



Guia para famílias, amigos e cuidadores
Encontre a informação e o apoio de
que necessita.

Preocupamo-nos
com as suas necessidades.

Preocupamo-nos
com os seus desejos.

Acima de tudo,
preocupamo-nos **consigo.**

MyOptionsRI
The help you need, wherever you live.



O MyOptionsRI é um serviço
do Estado de Rhode Island.

Informações básicas para a família, amigos e cuidadores **4**

- É cuidador?
- Onde começar
- Falar
- Cuidar de si

De quem está a cuidar? **11**

- Crianças
- Adolescentes
- Adultos
- Adultos de mais idade
- Veteranos

Ferramentas para a família, amigos e cuidadores **21**

- Ainda está a trabalhar?
- Gerir o dinheiro
- Testamento vital
- Documentos jurídicos
- Plano de emergência

Informações básicas para cuidadores

Informações básicas para a família, amigos e cuidadores

Este guia irá ajudá-lo se alguém depender de si para obter ajuda nas suas necessidades diárias. Pode cuidar de um filho, neto, cônjuge, progenitor, parente, amigo, vizinho ou outra pessoa. Pode ajudá-los(as) em algumas coisas ou na maioria das coisas, de vez em quando ou todos os dias. Quer esteja no início ou já ajude alguém há muito tempo, este guia irá ajudá-lo a encontrar a informação e o apoio de que necessita.

É cuidador?

- **Dá os medicamentos a alguém?**
- **Leva alguém de carro a locais onde esta pessoa necessita de ir?**
- **Ajuda alguém a vestir-se ou a lavar-se?**
- **Ajuda alguém com a limpeza da casa, as refeições ou o pagamento de contas?**
- **Cuida de uma criança com necessidades especiais?**



Se respondeu afirmativamente a qualquer uma destas perguntas, então é um cuidador. Estes são exemplos de muitas das formas como pode ajudar alguém enquanto cuidador. Ser cuidador pode ser maravilhoso, mas também pode ser stressante. Mesmo que seja um cônjuge, filho ou progenitor preocupado, por vezes, pode sentir-se assoberbado. Este guia tem informação que podem ajudar.

Onde começar

Quando começa a cuidar de alguém, podem surgir muitas dúvidas. Os membros da família, professores ou médicos podem pedir-lhe que tome decisões pela pessoa, em especial se esta não conseguir tomar decisões por si própria. Pode sentir um misto de emoções. Não está sozinho. Eis algumas dicas para o auxiliar no início.



Escute o que os médicos e demais prestadores de cuidados de saúde lhe dizem, bem como professores, conselheiros e outros profissionais, especialmente numa emergência. Tome notas à medida que escuta, para que as possa ler mais tarde. Em alternativa, faça-se acompanhar por alguém que possa tomar notas e dar-lhe apoio emocional.

Faça perguntas que o ajudem a fazer as melhores opções. Se não entender alguma coisa, solicite mais informações. Consulte os sites indicados neste guia para obter detalhes sobre programas, serviços e benefícios.

Reúna informação importante para si e para a pessoa de quem está a cuidar. Crie um arquivo com informações relacionadas com dinheiro. Crie um plano de emergência.

As páginas 21 a 26 deste guia indicam o que deve constar no arquivo financeiro e no plano de emergência. Mantenha tudo num único local que seja fácil de encontrar.

Pense em formas de fazer com que cuidar de alguém seja mais fácil. Solicite ideias à pessoa de quem está a cuidar, a profissionais de saúde, como o seu médico, e a outras pessoas importantes na sua vida. Isso fará com que tudo seja mais fácil para si e para a pessoa de quem está a cuidar.

Partilhe responsabilidades. Não precisa fazer isto sozinho. Outros membros da família ou amigos podem estar em condições de dar apoio ou ajuda com questões em que não consegue ajudar. Fale com eles para ver se podem ajudar. Além disso, utilize este guia para encontrar ajuda na sua comunidade.

