*, em <https://www.dges.gov.pt/wwwnee/> e inicia-se com uma inscrição prévia do aluno, onde deve indicar o número de identificação, o nome, o e-mail que pretende utilizar e o local de entrega do pedido. De seguida, o sistema envia uma mensagem para o e-mail submetido, acompanhada de um *link*

de confirmação. Ao aceder a este *link*, o aluno deve imprimir o recibo de confirmação do pedido e entregá-lo junto da Escola Secundária ou do Gabinete de Acesso ao Ensino Superior que indicou. Assim, poderá proceder à confirmação e validação dos elementos de identificação que constam no pedido. Em caso de estudantes menores de idade, o recibo do pedido deve ser assinado pelo encarregado de educação, ou por quem demonstre exercer o poder paternal ou tutelar. Depois do pedido pela Escola Secundária ou pelo Gabinete de Acesso ao Ensino Superior, a senha é enviada imediatamente para o e-mail do aluno;

- **Obter código de ativação** - Para os candidatos que tenham realizado exames nacionais portugueses, a chave de ativação consta na Ficha ENES, a emitir pela Escola Secundária onde os realizou. Para os candidatos que não tenham realizado os exames acima referidos, a chave de ativação é gerada após a validação do pedido de senha e enviada para o e-mail do candidato, para efeitos de utilização aquando da realização da candidatura *online*. Depois de concluir estes procedimentos, o candidato deve aceder ao *website* da candidatura *online*, em <https://www.dges.gov.pt/wwwnee/> e iniciar a sessão, introduzindo o número de identificação e a senha de acesso, e seguir os passos que vão surgindo no ecrã. Note que a senha de acesso atribuída em anos anteriores não permite a apresentação da candidatura em anos posteriores. Uma vez atribuída a senha de acesso à candidatura *online*, o candidato pode utilizar a mesma senha em qualquer das fases da candidatura de instrução.

Submeter a candidatura

Tal como referido anteriormente, os estudantes com deficiência que pretendam candidatar-se às vagas do respetivo contingente especial requerem-nos no formulário de candidatura online. Aquando do seu preenchimento, através do sistema de candidatura online, os candidatos devem apresentar o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso, com incapacidade igual ou superior a 60%. No caso de não o apresentarem, os candidatos devem obrigatoriamente submeter os seguintes documentos:

- Informação escolar, em modelo próprio disponível no sítio de Internet da DGES;

- Declaração médica, em modelo próprio, disponível no sítio de Internet da DGES.

A solicitação da DGES ou por iniciativa do candidato pode ainda ser instruído com o Programa Educativo Individual, emitido nos termos legalmente previstos, ou na falta deste, informação detalhada da direção do estabelecimento de ensino secundário sobre o processo individual do candidato. As candidaturas são apreciadas nos termos estabelecidos no [Anexo II, do Regulamento do Concurso Nacional de Acesso e Ingresso no Ensino Superior Público.](#)

Bolsas de Estudo

No caso de o aluno necessitar de uma Bolsa de Estudo, deverá solicitar a atribuição da mesma nos serviços de Ação Social do estabelecimento de Ensino Superior que frequenta.

A partir do ano letivo 2020/2021, o Governo, através do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, definiu como um dos desígnios da legislatura a iniciativa “Inclusão para o Conhecimento”, com o objetivo de promover o acesso ao ensino superior e o conhecimento dos cidadãos com necessidades especiais. Assim, os alunos do ensino superior que possuam, comprovadamente, um grau de incapacidade igual ou superior a 60%, serão considerados elegíveis para efeitos de atribuição de bolsa de estudos, correspondente ao valor da propina efetivamente paga, até ao limite do valor máximo do subsídio de propina atribuído pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, para a obtenção do grau de Doutor em Portugal, fixado atualmente em 2 070€. Para os candidatos serem elegíveis, para além de estarem matriculados e inscritos numa instituição de Ensino Superior, têm de apresentar o seu Atestado Médico de Incapacidade Multiuso e ter a sua situação tributária e contributiva regularizada. Os requerimentos de atribuição da bolsa podem ser submetidos a partir de 25 de junho, tendo em vista o ano letivo seguinte, decorrendo o prazo para submissão até 31 de maio do ano letivo a que respeitam. O processo de candidatura é efetuado online, através do seguinte [link DGES - Candidaturas a Bolsas do Ensino Superior.](#)

Os estudantes bolseiros com deficiência igual ou superior a 60% têm um estatuto especial na atribuição de bolsa de estudo. Desta forma, a entidade competente poderá definir o valor da bolsa, tendo em conta a situação específica e as despesas. O limite é o valor da bolsa de referência, mais complementos de alojamento e transporte.

Para saber mais informações acerca destes apoios, deverá consultar os Serviços de Ação Social do estabelecimento de Ensino Superior, devendo levar o seu Cartão do Cidadão ou B.I.. Para além das Bolsas de Estudo atribuídas pelo Ministério do Ensino Superior, cada estabelecimento de Ensino poderá dispor de verbas adicionais, com as quais poderá desenvolver programas e iniciativas próprios.

Gabinetes de Apoio

O Grupo de Trabalho para o Apoio a Estudantes com Deficiências no Ensino Superior (GTAEDES), formalizado em julho de 2004, é constituído por instituições de ensino superior público com serviços de apoio a estudantes com deficiência com o propósito de:

- Proporcionar um serviço de melhor qualidade a estudantes com deficiências;
- Promover a aproximação inter-serviços que apoiam estudantes com deficiências, por forma a facilitar a troca de experiências, o desenvolvimento de iniciativas conjuntas e a racionalização de recursos.

Poderá saber mais em www.gtaedes.pt.

A lista de Universidades públicas que dispõem de Gabinetes de Apoio a estudantes com deficiência é a seguinte:

- Universidade do Algarve: Gabinete de Apoio ao Estudante com Necessidades Educativas Especiais;
- Universidade Aberta: Projeto Acessibilidades;
- Universidade de Aveiro: Gabinete Pedagógico;
- Universidade de Coimbra: Divisão de Acolhimento e Integração dos Serviços de Ação Social, Núcleo de Integração e Aconselhamento;

- Escola Superior de Enfermagem de Coimbra: Unidade Diferenciada de Ação Social, Saúde Escolar e Saúde no Trabalho;
- Universidade de Évora: Gabinete de Apoio ao Estudante – Serviços Académicos da EU;
- Universidade Nova de Lisboa: Gabinete de Apoio ao Estudante NEE da NOVA;
- Universidade de Lisboa: Rede de Necessidades Educativas Especiais da ULisboa (Rede NEE-ULisboa);
- Universidade do Minho: Gabinete para a Inclusão;
- Universidade do Porto: Serviço de Apoio ao Estudante com Necessidades Educativas Especiais;
- ICSTE – Instituto Universitário de Lisboa: Gabinete de apoio aos estudantes com Necessidades Educativas Especiais;
- Instituto Politécnico de Viseu: Serviço de Ação Social – Alojamento;
- Instituto Politécnico de Viana do Castelo: Gabinete de Saúde;
- Instituto Politécnico de Setúbal: Serviços de Ação Social – SAS/IPS;
- Instituto Politécnico de Santarém: Gabinete de Saúde e Acompanhamento Psicopedagógico;
- Instituto Politécnico do Porto: Gabinete de Integração Académica e Profissional (GIAP);
- Instituto Politécnico do Portalegre: Programa de Apoio aos Estudantes com Necessidades Especiais;
- Instituto Politécnico da Guarda: Gabinete de Apoio ao Estudante;
- Instituto Politécnico de Castelo Branco: Gabinete de Apoio ao Estudante com Necessidades Educativas Especiais;
- Instituto Politécnico de Bragança: Provedora do Estudante;
- Instituto Politécnico de Beja: Equipa de Coordenação do Regime Especial de Frequência do Estudante com Necessidades Especiais;
- Instituto Politécnico de Leiria: Serviço de Apoio ao Estudante.

Para mais informações consulte [DGES - Gabinetes de Apoio a Pessoa com Deficiência no Ensino Superior](#).

PROGRAMAS DE INTERCÂMBIO INTERNACIONAL

O acesso a programas de mobilidade no Ensino Superior fora de Portugal é feito através do Programa Erasmus+, que se destina a promover a igualdade e a inclusão das pessoas com deficiência motora, através da facilitação do seu acesso a projetos transnacionais. Neste sentido, e para favorecer de modo ativo a participação das pessoas com necessidades especiais, este Programa prevê apoios financeiros complementares.

Procedimentos de candidatura

Para se candidatar a este apoio financeiro, a pessoa com deficiência terá que se candidatar através da sua Instituição de Ensino Superior (IES) a Erasmus e, quando selecionada pela IES para este fim, a pessoa em questão poderá então candidatar-se a um apoio financeiro adicional junto da Agência Nacional (AN), a fim de cobrirem os custos suplementares da sua participação nas atividades de mobilidade.

As Instituições de Ensino Superior devem publicar/descrever nos seus respetivos sítios *web*, a forma como os estudantes e a pessoa com deficiência podem solicitar este apoio. O pedido de apoio financeiro deve ser fundamentado num formulário de candidatura específico.

Submeter a candidatura

Para a candidatura ao Programa Erasmus+, é necessário o envio dos seguintes documentos:

- Declaração médica original e legível, descrevendo detalhadamente o tipo e/ou o grau da necessidade especial, o seu impacto na mobilidade;
- Declaração escrita da universidade e/ou empresa de acolhimento, na qual manifestem o seu conhecimento da necessidade especial do participante e que possuem instalações/equipamentos e/ou apoios apropriados para o seu acolhimento;
- Formulário de candidatura original total e devidamente preenchido, datado, assinado e carimbado. Neste formulário, o candidato deve

apresentar uma estimativa dos custos adicionais para a mobilidade derivados das suas necessidades especiais. Esta estimativa deverá ir acompanhada pelos documentos que serviram de base ao candidato para a sua elaboração (nomeadamente, orçamentos ou outros).

O apoio mensal aos participantes com necessidades especiais pode variar consoante o grau de deficiência e com o país onde se candidata a Erasmus. Contudo, o montante máximo de financiamento total atribuído a cada participante *“não poderá exceder 60.000 euros”*.

Para mais informações, consulte o site www.erasmusmais.pt.

O resultado da análise da candidatura será comunicado à entidade, mencionando o montante do apoio financeiro atribuído a cada candidato.

Os participantes que forem aceites para o projeto Erasmus+, nos 30 dias posteriores ao regresso de mobilidade, deverão entregar na sua IES de origem os documentos originais dos comprovativos das despesas reais envolvidas, de forma a ser apurado o valor final do apoio.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

PERCURSO FORMATIVO ESPECÍFICO PARA JOVENS

Cursos de Aprendizagem

Permitem obter uma certificação escolar e profissional, com uma forte componente de formação em contexto de trabalho, potenciando o prosseguimento de estudos de nível superior. Proporcionam a conclusão do ensino obrigatório e o nível 4 de qualificação no QNQ.

Condições de acesso:

- Idade entre os 14 e os 24 anos;
- Habilitações ao nível do 9º ano de escolaridade.

Cursos de Educação e Formação para Jovens (CEF)

Permitem concluir a escolaridade obrigatória através de um percurso flexível, que proporciona a aquisição de competências escolares e técnicas, facilitando desta forma o ingresso no mercado de trabalho. Condições de Acesso.

PERCURSO FORMATIVO ESPECÍFICO PARA ADULTOS

Programa de formação em competências básicas

Permite obter as competências base de leitura, escrita, cálculo e tecnologias de informação e de comunicação necessárias para integrar um curso de Educação e Formação de Adultos (EFA) ou ser encaminhado para um processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) de nível básico. Condições de acesso.

Ensino Básico Recorrente

Proporciona a conclusão de qualquer um dos ciclos do Ensino Básico e está integrado nos percursos educativos e formativos destinados a jovens a partir dos 15 anos e a adultos.

Condições de acesso:

- Idade igual ou superior a 15 anos;
- Apresentação do certificado do ciclo precedente;
- Realização de uma avaliação diagnóstica.

Ensino Recorrente de nível secundário por módulos capitalizáveis

Proporciona a conclusão do Ensino Secundário e, possivelmente, um certificado de qualificação profissional de nível 4, consoante o curso frequentado. Os cursos seguem um regime modular, de acordo com um referencial de três anos e podem ser alvo de uma frequência presencial ou não presencial, podendo funcionar em estabelecimentos do Ensino público ou privado.

Condições de acesso:

- Idade igual ou superior a 18 anos;
- Habilitações ao nível do 3º ciclo do Ensino Básico.

Vias de Conclusão do Nível Secundário de Educação

Permitem que o indivíduo, com idade igual ou superior a 18 anos, conclua o nível secundário de escolaridade, caso lhe faltem até seis disciplinas/ano de um plano de estudos que já não esteja em vigor. Estas disciplinas podem estar distribuídas pelo conjunto dos anos de escolaridade do ciclo de estudos ou concentradas num só ano.

Vias:

- **Escolar** - pelo recurso às atuais disciplinas dos cursos científico-humanísticos e cursos profissionais, que serão concluídas através de exames;
- **Módulo de formação** - realização de Unidades de Competência (UC) da formação de base e/ou de Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) na formação tecnológica, face aos referenciais de formação integrados no [Catálogo Nacional de Qualificações \(CNQ\)](#).

As vias descritas podem ser frequentadas em escolas do Ensino Secundário público, privado e cooperativo, com autonomia pedagógica e ainda por entidades formadoras de Cursos EFA de nível secundário.

Formação Modular Certificada

Permite atualizar e aperfeiçoar os conhecimentos e competências, bem como elevar os níveis de habilitação escolar e profissional.

Condições de acesso:

- Idade igual ou superior a 18 anos;
- Sem qualificação adequada para inserção no mercado de trabalho (é dada prioridade a jovens adultos que não tenham concluído o Ensino Básico ou Secundário).

Poderá permitir a obtenção de um certificado de qualificações discriminatório de todas as unidades concluídas, ou uma qualificação do CNQ.

Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA)

Possibilidade de aquisição de habilitações escolares e/ou competências profissionais, com vista a uma reinserção ou progressão no mercado de trabalho.

Condições de acesso:

- Idade igual ou superior a 18 anos;
- Pretensão de completar qualquer um dos ciclos do Ensino Básico ou o Ensino Secundário.

São proporcionados por estabelecimentos do Ensino Público e do Ensino Particular, Centros de Formação do IEFP ou outras entidades formadoras acreditadas.

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)

Correspondem a formações que conferem o nível 5 de qualificação do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ), com a duração aproximada de um ano. Podem ser frequentadas em estabelecimentos de Ensino Secundário público ou privado, estabelecimentos do Ensino Superior público ou privado, Centros de Formação do IEFP, Escolas Tecnológicas ou outras entidades formadoras acreditadas.

Deve cumprir uma das condições de acesso:

- Ensino secundário concluído;
- Titular do nível 4 de qualificação do QNQ;
- Aprovação a todas as disciplinas referentes aos 10º e 11º anos de escolaridade, seguindo a frequência, mas não conclusão do 12º ano;
- Detenção de um nível de qualificação superior e pretensão de uma requalificação profissional.

Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC)

O processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) visa contribuir para o aumento dos níveis de qualificação de jovens/adultos, através do reconhecimento e validação das competências

profissionais adquiridas ao longo da vida nos diversos contextos, bem como proporcionar formação para pessoas que não completaram a formação nos sistemas de educação formal.

Condições de acesso:

- Destina-se a jovens adultos com idade igual ou superior a 18 anos, que tenham como necessidade a aquisição e o reforço dos seus conhecimentos e competências.

A certificação pode ser total, através da emissão do Certificado de Qualificações e Diploma de nível 2 ou 4 do QNQ, ou parcial, apenas através da emissão do Certificado de Qualificações, onde constam as Unidades de Formação validadas.

Os processos de RVCC são desenvolvidos nos Centros para a Qualificação e Ensino Profissional (CQEP), sendo que pode encontrar um CQEP em qualquer Centro de Formação do IEFP.

Medida Vida Ativa

Cursos cujo objetivo é potenciar o regresso de desempregados ao mercado de trabalho, através de uma rápida integração em ações de formação de curta duração. Podem ser frequentados em estabelecimentos de Ensino e Formação Públicos e Privados, em Centros de formação do IEFP e noutras entidades formadoras certificadas.

Condições de acesso:

- Situação de desemprego;
- Inscrição no IEFP.

Após uma reflexão em relação à opção formativa mais adequada, é aconselhável a consulta do CNQ, em www.catalogo.anqep.gov.pt. Aqui, poderá ser feita uma pesquisa personalizada, tendo em conta o perfil e pretensões concretas do concorrente.

Colocamos, no Anexo B, alguns contactos de entidades com oferta formativa profissional direcionada a pessoas com deficiência motora. Para mais informação, deverá consultar o website www.cartasocial.pt.

FORMEM

A FORMEM – Federação Portuguesa da Formação Profissional e Emprego de Pessoas com Deficiência e Incapacidade é uma Organização Não Governamental das Pessoas com Deficiência que representa atualmente cerca de 50 entidades privadas, de norte a sul de Portugal, que desenvolvem ações de formação profissional e emprego destinadas a Pessoas com Deficiência e Incapacidade.

Esta estrutura federativa é composta por organizações que trabalham nas áreas da formação profissional e emprego de Pessoas com Deficiência e Incapacidade e tem como objetivos: suscitar a melhor intervenção dos organismos públicos e privados responsáveis pelas ações de formação profissional e emprego de Pessoas com Deficiência e Incapacidade; desenvolver a capacitação das organizações e dos técnicos que apoiam a qualificação profissional e inclusão socioprofissional de Pessoas com Deficiência e Incapacidade; e promover as políticas e as práticas da inclusão socioprofissional.

Telefone: (+351) 239 493 212

E-mail: formem.federacao@gmail.com

Website: www.formem.org.pt



9

EMPREGO

- Enquadramento
- Apoios/incentivos à contratação
- Quotas de emprego para os setores público e privado
- Centros de Recursos
- Entidades que apoiam na procura de emprego
- Acidentes de Trabalho

ENQUADRAMENTO

Segundo o relatório “Pessoas com Deficiência em Portugal – indicadores de Direitos Humanos 2020”, do Observatório da Deficiência e Direitos Humanos, no primeiro semestre de 2020 existiam 13270 pessoas com deficiência inscritas nos centros de emprego. Tal representa um aumento de 10% face aos valores globais de 2019.

A difícil conjuntura económica e o elevado índice de desemprego no país trazem dificuldades a muitas famílias, mas têm um impacto muito maior em pessoas com deficiência, que vivem já em situações de exclusão social. Acrescenta-se ainda a situação pandémica COVID-19, sendo que o mesmo relatório afirma que as pessoas com deficiência são também as mais afetadas na área do emprego.

A Associação Salvador desenvolveu o projeto “Destino: Emprego” que tem como objetivo fomentar a integração profissional de pessoas com deficiência motora, através de ações integradas de sensibilização, capacitação e interação entre potenciais entidades recrutadoras e pessoas com deficiência motora, potenciando uma motivação duradoura para uma contratação mais inclusiva e uma vida mais ativa e produtiva, respetivamente. O projeto decorre nas áreas metropolitanas de Lisboa e Porto.

Testemunho – Gonçalo Mendes

“Um emprego é uma gaveta. Sem ele, ela está fechada. Uma vez aberta, não tem fundo, contém todos os sonhos do mundo.”

APOIOS/INCENTIVOS À CONTRATAÇÃO

Estágio de Inserção

O Estágio Inserção tem a duração de 12 meses não prorrogáveis, sendo que as pessoas com deficiência podem beneficiar de uma bolsa de montante variável, consoante o seu nível de habilitações. Pode ser realizado em entidades de natureza jurídica privada, com ou sem fins lucrativos e a participação do IEFP na bolsa de estágio é de 80%. Para as pessoas com deficiência, não existe limite de idade para se usufruir desta medida. Esta medida pressupõe a existência de períodos de candidatura, que deverão ser tidos em conta.

Contrato Emprego Inserção - CEI e CEI+

As medidas CEI e CEI+ pressupõem o desenvolvimento de atividades socialmente úteis e enquadradas num projeto social, com a duração máxima de 12 meses. Podem candidatar-se entidades públicas ou privadas, sem fins lucrativos ou do setor empresarial local totalmente participadas pelos municípios, associações de municípios ou áreas metropolitanas.

Podem beneficiar da medida CEI as pessoas com deficiência desempregadas que beneficiem do subsídio de desemprego ou do subsídio social de desemprego, inscritas nos centros de emprego. As pessoas com deficiência que frequentem um CEI podem ainda beneficiar de uma bolsa mensal de valor correspondente a 20% do IAS (Indexante de Apoios Sociais - 438,81€). A bolsa é integralmente participada pelo IEFP no caso das pessoas com deficiência e incapacidade, não tendo a entidade promotora qualquer encargo com a pessoa com deficiência.

Podem beneficiar da medida CEI+ as pessoas com deficiência desempregadas e inscritas no Centro de Emprego, que não sejam beneficiárias do subsídio de desemprego ou subsídio social de desemprego. Os beneficiários do Rendimento Social de Inserção (RSI) também podem beneficiar desta medida. As pessoas podem beneficiar de uma bolsa mensal no valor do IAS, participada pelo IEFP em 100% nos projetos promovidos por entidades privadas sem fins lucrativos, ou em 90% nos projetos promovidos por entidades públicas ou privadas do setor empresarial local.

Medidas especiais CEI e CEI+ COVID 19

Foi criada pela Portaria n.º 82-C/2020, de 31 de março um regime extraordinário de majoração de bolsas mensais dos CEI+ nos projetos realizados na área social e da saúde. A lei prevê que não possam concorrer a esta medida pessoas com mais de 60 anos e pessoas sujeitas a especial proteção, sendo que se encontram em grupo de risco, conforme definido na alínea b) do n.º 1 do artigo 4.º do Decreto n.º 2 -A/2020, de 20 de março.

A Portaria n.º 162/2020, que veio alterar a Portaria n.º 82-C/2020 prevê a majoração no montante equivalente a 0,5 vezes o valor do IAS para os não beneficiários de subsídio de desemprego ou subsídio social de desemprego, sendo que estes terão uma majoração no montante equivalente a 0,8 vezes o valor do IAS.

O PEES (Programa de Estabilização Económica e Social) contempla medidas direcionadas ao emprego das pessoas com deficiência, designadamente a prorrogação excecional dos Estágios e projetos CEI/CEI+ já em execução até final de 2020, reforçando a componente de formação e inserção e promovendo um maior equilíbrio entre a melhoria da empregabilidade dos beneficiários e as necessidades das entidades utilizadoras.

Estágios ATIVAR.PT

Na sequência do previsto na Resolução do Conselho de Ministros n.º 41/2020 (PEES), foi publicada em Diário da República a Portaria 206/2020, de 27 de agosto, que regula a medida “Estágios ATIVAR.PT” (Programa Reforçado de Apoios ao Emprego e à Formação Profissional). Esta é uma medida que procura responder aos constrangimentos no mercado de trabalho criados pela COVID-19, bem como continuar a promover a inclusão no mercado de trabalho de pessoas com diversidade funcional, jovens à procura do 1º emprego e a reconversão profissional de pessoas em situação de desemprego, através das medidas de incentivo ao emprego. Assim este programa destina-se a vários grupos de pessoas em situação de desemprego, entre os quais as pessoas com incapacidade.

