

A prestação de cuidados é de grande importância - oferecer apoio onde e quando é necessário. Qualquer pessoa pode ser um prestador de cuidados, incluindo pais, parceiros, filhas e filhos.

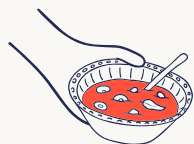
Poderá continuar a ser prestador de cuidados mesmo que não viva com a pessoa de quem cuida.



Pode ser que esteja a fazer as compras semanais, a cozinhar uma refeição, a levar um familiar a consultas médicas, a passar tempo com um amigo para evitar a solidão ou a apoiar um vizinho nos cuidados pessoais diários, por exemplo, ajudando-o a vestir-se.



Pode prestar apoio durante algumas horas por semana ou durante todo o dia, todos os dias.



Tudo isso é cuidado e isso significa que é um cuidador. Também significa que merece apoio.

**Estamos aqui para
o apoiar, e você
é importante
para nós.**

**Se concorda com isto e acha
que tem aptidão para ser
cuidador, contacte-nos.**



westberks.gov.uk



Adultcare@westberks.gov.uk



01635 503050

Portuguese

Se você ajuda a sua família, amigos ou outras pessoas da sua comunidade,

**o seu
cuidado é
importante**



West Berkshire
COUNCIL

Se isto se aplica a si, é importante que obtenha o apoio necessário.



Não estamos aqui para questionar a assistência que está a prestar, estamos aqui para ajudar a facilitar a sua vida.

Se você:

- Está a cuidar de um familiar ou amigo que esteja doente, com deficiência, idoso, com problemas de saúde mental ou dependente de substâncias.
- Vai para o trabalho, faculdade ou escola, e a ajuda que você oferece tem impacto no seu dia a dia.
- Executa estas tarefas fora do seu horário normal de trabalho.

Poderá ter direito a receber auxílio.

A situação de cada pessoa é diferente e o apoio que lhe oferecemos será adaptado às suas necessidades.



Poderá receber:

- Apoio com o bem-estar geral.
- Ajuda para solicitar uma avaliação de cuidador, que pode proporcionar apoio adicional.
- Apoio com descansos – assegurando que cuidados seguros e profissionais são prestados e que tem tempo valioso para o seu bem-estar.
- Orientação sobre os direitos dos cuidadores que trabalham, incluindo a garantia de licenças ou horários flexíveis.
- Acesso a vacinas gratuitas contra a gripe para ajudar a minimizar o risco para a pessoa que cuida, bem como para a sua própria saúde.
- Proteção contra discriminação.
- Assistência na solicitação do subsídio para cuidadores, que atualmente é de £ 83,30 por semana, caso você seja elegível.