Cuide de si. Por vezes, quando cuidamos de outros, esquecemo-nos de cuidar de nós próprios. Certifique-se de que está atento e de que cuida das suas próprias necessidades. Realize atividades em que tire tempo para si e que lhe deem prazer. Tire tempo para si.

Ligações

Biblioteca Nacional de Cuidadores: www.caregiverslibrary.org

Aliança Nacional para a Prestação de Cuidados: www.caregiving.org

Rede de Ação do Cuidador: www.caregiveraction.org

Falar

Quando cuida de alguém, é comum tornar-se o defensor dessa pessoa. Um defensor ajuda alguém a obter o auxílio de que necessita quando não pode fazer as coisas sozinho. Pode ser um defensor de muitas formas diferentes.

Enquanto cuidador de uma criança com necessidades especiais, por exemplo, vai defender a criança para que a escola vá ao encontro das necessidades dela, através de reuniões de Programa de Educação Personalizado (Individualized Education Program, IEP), bem como os seus prestadores de cuidados de saúde. O defensor de um adulto ou de um adulto de mais idade pode ajudar essa pessoa nas suas necessidades de alojamento, educação, emprego, dinheiro ou cuidados médicos.

Por vezes, o seu papel pode até ser mais formal, como no caso de um tutor ou administrador legal, cujo papel e responsabilidades são definidos na legislação estatal ou outros acordos jurídicos. A pessoa de quem cuida pode ainda pedir-lhe que sirva como um "authorized representative" (representante autorizado) que a auxilia a navegar no processo de candidatura da Medicaid. Um representante autorizado é alguém que o candidato/beneficiário designa formalmente por escrito como alguém que atua em seu nome ao lidar com a agência. Um representante autorizado não é um tutor legal (legal guardian) nem procurador (power of attorney). Pode aceitar e enviar comunicações da e para a agência em nome do candidato, verificar o estado da candidatura, etc., mas não está autorizado juridicamente a tomar decisões pelo candidato, como estaria um tutor legal ou procurador.

Eis algumas dicas para ser um bom defensor:

Esteja preparado. Para ajudar adequadamente a pessoa de quem está a cuidar, precisa de saber o que esta deseja e necessita. Saiba mais sobre o que está a pedir antes de o pedir. Fale com pessoas que já realizaram com sucesso o que está a tentar realizar. Leve informação consigo quando pedir ajuda. Poderá desejar anotar coisas importantes sobre as quais queira falar. Talvez até queira enviar essa informação para a pessoa com quem se vai encontrar antes de estar com ela.



Seja claro quanto às suas necessidades. Seja claro e confiante sobre as necessidades da pessoa de quem está a cuidar. Isso irá ajudá-lo a encontrar os recursos certos. Tenha em mente que talvez tenha de falar com pessoas/prestadores diferentes até encontrar o que é mais

adequado à sua situação.

Seja claro e confiante quanto ao que pretende.

Seja flexível e criativo. Tenha uma mente aberta a outras formas de resolver um problema. Pode ter uma ideia de como fazer algo, mas essa pode não ser a única ou a melhor forma. Tire tempo para pensar nas outras ideias antes de dizer que não. E certifique-se de falar sobre isso com a pessoa de quem está a cuidar. As necessidades dela podem ser diferentes das suas.

Lembre-se de que o seu papel pode ter limites. Em face da legislação sobre a privacidade dos cuidados de saúde, talvez não possa obter ou partilhar certos tipos de informação sem o consentimento prévio por escrito da pessoa a quem está a tentar ajudar. Se os prestadores de cuidados de saúde exigirem tal consentimento, normalmente, estão a tentar fazer o seu melhor para não violarem os limites permitidos pela legislação relativa à privacidade.

Fale. Alguns cuidadores podem querer fazer mais do que defender os interesses da pessoa que estão a ajudar. Podem querer falar sobre o assunto de outras formas. Talvez queira juntar-se a um grupo de defensores que trabalha para criar mudanças dentro de uma organização, junto de prestadores de cuidados de saúde ou através de governos locais ou estatais. Pode ajudar a criar uma mudança importante para a pessoa que está a ajudar e para outras pessoas com necessidades similares.