Esta medida pode ser promovida apenas por entidades privadas com ou sem fins lucrativos (ao contrário da medida CEI+ que também pode ser

promovida por entidades públicas), tendo a duração regular de 9 meses. O estagiário tem direito a:

- Bolsa de estágio;
- Refeição ou subsídio de refeição;
- Transporte ou subsídio de transporte;
- Seguro de acidentes de trabalho.

Relativamente ao valor da bolsa de estágio, o valor recebido será calculado de acordo com o nível de qualificação, sendo o seguinte:

- 1,3 IAS - sem nível de qualificação, nível 1 e 2: 576,16€
- 1,4 IAS - nível 3: 620,48€
- 1,6 IAS - nível 4: 709,12€
- 1,7 IAS - nível 5: 753,44€
- 2 IAS - nível 6: 886,40€
- 2,2 IAS - nível 7: 975,04€
- 2,5 IAS - nível 8: 1108,00€

O IEFP comparticipa a bolsa de estágio a partir de 65% até ao máximo de 95%. Por sua vez também comparticipa a totalidade do subsídio de alimentação e em situações específicas o subsídio de transporte, assim como também comparticipa o prémio do seguro de acidentes de trabalho. Este programa conta também com deduções para a segurança social.

Por fim, o processo de candidatura é feito apenas eletronicamente pelo *site* www.iefponline.iefp.pt.

Contrato emprego

Esta medida destina-se a incentivar a criação de emprego e consiste num apoio financeiro aos empregadores que celebrem contratos de trabalho sem termo ou a termo certo, por prazo igual ou superior a 12 meses, com desempregados inscritos no IEFP, com a obrigação de proporcionarem formação profissional aos trabalhadores contratados. No caso de contratos de trabalho a termo certo, com duração igual ou superior a 12 meses, as entidades podem beneficiar de um apoio financeiro no valor de 3 vezes o IAS. No caso de contratos sem termo, o apoio dado é de 9 vezes o IAS. O

apoio dado pressupõe uma majoração de 10% em caso de celebração de contrato com pessoas com deficiência. Esta medida está dependente dos períodos de candidatura.

Emprego Apoiado em Mercado Aberto

Consiste no desenvolvimento de uma atividade profissional por pessoas com deficiência e capacidade de trabalho reduzida (capacidade de trabalho não inferior a 30% nem superior a 90%), que estejam inscritas no Centro de Emprego. As entidades de direito público ou privado, que contratem trabalhadores no âmbito do emprego apoiado em mercado aberto podem beneficiar de uma comparticipação do IEFP nas remunerações dos trabalhadores, que pode variar entre 10% e 70%. A comparticipação varia consoante a capacidade de trabalho da pessoa com deficiência, tendo por referência a capacidade de trabalho de um outro trabalhador para as mesmas funções ou posto de trabalho.

As entidades podem beneficiar de apoio técnico no âmbito do acompanhamento pós-colocação.

Emprego Protegido

Destina-se ao exercício de atividade profissional por pessoas com deficiência e com capacidade de trabalho não inferior a 30%, nem superior a 75%, em estruturas produtivas específicas do setor primário, secundário ou terciário. A comparticipação do IEFP varia entre os 10% e os 70%, consoante a capacidade de trabalho.

Produtos de Apoio

Conforme referido no anterior capítulo 4, os produtos de apoio são todos os equipamentos destinados a compensar a deficiência ou a atenuar as consequências da mesma.

O IEFP pode financiar a aquisição de produtos de apoio que sejam indispensáveis ao acesso e manutenção no emprego ou progressão na carreira ou ao acesso e frequência da formação profissional e que constem da lista homologada constante de despacho anual emitido pelo presidente

do INR, sendo que em 1 de junho entrou em vigor o Despacho n.º 7197/2016.

O financiamento é de 100% quando o produto não constar das tabelas de reembolso do Serviço Nacional de Saúde, ou outro subsistema de que o cidadão é beneficiário, ou ainda quando não é participado por companhia seguradora.

Nos casos em que a pessoa já seja apoiada pelos sistemas referidos, o IEFP participa com a diferença entre o custo do produto de apoio e o valor da participação dada pelos mesmos.

Adaptação de Postos de Trabalho/Eliminação de Barreiras Arquitetónicas

São apoios financeiros concedidos aos empregadores que necessitem de adaptar equipamentos ou o posto de trabalho às características da pessoa com deficiência contratada através de contrato sem termo ou a termo certo com a duração mínima inicial de um ano, seja em regime normal de trabalho ou em regime de emprego apoiado. O valor do apoio para adaptação de postos de trabalho pode ir até 16 vezes o IAS.

O apoio para adaptação de postos de trabalho pode também ser concedido aos empregadores que mantenham nos seus quadros trabalhadores que tenham adquirido deficiência durante a sua vida profissional, desde que, tratando-se de acidentes de trabalho ou doença profissional, essa responsabilidade não seja da empresa ao serviço da qual ocorreu o acidente ou doença profissional, nos termos da legislação em vigor. O montante do apoio, nestes casos, é igual a 50% do custo da adaptação até 16 vezes o IAS.

O apoio para adaptação de postos de trabalho pode ainda ser concedido às empresas ou outras entidades empregadoras que proporcionem a realização de estágios ou CEI, financiados pelo IEFP. O montante máximo do apoio nestes casos é de 8 vezes o IAS, podendo o remanescente ser pago em caso de contratação da pessoa.

O apoio para eliminação de barreiras arquitetónicas destina-se aos empregadores que contratem pessoas com deficiência, através de contrato sem termo ou a termo certo, com a duração mínima inicial de um ano,

seja em regime normal de trabalho ou em regime de emprego apoiado. O valor destinado à eliminação de barreiras arquitetônicas vai até 50% do investimento, tendo como limite 16 vezes o IAS e apenas exequível em edifícios construídos antes de 8 de fevereiro de 2007.

Apoio à Mobilidade Geográfica no Mercado de Trabalho

Apoio financeiro aos desempregados que celebrem contratos de trabalho ou criem o seu próprio emprego e cujo local de trabalho implique a sua mobilidade geográfica. A medida compreende duas modalidades de apoio:

- **Apoio à mobilidade temporária**, no caso de celebração de contrato de trabalho com duração superior a um mês e cujo local de trabalho diste, pelo menos, 50 Km da residência do desempregado. Tem o valor de 50% do IAS* por mês, ou fração, de duração do contrato de trabalho, até ao máximo de seis meses;
- **Apoio à mobilidade permanente**, no caso de mudança de residência e celebração de contrato de trabalho com duração igual ou superior a 12 meses ou criação do próprio emprego, cujo local de trabalho diste, pelo menos, 100 Km da anterior residência do desempregado. O montante é correspondente a 3 IAS, comparticipação nos custos da viagem dos membros do agregado familiar para a nova residência e comparticipação nos custos de transporte de bens para a nova residência, no valor de 100% do IAS.

Redução de Taxa contributiva para a entidade empregadora

Ao efetuar um contrato de trabalho sem termo com trabalhadores com uma capacidade de trabalho inferior a 80%, a entidade empregadora tem direito a uma redução da taxa contributiva. A entidade empregadora passa a pagar 11,9% sobre as remunerações do trabalhador enquanto durar o contrato de trabalho e o trabalhador paga 111% (entregues pela Entidade Empregadora), perfazendo assim uma taxa total de 22,9%.

Marca Entidade Empregadora Inclusiva

Destina-se a promover o reconhecimento e distinção pública de práticas de gestão inclusivas, desenvolvidas por entidades empregadoras relativamente às pessoas com deficiência e incapacidade. A atribuição da Marca destina-se a quem se destaca nos seguintes domínios: Recrutamento, desenvolvimento e progressão; Manutenção e retoma do emprego; Acessibilidades; Serviço e Relação com a Comunidade.

Existem diferentes tipos de distinções:

- **Marca Entidade Empregadora Inclusiva** - a quem se distingue num ou vários dos domínios suprarreferidos;
- **Marca Entidade Empregadora Inclusiva – Excelência** – a quem se distingue em todos os domínios;
- **Selo da Diversidade** – iniciativa dinamizada pela Associação Portuguesa para a Diversidade e Inclusão (APPDI), que pretende premiar as organizações que realizam ou fomentam práticas enquadradas em políticas e estratégias de promoção da diversidade e da igualdade de oportunidades no trabalho.

Informação, avaliação e orientação para a qualificação e o emprego (IAOQE)

Apoia as pessoas com deficiência na tomada de decisões vocacionais adequadas, disponibilizando a informação necessária para o efeito, promovendo a avaliação da sua funcionalidade e incapacidade e a determinação dos meios e apoios considerados indispensáveis à definição e desenvolvimento do seu PPE (Plano Pessoal de Emprego).

Nos casos em que algum candidato a um emprego não possui Atestado Médico de Incapacidade Multiuso, o IAOQE avalia a capacidade de trabalho do candidato em % e pode ser utilizado como substituto do AMIM. A pessoa com deficiência pode recorrer a um Centro de Recursos autonomamente ou pedir à empresa para a qual vai trabalhar que seja feita candidatura de estágio no IEFP e o mesmo encaminha para o Centro de Recursos para realização do IAOQE. Se o pedido for feito de forma autónoma, poderá

demorar cerca de 4 meses a conseguir o resultado do IAOQE. Se o pedido for intermediado entre a empresa, IEFP e Centro de Recursos, pode demorar cerca de um mês

Apoio à colocação

Processo de mediação entre as pessoas com deficiência e os empregadores, desenvolvido pelos centros de recursos da rede de suporte do IEFP, que analisa os aspetos relativos à acessibilidade e à adaptação do posto de trabalho e apoia o candidato na procura ativa de emprego e na criação do próprio negócio.

Para além do apoio técnico prestado, é dado apoio financeiro às pessoas com deficiência para a frequência das ações, nomeadamente, subsídio de refeição, despesas de deslocação, subsídio de acolhimento de dependentes, subsídio de alojamento e seguro.

Acompanhamento pós-colocação

Apoio técnico realizado pelos Centros de Recursos às entidades empregadoras e trabalhadores com deficiência, tendo como objetivo a manutenção do emprego e a progressão da carreira.

Nota: esta informação baseia-se nos conteúdos disponibilizados na plataforma do IEFP, encontrando-se resumida e atualizada à data da sua elaboração. No entanto, não invalida a consulta de outros documentos, inclusive a legislação existente.

QUOTAS DE EMPREGO PARA OS SETORES PÚBLICO E PRIVADO

A Lei n.º 4/2019, de 10 de janeiro, que entrou em vigor a 1 de fevereiro de 2019 veio estabelecer um sistema de quotas de emprego para pessoas que possuam deficiência motora, com um grau de incapacidade igual ou superior a 60% que possam exercer, sem limitações funcionais, a atividade contratada ou, caso existam limitações funcionais, estas possam ser superadas através da adequação ou adaptação do posto de trabalho.

O sistema de quotas de emprego para pessoas com deficiência, com grau de incapacidade igual ou superior a 60%, no setor público se encontra previsto no Decreto-Lei n.º 29/2011 de 3 de fevereiro. Nos termos deste diploma é obrigatório que, em todos os procedimentos concursais externos de ingresso na função pública, em que o número de postos de trabalho a preencher sejam iguais ou superiores a 10, a instituição empregadora determine uma quota de 5% do total do número dos postos de trabalho a preencher por candidatos com deficiência, com grau de incapacidade igual ou superior a 60%. Nos procedimentos concursais com menos de 10 vagas e igual ou superior a 3, é garantida a reserva de um lugar para candidatos nas condições referidas anteriormente.

Para esse efeito, aquando da candidatura, os candidatos deverão apresentar o AMIM nos termos do Decreto-Lei n.º 202/96, de 23 de outubro, alterado e republicado pelo Decreto-Lei 291/2009, de 12 de outubro.

As quotas de emprego para pessoas com deficiência motora aplicam-se a todas as empresas com 75 ou mais trabalhadores (não sendo contabilizadas para tal pessoas em formação, estagiários, prestadores de serviços e os trabalhadores cedidos em regime de trabalho temporário).

As médias empresas, com um número de trabalhadores compreendido entre 75 e 249, deverão admitir trabalhadores com deficiência em número não inferior a 1% do pessoal ao seu serviço.

No caso das grandes empresas, com 250 ou mais trabalhadores, estas deverão admitir trabalhadores com deficiência em número não inferior a 2% do pessoal ao seu serviço.

Para efeitos de apuramento do número de trabalhadores relevante, deverá ser considerado o número de trabalhadores correspondente à média do ano civil anterior.

As médias empresas dispõem de um período de transição de cinco anos para cumprimento das quotas impostas.

No caso das grandes empresas, estas dispõem de um período de transição correspondente a 4 anos.

Durante a vigência da lei, qualquer empresa que atinja 75 trabalhadores ou 250 trabalhadores, disporá de um período de transição de dois anos adicionais com vista ao cumprimento das quotas impostas.

Durante os períodos de transição, as empresas deverão garantir que, em cada ano civil, iniciando-se já em 2020, pelo menos, 1% das contratações anuais deverão ser destinadas a pessoas com deficiência.

Poderão ser excecionadas da aplicação do sistema de quotas:

- As entidades empregadoras que o requeiram junto da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), desde que o pedido de exceção seja acompanhado por um parecer fundamentado emitido pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR) com a colaboração dos serviços do IEFP, I. P., que ateste a impossibilidade da sua efetiva aplicação no respetivo posto de trabalho;
- As entidades empregadoras que demonstrem junto da ACT, designadamente através de declaração emitida pelo IEFP que ateste a inexistência, em número suficiente, de candidatos com deficiência inscritos nos serviços de emprego, que reúnam os requisitos necessários para preencher os postos de trabalho das ofertas de emprego apresentadas no ano anterior.

Todo o processo de recrutamento e seleção deverá ser adequado aos trabalhadores com deficiências, podendo os candidatos requerer provas de avaliação adaptadas, cabendo ao INR a prestação do apoio técnico que se revelar necessário aos empregadores.

As entidades empregadoras poderão recorrer ao INR e ao IEFP, sempre que contratarem trabalhadores cujas limitações funcionais impliquem a adequação ou adaptação do posto de trabalho e/ou dos produtos de apoio, de forma a prestar o apoio técnico necessário.

A violação do sistema de quotas estabelecido constituirá contraordenação laboral grave. A violação da obrigatoriedade de adequação do processo de recrutamento e a realização, a pedido dos interessados, de provas de avaliação adaptadas, é considerada uma contraordenação laboral leve.

As empresas deverão reportar anualmente o número de trabalhadores com deficiência ao seu serviço no Relatório Único.

CENTROS DE RECURSOS

O Centro de Recursos é um serviço credenciado pelo IEFP, enquanto estrutura de suporte e apoio aos Centros de Emprego, de intervenção especializada no domínio da reabilitação profissional. Integra as áreas da Informação, Avaliação e Orientação para a Qualificação e Emprego (IAOQE), Apoio à Colocação (AC) e Acompanhamento Pós Colocação (APC).

Consiste em apoiar pessoas com deficiências e incapacidades, encaminhadas pelos Centros de Emprego, mediante uma integração pessoal, social e profissional, que garanta uma melhor qualidade de vida, no âmbito do Modelo de Emprego Apoiado. Consulte o Anexo B.

ENTIDADES QUE APOIAM NA PROCURA DE EMPREGO

Para além dos Centros de Recursos e do IEFP existem, a nível nacional, diversas as entidades para dar apoio na procura de emprego a pessoas com deficiência, tal como: a Associação Salvador, a Valor T, a Operação de Emprego para pessoas com deficiência (OED), entre outras.

Poderá consultar os contactos no Anexo B.

Recentemente foi criada a plataforma DataLABOR, uma plataforma digital de sistematização, análise crítica e visualização de informação estatística e jurídica no âmbito internacional, nacional e local nas áreas do trabalho e proteção social. Assim, esta plataforma agrega informações que até então se encontravam dispersas por diferentes fontes, facilitando a pesquisa e consulta de forma prática, intuitiva e flexível. Para mais informações consulte [DataLABOR](#).

ACIDENTES DE TRABALHO

O regime jurídico dos acidentes de trabalho e doenças profissionais, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 98/2009, de 4 de setembro, define acidente de trabalho como *“aquele que se verifique no local e tempo de trabalho e produza direta ou indiretamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução na capacidade de trabalho ou de ganho”* (n.º 1 do artigo 8º).

A alteração do Artigo 8º da Lei nº 98/2009, de 4 de setembro, de acordo com a Lei nº 83/2001 de 6 de dezembro, modifica o regime de teletrabalho, alterando o Código do Trabalho e a lei nº 98/2009, de 4 de setembro, que regulamenta o regime de reparação de acidentes de trabalho e de doenças profissionais, e acrescenta a alínea c) *“No caso de teletrabalho ou trabalho à distância, considera-se local de trabalho aquele que conste do acordo de teletrabalho”*.

ETAPAS DE REGULARIZAÇÃO DO ACIDENTE DE TRABALHO

Quando ocorre um acidente de trabalho (AT), a pessoa deverá participar o sucedido à sua entidade empregadora, que procederá à participação formal do sinistro à seguradora.

A seguradora encaminhará para a unidade médica mais adequada ao tratamento da lesão sofrida, sendo que lhe será atribuído um médico assistente que acompanhará o sinistrado durante toda a recuperação. Este médico assistente irá seguir e coordenar todo o tratamento e processo de

recuperação, prescrevendo todos os tratamentos, exames e medicamentos necessários, bem como atribuindo as situações de baixa e alta médica. Em simultâneo, o sinistrado irá receber as indemnizações salariais a que tenha direito, por parte da Companhia de Seguros. Nas consultas com o médico assistente da Companhia, serão entregues ao sinistrado os comprovativos de ausência, que deverão ser entregues à Entidade Empregadora.

No caso de vir a ter sequelas permanentes, decorrentes do acidente de trabalho, receberá informação sobre os próximos passos no momento da alta. Nos casos em que, das lesões decorrentes do acidente de trabalho, resulte uma incapacidade permanente, a Seguradora, nos termos da legislação em vigor, é obrigada a participar o processo ao tribunal competente, que determinará em sentença o grau de incapacidade permanente resultante do acidente.

Em todo o processo de acidente de trabalho, a Companhia de Seguros deverá acompanhar o sinistrado durante o tempo necessário à sua recuperação, garantindo os serviços clínicos mais adequados à sua reabilitação física e psicológica e as indemnizações por incapacidade para o trabalho.

Ao abrigo da Lei n.º 98/2009, de 4 de setembro, existem prestações em espécie e em dinheiro às quais a pessoa acidentada poderá ter direito, nomeadamente, a prestação suplementar de assistência a terceira pessoa, de acordo com art.º 53º e 54º da Lei n.º 98/2009 de 4 de setembro, que se destina a compensar os encargos com assistência de terceira pessoa em face da situação de dependência em que se encontre ou venha a encontrar a pessoa acidentada, por incapacidade permanente para o trabalho, em consequência da lesão resultante do acidente. Esta prestação tem de ser devidamente comprovada pelo médico assistente da pessoa acidentada. Esta prestação é fixada em montante mensal e tem como limite máximo o valor de 1,1 IAS.

No âmbito da promoção de acessibilidade no domicílio, também está previsto na presente Lei o subsídio para readaptação de habitação, de acordo com o art.º 68º, que se destina ao pagamento de despesas com a readaptação da habitação do acidentado por incapacidade permanente para o trabalho, que dela necessite em função da sua incapacidade. As

despesas suportadas com a readaptação da habitação têm até ao limite de 12 vezes o valor de 1,1 IAS à data do acidente.

No que concerne à obtenção de produtos de apoio, o regime jurídico de acidentes de trabalho prevê o direito a produtos de apoio e outros dispositivos técnicos de compensação das limitações destinados à correção ou compensação visual, auditiva ou outra, bem como a sua reparação ou renovação, conforme previsto nos art.º 41º e 43º da Lei n.º 98/2009, de 4 de setembro.

REABILITAÇÃO E REINTEGRAÇÃO PROFISSIONAL DO TRABALHADOR SINISTRADO

No âmbito da reabilitação e reintegração profissional e nos termos da legislação (Decreto-Lei 98/2009, de 4 de setembro), o empregador é obrigado a reintegrar o trabalhador sinistrado ao seu serviço, em funções e condições de trabalho adequadas ao seu estado, bem como facultar a respetiva formação profissional e proceder à adaptação do posto de trabalho. A obrigação de ocupação do trabalhador cessa se este, injustificadamente, não se apresentar à entidade empregadora, no prazo de 10 dias após a comunicação da incapacidade fixada.

A retribuição devida ao trabalho do sinistrado por AT ocupado em funções compatíveis tem por base a do dia do acidente, exceto se a retribuição da categoria tiver sido objeto de alteração. Em caso de dúvida sobre a incapacidade do sinistrado ou sobre a compatibilidade das funções laborais com as suas atuais limitações, poderá ser solicitado o parecer de peritos do IEFP.

Quando for impossível à entidade empregadora assegurar a ocupação do trabalhador em função compatível com as suas limitações funcionais, o empregador deverá declarar essa impossibilidade e o IEFP, I.P. deverá avaliar e confirmar essa situação. Caso se confirme a impossibilidade de reintegração na entidade empregadora, o sinistrado poderá ser alvo de intervenção do centro de emprego da área de residência, de forma a ser apoiado na definição de soluções com vista à sua reintegração e reabilitação profissional.



Em Portugal já existem seguradoras que, atentas às dificuldades existentes no mercado de trabalho, criaram equipas técnicas especializadas para apoiar os sinistrados graves e as suas famílias, em todo o processo de reabilitação social, familiar e profissional e no regresso à vida ativa. Para mais informações, poderá solicitar esclarecimentos adicionais sobre este apoio especializado junto da Companhia de Seguros com responsabilidade no Acidente de Trabalho.



10 DESPORTOS E TEMPOS LIVRES

- Enquadramento
- Modalidades Desportivas
- Tempos Livres
 - Campos de férias inclusivos
 - Agências de viagens/Entidades de turismo acessível

ENQUADRAMENTO

Tal como em todas as áreas presentes na nossa sociedade e na vida das pessoas com deficiência (como a educação, emprego, entre outras), o desporto deve também apresentar soluções para todas as pessoas, criando assim igualdade de oportunidades. Neste sentido, existiu a necessidade de se adaptar e modificar alguns aspetos das modalidades desportivas já existentes, incluindo regras, materiais utilizados e até mesmo os locais onde estas são praticadas. Para além das modalidades adaptadas existem aquelas que são específicas para pessoas com deficiência, não obstante poderem ser praticas por pessoas sem deficiência.

Assim, o desporto surge como um importante meio de reabilitação física, psicológica e social para pessoas com algum tipo de deficiência.

A atividade física é essencial para a saúde e bem-estar de qualquer pessoa. De facto, a oportunidade da prática desportiva para pessoas com deficiência motora é de extrema eficácia para a promoção da sua qualidade de vida.

Estas são algumas das vantagens da prática desportiva:

- Melhora o equilíbrio emocional;
- Eleva a autoestima;
- Reduz o stress, a ansiedade e os sintomas de depressão;
- Aumenta a concentração;
- Controla o peso;
- Melhora a pressão arterial;
- Fortalece os músculos.

