



Cuidar(ME)

EIXO 4

**É CUIDADOR(A) INFORMAL?
FAÇA O SEU REGISTO!**

1. DADOS GERAIS

- 1.1 Nome:
- 1.2 Morada Completa:
- 1.3 Freguesia:
- 1.4 Contacto:
- 1.5 Email:
- 1.6 Idade: anos

2. SITUAÇÃO COMO CUIDADOR INFORMAL

2.1 Tem estatuto de Cuidador Informal reconhecido pela Segurança Social?

- Sim, cuidador informal principal
- Sim, cuidador informal não principal
- Não, mas está em processo de candidatura
- Não, nunca pedi
- Não conhece o estatuto

3. Relação com a Pessoa Cuidada

3.1 Grau de parentesco:

- Cônjuge
- Pai/Mãe
- Filho(a)
- Irmão/Irmã
- Sogro/Sogra
- Avô/Avó
- Outro:

3.2 Vive com a pessoa cuidada?

- Sim
- Não

4. CARACTERIZAÇÃO DOS CUIDADOS PRESTADOS

4.1 Há quanto tempo exerce o papel de cuidador?

- Menos de 6 meses
- 6 meses – 1 ano
- 1–3 anos
- Mais de 3 anos

4.2 Horas diárias dedicadas ao cuidado:

- Menos de 2 h
- Entre 2–4 h
- Entre 4–8 h
- Mais de 8 h

4.3 Tipos de cuidados prestados (assinale todos os que se aplicam):

- Higiene pessoal
- Alimentação
- Administração de medicação
- Vestir-se/Despir-se
- Levantar-se/Deitar-se
- Mobilidade / Transferências
- Acompanhamento a consultas
- Tarefas doméstica
- Gestão financeira
- Outro:

4.4 Grau de dependência da pessoa cuidada

- Leve (precisa de apenas ajuda pontual)
- Moderada (precisa de ajuda regular)
- Elevada (totalmente dependente de outra pessoa para as atividades da vida diária)

Agradecemos a sua colaboração e o tempo dedicado ao preenchimento deste questionário. A equipa do CLDS 5G Vouzela – Gerações 5.0 irá contactá-lo(a) posteriormente para dar continuidade ao registo e esclarecer qualquer questão relacionada com este processo.

RGPD

O CLDS 5G “Vouzela Gerações 5.0” compromete-se a respeitar a lei de proteção de dados pessoais (Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto).

Caso não autorize que os seus dados pessoais sejam trabalhados e constituídos em base de dados para efeitos estatísticos, por parte do CLDS 5G “Vouzela Gerações 5.0, assinale no campo.

Autorização de fotografias/vídeos: Caso não autorize a realização de fotografias/vídeos nas atividades em que participe, cedendo ao CLDS 5G “Vouzela Gerações 5.0” os direitos de imagem, assinale este campo.

Assinatura do(a) Participante

Declaro, sob compromisso de honra, a veracidade da informação acima prestada.

Data: ____/____/2026

Mais informações: clds@cm-vouzela.pt | 232 740 740



Os Fundos Europeus mais próximos de si.