Existem muitas organizações em Rhode Island e em todos os Estados Unidos que têm informação sobre doenças, incapacidades ou necessidades como as da pessoa que está a ajudar. Pode encontrar essas organizações na internet, pesquisando a doença ou a incapacidade.

Cuidar de si

Como cuidador, pode descuidar o seu próprio cuidado por estar muito ocupado a ajudar outra pessoa. Este guia irá ajudá-lo a cuidar melhor de si, indicando-lhe onde obter informação e apoio. Ao cuidar melhor das suas necessidades, também será capaz de cuidar melhor da pessoa que está a ajudar. Eis algumas dicas para cuidar melhor de si.

Escute o que o seu corpo e a sua mente lhe dizem. Muitas vezes, ignoramos os sinais que nos dizem que estamos sob demasiada pressão. Por exemplo, pode notar que tem dificuldade em dormir ou que fica irritado ou perturbado facilmente. Preste atenção a sinais de stresse.

Faça perguntas a outros cuidadores. Embora nenhuma experiência seja exatamente igual à sua, pode aprender com os outros. Os outros cuidadores podem partilhar ideias e coisas que resultaram com eles ou não. Pergunte à pessoa de quem está a cuidar como pode cuidar melhor dela e de si próprio. Ela pode estar preocupada consigo e querer ajudar a encontrar soluções.

Incentive a independência da pessoa que está a ajudar e a sua própria. Isto não significa ir morar sozinho, se viverem juntos; significa deixar que cada pessoa seja ela própria. Não pode ser responsável por tudo o que diga respeito a essa pessoa. Se ela tiver capacidade para isso, também pode participar nas escolhas a fazer sobre os seus cuidados.

Peça ajuda da família e amigos da pessoa de quem está a cuidar. É-lhe impossível cuidar de tudo sozinho. Todas as pessoas têm talentos ou competências que podem facilitar as coisas. Pedir ajuda revela que sabe reconhecer quando precisa dela.

Obtenha apoio se se sentir assoberbado ou precisar de alguém com quem falar. Muitas organizações na comunidade podem ajudá-lo a encontrar informação e apoio. Quando consultar o seu médico ou enfermeiro, peça-lhe que o ajude a encontrar alguém com quem falar. Poderá ser um orientador profissional, um conselheiro espiritual, o seu programa de apoio a colaboradores ou um grupo de apoio.

Faça pausas para realizar coisas que o ajudem a descontrair. Tire tempo para coisas que aprecia, como passatempos, ler ou exercício físico. Fazer uma pausa irá desanuviar a mente. Sentir-se-á revigorado e pronto para se concentrar nas coisas que tem de fazer. Porém, certifique-se de baixar os níveis de stresse de forma saudável. Recorrer ao álcool ou a drogas para se sentir melhor, muitas vezes, só faz com que se sinta pior.

Seja gentil consigo próprio. Lembre-se, não é perfeito e ninguém espera isso de si. Não seja demasiado exigente consigo próprio se alguma coisa correr mal. Os seus planos podem nem sempre funcionar. Está a dar o seu melhor e isso é o máximo que pode fazer.



De quem está a cuidar?



Os cuidadores ajudam muitos tipos de pessoas. Pode estar a cuidar de um membro da família, como o seu filho, neto, cônjuge ou progenitor. Ou pode estar a ajudar um amigo, vizinho ou alguém na sua comunidade espiritual. Pode ser achegado a essa pessoa ou pode ser alguém que simplesmente necessita da sua ajuda. A pessoa pode ter uma incapacidade que afeta o funcionamento do seu corpo ou mente, ou ambos. Pode ser uma criança, um adolescente, um adulto com menos de 65 anos ou um adulto de mais idade. Eis algumas dicas para ajudar pessoas de diferentes idades cujas circunstâncias também podem divergir.

Crianças

Quando fica a saber que uma criança tem necessidades de saúde especiais, obter a ajuda certa precocemente pode tornar as coisas mais fáceis. Rhode Island tem um sistema bastante sólido de apoio às famílias que cuidam de crianças com estas necessidades. Existem muitas organizações na comunidade que podem ajudá-lo a encontrar informação e apoio.