Para mais informações, assista ao *Webinar* promovido pela Associação Salvador na Semana do Desporto Adaptado: www.facebook.com/associacaosalvador.

Testemunho – Amadeu Caselas Pereira

“...sempre fui uma pessoa ativa, mesmo antes do acidente. Atualmente, existem inúmeras atividades que podem ser praticadas por pessoas com mobilidade reduzida e, neste espírito de experimentação, fui abraçando algumas dessas atividades que, aos poucos, se integraram no meu quotidiano. Assim, duas vezes por semana, vou ao ginásio no espaço EDA, integro o grupo de dança ALLDANÇA da Associação Salvador, também participo de um grupo de danças de salão, faço surf e mergulho, jogo Andebol em cadeira de rodas e, dado o meu gosto por automóveis, faço karting ocasionalmente.”

MODALIDADES DESPORTIVAS

Seguem abaixo pequenas descrições acerca de algumas das modalidades desportivas que podem ser praticadas por pessoas com deficiência. Deverá consultar o Anexo C para identificar as entidades que as promovem na área do Alentejo, Algarve, Área Metropolitana de Lisboa, Centro e Norte.

Basquetebol

O basquetebol em cadeira de rodas pode ser praticado por pessoas com deficiência motora, de ambos os géneros, e consiste na disputa entre duas equipas, de cinco jogadores cada. As regras a aplicar sofreram algumas adaptações previstas pela Federação Internacional de Basquetebol em Cadeira de Rodas.

O jogo decorre num campo de basquetebol convencional. Uma vez que os atletas diferem entre si, assim como o seu grau de incapacidade, foi criado um sistema de pontos que vai de 1 a 4,5 pontos, avaliados de acordo com a funcionalidade de volume de ação nos diversos aspetos do jogo. A soma de pontos dos cinco elementos de uma equipa em campo, no decorrer de uma competição, não pode ultrapassar os 14 pontos.

Boccia

O Boccia é um desporto *indoor* de precisão, em que são arremessadas doze bolas de couro, seis de cor azul e seis vermelhas, com o objetivo de as colocar o mais perto possível de uma bola branca intitulada de “*jack*” ou bola alvo. É permitido o uso das mãos, dos pés ou de instrumentos de auxílio para atletas com grande dificuldade de locomoção e movimento dos membros superiores e inferiores. Esta modalidade pode ser disputada de forma individual, a pares ou em equipa. Ressalva-se que esta é a modalidade mais praticada por pessoas com paralisia cerebral.

Ciclismo

No ciclismo adaptado existem diferentes formas de competição, tendo em conta o tipo de incapacidade do atleta. No caso de um atleta com deficiência motora que utilize cadeira de rodas na sua locomoção a bicicleta é *pedalada* com as mãos, denominando-se de *handbike*. As regras são baseadas nos regulamentos convencionais para a prática do ciclismo de competição, com pequenas modificações referentes à segurança e classificação dos atletas.

Dança

A dança é uma forma de expressão e interação social na qual qualquer pessoa pode participar, independentemente das suas capacidades. A dança adaptada pode ser praticada em diferentes estilos musicais, havendo a hipótese de ser praticada individualmente, a pares ou em grupo. Esta modalidade permite uma interação física, entre pessoas com e sem deficiência ou incapacidade.

Futebol

O futebol em cadeira de rodas elétrica é um desporto coletivo e competitivo para pessoas com deficiência motora, sendo que em Portugal a sua prática é ainda escassa, estando em fase de desenvolvimento. A modalidade é praticada num campo de jogo com dimensões similares a um campo de

basquetebol, sendo que cada equipa é constituída por quatro jogadores. No que concerne às cadeiras de rodas utilizadas, estas têm um para-choques frontal, podendo assim existir contacto com os adversários em segurança, para que os jogadores possam atacar e defender, de forma a chegarem ao objetivo final que é marcarem golo na baliza da outra equipa.

Ténis de Mesa

O ténis de mesa pode também ser praticado por pessoas com mobilidade reduzida. No caso de atletas amputados, a raquete pode ser amarrada na mão do atleta para este se adaptar ao jogo. A classificação dos atletas é realizada tendo em conta a sua mobilidade, a motricidade fina e a força muscular para poderem segurar na raquete, entre outros aspetos. A pontuação decorre como no ténis de mesa tradicional.

Tiro com Arco

A competição do tiro com arco pode ser realizada individualmente ou em equipa, assim como em cadeiras de rodas ou em pé. As regras são aplicadas de forma semelhante, sendo que os arqueiros atiram a seta em direção a um alvo, a partir de uma distância definida, a fim de conquistar pontos. Quanto mais próximo do alvo conseguirem acertar, maior o número de pontos obtidos.

Surf

O *surf* adaptado é uma modalidade que permite aos atletas com mobilidade reduzida a prática do *surf* de uma forma segura, mas, ao mesmo tempo, livre. Não existe uma forma padrão na prática do mesmo e, por isso, são os próprios atletas e monitores que se adaptam consoante as suas necessidades específicas.

Yoga

O *Yoga* consiste numa série de posturas, técnicas de respiração e de fases estáticas, onde o praticante aumenta a sua resistência, flexibilidade e

concentração da mente. Pode ser praticado por pessoas com deficiência motora, desde que o profissional tenha em conta as especificidades de cada deficiência e as limitações motoras do praticante.

Vela

A vela é uma modalidade náutica que pode ser praticada por pessoas com deficiência motora. A classificação dos praticantes é realizada tendo em conta a estabilidade, a função manual, a mobilidade e a visão dos atletas. A competição compreende três categorias, podendo ser individual, a pares ou trios.

Canoagem

A canoagem é um desporto aquático que pode ser adaptado para pessoas com deficiência motora, denominando-se paracanoagem. A canoagem adaptada ou paracanoagem pode ou não usar equipamentos que auxiliem o praticante, consoante a deficiência de que é portador. Caso sejam necessárias adaptações especiais, as mesmas podem ser realizadas nas embarcações.

Remo

Semelhante à canoagem, o remo adaptado é um desporto que também se baseia na deslocação do barco com o auxílio dos remos. Porém, a diferença mais significativa incide no facto de esta modalidade posicionar o atleta de costas voltadas para a direção onde a embarcação se desloca e de serem utilizados remos fixos.

Hipoterapia

A hipoterapia (ou equitação com fins terapêuticos) assenta na junção da equitação clássica com os processos de reabilitação. Esta pode ser praticada por pessoas com deficiência motora, apresentando resultados e benefícios ao nível motor e cognitivo. Note-se que esta não é uma modalidade para competição, mas sim com objetivos de reabilitação motora.

Voleibol

O voleibol pode ser praticado por pessoas com deficiência motora, denominando-se de voleibol sentado. Cada equipa terá de marcar pontos no campo do adversário, fazendo com que a bola em jogo toque na área do campo adversário. O jogo é dividido em sets e a equipa vencedora será aquela que acumular o maior número sets vencidos. O campo de jogo é menor em relação ao convencional e a altura da rede é inferior.

Ténis

O ténis em cadeira de rodas rege-se pelas regras tradicionais do ténis regular, sendo que a única diferença é que a bola pode tocar no lado do campo do adversário duas vezes sem produzir ponto. No entanto, o primeiro toque terá de ocorrer obrigatoriamente dentro dos limites do campo do adversário, podendo o segundo toque ocorrer fora das linhas da quadra.

Ginásio

Os ginásios adaptados disponibilizam equipamentos e instrumentos adequados a pessoas com deficiência motora, que permitem que as mesmas pratiquem exercício físico de forma segura.

Atletismo

O atletismo é uma modalidade que se divide em diferentes estilos, como a corrida, o salto e o lançamento. Para os atletas com deficiência existe a possibilidade da prática deste desporto com diferentes tipos de adaptação como, por exemplo, em cadeira de rodas ou com próteses personalizadas.

Andebol

A prática de andebol em cadeira de rodas destina-se a pessoas com deficiência motora, devendo a cadeira ser totalmente adaptada à fisionomia da pessoa, para que esta possa ter o melhor desempenho possível. As regras do jogo sofrem apenas algumas alterações, tendo em conta a

locomoção em cadeira de rodas e a necessidade de os jogadores estarem sentados.

Natação

A natação é uma das modalidades que pode ser praticada por pessoas com diversos tipos de deficiência, sendo as regras adaptadas a cada tipologia. Algumas dessas adaptações referem-se aos processos de viragem ou de iniciação da prova dentro de água. As pessoas com deficiência motora podem competir em vários estilos, como bruços, costas, *crawl* ou mariposa.

Goalball

O *goalball* é um desporto coletivo com bola, praticado por atletas com deficiência visual. O objetivo do jogo é arremessar uma bola com as mãos, de forma a que a bola entre na baliza do adversário. Cada equipa deve jogar com três jogadores e três reservas, sendo obrigatório o uso de vendas nos olhos por todos os atletas.

A perceção da posição da bola é feita usando os sentidos do tato e da audição. As linhas do chão são o motivo do jogo em que o tato prevalece. A bola possui guizos para uso da audição, e, assim, os praticantes podem saber em que direção a bola se move.

Tiro

A prática de tiro está aberta a todos os tipos de deficiência. Contudo, a competição apenas engloba atletas com deficiência motora, que se encontram divididos em duas categorias: em pé ou em cadeira de rodas. A competição pode ser individual ou em equipa e as distâncias praticadas no disparo variam entre os 10 e os 50 metros.

Para obter mais informações deverá dirigir-se ao Comité Paralímpico de Portugal, às Federações Desportivas ou às Associações Nacionais de Desporto. Da mesma forma, poderá consultar o mapa da inclusão em www.paralimpicos.pt.

TEMPOS LIVRES

A ocupação dos tempos livres representa um importante fator no combate ao isolamento social das pessoas com deficiência motora. Esta ocupação deve consistir sempre em atividades que as pessoas com deficiência realmente gostam de fazer, podendo ser a prática de desporto, participação em grupos de teatro, leitura, entre outras atividades. Existem algumas entidades que promovem campos de férias destinados a pessoas com deficiência, com o objetivo de promover a integração social e partilha de experiências entre pares.

CAMPOS DE FÉRIAS INCLUSIVOS

As entidades que organizam campos de férias inclusivos são as seguintes:

AAMA – Associação de Atividade Motora Adaptada

A AAMA promove Campos de férias inclusivas destinadas a crianças e jovens com deficiência e/ou perturbações do desenvolvimento. Os campos de férias têm um carácter lúdico, desportivo e cultura, tendo dois formatos distintos: aberto e fechado.

- **Campo de férias aberto:** funcionam durante 10 dias das 9h às 17h, em regime de externato, e destinam-se a crianças entre os 3 e os 12 anos. Aqui são desenvolvidas diversas atividades desportivas, psicomotoras e de carácter social, entre as quais: natação, bicicleta, expressão plástica, grafomotricidade e trabalho de competências de vida diária, entre outras. São promovidos também passeios e visitas exteriores.
- **Campo de férias fechado:** destinam-se a jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, que sejam independentes na marcha e alunos da AAMA em qualquer programa ao longo do ano letivo. Tal como o nome indica, o campo de férias fechado funciona em regime de internato, durante 6 dias. São realizadas atividades desportivas e lúdicas, tais como: natação, basquetebol, expressão plástica e dramática, entre outras.

Telefone: (+351) 910 333 142

E-mail: secretaria.aama@gmail.com

Website: www.aama.org.pt

APN- Associação Portuguesa de Neuromusculares

A APN desenvolve todos os anos a atividade Vida IN, que se baseia na realização de uma semana de férias na “Casa da Praia da Sãozinha e do Manel” em Valadares, Vila Nova de Gaia.

Com a realização da atividade Vida IN, pretende-se proporcionar a algumas pessoas com doença neuromuscular uns dias sem a habitual retaguarda familiar, durante os quais voluntários e profissionais da APN garantem toda a sua autonomia, higiene, alimentação e boa disposição.

Telefone Sede Porto: (+351) 226 106 202

Telefone Centro de Atendimento Norte: (+351) 226 160 568

Telefone Centro de Atendimento Lisboa: (+351) 917 028 707

E-mail: info@apn.pt

Website: www.apn.pt

Academia Equestre João Cardiga

Esta academia Equestre promove o programa inclusivo de ocupação de tempos livres “Férias a Galope”. Este programa destina-se a crianças dos 7 aos 14 anos, com deficiência, e decorre todas as semanas, de terça a sexta-feira, a partir de 6 de julho até 13 de agosto, das 9h00 às 18h00. O objetivo deste programa é proporcionar oportunidade a estas crianças de desenvolverem determinadas capacidades e de interagirem com outras crianças, fomentando a integração social.

As atividades passam pela equitação (adaptada ao nível de cada participante) e ainda algumas atividades complementares, como jogos pedagógicos e piquenique.

Telefone: (+351) 214 212 261 / (+351) 935 531 202

E-mail: geral@academiaequestrecardiga.com
ou info@academiaequestrecardiga.com

Website: www.academiaequestrecardiga.com

Associação Leque

A Associação Leque dispõe de um Centro de Férias de Turismo Rural Inclusivo, que tem em vista proporcionar momentos de descanso para os cuidadores e familiares de pessoas com deficiência. Não existe limite de idade e as inscrições são limitadas a 10 pessoas por semana. Para além do contacto com a natureza, são realizadas atividades lúdicas e recreativas para as pessoas com deficiência.

Telefone: (+351) 279 463 420 / (+351) 939 044 251

E-mail: centro.ferias@leque.pt

Website: www.leque.pt

Associação Salvador

A Associação Salvador desenvolve vários eventos de convívio, ao longo de todo o ano, com o intuito de promover a integração e fomentar a troca e partilha de experiências entre pessoas que se encontram em situações semelhantes, estimulando assim um desenvolvimento saudável da sua autoestima e estrutura psicológica.

O calendário dos eventos é lançado no início de cada ano, estando disponível no *site* da Associação Salvador.

Telefone Sede de Lisboa: (+351) 211 165 860

Telefone Delegação do Porto: (+351) 226 001 044

E-mail: info@associacaosalvador.com

Website: www.associacaosalvador.com

Freguesia de Belém

Durante o verão, a Freguesia de Belém organiza Campos de Férias inclusivos. Esta iniciativa decorre num período de 15 dias e conta com manhãs de praia e tardes lúdicas.

Podem candidatar-se aos campos de férias crianças e jovens entre os 6 e os 18 anos de idade, residentes na freguesia de Belém. As inscrições

começam no período após a Páscoa e as crianças com necessidades especiais são sujeitas a uma avaliação médica pré-seletiva.

Telefone: (+351) 210 132 330

E-mail: secretaria@jf-belem.pt

Website: www.jf-belem.pt

Teia D'impulsos

Vela Solidária - A Vela Solidária é um projeto de cariz social que utiliza a prática da vela como ferramenta facilitadora para elevar os níveis de socialização, tolerância, autoestima e comunicação dos seus beneficiários, contribuindo para a construção de objetivos de vida mais realistas e concretos, sobretudo no caso dos jovens. É ainda uma ferramenta para a melhoria da qualidade de vida de pessoas com deficiência, para além de elevar a mobilidade e autonomia e desempenhar um papel de relevância na estimulação cognitiva.

O projeto **FICA - Férias Inclusivas para a Comunidade Algarvia**, procura prestar um serviço de qualidade promovendo autonomia, inclusão social, qualidade de vida e bem-estar a todos os participantes, nomeadamente às pessoas em situação de desvantagem e/ou incapacidade, em articulação ativa com as famílias, amigos, voluntários e associados. Algumas das atividades realizadas incluem yoga e meditação, andar de barco, ir à praia e à piscina, fazer ginástica, entre outras.

Este programa, para além do valor lúdico, desportivo e cultural, tem objetivo um carácter social e pedagógico, pretendendo preencher uma lacuna de organização e resposta social que se verifica na falta conceção de programas de férias especializados para as crianças e jovens com necessidades especiais.

Este espaço proporciona às crianças, jovens e às suas famílias novas experiências de vida, contacto com a natureza e integração na comunidade, promoção da autonomia e aumento da qualidade de vida. Permite ainda a partilha de experiências de vida, desenvolvimento de novas competências

e consolidação de relações sociais importantes de entreaajuda, que se generalizam depois a outros contextos.

Telefone: (+351) 966 467 870 / +351 910 174 814

E-mail: geral@teiadimpulsos.pt

Website: www.teiadimpulsos.pt

Herdade das Parchanas - Centro de Estudos Ambientais de Alcácer do Sal

A Herdade das Parchanas promove campos de férias para crianças e jovens dos 6 aos 17 anos de idade. Os campos têm a duração de uma semana com início no domingo e final no sábado seguinte, decorrendo em 2021 a partir do dia 20 de junho até 11 de setembro. Durante esta semana os participantes poderão experimentar diversos Desportos Aventuras (como a escala, orientação, entre outros), torneios de xadrez, matraquilhos e damas, assim como são realizados jogos noturnos, jantares temáticos, jogos tradicionais, música, dança, noite de gala e discoteca. Existe ainda uma sala de carpintaria disponível para uso dos participantes. Devido à situação pandémica atual, todos os participantes serão sujeitos a um teste Covid-19, cujo custo fica a cargo do próprio.

Telefone: (+351) 964 094 546 / (+351) 968 145 483

E-mail: ceaas.parchanas@gmail.com

Website: www.parchanas.com

ANITA

A Associação Nacional de Intervenção no Transporte e Autonomia Adaptado (ANITA), tem como objetivo oferecer atividades lúdicas, recreativas e desportivas aos associados, funcionando durante todo o ano.

São várias as atividades disponibilizadas, tais como: Surf, SUP, Kayak, Esqui, entre outras. Para além da componente recreativa, a ANITA forma, de igual forma, novos atletas em desporto adaptado, que poderão praticar todas as semanas para a sua evolução desportiva e eventual participação em eventos e campeonatos, sejam eles nacionais ou internacionais.

O Clube localiza-se na Praia de Carcavelos, no Posto de Praia dos Bombeiros Voluntários de Carcavelos e São Domingos de Rana.

Telefone: (+351) 962 932 794

E-mail: geral.anita.ipss@gmail.com

Website: www.anitaipss.pt

AGÊNCIAS DE VIAGENS/ENTIDADES DE TURISMO ACESSÍVEL

Uma vez que o turismo acessível não é praticado apenas em Portugal e no âmbito de campos de férias, expomos, no Anexo D, algumas entidades que promovem o turismo acessível.

Guias que disponibilizam informação sobre acessibilidades nos espaços:

- *European Network for Accessible Tourism*: www.accessibletourism.org;
- Portugal Acessível: www.portugalacessivel.com;
- Praias Acessíveis: www.inr.pt;
- Turismo de Portugal: www.turismodeportugal.pt (separador – O que procura?);
- Tur4All: www.tur4all.pt;
- *Trip Accessible*: www.tripaccessible.com;
- *JustGo bySofia*: www.justgo.com.pt;
- *Viagens Internacionais*: www.gowheeltheworld.com;
- Madeira Acessível: www.madeiraacessivelbywheelchair.com;
- Baía de Setúbal para Todos: [Guia de Turismo acessível](#).



11

ACESSIBILIDADES

- Principais requisitos em termos de acessibilidades
- Acessibilidades em edifícios de habitação
- Acessibilidades aos serviços Públicos e na Via Pública
- Intervenção para a melhoria da acessibilidade em habitações existentes
- Símbolo internacional de acessibilidade
- Denúncias de falta de acessibilidades
- Contactos de entidades licenciadoras/autorizadoras/fiscalizadoras
- Exceções ao cumprimento de normas de acessibilidade

Para as pessoas com deficiência motora, a falta de acessibilidade no espaço público e privado constitui, muitas vezes, um grave problema e um obstáculo à sua integração plena. Neste sentido, torna-se crucial adaptar o ambiente, de forma a facilitar a mobilidade. As normas técnicas a aplicar estão regulamentadas em Anexo ao Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto.

PRINCIPAIS REQUISITOS EM TERMOS DE ACESSIBILIDADES

Com o objetivo de promover a acessibilidade e a qualidade de vida das pessoas com deficiência, o Decreto-Lei n.º 163/2006 prevê a existência de normas técnicas, que organizam o espaço público e privado, bem como determina os espaços que deverão ser alvo dessa normalização, nomeadamente, edifícios públicos, via pública e habitações privadas.

Enunciaremos, de seguida, alguns exemplos de normas técnicas a implementar nos diversos locais, no entanto, por se tratar de uma lista exaustiva, a leitura do presente documento não dispensa a consulta do Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto, ou o “Guia Acessibilidade e Mobilidade para Todos”, disponíveis em www.inr.pt:

- **Percursos pedonais em espaços exteriores e interiores abertos ao público** - devem ter um canal de circulação contínuo e desimpedido de obstáculos, com uma largura não inferior a 1,20 m e uma altura livre mínima de 2,40m, em espaços descobertos e de 2,00 m, em espaços cobertos.
- **Ressaltos no pavimento** - devem ter, no máximo, 2 cm de altura.
- **Degraus** - não devem ter o espelho vazado nem o cobertor saliente, para evitar o tropeçamento.
- **Escadas** - Devem possuir corrimãos firmes de ambos os lados. Sempre que existam escadas, deve haver, em alternativa, rampas, elevadores ou plataformas elevatórias.
- **Rampas** - devem ter a menor inclinação possível (6 a 8%, no máximo), consoante o desnível e as características específicas da área a intervir e devem possuir corrimãos.

- **Elevadores e Plataformas elevatórias** - dimensões mínimas da base: 1,10 m x 1,40 m e 75 cm x 1 m, respetivamente. Espaço livre desobstruído em frente ao acesso: espaço circular com 1,50 m de diâmetro e 1,20 m de profundidade pela largura da plataforma, respetivamente.
- **Portas** - a largura de passagem no seu interior deverá ser, no mínimo, de 80 cm e, no caso de portas de entrada em edifícios e estabelecimentos, de 90 cm. Devem evitar-se maçanetas e utilizar outro tipo de manípulos mais fáceis de manear como, por exemplo, os de alavanca. Nas casas de banho, a porta de entrada deverá, de preferência, abrir para o exterior ou ser de correr e os seus fechos interiores devem poder ser desmontados pelo exterior.
- **Armários e prateleiras** - devem estar a uma altura máxima de 1,40 m; os armários devem ter, de preferência, portas de correr, prateleiras deslizantes e varões rebatíveis.
- **Casas de banho** - Apenas com sanita e lavatório: espaço interior com um mínimo de 1,60 m de largura (parede da sanita) e 1,70 m de comprimento, sendo preferível um mínimo de 2,20 m de largura por 2,20 m de comprimento, para permitir aceder à sanita de ambos os lados e proporcionar um espaço livre circular com 1,50 m de diâmetro; lavatório que permita aproximação frontal (zona livre de 1,20 m x 75 cm) e com espaço livre, por baixo, com altura mínima de 65 cm e profundidade mínima de 50 cm) e torneira adaptada; sanita com barras de apoio (se forem laterais, rebatíveis na vertical) e com uma altura do piso até ao bordo superior do assento de 45 cm.
- **Casas de banho completas** - duche ou banheira adaptados (o assento deve possuir uma profundidade mínima de 40 cm e um comprimento não inferior a 0,70 m); a altura do piso ao bordo superior da banheira/assento deve ser de 0,45m, podendo o assento ser fixo ou móvel no interior da base de duche, e móvel na banheira; chuveiro tipo telefone e com mangueira com 1,50 m, no mínimo; barras de apoio junto à banheira e à base de duche; cabides e toalheiros à altura máxima de 1,40 m; sistema de alarme (alcançável a uma altura de 0,40 m a 0,60 m, desde o piso).
- **Habitação (fogos)** - deve haver um percurso acessível que ligue a porta de entrada aos seguintes compartimentos: uma cozinha, uma casa de

banho completa e um quarto facilmente adaptáveis (se for do tipo T0, T1 ou T2, pode não ter quarto adaptável, embora seja aconselhável).

- **Pavimento** - no exterior, a sua superfície deve ser firme, contínua e antiderrapante, mesmo em presença de humidade (o mesmo em espaços interiores onde exista água); evitar a utilização de tapetes, passadeiras e alcatifas, sobretudo dos mais espessos e fofos. Se existirem, não devem estar soltos, sendo aconselhável fixá-los ao pavimento, ou colocar um adesivo ou um antiderrapante debaixo do tapete.
- **Lugares de estacionamento** - largura útil não inferior a 2,5 m, comprimento mínimo de 5 m e faixa lateral de 1 m para aproximação e manobra de entrada/saída no veículo.

ACESSIBILIDADES EM EDIFÍCIOS DE HABITAÇÃO

A Lei n.º 32/2012, de 14 de agosto, aprovou medidas destinadas a agilizar e a dinamizar a reabilitação urbana, alterando os artigos 1424.º a 1426.º do Código Civil, relativamente ao regime de Propriedade Horizontal. Desta forma, atribui aos condóminos que tenham no respetivo agregado familiar uma pessoa com mobilidade condicionada o direito de poderem, dispensando autorização da assembleia de condóminos, mediante prévia comunicação ao administrador, com 15 dias de antecedência e observando as normas técnicas de acessibilidade previstas em legislação específica, efetuar as seguintes inovações:

- a) Colocação de rampas de acesso.
- b) Colocação de plataformas elevatórias, quando não exista elevador com porta e cabina de dimensões que permitam a sua utilização por uma pessoa em cadeira de rodas.

Ressalva-se que a dispensa de autorização só se aplica no caso de não existir elevador com porta e cabine de dimensões que permitam a utilização por uma pessoa em cadeiras de rodas. Caso exista, o condómino pode realizar as alterações mediante prévia comunicação ao administrador.

Salienta-se que, para as despesas relativas às rampas de acesso e plataformas elevatórias, quando colocadas nos termos acima referidos, os responsáveis pelo pagamento são os condóminos que tiverem procedido à sua colocação. Qualquer condómino pode, no entanto, usufruir das vantagens mediante o pagamento da parte que lhe compete nas despesas de execução e manutenção.

Para solicitar os apoios existentes, relativamente às acessibilidades, poderá consultar o Capítulo 4 - Produtos de Apoio, deste manual.

Relativamente aos custos associados à colocação da rampa de acesso ao condomínio, fica a cargo do condómino que solicitou a colocação da mesma, tal como menciona o n.º 1 do artigo 1426.º com o n.º 3 do artigo 1424.º do Código Civil. Isto sem prejuízo de, posteriormente, o condómino poder levantar a inovação ou, se tal não for possível, ter direito a receber o respetivo valor, nos termos dos n.º 4 e 5 do artigo 1425.º do Código Civil.

ACESSIBILIDADES AOS SERVIÇOS PÚBLICOS E NA VIA PÚBLICA

A Portaria 200/2020, de 19 de agosto aprovou o Programa de Acessibilidades aos Serviços Públicos e na Via Pública. Este programa tem por finalidade eliminar barreiras arquitetónicas e criar espaços com condições de acesso para todos nos serviços públicos da administração direta e indireta, visando a criação de um percurso acessível nas instalações, edifícios ou frações cujo uso integre o atendimento ao público ou que receba público.

INTERVENÇÃO PARA A MELHORIA DA ACESSIBILIDADE EM HABITAÇÕES EXISTENTES

A Portaria n.º 301/2019, de 12 de setembro, que regulamenta o [Decreto-Lei n.º 95/2019](#), 18 de julho, vem definir o método de projeto para a melhoria

da acessibilidade das pessoas com mobilidade reduzida em edifícios habitacionais existentes.

As obras são classificadas, quanto ao nível de intervenção, em simples, médio e profundo:

- **O nível de intervenção simples** - é aplicado em casos em que as obras de intervenção preveem garantir a acessibilidade e a autonomia de pessoas com mobilidade reduzida que não utilizem cadeira de rodas, mediante a adoção de soluções tecnológicas e mecanismos de apoio onde necessário;
- **As intervenções de nível médio** - têm como objetivo garantir a acessibilidade e a autonomia de pessoas com mobilidade reduzida, incluindo pessoas que utilizem cadeira de rodas, na utilização de, pelo menos, uma parcela acessível da habitação (parte do edifício ou da habitação constituída pelos percursos de acesso e pelos compartimentos essenciais à acessibilidade) e, quando alterado, no acesso a partir do exterior da habitação, mediante a adoção de soluções tecnológicas e mecanismos de apoio onde necessário;
- **Relativamente às intervenções de nível profundo** - pretende-se garantir a acessibilidade com autonomia de pessoas com mobilidade reduzida, incluindo utilizadores de cadeira de rodas, na utilização de, pelo menos, uma parcela acessível por habitação, nas comunicações verticais e horizontais de acesso às frações, quer nos pisos, quer entre os pisos, bem como estacionamento, arrecadações e espaços sociais de edifícios e respetivos logradouros, mediante a adoção de soluções tecnológicas e mecanismos de apoio onde necessário.

SÍMBOLO INTERNACIONAL DE ACESSIBILIDADE

O Símbolo Internacional de Acessibilidade (placa com figura em branco sobre fundo azul) consta do Anexo ao Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto (ponto 4.14.3).

Nos termos deste diploma, a sua afixação deve ser feita em edifícios,

estabelecimentos e equipamentos de utilização pública e via pública que respeitem as normas técnicas de acessibilidade anexas ao diploma, com o objetivo de direcionar os cidadãos para entradas acessíveis, percursos acessíveis, lugares de estacionamento reservados para pessoas com mobilidade condicionada e instalações sanitárias adaptadas. O símbolo de acessibilidade deve estar numa placa própria que é obtida junto das entidades licenciadoras, sendo que neste ponto o Decreto-Lei não explicita se a entidade licenciadora em causa é quem licencia as obras (i.e. Câmaras Municipais, no caso de edifícios particulares) ou se é quem licencia o funcionamento (depende do tipo de estabelecimento).

Se tiver uma deficiência condicionadora da mobilidade que lhe confira um grau de incapacidade igual ou superior a 60% de acordo com a Tabela Nacional de Incapacidades, poderá obter um cartão de estacionamento, com o referido símbolo, junto do IMT - Instituto da Mobilidade e Transportes, I.P.- www.imtt.pt. Poderá obter informação acerca da obtenção do mesmo no Capítulo 12 – Transportes.

DENÚNCIAS DE FALTA DE ACESSIBILIDADES

Apresentam-se abaixo as entidades responsáveis por garantir o cumprimento das acessibilidades e os respetivos contactos, de acordo com o definido no Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto, com a alteração introduzida pelo Decreto-Lei n.º 125/2017, de 4 de outubro.

Algumas destas entidades têm um formulário próprio no website, onde se podem denunciar situações de falta de acessibilidade. Nos casos em que não existe formulário próprio (IHRU, Câmaras Municipais), poderá utilizar o formulário que se encontra em www.inr.pt (Direitos Fundamentais/ Lei da não Discriminação). www.inr.pt/lei-da-nao-discriminacao.

Para além disso, todos os cidadãos vítimas de condutas discriminatórias com base na deficiência poderão efetuar denúncias, com base na violação da Lei n.º 46/2006 (relativas a situações de discriminação, nas quais se enquadra a falta de acessibilidades), diretamente ao Instituto Nacional

de Reabilitação, I.P., que as reencaminhará posteriormente, para as entidades competentes responsáveis por cada tipo de infração, consoante a entidade incumpridora e o local onde foi cometida. No *website* do INR, I.P., existe um formulário próprio que deverá ser preenchido e remetido para inr@inr.mtsss.pt.

CONTACTOS DE ENTIDADES LICENCIADORAS/ AUTORIZADORAS/FISCALIZADORAS

Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.- INR, assumiu competências da extinta Direção-Geral dos edifícios e Monumentos Nacionais – DGEMN, segundo o Decreto-Lei n.º 125/2017. Entidade fiscalizadora, responsável pelos deveres impostos à Administração Pública Central e Institutos Públicos, que revistam a natureza de serviços personalizados e fundos públicos e pela instauração de processos de contraordenação, caso as normas de acessibilidade não sejam cumpridas.

Telefone: (+351) 215 952 770

E-mail: inr@inr.mtsss.pt

Website: www.inr.pt

Direção Geral do Património Cultural – DGPC (assumiu competências do extinto Instituto de Gestão do Património Arquitetónico e Arqueológico - IGESPAR, I.P.)

Entidade fiscalizadora, responsável pelos deveres a cumprir em edifícios e respetivos espaços circundantes, que tenham especial interesse histórico e arquitetónico e cuja gestão lhe esteja afeta. Entidade responsável também pela autorização de intervenções em edifícios e respetivos espaços circundantes, que se revistam de especial interesse histórico e arquitetónico, cuja gestão esteja afeta a outras entidades, públicas ou privadas.

Telefone: (+351) 213 614 200

E-mail: dgpc@dgpc.pt

Website: www.igespar.pt

Câmaras Municipais

As Câmaras Municipais são as entidades licenciadoras e fiscalizadoras por excelência. As queixas e denúncias sobre incumprimento nas instalações e respectivos espaços circundantes em edifícios, espaços e estabelecimentos de entidades privadas que sejam públicos ou estejam abertos ao público, deverão ser enviadas para a respetiva Câmara Municipal, dirigidas ao seu Presidente, que as reencaminhará para o departamento específico. Nas Câmaras Municipais em que existe a figura do Provedor Municipal do Cidadão com Deficiência, as denúncias poderão ser-lhe enviadas diretamente.

APLICAÇÃO + ACESSO PARA TODOS

A Associação Salvador criou a aplicação “+ Acesso Para Todos”, que tem como objetivo envolver e sensibilizar toda a sociedade para a temática das acessibilidades. Agora, é possível classificar todos os locais como acessíveis ou não acessíveis. Caso um local não seja acessível, é possível também fazer uma reclamação oficial que é enviada diretamente para as entidades responsáveis pela fiscalização, o Instituto Nacional para a Reabilitação e as respetivas Câmaras Municipais.

Poderá realizar o *download* gratuito da aplicação [aqui](#), caso utilize o sistema operativo **Android**, ou [aqui](#), caso utilize o sistema operativo **iOS**.

Prazo limite para adaptação dos espaços e equipamentos já existentes aquando da entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto (fevereiro de 2007).

De acordo com o artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto:

- Os espaços referidos no n.º 1 e 2 do artigo 2.º do Decreto-Lei, cujo início de construção seja anterior a 22 de agosto de 1997, devem ser adaptados dentro de um prazo de 10 anos, contados a partir da data de início de vigência do Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto (ou seja, prazo: 2017);
- Os espaços referidos no n.º 1 e 2 do artigo 2º do Decreto-Lei, cujo início de construção seja posterior a 22 de agosto de 1997, devem ser

adaptados dentro de um prazo de 5 anos, contados a partir da data de início de vigência do Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto (2012);

- Os espaços que se encontrem em conformidade com o disposto no Decreto-Lei n.º 123/97, de 22 de maio, revogado posteriormente pelo Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto, estão isentos do cumprimento das normas técnicas anexas a este Decreto-lei.

Após o decurso dos prazos estabelecidos, a desconformidade das edificações e estabelecimentos referidos com as normas técnicas de acessibilidade, é sancionada nos termos aplicáveis às edificações e estabelecimentos novos que não as tenham cumprido.

Penalizações em que podem incorrer os responsáveis pelo não cumprimento dos deveres relativos às acessibilidades nos espaços no âmbito de aplicação do Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto.

De acordo com o artigo 18º do Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto, as contraordenações por incumprimento das normas técnicas de acessibilidade são puníveis com coima de 250€ a 3 740.98€, quando se trate de pessoas singulares, e no valor de 500€ a 44 891.81€, quando o infrator for uma pessoa coletiva. Em caso de negligência, os montantes máximos previstos no número anterior são de 1 870.49€ e de 22 445.91€, respetivamente. Esta resposta não exclui a necessidade de consulta do artigo 16.º, quanto aos pressupostos da responsabilidade e do artigo 21º do Decreto-Lei acima referido, quanto às entidades competentes por este processo.

Se o incumprimento desses deveres configurar, também, uma prática discriminatória identificada pela Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto, de acordo com o n.º 1 do respetivo artigo 7.º *“A prática de qualquer ato discriminatório contra pessoa com deficiência confere-lhe o direito a uma indemnização, por danos patrimoniais e não patrimoniais, nos termos gerais”*. Assim, devem a pessoa com deficiência ou as organizações de pessoas com deficiência, recorrer aos tribunais para o efeito (ver Capítulo 12 – Separador Discriminação).

Para além do recurso aos tribunais, poderá também ser apresentada uma queixa por discriminação junto das entidades identificadas no artigo 5.º do

DL 34/2007, de 15 de fevereiro, a qual poderá dar origem a um processo contraordenacional.

EXCEÇÕES AO CUMPRIMENTO DE NORMAS DE ACESSIBILIDADE

De acordo com os artigos 10.º e 11.º do Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto, no que se refere a adaptação de espaços e edifícios já existentes aquando da sua entrada em vigor, são admitidas algumas exceções, das quais destacamos alguns exemplos: obras difíceis ou que exijam meios financeiros desproporcionados ou não disponíveis e casos em que o património cultural e histórico possa ser afetado. No entanto, as exceções devem ser devidamente fundamentadas.

Para mais informações consulte: Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto de 2006, alterado pelo Decreto-Lei n.º 136/2014, de 9 de setembro e pelo Decreto-Lei n.º 125/2017, de 4 de outubro.



12 TRANSPORTES

- Cartão de Estacionamento para pessoas com deficiência motora
 - Isenção de pagamento de estacionamento
 - Lugar de estacionamento
- Empresas de adaptação de veículos
- Carta de condução
- Transporte Público
- Transportes Ferroviários
- Transportes Aéreos
- Transporte privado



Viaturas Próprias

As pessoas com deficiência motora beneficiam de isenções fiscais aquando da aquisição de viatura própria, já mencionadas no capítulo 5.

CARTÃO DE ESTACIONAMENTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA MOTORA

O cartão de estacionamento para pessoas com deficiência só pode ser atribuído a quem tenha deficiência permanente, de grau igual ou superior a 60%, que lhe dificulte a locomoção na via pública ou o acesso e utilização dos transportes públicos sem auxílio de outrem ou sem recurso a meios de compensação, como próteses e ortóteses, cadeiras de rodas, muletas e bengalas.

O cartão é pessoal e pode ser colocado em qualquer veículo onde o seu portador se fizer transportar. O uso indevido do cartão implica a sua apreensão e possível suspensão por um ano ou definitivamente, caso seja reincidente.

Para obter o cartão, deve dirigir-se aos Serviços do Instituto da Mobilidade e dos Transportes (IMT) da área da residência e entregar os documentos necessários. Pode também fazer o pedido de cartão de estacionamento através dos serviços *Online* do IMT. Esta funcionalidade está disponível para utilizadores com senha de acesso às declarações eletrónicas da Direcção-Geral dos Impostos ou Cartão do Cidadão e respetivo leitor.

Documentos necessários:

- Modelo 13 IMT devidamente preenchido e assinado;
- Atestado Médico de Incapacidade Multiuso, emitido pelo Delegado de Saúde da área de residência;
- Exibição do original do documento de identificação ou, no caso de militares, fotocópia do Cartão das Forças Armadas, emitido pelo Ministério da Defesa Nacional.

O cartão é válido por 10 anos (salvo se o atestado médico determinar uma data para reavaliação da incapacidade) e deve ser colocado sob o para-brisas dianteiro do veículo, de forma visível do exterior, sempre que este se encontre estacionado nos locais que lhe estão especialmente destinados.

Para mais informações, poderá consultar:

www.imtonline.pt ou www.imt-ip.pt.

ISENÇÃO DE PAGAMENTO DE ESTACIONAMENTO

Estão isentos do pagamento da tarifa de estacionamento nos lugares da EMEL, na cidade de Lisboa, e nos lugares EPORTO, na cidade do Porto os veículos de pessoas com Cartão de Estacionamento para pessoas com deficiência condicionadas na sua mobilidade, emitido pelo serviço competente para o efeito.

Para além de Lisboa e Porto, já são vários os municípios que isentam o pagamento de taxas de estacionamento relativa a veículos identificados com o dístico. A título exemplificativo pode-se nomear os seguintes: Marco de Canaveses, Ribeira Brava, Porto de Mós, Vila Nova de Gaia, Espinho, Server do Vouga, Sesimbra, Braga, Vila Franca de Xira, Cascais, Matosinhos e Vagos. Face às constantes atualizações, aconselhamos que se informe junto do município em questão.

LUGAR DE ESTACIONAMENTO

Segundo o [Decreto-Lei n.º 307/2003](#), de 10 de dezembro, alterado pela Lei n.º 48/2017, de 7 de julho, as pessoas com deficiência têm direito a lugar de estacionamento assegurado pelas entidades públicas, que a isso são obrigadas pelo disposto. Esta mesma obrigatoriedade também se aplica às entidades públicas em regime de parceria público-privada, cujo estacionamento destinado a utentes esteja concessionado a terceiros. Nos termos da Lei n.º 47/2017, de 7 de julho, que alterou o Código da Estrada, parar ou estacionar em lugares reservados a veículos de pessoas com deficiência por qualquer outro condutor que não possua cartão de estacionamento para pessoas condicionadas na sua mobilidade, passou a

ser considerada contraordenação grave. Para além da sanção pecuniária, as contraordenações graves dão lugar à retirada de dois a três pontos na carta de condução.

Para conseguir a colocação de um lugar de estacionamento perto da habitação ou do local de trabalho, a pessoa com deficiência deve dirigir-se à respetiva Câmara Municipal.

Em termos residenciais, em Lisboa, as pessoas com deficiência motora ao nível dos membros inferiores ou superiores, de carácter permanente, com um grau de incapacidade igual ou superior a 60%, podem requerer a sinalização de lugar de estacionamento para pessoa com deficiência junto da respetiva residência ou local de trabalho. Para isso, é exigida a comprovação da dificuldade de locomoção na via pública sem auxílio de outrem ou de meio de compensação e da dificuldade de acesso e utilização dos transportes públicos.

Para obter mais informação para proceder a este pedido: informacoeseservicos.lisboa.pt.

EMPRESAS DE ADAPTAÇÃO DE VEÍCULOS

A adaptação de veículos de passageiros ao transporte de pessoas com deficiência constitui um tipo de transformação tecnicamente diversificada que carece, em geral, de um projeto de transformação.

Consoante as situações, é necessário apresentar os documentos indicados:

- **Com Plano Geral de Transformação (taxa 50 €):**
 - Formulário Modelo 9 IMT;
 - Certificado comprovativo da conformidade da transformação com o plano geral (Documentos emitidos pela entidade que efetuou a transformação, com base no plano geral);
 - Documento de identificação do veículo (Livrete e Título de Registo de Propriedade ou Certificado de matrícula);
 - Documento de identificação do requerente (ou fotocópia).

- **Sem Plano Geral de Transformação (taxa 150 €):**
 - Formulário Modelo 9 IMT;
 - Documento de identificação do veículo (Livrete e Título de Registo de Propriedade ou Certificado de matrícula);
 - Documento de identificação do requerente (ou fotocópia);
 - Pedido de aprovação de plano individual de transformação;
 - Desenhos do veículo transformado à escala adequada (o desenho deve apresentar as alterações pretendidas através das vistas lateral, cima e retaguarda, devidamente cotadas);
 - Memória descritiva sucinta;
 - Termo de responsabilidade pela transformação.

Procedimentos:

1. Na posse de todos os documentos necessários, os interessados devem apresentar os pedidos de regularização da transformação junto dos Serviços Regionais e Distritais do IMT;
2. Após verificação da conformidade de todos os elementos com a legislação em vigor e, caso seja necessária a realização de uma inspeção, o IMT procede à emissão de um novo Certificado de Matrícula, que será remetido diretamente para o proprietário do veículo.

Para mais informações, poderá consultar: www.imtt.pt.

Pode consultar o Anexo E, onde constam alguns contactos de empresas que realizam adaptações de veículos.

CARTA DE CONDUÇÃO

O IMT é a entidade competente para a emissão das cartas de condução. A habilitação necessária para conduzir automóveis ligeiros depende da obtenção da categoria B ou da categoria B1 (esta última restrita a quadriciclos), mediante inscrição em escola de condução e aprovação em exame de condução constituído por prova teórica e prova prática.

Requisitos para obter a categoria B ou a categoria B1 é necessário preencher os seguintes requisitos:

- Ter 18 anos para a categoria B ou 16 anos para a categoria B1, com autorização escrita de quem exerça o poder paternal;
- Possuir aptidão física e mental;
- Residir em Portugal;
- Não estar a cumprir proibição ou inibição de conduzir ou medida de segurança de interdição de concessão de carta de condução;
- Aprovação no exame de condução.

Documentos para emissão da licença de aprendizagem:

- Inscrição numa escola de condução habilitada;
- Documento de identificação pessoal, que ateste que o candidato reside em território nacional, e exibição do original;
- Apresentação do número de identificação fiscal;
- Atestado Médico Eletrónico e Relatório de Avaliação Física e Mental, emitido por qualquer médico no exercício da sua profissão.

No que respeita aos veículos para ministração da condução, quando as escolas não têm carro adaptado, podem pedir o carro de outra escola que tenha, mas o aluno é obrigado a fazer o exame na escola proprietária do carro pois a partilha de carros apenas está prevista para veículos pesados de acordo com a Portaria n.º 185/2015.

De seguida apresentamos algumas escolas de condução que detêm carros adaptados para ministrar as aulas:

- Escola de condução Alenquer – Alenquer;
- Escola de condução de Benfica – Benfica;
- Escola de Condução da Gare do Oriente – Lisboa;
- Escola de Condução do Campo Grande – Lisboa;
- Escola Radical – Lisboa;
- Oficina do Condutor – Matosinhos;
- Grande Prémio – Escola de Condução – Rio Tinto.

Para mais informações clique [aqui](#).

TRANSPORTE PÚBLICO

Aconselhamos a consulta do Anexo E, onde constam contactos de entidades que realizam transporte rodoviário, ferroviário e aéreo, adaptados.

ALENTEJO

Transportes Trevo

Todos os autocarros da empresa Trevo são adaptados para pessoas com deficiência motora. Qualquer pessoa com mobilidade reduzida pode acionar o sensor no exterior do veículo, solicitando desta forma o apoio do motorista para aceder ao interior. Para saber mais informações sobre a rede de transportes e horários, poderá consultar: www.trevo.com.pt.