Os programas do Departamento da Saúde (Department of Health) de Rhode Island são excelentes para o ajudar a começar a cuidar de uma criança com necessidades especiais de saúde. Por exemplo, os programas de Intervenção Precoce (Early Intervention) irão ligá-lo e à criança a outros programas assim que souber que esta precisa de ajuda.

Ligações

Organizações Comunitárias

Rede de Apoio ao Progenitor de Rhode Island: www.psnri.org

Conselho para as Deficiências no Desenvolvimento de Rhode Island: www.riddc.org

Rede de Informação para o Progenitor de Rhode Island: www.ripin.org

Agências do Estado

Departamento de Cuidados de Saúde Comportamentais, Deficiências no Desenvolvimento e Hospitais de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

Departamento da Saúde de Rhode Island, Gabinete para as Necessidades Especiais de Saúde: health.ri.gov/programs/detail.php?pgm_id=105

Departamento da Educação de Rhode Island: www.ride.ri.gov/StudentsFamilies/Overview.aspx

Direção dos Serviços de Saúde e Humanos de Rhode Island: www.eohhs.ri.gov/consumer/families-children/children-special-needs

Adolescentes

O período em que uma criança se torna um adulto pode ser muito desafiante para os progenitores e outros. Quando uma criança tem necessidades especiais, esse período pode ser ainda mais stressante. Pode ficar preocupado com o futuro da criança, especialmente se a criança tiver necessidades de desenvolvimento ou comportamentais. Pode interrogar-se: Será que lhe ensinei como cuidar dela própria? Será que vai ser feliz? Irá ser um adulto bem-sucedido?

Agora, é o tempo certo para fazer planos e para ajudar a criança a encontrar a informação e os programas mais adequados. Como cuidador, nunca vai deixar de se preocupar, mas talvez consiga preocupar-se menos e ser responsável por menos coisas. Eis alguns recursos que podem ajudar.

Os grupos de defesa do progenitor (parent advocacy groups), muitas vezes, têm programas ou outros progenitores e cuidadores que o podem ajudar e oferecer apoio. As pessoas destes grupos talvez possam partilhar experiências similares que o ajudem a entender melhor as suas próprias necessidades.

Os assistentes sociais que apoiam o seu filho talvez o possam ajudar a encontrar programas mais adequados para ir ao encontro das necessidades em constante mudança do seu filho. Os assistentes sociais da escola da criança, do hospital ou da agência comunitária podem ajudar a criança a planear o futuro, a prosseguir os estudos ou a encontrar trabalho.



Ligações

Organizações Comunitárias

Rede de Apoio ao Progenitor de Rhode Island: www.psnri.org

Centro para Pessoas com Deficiência Paul V. Sherlock:
www.ric.edu/sherlockcenter

Conselho para as Deficiências no Desenvolvimento de Rhode Island:
www.riddc.org

Rede de Informação para o Progenitor de Rhode Island: www.ripin.org

RI BH Link: www.bhlink.org

Agências do Estado

Departamento de Cuidados de Saúde Comportamentais, Deficiências no Desenvolvimento e Hospitais de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

Departamento da Educação de Rhode Island: www.ride.ri.gov
Clique em "Students & Families" (Estudantes e Famílias)

Departamento da Saúde de Rhode Island:
www.health.ri.gov/specialneeds/for/parents/
www.health.ri.gov/specialneeds/about/adolescenttransition/

Departamento de Serviços Humanos de Rhode Island: www.dhs.ri.gov

Rhode Island Works:
www.dhs.ri.gov/programs-and-services/ri-works-program

Agora é o tempo certo para fazer planos.

Adultos

Ser cuidador de um adulto pode ser desafiante por muitas razões. A pessoa pode não se qualificar para serviços que a possam ajudar devido ao seu rendimento ser demasiado elevado. Muitos programas são apenas para pessoas idosas ou apenas para jovens. Os membros da família, como pais idosos ou crianças pequenas, podem ter de cuidar da pessoa de formas que sejam demasiado difíceis para eles. Os adultos têm as suas próprias ideias sobre a ajuda de que necessitam, e as ideias deles podem ser diferentes das suas. Talvez não consiga ajudar a pessoa a menos que esta o permita, ou a pessoa pode ter necessidades comportamentais. Eis algumas informações úteis.