Município de Avis

O Município de Avis tem, atualmente, um autocarro de passageiros com capacidade para 51 lugares sentados. A viatura, adquirida em abril de 2021 dispõe de uma plataforma elevatória para transporte de pessoas com mobilidade reduzida, podendo simultaneamente transportar passageiros em cadeiras de rodas.

ALGARVE

Transportes Públicos

Todos os autocarros da empresa Próximo são adaptados para pessoas com deficiência motora.

Autocarros disponíveis:

Circuitos (percursos realizados dentro da cidade):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

Linhas (percursos realizados dentro da cidade e na periferia):

14, 15, 16, 17, 18, 19.

ÁREA METROPOLITANA DE LISBOA

Autocarros com acessibilidade da Carris

701, 703, 705, 716, 720, 722, 726, 728, 729, 730, 735, 736, 744, 747, 755, 756, 767, 770, 778, 779, 781, 782, 783, 794 e 798. Mais informação no site www.carris.pt.

Serviço Mobilidade Reduzida especial

Este serviço especial de transporte para pessoas com deficiência motora atua, sempre que possível, num sistema porta a porta, dentro da rede de exploração CARRIS no concelho de Lisboa, sendo utilizado, preferencialmente, em deslocações regulares entre a residência e o emprego, a escola, os serviços de saúde ou equipamentos de lazer. O pagamento da viagem, quer para o passageiro quer para o acompanhante, será o preço de tarifa única, igual à praticada no serviço público regular.

Horário de Funcionamento:

- De 2ª a 6ª feira das 06h30 às 21h30;
- Sábados, domingos e feriados das 08h às 12h e das 14h às 18h.

O preço deste serviço é equivalente ao da Tarifa de Bordo (2€ = 1 pessoa; 1 viagem) e é comprado a bordo do próprio veículo.

Este serviço dedica-se a passageiros que tenham **incapacidade declarada de 60% ou mais** e, para aceder, terá de fazer prova desta. Para aderir terá de se dirigir à loja de Santo Amaro ou preencher o formulário online, disponibilizado em <https://www.carris.pt/viaje/mobilidade-reduzida/>. Nas duas modalidades terá de fazer o *upload* dos seguintes documentos:

- Cartão de cidadão ou bilhete de identidade;
- Atestado médico ou Atestado Médico de Incapacidade Multiuso;
- Fotografia.

As marcações devem ser realizadas até à antevéspera do serviço pretendido. A confirmação do mesmo deverá ser efetuada pelo cliente na véspera da sua realização. Qualquer desistência não comunicada atempadamente implica o pagamento da viagem na utilização seguinte deste serviço.

- Estação da Musgueira;
- Telefone: (+351) 213 613 141;
- Horário para marcações: 2ª a 6ª feira das 09h às 16h30.

Guia Áudio de Carreiras de Mobilidade Reduzida

A Carris lançou, em setembro de 2010, um Guia de Carreiras Acessíveis, focado nas carreiras que servem as principais instituições de saúde de Lisboa, designadas como carreiras de Mobilidade Reduzida.

O guia é composto por um conjunto de faixas áudio, que segue os percursos destas carreiras, indicando sempre tempo previsto de viagem, paragens efetuadas e principais *interfaces*.

Autocarros com guia áudio:

705 ,729, 730, 735, 747, 755, 756, 778, 781, 782.



Metro

A mobilidade e plena acessibilidade para todos os clientes é um objetivo prioritário para o Metro de Lisboa. No entanto, as estações mais antigas não apresentam acessibilidade para pessoas com deficiência, sendo esta uma situação alvo de reestruturação, que implica compatibilização com dificuldades técnicas e esforço financeiro que limita gravemente a possibilidade da sua rápida execução. Contudo, todas as estações mais recentes comportam meios mecânicos facilitadores de mobilidade, como sejam, escadas e/ou tapetes mecânicos e elevadores indispensáveis à plena acessibilidade para todos os clientes.

As estações acessíveis encontram-se aqui:

<https://www.metrolisboa.pt/viajar/mapas-e-diagramas/>.

Confirmação de operacionalidade dos acessos mecânicos:

Face aos problemas verificados em alguns acessos mecânicos, sugere-se aos clientes com mobilidade reduzida, que necessitem de utilizar as escadas mecânicas ou elevadores que contactem previamente o Metro de Lisboa, para que possam confirmar se os referidos equipamentos estão operacionais, através dos seguintes contactos:

- **Telefone:** (+351) 213 500 115;
- **E-mail:** atendimento@transporteslisboa.pt.

Transporte municipal

A Câmara Municipal de Lisboa dispõe de um transporte para os munícipes com deficiência que não encontram uma resposta adequada na rede de transportes urbana. O pedido deve ser feito junto do Departamento de Ação Social. A maior parte das Juntas de Freguesia dispõe também de transportes adaptados, que podem ser utilizados, mediante marcação, pelos munícipes. Contacte a sua junta de freguesia para verificar a existência deste serviço.

MobiCascais - Autocarros

A nova rede de transporte público rodoviário do Município de Cascais, agora servida pela Martin, contempla autocarros com lugares e rampa de acesso para pessoas com mobilidade reduzida. A acrescentar, desde janeiro de 2020 que as viagens são gratuitas para todos os indivíduos residentes, trabalhadores ou estudantes do município, bastando adquirir o cartão Viver Cascais, se não o possuir, o bilhete diário a bordo do autocarro tem um custo de 2€.

CENTRO

Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra

Os SMTUC dispõem de um Serviço Especial, destinado ao Transporte de Passageiros com Mobilidade Reduzida. Destina-se a todas as pessoas com mobilidade reduzida que não possam fazer uso das carreiras regulares de transporte público, funcionando em sistema de porta a porta, preferencialmente em deslocações regulares.

Este serviço efetua-se em dias úteis, das 07h às 20h30, com redução da oferta no período de férias escolares e durante o mês de agosto.

O serviço é efetuado por autocarros especialmente adaptados para o transporte de pessoas com mobilidade reduzida, nomeadamente as que utilizam cadeira de rodas. As viaturas possuem a lotação máxima de 9 lugares, incluindo o condutor e capacidade até 4 cadeiras de rodas.

Documentos necessários:

Os candidatos que pretendam aceder ao serviço e se enquadrem na presente norma devem apresentar os seguintes documentos:

- Requerimento com identificação do candidato, devendo constar obrigatoriamente a data de nascimento, filiação, residência e contacto telefónico, assim como horário e locais pretendidos. Deve ainda fazer referência ao tipo e grau de deficiência, número de pessoas a transportar e natureza da deslocação (pontual ou regular);
- Fotocópia de documento de identificação;

- Atestado de Médico de Incapacidade Multiuso;
- Uma fotografia tipo passe.

Marcação do transporte:

A marcação do transporte deve ser efetuada com antecedência que permita a sua programação, ficando sujeita à efetivação em caso de existência de vaga.

Transportes Pontuais:

A marcação de transportes pontuais deve ser efetuada nas horas normais de expediente para o Setor de Controlo da Rede, através do telefone 239 801 100. Fora deste horário, as marcações são efetuadas para o Centro de Controlo da Rede, com uma antecedência mínima de 48 horas.

Após o prazo acima referido, não são permitidas alterações de hora e local dos transportes programados, com exceção do pedido de anulação, que terá sempre carácter excecional e deve ser efetuado com a antecedência mínima de 24 horas, salvo em caso de força maior e devidamente justificado.

Transportes Regulares:

Quando exista regularidade no transporte solicitado, o cliente passa a fazer parte de uma programação semanal, não necessitando de marcação diária. Nesta modalidade, o utente fica obrigado a comunicar ao Setor de Controlo da Rede ou ao Centro de Controlo da Rede a eventual não utilização do transporte. Esta comunicação deve ser efetuada com a antecedência mínima de 24 horas, salvo em caso de força maior e devidamente justificado.

A não utilização do serviço programado por um período superior a uma semana implica a reapreciação do processo, ficando a marcação do transporte sujeita à existência de vaga, salvo por motivo de força maior e devidamente justificado.

Anulação de admissão no serviço:

O pedido de anulação do requerimento deve ser comunicado para o Setor de Controlo da Rede, com a devida antecedência.

Confirmação de pedidos de transporte:

As marcações de transporte carecem de confirmação e indicação da hora a que ele se realizará, mediante contacto a efetuar no dia anterior, no período das 14h30 às 17h para o Setor de Controlo da Rede. Em caso de incumprimento, considera-se a marcação sem efeito.

As solicitações de transporte efetuadas no próprio dia são de imediato objeto de análise. No entanto, estas marcações têm caráter excecional e a sua execução dependerá da disponibilidade do serviço. Para os transportes regulares, não há necessidade de confirmação. Qualquer alteração na programação a estes serviços será transmitida previamente ao utente.

Preço:

Os utentes e eventuais acompanhantes devem apresentar passe ou bilhete pré-comprado. Neste serviço, à semelhança das carreiras urbanas, aplicam-se as condições de utilização dos títulos de transporte “Coimbra conVIDA” (passes) e “Viagem conVIDA” (pré-comprados).

NORTE

STCP

A STCP dispõe de uma frota de autocarros urbanos acessíveis e disponibiliza aos seus clientes uma sub-rede de linhas, com autocarros equipados com rampa e lugar reservado para cadeiras de rodas.

Para mais informações, poderá consultar:

www.stcp.pt/fotos/editor2/linhas_stcp-jan2013.pdf.

Metro do Porto

Em todas as estações, a plataforma do veículo encontra-se ao mesmo nível do cais de embarque. O acesso ao nível subterrâneo do cais pode fazer-se desde a superfície, por elevador.

Todas as estações de superfície contam com rampas de acesso aos cais e as máquinas de venda e carregamento de títulos foram posicionadas a uma altura adequada, permitindo a sua utilização por pessoas que se deslocam em cadeiras de rodas. Embora o transporte de animais de grande porte no Metro seja necessariamente proibido, excluem-se desta regra os cães de assistência a pessoas com necessidades especiais.

Guimabus

A Guimabus dispõe de uma frota de autocarros acessíveis. Estes autocarros possuem rampas manuais, para evitar os constrangimentos e as avarias das rampas de acesso elétricas e a necessidade de utilização deste serviço é acionada através de um botão localizado no exterior do autocarro. Além dos espaços reservados para cadeiras de rodas, os autocarros têm ainda os avisos sonoros para informação das paragens.

A Câmara Municipal de Guimarães promove o Programa de Apoio à Redução Tarifária dos Transportes Públicos (PART), dirigido a todas as pessoas com grau de incapacidade igual ou superior a 60%, que remete para uma comparticipação de 25% sobre o passe nos Transportes Urbanos de Guimarães, que somada à já existente comparticipação pela ação da CIM Ave, com desconto de 50%, perfaz uma redução conjunta de 75%.

Para mais informações, consultar o site da Guimabus (guimabus.pt) e o site da Câmara Municipal de Guimarães (www.cm-guimaraes.pt).

TRANSPORTES FERROVIÁRIOS

LINHAS INTERNACIONAIS

O Serviço Internacional, Eixo Lisboa-Irun, Comboio SUD, possui uma carruagem de 2.^a classe dotada de wc adaptado, destinada a passageiros em cadeira de rodas e cadeiras de *transfer*.

LINHAS REGIONAIS

A CP dispõe de um Serviço Integrado de Mobilidade (SIM), um serviço centralizado através de uma linha telefónica – 707 210 746, disponível 24 horas, orientado para servir Clientes com Necessidades Especiais (CNE), para esclarecimento de informações, bem como para prestação do serviço.

Considera-se Cliente com Necessidades Especiais todo o cidadão que, pretendendo utilizar o comboio como meio de transporte, se veja confrontado com limitações de acessibilidade.

Através deste serviço poderá obter-se informações sobre:

- Acessibilidade dos comboios e estações;
- Condições comerciais;
- Outros serviços orientados para os clientes com necessidades especiais;
- Serviço de assistência no embarque, em viagem e no desembarque;
- Obter ajuda a planear a viagem;
- Solicitar assistência no embarque, durante a viagem e no desembarque;
- Entre outros.

Para os CNE que utilizem cadeiras de rodas, o serviço encontra-se disponível em 130 estações. Para os CNE que não utilizem cadeira de rodas, o SIM é prestado em todos os comboios e em todas as estações.

O SIM é um serviço gratuito, que pode ser solicitado, voluntariamente, pelas pessoas com deficiência motora, com as seguintes condições de utilização:

- A satisfação do pedido de assistência antes e após a viagem está limitada às estações e comboios que permitam a prestação do SIM;
- O serviço SIM não inclui o transporte de bagagens nem o acompanhamento nas atividades básicas de vida;
- O serviço tem que ser solicitado com o mínimo de 12 horas de antecedência;
- Fica a cargo da pessoa com deficiência motora a aquisição do título de transporte, prévia ao momento do encontro com o interlocutor da CP;
- A prestação do serviço SIM é garantida em condições normais de exploração, excluindo-se da mesma os períodos de greve, as interdições, os transbordos rodoviários e outras situações que se afigurem limitativas à prestação do serviço.

Pontos de encontro para efeitos de início de viagem:

Deverá contactar a CP com 12 horas de antecedência para confirmar a disponibilidade do acesso às carruagens e respetivos apoios. Na CP Lisboa, a receção das pessoas com deficiência motora é feita nas bilheteiras das estações.

Na CP Porto, a receção nas bilheteiras apenas é possível nas estações de Aveiro e Porto S. Bento. Nos restantes casos, a receção ao cliente é feita na plataforma de embarque, pelo Operador de Revisão e Venda.

Na CP Longo Curso e na CP Regional, o local de receção do Cliente com necessidades especiais, sempre em espaço ferroviário, é acordado com o próprio aquando do encerramento do processo por parte da Unidade de Negócio.

Preços

Protocolo entre o Instituto Nacional para a Reabilitação, IP e a CP – Comboios de Portugal

O Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P., e a CP - Comboios de Portugal, E.P.E., estabeleceram condições tarifárias especiais para as pessoas com deficiência que decidam viajar nos comboios Alfa Pendular, Intercidades,

Regionais, Inter-regionais e Urbanos da CP para bilhetes de 2.ª classe.

Este protocolo celebrado entre o INR, I.P. e a CP, integra dois tipos de benefícios garantidos às pessoas com deficiência. As pessoas com deficiência com grau de incapacidade igual ou superior a 80%, e os deficientes das Forças Armadas com um grau de incapacidade igual ou superior a 80% que viagem nos serviços Alfa Pendular e Intercidades, podem usufruir de um desconto de 75% na compra do bilhete. Os acompanhantes beneficiam de um desconto de 25% na compra do bilhete.

Condições de verificação dos benefícios, através da apresentação de:

- Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão;
- Atestado Médico de Incapacidade Multiuso (original ou cópia certificada) ou Cartão de Deficiente das Forças Armadas.

Este protocolo vigora desde o dia 14 de março de 2016, com o aditamento de 8 de fevereiro de 2018, revogando os protocolos anteriores.

Linhas de Sintra, Cintura e Azambuja

Estas linhas dispõem de comboios com informação sonora e visual sobre o destino e a próxima estação no interior das carruagens, indicadores de destino no exterior, sinal sonoro de aviso de fecho de portas e permitem a circulação de cadeira de rodas no seu interior, sendo o transporte da cadeira feito nos vestíbulos.

O acesso dos passageiros em cadeira de rodas é feito com ajuda de rampas portáteis e/ou com o auxílio de pessoal operacional. Estes comboios, embora sem degraus, apresentam um pequeno desnível em relação à plataforma de acesso, pelo que se aconselha a solicitação de auxílio. Para a sua utilização, os passageiros terão que informar, antecipadamente, a estação de embarque e a estação de desembarque sobre o dia e hora da viagem que pretendem realizar.

As estações das linhas de Sintra, Cintura e Azambuja, de uma forma geral, têm acessibilidade, faltando, no entanto, em algumas delas, casas de banho adaptadas e estacionamento. Nas estações de Queluz-Massamá, Amadora, Rossio e Areeiro, são disponibilizadas rampas de acesso aos

comboios nos percursos realizados entre estas estações para compensar o desnível existente entre a plataforma e o piso das composições.

Para mais informações poderá consultar:

[Linha de Sintra Gabinete de Apoio ao Cliente – Estação do Rossio](#)

Telefone: (+351) 213 433 747/8

Telefone nº verde: (+351) 800 200 904

[Linhas de Cintura e Azambuja - Gabinete de Apoio ao Cliente Estação do Oriente](#)

Telefone: (+351) 218 920 370/316

Telefone nº verde: (+351) 800 201 820

Linha de Cascais

O acesso aos comboios faz-se sem degraus, embora exista um certo desnível entre as plataformas de embarque e as atuais composições.

Estão dotados de vestíbulos multiuso com bancos rebatíveis em todas as carruagens, que permitem o transporte de passageiros em cadeiras de rodas, de informação sonora e visual no interior das carruagens sobre a próxima paragem, destino e outras informações e indicadores de destino no exterior. As estações, na generalidade, têm acessibilidade, carecendo algumas delas de estacionamento e casas de banho adaptadas.

Para mais informações, poderá consultar:

[Gabinete de Apoio ao Cliente – Estação de Cais do Sodré](#)

Telefone: (+351) 213 424 780/4

Telefone nº verde: (+351) 800 203 067

Eixo Norte Sul – Linha dos Comboios da Ponte 25 de Abril

Esta Esta linha, cujo transporte ferroviário é explorado pela Fertagus, dispõe de comboios de dois pisos, com informação sonora e visual sobre

destino e próxima estação no interior das carruagens, indicadores de destino no exterior, sinal sonoro de aviso de fecho de portas e permitem a circulação de cadeira de rodas no interior, sendo o transporte da cadeira feito nos vestíbulos.

Existe, porém, um pequeno desnível entre a plataforma de embarque das estações e o piso das composições. As estações desta linha são novas e dispõem de acessibilidade a pessoas com deficiência em cadeira de rodas e têm ainda pessoal que pode dar apoio, se for solicitado.

Eixos Porto - Marco de Canaveses, Porto - Braga, Porto Guimarães e Porto - Aveiro

Continuam a ser introduzidos nestas linhas novos comboios elétricos de piso baixo, que permitem o acesso sem degraus a partir das plataformas de embarque altas (0,90 m).

As carruagens estão dotadas de espaços multiuso que permitem o transporte de passageiros em cadeira de rodas. O local de estacionamento das cadeiras de rodas possui um sistema de imobilização. As carruagens são ainda dotadas de rampas amovíveis, para acesso aos espaços multiuso a partir das plataformas de embarque.

Dispõem também de informação sonora e visual no interior das composições sobre o destino e próximas paragens, assim como de indicadores de destino no exterior e sinal sonoro de aviso de fecho de portas.

Nota: A Comboios de Portugal (CP) arrancou no ano de 2021 com dois projetos que visam equipar 89 unidades de material circulante com mecanismos de apoio ao embarque e desembarque, que podem ser utilizados em todas as gares e apeadeiros da sua rede de transportes. Assim, 55 comboios elétricos passarão a ter elevadores a bordo para o acesso por cadeiras de rodas e 34 comboios da área metropolitana do Porto passarão a ter rampas de acesso. No total esta acessibilidade passará a ser garantida em 138 novas estações, sendo que o serviço regional poderá passar a prestar esta valência em 189 paragens da rede. Relativamente aos comboios urbanos do Porto, a instalação de rampas vai

permitir alargar o serviço a um total de 75 paragens. Este projeto já iniciou e tem como data prevista de conclusão 30/12/2022.

TRANSPORTES AÉREOS

Todos os aeroportos internacionais são acessíveis:

- Têm casas de banho adaptadas, cadeiras de rodas e de *transfer*, para pessoas com deficiência;
- Têm um serviço de assistência especial, quando requisitado;
- Os utentes em cadeira de rodas são assistidos pelo pessoal da companhia em todo o tipo de procedimentos, desde o *check-in* até ao interior do avião, incluindo a expedição de bagagem. A companhia reserva também os mesmos serviços no aeroporto de destino.

Os aeroportos de Lisboa, Porto e Faro, dispõem ainda de veículos especialmente adaptados que comportam seis cadeiras de rodas, para fazer o transporte dos passageiros entre as suas instalações e os aviões e cujo serviço é assegurado pela TAP e PORT WAY.

Poderá consultar o Anexo E, para mais informações de contacto.

TRANSPORTE PRIVADO

Barraqueiro

Dispõe de um autocarro de 50 lugares, adaptado para transporte de pessoas com mobilidade reduzida (elevador e sistema de retenção de cadeiras de rodas). O limite máximo de cadeiras de rodas que o autocarro leva é de 11 cadeiras de rodas, sobrando 25 bancos.

Telefone: (+351) 217 511 600

E-mail: rodest@rodest.pt

Website: www.barraqueirotransportes.pt

Cercitop

Dispõe de um serviço de transporte de passageiros de âmbito Nacional e Internacional, tendo desde viaturas ligeiras, *minibus* e autocarros adaptados.

As viaturas adaptadas possuem plataforma elevatória, através da qual os passageiros com mobilidade reduzida/em cadeira de rodas podem aceder ao interior da viatura com comodidade e segurança e, no interior, existe um sistema de fixação ao chão complementado com cinto de segurança.

Este serviço pode incluir motorista e guia.

Telefone: (+351) 210 114 996

E-mail: geral@cercitop-transportes.com

Website: www.cercitop-transportes.com

Mister Bus

Tem um autocarro adaptado com 26 lugares sentados, sendo que, para levar cadeiras de rodas, terão de se tirar alguns bancos:

- 22 lugares + 1 cadeira de rodas;
- 18 lugares + 2 cadeiras de rodas;
- 16 lugares + 3 cadeiras de rodas;
- 14 lugares + 4 cadeiras de rodas.

Telefone: (+351) 214 394 413

E-mail: mr.bus.autocarros@gmail.com

Website: <https://codigopostal.ciberforma.pt/dir/507145380/mr-bus-autocarros-de-aluguer-lda/>

Viúva Monteiro

Tem ao seu dispor um autocarro com capacidade de transporte de pessoas com mobilidade reduzida com 55 lugares. Caso seja necessário, existe a possibilidade de a pessoa ir na sua cadeira de rodas, retirando os bancos. Por cada cadeira de rodas são retirados 4 bancos do autocarro. O limite máximo de cadeiras de rodas que o autocarro leva são 12 cadeiras de rodas e sobram 5 bancos.

Telefone: (+351) 271 753 405

E-mail: geral@viuvamonteiro.pt

Website: www.viuvamonteiro.pt

Europcar

A Europcar Portugal, já tem a sua primeira frota de veículos adaptados para pessoas com deficiência motora.

O aluguer é possível nas seguintes estações:

- **Lisboa:** Aeroporto, Prior Velho e Av. António Augusto de Aguiar;
- **Porto:** Aeroporto, Maia e Rua António Bessa Leite;
- **Faro:** Aeroporto e Montenegro.

Mobility Car

A Mobility Car é um serviço de transporte particular, no Grande Porto, com uma viatura equipada para transporte de pessoas com mobilidade reduzida.

Telefone: (+351) 915 554 916

E-mail: dedicationcircuit@gmail.com

Website: www.mobilitycar.pt

Anita IPSS

A Anita oferece serviços de transporte adaptado, com criação de rotas, de passagem frequente e regular da viatura adaptada para servir os associados que requisitam o transporte. Da mesma forma, o transporte adaptado poderá ser requisitado pontualmente, através de agendamento. O transporte adaptado funciona todos os dias, 24 horas.

Telefone: (+351) 962 932 794

E-mail: anita.ipss@gmail.com

Website: www.anitaipss.pt

Táxi adaptado Coimbra

A cidade de Coimbra conta, desde janeiro de 2021, com um táxi (carrinha) adaptado para transporte de pessoas em cadeiras de rodas. Para obter este serviço contacte: (+351) 914 680 781 / (+351) 239 499 090.

Táxi adaptado Cascais

A cidade de Cascais dispõe atualmente de um serviço de 3 táxis adaptados que, para além do serviço normal, permitem também o transporte de passageiros com mobilidade reduzida. Estes táxis funcionam com o mesmo preçário dos restantes, podendo pedir este serviço através do número 214660101 ou através da aplicação Rádio Táxis Costa do Sol.

Transporte adaptado Leiria

Uma carrinha adaptada para transporte de pessoas com mobilidade reduzida está agora disponível para utentes da freguesia de Milagres, no concelho de Leiria. O transporte destina-se a pessoas de mobilidade reduzida que necessitem de recorrer a serviços de saúde, dentro dos limites do concelho.

Trans Elegant

A Trans Elegant é uma empresa dedicada ao transporte de passageiros, com um serviço de táxi, disponível na zona de Leira, Ourém e Fátima, sendo que também trabalha por todo o país e estrangeiro quando solicitado.

A empresa detém uma frota de veículos ligeiros, de 4 e 9 lugares, assim como veículos pesados, devidamente adaptados para o transporte de pessoas que se desloquem em cadeiras de roda, de qualquer tipo: manuais e elétricas. A Trans Elegant transporta pessoas com mobilidade reduzida para tratamentos ou consultas, tendo parcerias estabelecidas com diferentes centros de dia e lares.

Telefone: 800 208 730 (linha grátis)

E-mail: geral@trans-elegant.com

Website: www.trans-elegant.com

Click & Trip Turismo

A Click & Trip Turismo é uma empresa de transporte privado que opera na zona de Lisboa. Aqui poderá requisitar serviço de transfere ou transporte privado para se deslocar a consultas, clínicas de recuperação, fisioterapia, hospitais ou transporte privado para momentos culturais e de lazer.

Telefone: (+351) 938 311 212

E-mail: geral@clicktrip.pt

Website: CLICKTRIPTurismo

Para mais contactos consultar Anexo E.





13

DISCRIMINAÇÃO

- O que é discriminação?
- Que tipos de discriminação existem?
 - Quais são as práticas consideradas discriminatórias?
- Quem pode denunciar?
 - Como denunciar?
 - Onde reclamar?

O QUE É DISCRIMINAÇÃO?

Entende-se por discriminação a prática de atos que se traduzam na violação de direitos fundamentais, que digam respeito à recusa ou condicionamento do exercício de quaisquer direitos (económicos, sociais, culturais ou outros) a qualquer pessoa, devido à existência de uma deficiência.

QUE TIPOS DE DISCRIMINAÇÃO EXISTEM?

Os tipos de discriminação que existem são:

- **Discriminação direta** - ocorre sempre que uma pessoa com deficiência é alvo de um tratamento menos favorável do que aquele que é, tenha sido ou venha a ser dado a outra pessoa em situação comparável;
- **Discriminação indireta** - ocorre sempre que uma disposição, critério ou prática, aparentemente neutra, seja suscetível de colocar pessoas com deficiência numa posição de desvantagem comparativamente a outras pessoas, a não ser que essa disposição, critério ou prática seja objetivamente justificada por um fim legítimo e que os meios utilizados para o alcançar sejam adequados e necessários.

QUAIS SÃO AS PRÁTICAS CONSIDERADAS DISCRIMINATÓRIAS?

As práticas consideradas discriminatórias, a título exemplificativo, pela Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto, são:

- A recusa de fornecimento ou o impedimento de utilização de bens ou serviços;
- O impedimento ou a limitação ao acesso e exercício normal de uma atividade económica;
- A recusa ou o condicionamento de venda, arrendamento ou subarrendamento de imóveis, bem como do acesso ao crédito bancário para compra de habitação, assim como a recusa ou penalização na celebração de contratos de seguros;
- A recusa ou o impedimento da utilização e divulgação da língua gestual;

- A recusa ou a limitação de acesso ao meio edificado, locais públicos ou abertos ao público;
- A recusa ou a limitação de acesso aos transportes públicos, quer sejam aéreos, terrestres ou marítimos;
- A recusa ou a limitação de acesso aos cuidados de saúde prestados em estabelecimentos de saúde públicos ou privados;
- A recusa ou a limitação de acesso a estabelecimentos de ensino, públicos ou privados, assim como a qualquer meio de compensação/apoio adequado às necessidades específicas dos alunos com deficiência;
- A constituição de turmas ou a adoção de outras medidas de organização interna nos estabelecimentos de ensino público ou privado, segundo critérios de discriminação em razão da deficiência, salvo se tais critérios forem justificados pelos objetivos referidos no n.º 2 do artigo 2.º;
- A adoção de prática ou medida por parte de qualquer empresa, entidade, órgão, serviço, funcionário ou agente da administração direta ou indireta do Estado, das Regiões Autónomas ou das autarquias locais, que condicione ou limite a prática do exercício de qualquer direito;
- A adoção de comportamentos em que, publicamente ou com intenção de ampla divulgação, pessoa singular ou coletiva, pública ou privada, emita uma declaração e/ou transmita uma informação em virtude da qual um grupo de pessoas seja ameaçado ou insultado por motivos de discriminação em razão da deficiência;
- A adoção de medidas que limitem o acesso às novas tecnologias.

Quem tem que provar que houve uma prática discriminatória?

Cabe a quem alegar a discriminação em razão da deficiência fundamentá-la, apresentando para tal elementos substanciais que a fundamentem. À outra parte é incumbido provar que as diferenças de tratamento não assentam em nenhum dos fatores discriminadores.

QUEM PODE DENUNCIAR?

As pessoas que podem denunciar são:

- Pessoas com deficiência;
- Representantes legais de pessoas com deficiência;
- Organizações cujo objetivo principal seja a representação, a defesa e a promoção dos direitos e interesses das pessoas com deficiência, ou a prestação de serviços às pessoas com deficiência e suas famílias. Estas organizações podem agir em representação ou em apoio do interessado e com a aprovação deste, nos respetivos processos jurisdicionais.

No caso das queixas da Lei n.º 46/2006, qualquer pessoa singular ou coletiva que tenha conhecimento de uma situação passível de ser considerada discriminação em razão da deficiência (vide artigo 5.º do DL 34/2007, de 15 de fevereiro).

COMO DENUNCIAR

Perante uma situação de discriminação, a pessoa com deficiência tem três possibilidades de reação, nomeadamente:

- Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto, regulamentada pelo Decreto-Lei n.º 34/2007, de 15 de fevereiro, que prevê a **instauração de um processo contraordenacional** ao infrator;
- Artigo 7.º da mesma Lei, que contempla a possibilidade de **recurso aos tribunais cíveis** para obtenção de uma indemnização;
- **Queixa-crime** prevista no artigo 240.º do Código Penal.

Todas estas situações têm requisitos legais próprios, que poderá consultar com mais detalhe em: www.inr.pt. Em baixo apresentamos de forma geral algumas das vias possíveis.

ONDE RECLAMAR?

No caso da Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto, as queixas por discriminação em razão de deficiência podem ser apresentadas junto das seguintes entidades:

a) **Membro do Governo que tenha a seu cargo a área da deficiência**

Secretária de Estado da Inclusão: Ana Sofia Antunes.

Morada: Praça de Londres, 2, 1049-056, Areeiro

Telefone: (+351) 215 963 800

E-mail: gabinete.seinc@mtsss.gov.pt

Website: www.portugal.gov.pt

b) **Instituto Nacional para a Reabilitação, I. P.;**

O INR, I.P. é um instituto público tutelado pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. Os princípios que norteiam a atuação desta entidade são a garantia de igualdade de oportunidades, o combate à discriminação e a valorização das pessoas com deficiência, numa perspetiva de promoção dos seus direitos fundamentais.

Ao efetuar a sua queixa, esta deve conter:

- Identificação - nome completo, n.º do BI ou cartão do cidadão, n.º de contribuinte, morada completa, contactos telefónicos ou outros;
- Relato de todos os factos, apresentados de forma clara;
- Indicação de testemunhas - nomes, moradas, contactos;
- Deve, ainda, ter em atenção que deverá fundamentar, da melhor forma, a sua exposição através de elementos, testemunhas ou documentos que possam demonstrar a prática de ato de discriminação.

Considerando a obrigação legal de reencaminhamento da queixa pelo INR, I.P., a questão da confidencialidade da queixa e do seu tratamento deixa de poder ser mantida de forma confidencial.

Telefone: (+351) 215 952 700

E-mail: inr@inr.mtsss.pt

Website: <http://www.inr.pt/perguntas-frequentes>

Formulário online para submeter a queixa:

<https://www.inr.pt/formulario-de-queixa>

c) Entidades competentes para instrução do processo de contraordenação

A Entidade competente para a instrução do processo de contraordenação é aquela com competências de natureza inspetiva ou sancionatória, cujas atribuições incidam sobre a matéria objeto da infração. Caso queira iniciar um processo contraordenatório, consoante a área da queixa, deverá dirigir-se a uma das entidades que se apresentam de seguida:

- Administração Central dos Sistemas de Saúde, I.P.;
- Alto Comissariado para as Migrações;
- Autoridade da Concorrência;
- Autoridade para as Condições do Trabalho;
- Autoridade da Mobilidade e dos Transportes;
- Autoridade Nacional da Aviação Civil;
- Autoridade Nacional de Comunicações;
- Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P.;
- Autoridade Nacional da Segurança Rodoviária;
- Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto;
- Autoridade de Segurança Alimentar e Económica;
- Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões;
- Agência para a Modernização Administrativa, I.P.;
- Banco de Portugal; - Comissão Nacional de Eleições;
- Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género;
- Direção-Geral da Administração e Emprego Público;
- Direção-Geral do Consumidor;
- Direção-Geral do Património Cultural;
- Entidade Reguladora da Comunicação Social;
- Entidade Reguladora da Saúde;
- Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos;
- Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos;
- Gabinete de Estratégia, Planeamento e Avaliação Cultural;
- Inspeção-Geral da Administração Interna;

- Inspeção-Geral da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento e Território;
- Inspeção-Geral das Atividades Culturais;
- Inspeção-Geral das Atividades em Saúde;
- Inspeção-Geral da Defesa Nacional;
- Inspeção-Geral de Educação e Ciência;
- Inspeção-Geral de Finanças;
- Inspeção-Geral do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social;
- Inspeção-Geral dos Serviços de Justiça;
- Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.;
- Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana, I.P.;
- Instituto dos Mercados Públicos, Imobiliário e Construção, I.P.;
- Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.;
- Instituto do Registos e Notariado, I.P.;
- Instituto da Segurança Social, I.P.;
- Instituto do Turismo de Portugal, I.P.;
- Provedor de Justiça;
- Serviço de Estrangeiros e Fronteiras.

Dependendo da Entidade, poderão estar disponíveis as seguintes opções: disponibilização no portal online de um livro de reclamações que os utentes podem utilizar para apresentar queixa ou acompanhar o ponto de situação das queixas apresentadas.

Livro de reclamações *online*

O Decreto-Lei n.º 74/2017, de 21 de junho, que altera o Regime Jurídico do Livro de Reclamações, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 156/2005, de 15 de setembro, implementa o Livro de Reclamações *Online*. Este consiste numa plataforma digital, que permite aos consumidores apresentarem reclamações e submeter pedidos de informação, promovendo-se o tratamento mais célere e eficaz das solicitações. Numa primeira fase, a

obrigação de disponibilizar esta opção aplica-se apenas aos prestadores de serviços públicos essenciais, prevendo-se o alargamento posterior a outros fornecedores de bens e prestadores de serviços. A alteração visa assegurar aos consumidores e utentes vulneráveis o pleno exercício do direito de queixa, impondo-se ao fornecedor de bens ou prestador do serviço o dever de auxílio no preenchimento da reclamação.

Aplicação + Acesso para todos

Caso a denúncia seja relativa à falta de acessibilidades num espaço público ou privado poderá utilizar a Aplicação “+ Acesso para Todos” – poderá consultar mais informação no capítulo referente à Acessibilidade. Caso se sinta discriminado por falta de acessibilidades num destes espaços, terá de o indicar e fundamentar de forma clara, para se poder configurar como queixa por discriminação.



A close-up photograph of a person's hand holding a black mobile phone to their ear. The person has dark hair and is wearing a white shirt. In the background, a computer keyboard is visible on a desk. The image has a soft, slightly blurred quality.

14 CONTACTOS ÚTEIS

INR, I.P. – Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Telefone: (+351) 215 952 770

E-mail: inr@inr.mtsss.pt

Website: www.inr.pt

Linha SNS24

A Linha SNS24 é um serviço do Serviço Nacional de Saúde, um contacto digital e telefónico público, gratuito, de funcionamento ininterrupto, 24h por dia. Tem como objetivo responder a dúvidas relacionadas com a saúde, oferecendo um conjunto de serviços que permite resolver assuntos sem a necessidade de se deslocar para o centro de saúde ou hospital.

Telefone: 808 242 424

Website: www.sns24.gov.pt

APP SNS 24

A aplicação SNS24 foi desenvolvida pelos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde e reúne a informação de saúde do cidadão numa aplicação residente no seu *smartphone* ou *tablet*. Pode agendar consultas, consultar o boletim de vacinas ou solicitar receitas médicas.

Como instalar a *app* SNS24?

- Procurar na Play Store ou na App Store, a aplicação SNS24 e fazer download;
- Entrar na aplicação e preencher os dados solicitados;
- Preencher os campos solicitados com os seus dados pessoais;
- O sistema enviará para o seu telemóvel ou e-mail, um código de autenticação que deverá introduzir no campo solicitado;
- Definir um código de acesso.

Linha Nacional de Emergência Social

A Linha Nacional de Emergência Social é um serviço telefónico público, gratuito, de funcionamento ininterrupto, 24h por dia, todos os dias do ano. Tem como objetivo garantir resposta imediata a situações que necessitem de atuação emergente e urgente, no âmbito da proteção social, tais como situações de vulnerabilidade e desproteção sociais, resultantes de não estarem asseguradas as condições mínimas de sobrevivência e que constituam um perigo real, atual ou iminente para a integridade física e psíquica, necessitando de intervenção imediata.

Telefone: 144

Teleassistência S.O.S

É uma linha de assistência disponibilizada pela Câmara Municipal de Lisboa, que visa dar resposta urgente a situações de risco e de isolamento, 24 horas por dia, em todos os dias do ano. Sendo um serviço gratuito, apenas se torna necessária a existência de linha telefónica da rede fixa na residência do requerente. Destina-se aos munícipes residentes na cidade de Lisboa, com idade igual ou superior a 65 anos que vivam em situação de vulnerabilidade ou isolamento social, bem como às pessoas munícipes com deficiência ou doença crónica, com incapacidade igual ou superior a 60%, devidamente comprovada.

Para a aderir ao serviço, terá de recorrer a um pedido de adesão, analisado pelo Departamento de Desenvolvimento Social da Câmara Municipal de Lisboa, que poderá ser aí apresentado, ou nas Juntas de Freguesia.

Para além do formulário, que está disponível nos respetivos serviços de atendimento ao público ou no website do município, uma fotocópia do BI ou Cartão de Cidadão, bem como os comprovativos de residência e de incapacidade (em caso de idade inferior a 65 anos), são documentos necessários para o processo de adesão ao serviço.

Telefone: 808 204 204

E-mail: dmhds.dds@cm-lisboa.pt

Website: www.cm-lisboa.pt

Balcões da Inclusão

O Balcão da Inclusão presta um serviço de atendimento especializado na temática da deficiência/incapacidade, nomeadamente informações sobre:

- Respostas sociais (lares residenciais, centro de atividades ocupacionais, centros de reabilitação, entre outros);
- Emprego e apoios para entidades empregadoras;
- Prestações sociais (subsídios e apoios);
- Produtos de Apoio/Ajudas Técnicas;
- Centros de recursos para inclusão;
- Formação profissional;
- Intervenção precoce;
- Benefícios fiscais;
- Acessibilidades;
- Transportes;
- Educação.

Destinatários(as)

Pessoas com deficiência/incapacidade e familiares, público em geral que procure informação sobre temáticas da deficiência.

Pode escolher o dia e a hora que mais lhe convém para ser atendido(a). Faça a marcação no portal da Segurança Social, em: www.seg-social.pt/marcacao-do-atendimento. O atendimento por videochamada para pessoas surdas e o atendimento presencial ocorrem com marcação prévia, solicitada por escrito para o correio eletrónico balcaodainclusao@inr.mtsss.pt.

O Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P., no âmbito da sua missão, dispõe de um Balcão de Inclusão dirigido às pessoas com deficiência, incapacidade, suas famílias e organismos/serviços. O Balcão de Inclusão do INR, I.P., presta apoio através de contacto telefónico, presencial e

escrito, funcionando de segunda a sexta-feira, das 09h30 às 12h30 e das 13h30 às 16h30.

Telefone: 217 929 500 ou 215 952 770

E-mail: balcaodainclusao@inr.mtsss.pt.

Provedorias do Cidadão com Deficiência

Poderá encontrar, no Anexo F, os contactos das provedorias do cidadão com deficiência, assim como uma compilação de outros contactos úteis.

Rede de Emergência Alimentar

A Rede de Emergência Alimentar é uma resposta limitada no tempo até estar ultrapassada a situação de emergência que o país vive. Visa permitir levar alimento a quem dele carece e assim apoiar quem tem baixos recursos económicos e não tenha capacidade de suportar o custo de alimentação que habitualmente é entregue pelas respostas sociais. De forma a obter este tipo de apoio consulte e faça a sua inscrição em: [Rede de Emergência Alimentar](#).

Linha do Cidadão com Deficiência

A Linha do Cidadão com Deficiência é uma linha telefónica gratuita, que tem como finalidade prestar informações sobre os direitos e apoios que assistem a estes cidadãos, nomeadamente em áreas como a saúde, segurança social, habitação, equipamentos e serviços.

A linha **800 20 84 62** presta um atendimento personalizado e, com informalidade e rapidez, disponibiliza os esclarecimentos pretendidos, podendo, se o caso o justificar, encaminhar a situação para as entidades competentes (por exemplo, para o Instituto da Segurança Social, I.P.) e contactar com as instituições pertinentes (como os estabelecimentos hospitalares e as entidades municipais).

Linha de Apoio Psicossocial (LAP)

A Linha de Apoio Psicossocial (LAP) integra o Projeto Apoio Psicossocial da Associação Salvador, que nasceu devido à Pandemia Covid-19. O Projeto pretende dar uma melhor resposta a situações de maior isolamento, fragilidade emocional e financeira de pessoas com deficiência motora e, para tal, compreende 3 respostas distintas, sendo uma delas a LAP. Esta tem como principal objetivo identificar as necessidades das pessoas com deficiência, dando-lhes seguimento através do acompanhamento interno via respostas da Associação Salvador ou encaminhamento para respostas externas.

Telefone: 226 001 044

Liga Portuguesa Contra o Cancro

A Liga Portuguesa Contra o Cancro assume-se como uma entidade de referência nacional no apoio ao doente oncológico e família, na promoção da saúde, na prevenção do cancro e no estímulo e formação e investigação em oncologia.

Telefone: 217 221 810

Linha do Cidadão Idoso

A linha do Cidadão Idoso é uma linha telefónica vocacionada para os problemas da população com idade mais avançada, prestando informações sobre os direitos e apoios que assistem os mais velhos, nas áreas da saúde, segurança, habitação, equipamentos e serviços. A linha funciona durante os dias úteis, das 9:30h às 17:30h, sendo que fora deste horário existe gravador de mensagens. Ressalva-se que esta linha é de chamada gratuita.

Telefone: 800 203 531

Linha de Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

Esta linha materializa-se num serviço telefónico de informação gratuito, anónimo e confidencial que funciona 24 horas por dia, 365 dias por ano, tendo como objetivo apoiar vítimas de violência doméstica.

Telefone: (+351) 800 202 148

Caso não queria telefonar, pode enviar mensagem para a Linha SMS 3060, sendo também ela gratuita e confidencial.

Sexualidade em Linha

Esta linha tem como objetivo informar, orientar, encaminhar e esclarecer dúvida sobre saúde sexual e reprodutiva, tais como: sexualidade, violência sexual, orientação sexual; infeções sexualmente transmissíveis, entre outras. A linha é gratuita, confidencial e anónima, funcionado durante os dias úteis das 11h às 19h e aos sábados das 10h às 17h.

Telefone: 800 222 003

SOS Voz amiga

A SOS Voz amiga é uma linha de apoio emocional, que se disponibiliza a ajudar todos aqueles que se encontram em situações de sofrimento causadas pela solidão, ansiedade, depressão ou risco de suicídio. A linha encontra-se em funcionamento todos os dias, das 15h30 às 00h30.

Telefone: 213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660

Conversa Amiga

A Conversa Amiga é uma linha de apoio emocional em funcionamento todos os dias, das 15h às 22h.

Telefone: 808 237 327 / 210 027 159

SOS Estudante

A SOS Estudante é uma linha de apoio emocional em funcionamento todos os dias, das 22h à 01h.

Telefone: 239 484 020 / 915 246 060 / 969 554 545

Voz de Apoio

A Voz de Apoio é uma linha de apoio emocional em funcionamento todos os dias, das 21h às 00h.

Telefone: 225 506 070

Tel.: da Amizade

A Tel.: da Amizade é uma linha de apoio emocional em funcionamento todos os dias, das 16h às 23h.

Telefone: 228 323 535



FONTES

A close-up, angled view of several colorful metal filing cabinets. The cabinets are in shades of orange, dark blue, red, and white. Each cabinet has a silver metal handle and a small rectangular lock or label holder. The word "FONTES" is overlaid in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image.

Centro Nacional de Pensões. (2019). Guia Prático – Pensão de Invalidez (7002 – v4.29). s/l: Instituto da Segurança Social, I.P.

Código do Imposto sobre o Valor Acrescentado (IVA), Decreto-Lei 394-B/84, de 26 de dezembro. Diário da República 297, 1º Suplemento, Série I.

Código do Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Singulares (IRS), Decreto-Lei 442-A/88, de 30 de novembro, Diário da República 277, 1º Suplemento, Série I.

Comissão Europeia. (2016). Erasmus +. s/l: Comissão Europeia.

Declaração de Retificação 39/2017, de 21 de novembro, que retifica o Decreto-Lei 126-A/2017, de 6 de outubro. Diário da República 193, Série I.

Declaração de Retificação 40/2017 de 23 de novembro, que retifica o Decreto-Lei 129/2017, de 9 de outubro. Diário da República 194, Série I.

Decreto-Lei 143/86, de 16 de junho. Diário da República 135, Série I.

Decreto-Lei 202/96, de 23 de outubro, com alterações introduzidas pelo Decreto-Lei 291/2009, de 12 de outubro. Diário da República 197, Série I.