Gerir o dinheiro. A parte financeira pode ser difícil para qualquer família. Uma doença ou incapacidade pode tornar a gestão do dinheiro ainda mais difícil. Um rendimento mais baixo e contas médicas mais elevadas podem reduzir as poupanças e alterar o estilo de vida da família que está a ajudar. Isto pode ser assustador e avassalador.

Obtenha o apoio de que necessita para ajudar a família a gerir o seu dinheiro. Peça à pessoa que está a ajudar para gerir as finanças dela, na medida em que a saúde dela o permitir, a fim de que não seja responsável por tudo. Veja mais dicas para "Gerir o dinheiro" sob "Ferramentas para o Cuidador" neste folheto.

Crianças em casa. Se houver crianças em casa, pode ser difícil ajudar o adulto enquanto cuida também das necessidades diárias. Faça a gestão da casa de forma a envolver a pessoa na vida e nas atividades diárias da criança. Peça ajuda à criança, por exemplo, para ir buscar coisas de que a pessoa necessita.

As crianças podem ter dúvidas ou entrar em desacordo porque não entendem o que se está a passar. Pense em encontrar um conselheiro com quem os membros da família possam falar, talvez um por criança, de forma que todos tenham apoio. O conselheiro pode ser um profissional, um conselheiro espiritual ou mesmo um orientador educacional.

Obter ajuda. As agências comunitárias podem ajudá-lo e à pessoa a falar sobre serviços de cuidados a longo prazo, bem como a selecionar os mesmos. Elas podem dar-lhe informação sobre como obter apoio. A isso chama-se "opções de aconselhamento". Um Orientador sobre Opções (Options Counselor) falará consigo e com a pessoa ao seu cuidado sobre objetivos, pontos fortes, o que gostam e não gostam. O que o seu Orientador sobre Opções ficar a saber dar-lhe-á o conhecimento necessário para o ajudar a encontrar os serviços que lhe podem tornar a vida mais fácil e mais agradável. O MyOptionsRI pode ajudá-lo a encontrar uma agência comunitária perto de si. Ligue para o MyOptionsRI no número 401-462-4205 ou TTY 711 para obter informações e referências.

Ligações

Organizações Comunitárias

Associação dos Doentes de Alzheimer: www.alz.org/ri

Associação de Planeamento Financeiro de Rhode Island: www.fpari.org
Centro Estatal Ocean para uma Vida Independente: www.oscil.org

Ordem dos Advogados de Rhode Island: www.ribar.com

Conselho para as Deficiências no Desenvolvimento de Rhode Island:
www.riddc.org

RI BH Link: www.bhlink.org

Agências do Estado

Departamento de Cuidados de Saúde Comportamentais, Deficiências no Desenvolvimento e Hospitais de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

Administração da Segurança Social dos EUA: www.ssa.gov

Serviços Governamentais para Pessoas com Deficiência dos EUA:
www.disability.gov

Departamento de Serviços Humanos de RI: www.dhs.ri.gov

Veteranos e Estado dos EUA: www.vets.ri.gov

Adultos de mais idade

Muito adultos tornam-se cuidadores dos seus progenitores, companheiros ou parentes que estão a envelhecer. Quando isto acontece, pode ter de lidar com problemas de família difíceis ou, até mesmo, trocar de papel com a pessoa de quem está a cuidar. A pessoa pode sentir-se desconfortável com o seu filho, companheiro ou parente a cuidar dela. Talvez não queira partilhar informação que é importante para obter os serviços necessários. Enquanto cuidador, talvez até tenha de observar o seu ente querido a desaparecer lentamente. Talvez tenha de lidar com a perda da pessoa que conheceu.