Decreto-Lei 135/99, de 22 de abril, com a redação dada pelo Decreto-Lei 73/2014, de 13 de maio. Diário da República 91, Série I.

Decreto-Lei 307/2003, de 10 de dezembro. Diário da República 284, Série I-A.

Decreto-Lei 101/2006, de 6 de junho. Diário da República 109, Série I-A.

Decreto-Lei 163/2006, de 8 de agosto. Diário da República 152, Série I.

Decreto-Lei 34/2007. Diário da República 33, Série I.

Decreto-Lei 187/2007. Diário da República 90, Série I.

Decreto-Lei 3/2008, de 7 de janeiro. Diário da República 4, Série I.

Decreto-Lei 281/2009, de 6 de outubro. Diário da República, Série I.

Decreto-Lei 93/2009, de 16 de abril. Diário da República 74, Série I.

Decreto-Lei 281/2009, de 6 de outubro, Diário da República 193, Série I.

Decreto-Lei 291/2009, de 12 de outubro. Diário da República 197, Série I.

Decreto-Lei 29/2011, de 28 de fevereiro. Diário da República 41, Série I.

Decreto-Lei 113/2011, de 29 de novembro. Diário da República 229, Série I.

Decreto-Lei 106/2012, de 17 de maio. Diário da República 96, Série I.

Decreto-Lei 156/2015, de 10 de agosto. Diário da República 154, Série I.

Decreto-Lei 40/2016, de 29 de julho. Diário da República 145, Série I.

Decreto-Lei 58/2016, de 29 de agosto. Diário da República 165, Série I.

Decreto-Lei 74/2017, de 21 de junho. Diário da República 118, Série I.

Decreto-Lei 125/2017, de 4 de outubro.

Decreto-Lei 126-A/2017, de 6 de outubro.

Decreto-Lei 128/2017, de 9 de outubro.

Decreto-Lei 44/2017, de 20 de abril. Diário da República 78, Série I.

Decreto-Lei 129/2017, de 9 de outubro. Diário da República 194, Série I.

Decreto-Lei 37/2018, de 4 de junho.

Decreto-Lei 54/2018, de 6 de julho. Diário da República 129, Série I.

Decreto-Lei 84/2019, de 8 de junho. Diário da República 122, Série I.

Decreto-Lei 136/2019, de 6 de setembro. Diário da República 171, Série I.

Decreto-Lei 109-A/2020, de 31 de dezembro. Diário da República 253, 3º suplemento, Série I.

Decreto-Lei 11/2021, de 8 de fevereiro. Diário da República 26, Série I.

Decreto-Lei 1/2022, de 3 de janeiro. Diário da República 1, Série I.

Decreto Regulamentar 13/2015/A, de 12 de agosto. Diário da República 15, Série I.

Decreto Regulamentar 50/77, de 11 de agosto. Diário da República 185, Série I.

Despacho 8452-A/2015, de 31 de julho. Diário da República 148, 2.º Suplemento, Série II.

Despacho 7197/2016, de 1 junho. Diário da República 105, Série II.

Departamento de Prestações e Contribuições. (2019). Guia Prático – Prestação Social para a Inclusão – Componente Base e Complemento (8003 – v1.08). s/l: Instituto da Segurança Social, I.P.

Departamento de Prestações e Contribuições. (2019). Guia Prático – Subsídio por Assistência de Terceira Pessoa (4006 – v4.22.) s/l: Instituto da Segurança Social, I.P.

Departamento de Prestações e Contribuições. (2019). Guia Prático – Bonificação por Deficiência (4002 – v4.27). s/l: Instituto da Segurança Social, I.P.

Departamento de Prestações e Contribuições. (2019). Guia Prático – Subsídio de Assistência a Filhos com Deficiência ou Doença Crónica (3016 – v1.17). s/l: Instituto da Segurança Social, I.P.

Dinheiro Vivo. (2019). Aprovada primeira Lei de Bases da Habitação com votos contra de PSD e CDS-PP. s/l: Dinheiro Vivo.

Federação Portuguesa de Ténis. (s/d). Ténis Cadeira de Rodas. s/l: WellChairTenisPortugal.

Grupo de Trabalho em Direitos Humanos e Ética Médica. (s/d). Pessoas com Deficiência. s/l: anem.

Idealista/news. (2019). Lei de Bases da Habitação aprovada: guia que ajuda a perceber o que afinal vai mudar.s/l:Idealista/news.

Lei 46/2006, de 28 de agosto. Diário da República 165, Série I.

Lei 55-A/2010, de 31 de dezembro. Diário da República 253, 1º suplemento, Série I.

Lei 114/2017, de 29 de dezembro. Diário da República 249, Série I.

Lei 83/2019, de 9 de março. Diário da República 168, Série I.

Lei 95/2019, de 4 de setembro. Diário da República 169, Série I.

Lei 2/2020, de 31 de março. Diário da República 64, Série I.

Lei 75-B/2020, de 31 de dezembro. Diário da República 253, 1ºsuplemento Série I.

Lei 48/90, de 24 de Agosto. Diário da República 195, Série II.

Lei 22-A/2007 de 29 de junho, com a alteração introduzida pelo Decreto-Lei 41/2016, de 1 de agosto. Diário da República 146, Série I.

Lei 4/2019, de 10 de janeiro. Diário da República 7, Série I.

Lei 98/2009, de 4 de setembro. Diário da República 172, Série I.

Lei 106/2009, de 14 de setembro. Diário da República 178/2009, Série I.

Lei 32/2012, de 14 de agosto. Diário da República 157, Série I.

Lei 51/2013, de 24 de julho. Diário da República 141, Série I.

Lei 64/2014, de 26 de agosto. Diário da República 163/2014, Série I.

Lei 80/2021, de 29 de novembro. Diário da República 231, Série I.

Lei 5/2022, de 7 de janeiro. Diário da República 5, Série I.

Organização Mundial de Saúde (2004). Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde. Lisboa: Direcção-Geral de Saúde.

Organização das Nações Unidas (2009). Convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência e protocolo adicional. Lisboa: Instituto Nacional para a Reabilitação, 2009.

Maia, M. (2019). 4 benefícios fiscais por incapacidade que deve conhecer. s/l: E-konomista.

Ministério da Justiça. (2019). Guia do maior acompanhado. s/l: Serviços Digitais da Justiça

Portaria 83/2016, de 12 de abril. Diário da República 71, Série I. Portaria que estabelece normas de execução do Decreto-Lei 126-A/2017.

Portaria 162/2018, de 7 de junho.

Portaria 301/2019, de 12 de setembro. Diário da República 175, Série I.

Portaria 70/2021, de 26 de março. Diário da República 60, Série I.

Portaria 294/2021, de 13 de dezembro. Diário da República 239, Série I.

Portaria 64/2022, de 1 de fevereiro. Diário da República 22, Série I.

Portaria 77/2022, de 3 de fevereiro. Diário da República 24, Série I.

Provedor de Justiça. (2019). Linha do Cidadão com Deficiência. s/l: Provedor de Justiça.

Santos, M., R. (2019). Briefing Laboral #38. Lisboa: Vasconcelos, Arruda & Associados.

Endereços web

www.ancuidadoresinformais.pt

www.anqep.gov.pt

www.cartasocial.pt

www.dgaiec.min-financas.pt

www.dge.mec.pt

www.dges.mctes.pt

www.dgs.pt

www.e-financas.pt

www.erse.pt

www.fpdd.org

www.iefp.pt

www.imtt.pt

www.inr.pt

www.mercadosocialarrendamento.msss.pt

www.ninds.nih.gov

www.portaldahabitacao.pt

www.portaldasqualificacoes.pt

www.seg-social.pt

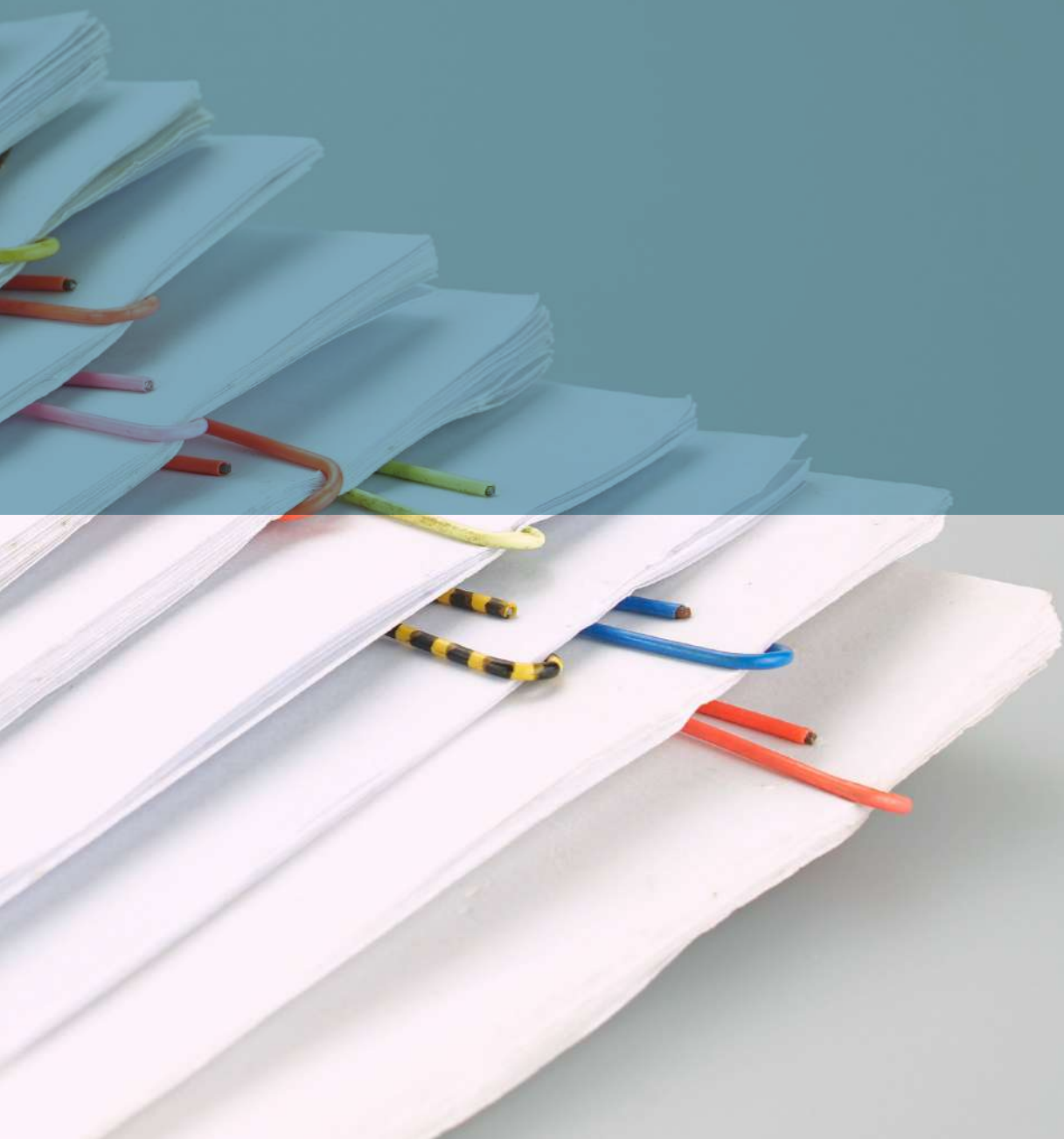
www.sg.min-saude.pt

www.who.int

<https://www.inr.pt/prr>



ANEXOS



ANEXO A

CENTROS DE REABILITAÇÃO NACIONAIS

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site
Algarve	Centro de Medicina de Reabilitação do Sul (CMR Sul)	289 840 700	info@cmfrsul.min-saude.pt	www.cmfrsul.min-saude.pt
Centro	Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais	231 440 900	secretariado@roviscopais.min-saude.pt	www.roviscopais.pt
Lisboa e Vale do Tejo	Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão	214 608 300	ssocial-cmra@scml.pt	www.cmra.pt
Norte	Centro de Reabilitação do Norte	220 901 200	geral@chvng.min-saude.pt	www.chvng.min-saude.pt

CENTROS DE REABILITAÇÃO INTERNACIONAIS

Continente	País	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site
Europa	Espanha	Institut Guttman	34934977700	admissions@guttmann.com	www.guttmann.com
	Espanha	Hospital Nacional de Paraplejos	+34 925 24 77 00		www.hnparaplejos.sanidad.castillalamancha.es
	Estocolmo	Spinalis	+46(0)855544250	info@spinalis.se	www.spinalis.se
	Itália	Centro Giusti	3,90552E+11	aca@centrogiusti.it	www.centrogiusti.eu

Europa	Noruega	Sunaas Rehabilitation	4766969000	firmapost@sunnaas.no	www.sunnaas.no
	Suíça	Balgrist Hospital	443861111	info@balgrist.ch	www.balgrist.ch
	Suíça	Swiss Paraplegic Centre	+41 41 939 54 54	spz@paraplegie.ch	www.paraplegie.ch/en
	Suíça	G-LAB Upcournine		christelle.arbogast@epfl.ch	www.epfl.ch/labs/courtine-lab
América	Argentina	Instituto Fleni	1 157 773 200		www.fleni.org.ar
	Brasil	Hospital Sírio Libanês	+55(11)33945520		www.hospitalsriolibanes.org.br
		IMREA (Lucy Montoro)	+55(11)2392 2600		www.redelucymontoro.org.br
	Cuba	CIREN	1-829-894-1828		www.cirencuba.com/en_US
	Estados Unidos da América	Boston - Spaulding Hospital	16 179 525 000		www.spauldingrehab.org
		California - Long Beach VA SCI Hospital in Long Beach California	15 628 268 000		www.longbeach.va.gov
		Chicago - Rehab Institute of Chicago	13 122 381 000		www.ric.org
		Colorado - Craig Hospital in Boulder	13 037 898 000	rehab@craighospital.org	www.craighospital.org
		New Jersey - Kessler Hospital in West Orange	19 734 144 755		www.kessler-rehab.com

ANEXO B

RESPOSTAS SOCIAIS					
Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Resposta Social
Alentejo	APPACDM Évora	266 734 122	geral@appacdm-evora.org.pt	www.appacdm-evora.wix.com	Lar Residencial; CACI; Centro de Recursos
	Associação de Paralisia Cerebral de Évora	266 757 380	geral@apce.org.pt	www.apce.org.pt	Centro Prescritor; Formação Profissional
	Associação de Solidariedade Os Amigos da Landeira	265 913 211	asslandeira@iol.pt		SAD
	Associação Sócio-Cultural Terapêutica de Évora	266 977 272	a.s.c.t.evora@clix.pt		Lar Residencial
	Associação 29 de Abril	266 891 160	a29abril@iol.pt	www.a29abril.wordpress.com	Lar Residencial; CACI
	Centro de Apoio a Deficientes Luís da Silva	268241250	centro.luisdasilva@ump.pt		Lar Residencial; CACI
	Centro de Paralisia Cerebral de Beja	284311210	cpcbejasecretaria@gmail.com	www.cpcbeja.org	Centro Prescritor
	Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes	214840099	geral@crid.pt	www.crid.pt	Centro Prescritor
	CERCIDIANA	266751008	cercidianadirecao@gmail.com	www.cercidianaevora.wix.com	Lar Residencial; CACI
	CERCIESTREMOZ	268339750		www.cercestremoz.pt	Centros de Recursos
	CERCIMOR	266899410	cercimor.crl@gmail.com		Centros de Recursos

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Resposta Social
Alentejo	Cruz Vermelha	266 768 020	chevora@cruzvermelha.org.pt	www.ch.evora.cruzvermelha.pt	Banco de produtos de apoio
	Fundação Maria Inácia Vogado Perdigão Silva	266 502 197	fundacaomivps@gmail.com		SAD
	Lar Residencial Dr. Luís Rojão	266 509 190	resid-caol@scmreguengos.eu		Lar Residencial
	Alcura	225 322 498	info@alcura.pt	www.alcura.pt	Banco de produtos de apoio
	Santa Casa da Misericórdia de Reguengos de Monsaraz	266 509 190	paff@scmreguengos.eu	www.scmreguengos.eu	CACI
Algarve	Associação de Paralisia Cerebral de Faro	289 828 814	info@appc-faro.org.pt	www.appc-faro.org.pt	Centro prescritor; Lar residencial; CACI; Formação Profissional; Centro de Recursos
	Associação Existir	289 415 226	existir.associacao@gmail.com		CACI; Centro de recursos
	CRACEP	282 420 820	geral@cracep.pt	www.cracep.pt	CACI; Centro de recursos
	Centro Social "Quinta do Brejo"	289 710 320	geral@ipss-acaso.org		Lar residencial; CACI
	Cruz Vermelha	289 899 903	dfaro@cruzvermelha.org.pt	www.faro.cruzvermelha.pt	Banco de produtos de apoio
	Fundação Irene Rolo	281 324 800	fir.tavira@mail.telepac.pt	www.fir.pt	Lar Residencial; CACI; Centro de Recursos
	Lar de São Vicente	289 542 918	scmalarsvicente@gmail.com		Lar residencial
	Lar Residencial da CRACEP	282 960 320	lre@cracep.pt	www.cracep.pt/lar-residencial	Lar residencial

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Resposta Social
Algarve	Mais que cuidar	289 824 225	algarve@maisquecuidar.com	www.maisquecuidar.com	Banco de produtos de apoio
	NECI – Núcleo Especializado para o Cidadão Inclusivo	282 788 692	info@neci.pt	www.neci.pt	Lar residencial; CACI
	Alcura	225 322 498	info@alcura.pt	www.alcura.pt	Banco de produtos de apoio
	Santa Casa da Misericórdia de Albufeira	289 515 427	fir.tavira@mail.telepac.pt	www.fir.pt	Centros de Recursos
Área Metropolitana de Lisboa	Accessible Portugal	217 203 130	info@accessible-portugal.com	www.accessibleportugal.com	Banco de produtos de apoio
	Adecco – Projeto Adecco Integra	707 233 226		www.adecco.pt	Entidades que apoiam no emprego
	AEIPS	218 453 580	geral@aeips.pt	www.aeips.pt	Centros de Recursos
	AFID	214 724 040		www.afid.pt	Formação Profissional
	AMORAMA - Associação de pais e amigos de deficientes profundos	214 910 639	geral@amorama.com.pt	www.amorama.org	SAD
	APPACDM Lisboa	217 928 720	geral@appacdm-lisboa.pt	www.appacdm-lisboa.pt	Lar residencial; CACI
	Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa	217 540 692		www.apcl.org.pt	Centro prescritor; Lar residencial; CACI; Formação Profissional
	Associação Salvador	213 184 836	info@associacao-salvador.com	www.associacao-salvador.com	Entidades que apoiam no emprego
	Casa de São Vicente	218 681 159	csvicente@msn.com	www.casadesaovicente.pt	CACI
	C.E.C.D. Mira Sintra	219188560	geral@cecdmirusintra.org	www.cecdmirusintra.org	SAD; Centro de recursos

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Resposta Social
Área Metropolitana de Lisboa	Centro de Formação e Reabilitação de Alcoitão	215 802 870	cfrp.alcoitao@iefp.pt	www.iefp.pt	Centro prescritor; Banco de produtos de apoio; Formação profissional
	Centro de Reabilitação de Paralisia Cerebral Calouste Gulbenkian	217 512 700			Centro prescritor; CACI
	Centro Social de Alfragide	214 724 040	fundacao@fund-afid.org.pt		SAD
	Centro Social Paroquial de São Vicente de Paulo	213 714 700	direccao@cspsvp.pt		CACI
	CERCICA	214 658 590	cercica@cercica.pt	www.cercica.pt	SAD; Centro de recursos
	CERCICOA	286 660 040	cercicoa@gmail.com	www.cercicoa.pt	Centro prescritor;
	CERCILISBOA	218 391 700	geral@cercilisboa.org.pt	www.cercilisboa.org.pt	Centro de recursos
	Cruz Vermelha	213 030 360	dlisboa.gages-tao@cruzvermelha.org.pt	www.lisboa.cruzvermelha.pt	Banco de produtos de apoio
	Fundação Liga	213 616 910	fundacaoliga@fundacaoliga.pt	www.fundacaoliga.pt	Centro prescritor; Banco de produtos de apoio; SAD; CACI; Formação profissional; Centro de recursos
	Instituto da Imaculada para pessoas com necessidades especiais	213 960 806	isic@mail.telepac.pt	www.institutodaamaculada.com	CACI
	Instituto Médico-Pedagógico Condesa de Rilvas	217 826 070	vanda.miguel@scml.pt		CACI
	Instituto São João de Deus	266 898 040	hospital.montemor@isjd.pt	www.isjd.pt	Centro prescritor

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Resposta Social
Área Metropolitana de Lisboa	IPEIP – As Descobertas Educação Especial	213 014 811	geral@ipeip-asdescobertas.pt	www.ipeip-asdescobertas.pt	CACI
	Lar da Associação Nossa Senhora Consoladora dos Aflitos	213 427 525	ansca1@mail.telepac.pt	www.convento.doscardaes.com	Lar residencial
	Lar da Boa Vontade	218 038 781	geral@laresdaboavontade.com	www.laresdaboavontade.com	Lar residencial
	Mais que cuidar	219 470 891	lisboa@maisquecuidar.com	www.maisquecuidar.com	Banco de produtos de apoio
	Mansão de Santa Maria de Marvila	218 610 130	mansaomarvila@fundacao.dpedroiv.org	www.fundacaodpedroiv.org	Lar residencial
	OED	213 932 520	geral@oed.com.pt	www.oed.com.pt	Entidades que apoiam no emprego
	Santa Casa da Misericórdia de Lisboa	213 235 000	secretaria-geral@scml.pt	www.scml.pt	Banco de produtos de apoio
	Valor T	213 235 000 213 235 453	valort@scml.pt	www.valort.scml.pt	Entidades que apoiam no emprego
	Alcura	225 322 498	info@alcura.pt	www.alcura.pt	Banco de produtos de apoio
	Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla	218 650 480	spem@spem.org	www.spem.pt	SAD; CACI
Centro	APPACDM Coimbra	239 701 047	geral_secretariado@appacdmcoimbra.pt	www.appacdmcoimbra.pt	SAD; Lar residencial; CACI
	APPACDM Figueira da Foz	233 900 070	appacdm.figfoz@net.sapo.pt	www.appacdm.figueiradafoz.org	Lar residencial
	APPACDM Poiães	239 420 980	appacdm.poiães@mail.telepac.pt	www.appacdm-poiães.org	Lar residencial
	APPACDM Soure	239 502 916	geral@appacdmsoure.pt	www.appacdmsoure.com	Lar residencial

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Resposta Social
Centro	ARCIL – Associação para a Recuperação de Cidadãos Inadaptados da Lousã	239 990 300	arcil@mail.telepac.pt	www.arcil.org	Centro prescriptor; Lar residencial
	Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra	239 792 120	secretaria@apc-coimbra.org.pt	www.apc-coimbra.org.pt	Centro prescriptor; Banco de produtos de apoio; SAD; Lar residencial; CACI; Formação profissional; Centro de recursos
	Associação de Paralisia Cerebral de Viseu	232 410 020	info@apcviseu.org.pt	www.apcviseu.org	Centro prescriptor
	Centro de Apoio a Deficientes João Paulo II	249 530 360	centro.joaopauloii@ump.pt		Centro prescriptor
	Cerci Mira	231 489 560	cercimira@mail.telepac.pt	www.cercimira.pt	Lar residencial
	Cruz Vermelha	239825395	cvp.coimbra@gmail.com	www.coimbra.cruzvermelha.pt	Banco de produtos de apoio
	Fundação para a Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional	239 530 150	geral@adfp.pt	www.adfp.pt	SAD; Lar residencial
	Alcura	225 322 498	info@alcura.pt	www.alcura.pt	Banco de produtos de apoio
	Santa Casa da Misericórdia de Pampilhosa da Serra	235 590 110	geral@scmpserra.pt		Lar residencial
Norte	ACIP	253 545 401	acip.geral@gmail.com		Centro de recursos
	ADFA	228 347 200	servas.porto@adfa.org.pt	www.adfa-portugal.com	CACI
	APAC – Associação de Pais e Amigos de Crianças	253 812 436	apac@mais-barcelos.pt	www.apac.maisbarcelos.pt	Centro prescriptor

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Resposta Social
Norte	APPACDM Porto	22 6197 460	appacdm.direcao@appacdm.mail.pt	www.appacdmporto.com	Lar residencial; CACI
	Associação de Paralisia Cerebral de Braga	253 609 340	geral@apcb.pt	www.apcb.pt	Centro prescriptor
	Associação de Paralisia Cerebral de Guimarães	253 516 197	geral@apcg.pt	www.apcg.pt	Centro prescriptor
	Associação de Paralisia Cerebral de Viana do Castelo	258 839 050	geral@apcvc.pt	www.apcvc.pt	Centro prescriptor
	Associação de Paralisia Cerebral de Vila Real	259 321 027	apcdirvilareal@sapo.pt	www.apcvilareal.pt	Centro prescriptor
	Associação do Porto de Paralisia Cerebral	225 573 790	direcaoporto@appc.pt	www.appc.pt	Centro prescriptor; Banco de produtos de apoio; Lar residencial; CACI; Formação profissional; Centro de recursos
	Associação Portuguesa de Deficientes – Delegação Distrital do Porto	225 102 127	info@apd-porto.org.pt	www.apd-porto.org.pt	Lar residencial; CACI
	Centro de Apoio e Reabilitação de Pessoas com deficiência	252 290 370	geral@scmvc.pt		SAD
	Centro de Reabilitação e Formação Profissional de Gaia	227 537 700	info@crpg.pt	www.crpg.pt	Centro Prescriptor; Formação Profissional
	Centro de Reabilitação do Norte	220 901 200	secretariado.cae@crn.scmp.pt		Centro prescriptor
	CERCIESPINHO	227 319 061	cerciespinho@cerciespinho.org.pt	www.cerciespinho.org.pt	Centro de recursos

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Resposta Social
Norte	CERCIGUI	253 423 370	cercigui@cercigui.pt	www.cercigui.pt	Centro de recursos
	CERCIMARANTE	255 410 930	geral@cercimarante.pt	www.cercimarante.pt	Centro de recursos
	Clínica de Medicina Física e Reabilitação de Vila do Conde	252 632 875			Centro prescriptor
	Complexo Cercimarco de Alpendorada	255 616 288	geral@cercimarco.pt	www.cercimarco.pt	SAD
	Cruz Vermelha	226 006 353	dporto@cruzvermelha.org.pt	www.porto.cruzvermelha.pt	Banco de produtos de apoio
	Hospital da Prelada Dr. Domingos Braga da Cruz	228 330 600		www.scmp.pai.pt	Centro prescriptor
	MAPADI	252 683 211	geral@mapadi.pt	www.mapadi.pt	Centro de recursos
	Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Varzim	252 618 571	geral.santacasa@sapo.pt	www.scmpvarzim.pt	SAD
	Alcura	225 322 498	info@alcura.pt	www.alcura.pt	Banco de produtos de apoio
	Somos Nós- Associação para Autonomia e Integração de Jovens Deficientes	966 419 450	somosnos@somosnos.pt	www.somosnos.net	CACI

ANEXO C

DESPORTO					
Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Modalidades
Alentejo	Associação de Paralisia Cerebral de Évora	266 757 380	geral@apce.org.pt	www.apce.org.pt	Boccia
	Clube de Tiro de Évora	266 742 954			Tiro
	Estrela Futebol Clube	265 892 158	geral@estrelafutebolclube.info	www.estrelafutebolclube.info	Ginásio
	CVP Évora	266 768 020	chevora@cruzvermelha.org.pt	www.ch.evora.cruzvermelha.pt	Natação
Algarve	APEXA – Associação de Apoio à Pessoa Excepcional do Algarve	289 561 637	info@apexa.org	www.apexa.org	Ginásio
	Associação Extremosul	919 012 705	geral@extremosul.net	www.extremosul.net	Ciclismo
	Associação de Tiro de Portugal	282 471 456	geralstp@live.com.pt	atiropt.wix.com	Tiro
	Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral de Faro	289 828 814	info@apcc-faro.org.pt	www.apcc-faro.org.pt	Canoagem
	AVAL - Associação de Voleibol do Alentejo e Algarve	286 328 605	avalentejo@gmail.com	www.avalentejo.org	Voleibol
	CPSBM	282 333 130	desporto.adaptado@casapovo.messines.pt	www.casapovo.messines.pt	Boccia
	Equinostrum - Clube Equestre e de Lazer de Faro	289 804 674	equinostrum@gmail.com	www.equinostrum.pt	Tiro com arco

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Modalidades
Algarve	Louletano Desportos Clube	289 416 488	ldlnatacaoadaptada@gmail.com	www.louletanodc.pt	Natação
	Portinado - Associação Natação de Portimão	282 415 456	info@portinado.com	www.portinado.com	Natação
	Vela Solidária	282 480 900	vela.solidaria@gmail.com	www.velasolidaria.pt	Vela
Área Metropolitana de Lisboa	Academia Equestre João Cardiga	214 212 261	ctc@academiaequestrecardiga.com	www.academiaequestrecardiga.com	Hipoterapia
	Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa	217 540 692	sede@apcl.org.pt	www.apcl.org.pt	Atletismo; Boccia; Ciclismo; Futebol
	Associação Hípica Terapêutica	214 871 403	geral@clubedcarlos.pt	www.clubedcarlos.pt	Hipoterapia
	Associação Naval de Lisboa	213 619 480	info@anl.pt	www.anl.pt	Remo
	Associação Portuguesa Deficientes	219 201 121	info@apd-sintra.org.pt	www.apd.org.pt	Andebol; Atletismo; Basquetebol
	Associação Portuguesa Surf Adaptado (Surf Addict)		info@surfadaptado.pt	www.surfadaptado.pt	Surf
	Associação Salvador	213 184 836	info@associacao.salvador.com	www.associacao.salvador.com	Canoagem; Ciclismo; Dança; Hipoterapia; Ginásio; Natação; Remo; Surf; Vela; Yoga
	Centro Equestre da Quinta do Senhor da Serra	214 311 989	ana@carlos.lucaslopes.com	www.centroequestrebelas.com	Hipoterapia

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Modalidades
Área Metropolitana de Lisboa	Centro Social Recreativo e Desportivo da Ota	263 749 474	csrdota.carbboom@gmail.com		Ciclismo
	Clube de Canoagem de Amora	914 721 739		www.ccamora.com	Canoagem
	Clube de Mar Costa do Sol	965 308 235	canoagem@cmcs.com.pt	www.cmcs.com.pt	Vela
	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	965 170 724	cvgnatacao@gmail.com	www.cncvg.net	Natação
	Clube Naval de Cascais	214 830 125	geral@cncascais.com	www.cncascais.com	Vela
	Clube Ténis Estoril	214 662 770	secretaria@cte.pt	www.ctestoril.pt	Ténis de mesa
	Clube Ténis Torres Vedras	261 316 969	cttv@sapo.pt	www.cttorresvedras.com	Ténis de mesa
	DuckDive	967 102 127	info@duckdive.pt	www.duckdive.pt	Surf
	Escola Ténis José Mário Silva	917 745 667	info@etjosemariosilva.com	www.etjosemariosilva.webnode.pt	Ténis de mesa
	Escola Ténis Pedro Smash	261 471 462	pedrosmash@gmail.com	www.pedrosmash.pt	Ténis de mesa
	Federação Portuguesa de Remo	211 329 135	geral@fpremo.pt	www.remoportugal.pt	Remo
	Fundação Liga	213 616 910	fundacaoliga@fundacaoliga.pt	www.fundacaoliga.pt	Dança
	Grupo Desportivo e Recreativo "A Joanita"	214 195 511	gdrjoanita@sapo.pt	www.gdrajoanita.com	Basquetebol

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Modalidades
Área Metropolitana de Lisboa	MITHÓS - Histórias Exemplares - Associação Apoio à Multideficiência	263 209 507	mithos.presidencia.associacao@gmail.com		Natação
	Náutico Clube da Boa Esperança	211 929 778	ncbe@nauticocbe.com	www.ncbe.pt	Vela
	Navigators Sports Club	927 302 498	tenis@navigators.pt	www.navigatorscpn.org	Ténis de mesa
	Real Clube de Tiro	927 857 707	rctirol@sapo.pt		Tiro
	Sporting Clube de Portugal	217 516 311	hsduartel@sporting.pt	www.sporting.pt	Andebol; Natação; Tiro com arco; Voleibol
	UDO - União Desportiva do Oeste	261 316 331	udo@udo.pt	www.udo.pt	Ciclismo
	União Juventude Alverca	219 570 555	cnunes.uja@sapo.pt		Ténis de mesa
	Vo'arte	213 932 410	geral@voarte.com	www.voarte.com	Dança
Centro	Acrogym Clube de Coimbra		acrogymister@gmail.com	www.acrogymcc.com	Ginásio
	Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra	239 792 120	secretaria@apc-coimbra.org.pt	www.apc-coimbra.org.pt	Boccia; Futebol; Natação
	Associação Portuguesa de Field Target	917 290 040	geral@apft.com.pt	apft.com.pt	Tiro

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Modalidades
Centro	Escola Equestre Maia Seco	234 912 108	quintapedagogica@grupomayaseco.com	www.escolaequestreaveiro.com/webnew	Hipoterapia
	Ginásio Clube Figueirense	233 418 765	ginasiofigueirense@gmail.com	www.ginasiofigueirense.com	Remo
	O Sporting Clube de Aveiro	234 480 191 925 970 110	sca_aveiro@sapo.pt sca_armenia@sapo.pt sca_jenny@sapo.pt	www.sporting-caveiro.pt/vela	Vela
	Rovisco Pais - Desporto Adaptado	231 440 900	gdarp@roviscopais.min-saude.pt	www.rovis-copais.pt	Boccia; Ciclismo; Ténis de mesa; Vela; Voleibol
	União Desportiva Lorvanense	918 786 738	penacovadh.u.d.lorvanense@gmail.com		Ciclismo
Norte	APD - Associação Portuguesa Deficientes	225 102 127	info@apd-porto.org.pt	www.apd-porto.org.pt	Andebol; Atletismo; Basquetebol; Voleibol
	Associação do Porto de Paralisia Cerebral	225 573 790	direcaoporto@appc.pt	www.appc.pt	Boccia; Futebol
	Associação Náutica Desportiva e Cultural Portus Cale	222 088 830		www.portuscale.pt	Remo
	Boavista Futebol Clube	914 690 056	dda.ad@boavistafc.pt	www.boavistafc.pt	Futebol; Tiro
	Centro Ciclista de Gondomar	224 838 943	ccgondomar@hotmail.com		Ciclismo
	Centro de Apoio e Reabilitação para Pessoas com Deficiência	252 290 370	geral.touguinha@scmvc.pt	www.scmvc.pt	Atletismo; Boccia
	Centro Equestre de Guimarães	253 541 177		www.igogo.pt	Hipoterapia
	Clube Académico Desportos	915 457 283	cad.tenis@gmail.com		Ténis de mesa

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Modalidades
Norte	Clube Desportivo e Cultural da APPACDM	917 542 285	cdc.clubegaia@hotmail.com		Atletismo; Voleibol
	Clube de Natação da Maia	914 174 205	cnmaia.blog@gmail.com		Natação
	Clube de Tiro com Arco do Porto	225 101 375	geral@ctap.pt	www.ctap.pt	Tiro com arco
	Clube Fluvial Vilacondense	252 632 259	secretaria@clubefluvialvilacondense.pt	www.clubefluvialvilacondense.pt	Natação
	Clube Náutico de Crestuma	302 010 075	clubenautico.crestuma@gmail.com	www.cncrestuma.pt	Canoagem
	Clube Naval de São João do Porto	965 485 731	cnspj@hotmail.com		Vela
	Clube Naval Infante D. Henrique	224 831 194	geral@cninfante.pt	www.cninfante.pt	Remo; Vela
	Clube Naval Povoense	252 622 791	geral@clubenavalpovoense.com	www.clubenavalpovoense.com	Vela
	Futebol Clube do Porto	225 070 500	secretaria.desportiva@fcporto.pt	www.fcporto.pt	Futebol; Natação
	PortoLazer	226 199 860	geral@portolazer.pt	www.portolazer.pt	Ginásio
	Sport Club do Porto	229 962 086	sportvela@gmail.com	www.sportvela.web.pt	Vela
	Surf in Vila do Conde	917 747 181		www.surfinviladoconde.pt	Surf

ANEXO D

AGÊNCIA DE VIAGENS				
Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site
Área Metropolitana de Lisboa	Accesible Portugal	917 626 726	info@accessibleportugal.com	www.acessibleportugal.com
	Adapted & Senior – Tours Portugal	916 190 414	info@adaptedtoursportugal.com	www.adaptedtoursportugal.com
	Inclusive Tours	963 974 783	inclusive.tour.cascais@gmail.com	www.get-inclusive-tour-cascais.pt
	Milacessos	963 689 439	info@goitsaccessible.pt	www.goitsaccessible.pt
	Tourism for all	210 114 993	backoffice@tourism-for-all.com	www.tourism-for-all.com/pt
	Wide Travel	210 436 970	geral@widetravel.pt	www.widetravel.pt
Centro	Desafio das Letras		luis.jordao@desafiodasletras.pt	www.desafiodasletras.pt

ANEXO E

TRANSPORTES					
Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Serviço
Alentejo	Transportes Trevo	266 106 923	geral@trevo.com.pt	www.trevo.com.pt	Transporte público rodoviário
Algarve	Aeroporto de Faro	289 800 800	faro.airport@ana.pt	www.ana.pt	Transporte aéreo
	Próximo	289 899 700	proximo@proximo.pt	www.proximo.pt	Transporte público rodoviário
Área Metropolitana de Lisboa	Aeroporto da Portela - Lisboa	218 413 500	lisbon.airport@ana.pt	www.ana.pt	Transporte aéreo
	Autocoope	217 932 756		www.cooptaxis.pt	Táxi adaptado
	Automobilidade	214 426 919	info@automobilidade.pt	www.automobilidade.pt	Adaptação de veículo
	AventuraTrans	917 219 594	info@aventuratrans.pt	www.aventuratrans.pt	Transporte privado
	Carris	213 500 115	atendimento@cmt.pt	www.carris.transporteslisboa.pt	Transporte público rodoviário; Transporte público ferroviário
	FERTAGUS	211 066 300	fertagus@fertagus.pt	www.fertagus.pt	Transporte público ferroviário
	Iribus	219 817 320	geral@iribus.pt	www.iribus.pt	Adaptação de veículo
	Jorge Alves Táxis	966 225 212	jorgetaxis@gmail.com		Táxi adaptado

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Serviço
Área Metropolitana de Lisboa	Retalis - Rádio Táxis	218 119 000	geral@retalis.pt	www.retalís.pt	Táxi adaptado
	Taxi Autonomy	961 563 749	autonomy.taxi@gmail.com		Táxi adaptado
	Táxis Arga	933 148 052			Táxi adaptado
	Táxis Belchior	962 702 272			Táxi adaptado
	Táxis Manuel João Almeida	964 092 989			Táxi adaptado
	Táxis Torres Novas	249 148 150	taxistorresnovas@gmail.com	www.taxistorresnovas.com	Táxi adaptado
	Teletáxis	218 111 100	teletaxis@teletaxis.pt	www.teletaxis.pt	Táxi adaptado
	Transporte Municipal	213 944 348 /50			Transporte público rodoviário
	Transvetra	212 109 650	geral@transvetra.pt	www.transvetra.pt	Adaptação de veículo
	Vital Táxis	966 227 786			Táxi adaptado
	Anita IPSS	962 932 794		www.anitaipss.pt	Transporte privado
	Táxi adaptado Cascais	214660101			Táxi adaptado
	Click & Trip Turismo	93811212	geral@clicktrip.pt		Transporte privado

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Serviço
Área Metropolitana de Lisboa	MobiCascais			www.mobi-cascais.pt	Transporte público rodoviário
	VTE	210 960 633	info@vte.pt	www.vte.pt	Adaptação de veículo
	Mobilidade fácil	965 383 232 / 96 44 900 47	geral.mobilidadefacil@gmail.com		Transporte privado
Centro	LeiriAdapt	244 855 159	carlosfrazao.leiriadapt@gmail.com	www.carlosfrazao.leiriadapt.wordpress.com	Adaptação de veículo
	Trans Elegant	800 208 730	geral@trans-elegant.com	www.trans-elegant.com	Transporte privado
	Táxi Adaptado Coimbra	914 680 781 239 499 090			Táxi adaptado
	Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra	239 801 100	geral@smtuc.pt	www.smtuc.pt	Transporte público rodoviário
Norte	Aeroporto Francisco Sá Carneiro - Porto	229 432 400	flyopo@ana.pt	www.ana.pt	Transporte aéreo
	Autoribeiro	227 157 100	autoribeiro@autoribeiro.pt	www.autoribeiro.pt	Adaptação de veículo
	Metro do Porto	225 081 000	metro@metro-porto.pt	www.metrodoporto.pt	Transporte ferroviário público
	STCP	225 071 000	geral@stcp.pt	www.stcp.pt	Transporte público rodoviário
	Táxi Mobil	916 380 048			Táxi adaptado
	Táxis Pinheiro, Lda	919 970 672	geral@taxispinheiro.com	www.taxispinheiro.pt	Táxi adaptado
	TotalMobility	229 961 564	totalmobility.lda@gmail.com	www.totalmobility.pt	Adaptação de veículo

Zona Geográfica	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site	Serviço
Norte	Táxis Telhado	927822576	geral@taxistelhado.com	www.taxistelhado.com	Táxi adaptado
	Minho Táxis	913147350	minhotaxis2015@gmail.com		Táxi adaptado
	Eco-nómico Táxis	91 7126060	geral@economicotaxis.pt	www.economicotaxis.pt	Táxi adaptado
	Guimabus	253780800	cliente@guimabus.pt	www.guimabus.pt	Transporte público rodoviário
Regiões Autónomas	Aeroporto da Horta	292 943 511	horta.airport@ana.pt	www.ana.pt	Transporte aéreo
	Aeroporto da Madeira	291 520 700	madeira.airports@ana.pt	www.ana.pt	Transporte aéreo
	Aeroporto das Flores	292 592 212	flores.airport@ana.pt	www.ana.pt	Transporte aéreo
	Aeroporto de Ponta Delgada - João Paulo II	296 205 400	pontadelgada.airport@ana.pt	www.ana.pt	Transporte aéreo
	Aeroporto de Santa Maria	296 820 020	santamaria.airport@ana.pt	www.ana.pt	Transporte aéreo
Portugal Continental (todo o país)	Barraqueiro	217 511 600	rodest@rodest.pt	www.barraqueirotransportes.pt	Transporte privado
	Comboios de Portugal (CP)	707 210 746	apoiocne@cp.pt	www.cp.pt	Transporte público ferroviário
	Europcar	219 407 790	reservas@europcar.com	www.europcar.com	Transporte privado
	Mister Bus	214 394 424	geral@misterbus.pt	www.misterbus.pt	Transporte privado
	Viúva Monteiro	271 753 405 /406	geral@viuvamonteiro.pt	www.viuvamonteiro.pt	Transporte privado

ANEXO F

CONTACTOS ÚTEIS				
Âmbito	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site
	Entidade Reguladora da Saúde (ERS)	222 092 350	geral@ers.pt	www.ers.pt
	INR, I.P. – Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.	215 952 770	inr@inr.mtsss.pt	www.inr.pt
	Inspeção-Geral dos Serviços de Justiça	218 805 200	correioigsj@mail.igsj.mj.pt	www.igsj.mj.pt
	Linha do Cidadão com deficiência	800 208 462		
	Provedor de Justiça	808 204 204	dmhds.dds@cm-lisboa.pt	www.cm-lisboa.pt
	Teleassistência S.O.S	213 926 600 /19 /21 /22	provedor@provedor-jus.pt	
Provedorias do Cidadão com Deficiência	Câmara Municipal da Lousã	239 990 375	provedoria.incapacidade@cm-lousa.pt	www.cm-lousa.pt
	Câmara Municipal de Celorico de Basto	255 320 300	geral@mun-celoricodebasto.pt	www.mun-celoricodebasto.pt
	Câmara Municipal de Felgueiras	255 318 000	provedor@cintamegaesousa.pt	www.cm-felgueiras.pt
	Câmara Municipal de Marco de Canaveses	255 538 800	provedor.cd@cm-marco-canaveses.pt	www.cm-marco-canaveses.pt
	Câmara Municipal de Santa Maria da Feira	256 370 883	provedor.mobilidade@cm-feira.pt	www.cm-feira.pt

Âmbito	Denominação	Contacto telefónico	Contacto eletrónico	Site
Provedorias do Cidadão com Deficiência	Câmara Municipal do Porto	222 097 138	provedor.cd@cm-porto.pt	www.cm-porto.pt
Associações de âmbito Nacional na área da Deficiência Motora	ACA-M – Associação de Cidadãos Auto-Mobilizados	217 801 997	aca-m@aca-m.org	www.aca-m.org
	ANACED - Associação Nacional de Arte e Criatividade de e para Pessoas com Deficiência	213 636 836	anaced@net.sapo.pt	www.anaced.org.pt
	ANDST - Associação Nacional dos Deficientes Sinistrados do Trabalho	218 596 479	andst.lisboa@gmail.com	www.andst.pt
	ASBIHP – Associação de Spina Bífida e Hidrocefalia de Portugal	218 596 768	sede@asbihp.pt	www.asbihp.pt
	Associação dos Deficientes das Forças Armadas	217 512 600	d.nacional@adfa-portugal.com	www2.adfa-portugal.com
	Associação Salvador	213 184 851	info@associacaosalvador.com	www.associacaosalvador.com
	CNAD - Cooperativa Nacional de Apoio a Deficientes	218 595 332	cnad-sede@clicx.pt	www.cnad.org.pt
	CNOD - Confederação Nacional dos Organismos de Deficientes	218 394 970	info@cnod.org.pt	www.cnod.org.pt
	SPEM - Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla	218 650 480	spem@spem.pt	www.spem.pt
	ANAMP – Associação Nacional de Amputados	910 311 754	anamp@anamp.pt	www.anamp.pt
Associações de âmbito Nacional na área da Deficiência Motora	APN – Associação Portuguesa de Doentes Neuromusculares	226 106 202	info@apn.pt	www.apn.pt