Existem serviços de apoio para adultos de mais idade em todo o estado. A pessoa que está a ajudar, ou a família dela, pode pagar estes serviços por conta própria ou através de programas financiados pelo estado. Muitos destes serviços podem ajudá-lo como cuidador. Estes serviços também podem reduzir a probabilidade de a pessoa necessitar de se mudar para um lar de idosos ou outra instituição de cuidados a longo prazo.

O MyOptionsRI pode ajudá-lo a encontrar estes serviços, que podem incluir:

- **Centros de dia para adultos (Adult day programs)** oferecem atividades e cuidados para adultos de mais idade durante todo o dia, indo a pessoa para casa no final de cada dia.
- **Serviços ao domicílio e de proximidade (Home and community-based services)** providenciam ajuda em casa para que a pessoa possa continuar a viver na comunidade.
- **Gestão do caso (Case management)** faz a ligação com alguém que o pode ajudar a candidatar-se a serviços de apoio domiciliário. Também fornece apoio para si e para a pessoa de quem está a cuidar.
- **Cuidados durante os períodos de interrupção ou descanso (Respite)** oferece ajuda adicional para a pessoa de quem está a cuidar. Também pode oferecer estadias de curto prazo fora de casa para que possa ter uma devida pausa.

Ligue para MyOptionsRI no número **401-462-4205** ou TTY **711**.

Ligações

Organizações Comunitárias

Associação dos Doentes de Alzheimer: www.alz.org/ri

Serviços de Cuidados Temporários, durante os períodos de interrupção ou descanso do cuidador da Diocese de Providence:

www.dioceseofprovidence.org

Clique em "Catholic Social Services" (Serviços Sociais Católicos) e depois em "Elder Services" (Serviços para Idosos).

Agências do Estado

Departamento de Cuidados de Saúde Comportamentais, Deficiências no Desenvolvimento e Hospitais de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

Departamento de Serviços Humanos de Rhode Island: www.dhs.ri.gov

Gabinete para um Envelhecimento Saudável de Rhode Island: www.oa.ri.gov

Direção dos Serviços de Saúde e Humanos de Rhode Island: www.eohhs.ri.gov Clique em "Consumer" (Consumidor)



Veteranos

Se a pessoa que está a ajudar for um veterano, cônjuge ou descendente de um veterano, talvez ela possa obter serviços especiais como cuidados de saúde médicos e mentais, medicamentos, ou mesmo apoio financeiro. Estes benefícios também podem ajudar outra pessoa que seja dependente do veterano relativamente a apoio financeiro. Os veteranos e/ou os seus cônjuges talvez possam obter ajuda nas suas próprias casas ou numa residência com assistência à autonomia através de programas especiais que oferecem apoio financeiro. Os serviços para os veteranos podem ser combinados com serviços privados e financiados pelo Estado.

Existem muitos tipos de serviços para veteranos e os seus cônjuges e famílias. O Departamento para os Assuntos dos Veteranos (Department of Veterans Affairs) dos EUA, ou gabinete para os veteranos, pode ajudar a encontrar estes programas. Eles podem ajudá-lo a saber quais estão disponíveis para a pessoa que está a ajudar. E podem ajudar essa pessoa a utilizá-los. Alguns destes serviços incluem:

- **Cuidados de saúde, cobertura de receitas médicas e cuidados dentários (Health care, prescription coverage, and dental care)**
- **Serviços de apoio (Supportive services)** como aconselhamento, grupos de apoio e serviços ao domicílio e de proximidade
- **Financiamento para a educação (Educational services)** que ajuda a pagar a universidade (alguns cônjuges e descendentes também podem utilizar este benefício)
- **Apoio e assistência (Aid and attendance)** que fornece apoio financeiro para cobrir custos com assistência à autonomia
- **Subsídio para pessoas com dificuldades de locomoção (Homebound Allowance)** que ajuda com alguns custos dos cuidados prestados na casa de uma pessoa ou habitação de um membro da família ou amigo
- **Subsídio para veteranos deficientes (Disability payments)** para os que têm uma incapacidade resultante do seu serviço militar



Ligações

Departamento de Cuidados de Saúde Comportamentais, Deficiências no Desenvolvimento e Hospitais de Rhode Island: www.bhddh.ri.gov

RI BH Link: www.bhlink.org

Divisão para os Assuntos dos Veteranos de Rhode Island: www.vets.ri.gov

Departamento para os Assuntos dos Veteranos de Rhode Island:
www.va.gov

Existem muitos tipos de serviços para veteranos e os seus cônjuges e famílias.

Ferramentas para a família, amigos e cuidadores



Existem coisas que talvez tenha de saber e fazer quando estiver a cuidar de alguém. Talvez tenha de se ausentar do trabalho. Talvez tenha de ajudar a pessoa a gerir o dinheiro ou a tratar de documentos importantes. Estas ferramentas irão ajudá-lo a compreender e a realizar melhor estas coisas.

Ainda está a trabalhar?

Fazer malabarismos com as suas tarefas de cuidador e um emprego pode ser muito difícil. Existe ajuda para pessoas que cuidam de membros da família. Rhode Island tem uma nova legislação que lhe permite receber um **Seguro Temporário para Cuidador (Temporary Caregiver Insurance, TCI)**. O TCI dá-lhe até quatro semanas de licença com vencimento para cuidar de um membro da família muito doente ou criar laços com um novo filho. A **Lei da Família e Licença por Motivos Médicos** e a **Lei Parental e Licença por Motivos Médicos para a Família de Rhode Island** também podem conceder-lhe uma licença para se ausentar do trabalho. Estas leis também podem ajudá-lo a manter o seu emprego enquanto for cuidador. Fale com o departamento de recursos humanos do local onde trabalha.

Ligações

Associação Americana de Pessoas Reformadas: www.aarp.org/caregiving

Departamento do Trabalho e Formação de Rhode Island: www.dlt.ri.gov Clique em "For Individuals" (Para Pessoas Singulares) e de seguida em "Temporary Disability/Caregiver Insurance" (Seguro Incapacidade Temporária/Cuidador)

Gerir o dinheiro

Como a pessoa que está a ajudar faz planos para o futuro, ela talvez se preocupe com dinheiro. Se essa pessoa for seu filho, progenitor, companheiro ou outra pessoa que partilhe do seu dinheiro talvez também tenha de se preocupar. A pessoa pode qualificar-se para um programa ou serviço que pode auxiliar nos seus cuidados, dependendo do valor da sua remuneração. Algumas vezes também depende daquilo que a pessoa tem, como uma casa, uma propriedade ou outras coisas de valor. Eis alguma informação para ajudar na gestão do dinheiro.

- Alguns cuidadores talvez tenham de se responsabilizar pelas finanças da pessoa que estão a ajudar, mesmo que nunca tenham gerido o dinheiro de outra pessoa. Isto pode incluir realizar as operações bancárias e pagar contas. Muitas organizações comunitárias e programas de ação comunitária têm **aulas de literacia financeira** para que tenha mais informações sobre o assunto. Ligue para "211" ou THE POINT para obter informações no número 401-462-4444 ou 401-462-4445 TTY.
- Talvez tenha de se encontrar com um **consultor financeiro** ou um **advogado** que seja especialista em gestão de património. O património é composto por todas as coisas que alguém possui que têm um valor monetário. Um plano patrimonial é muito importante se houver membros da família que dependem das finanças da pessoa que está a ajudar. Um membro da família pode obter dinheiro do seguro de vida e da conta-poupança a pessoa, por exemplo. Para uma criança com necessidades especiais, pode haver formas de ajudar nas suas necessidades futuras.

Ligações

Associação de Planeamento Financeiro de Rhode Island: www.fpari.org

Ordem dos Advogados de Rhode Island: www.ribar.com

- Uma doença repentina ou incapacidade pode significar uma perda de rendimento súbita. Se a pessoa que está a ajudar ainda tiver trabalho talvez ela possa obter mais tempo de baixa ou de **Seguro de Incapacidade Temporária (Temporary Disability Insurance, TDI)**. Se ela tiver uma incapacidade que dura há muito tempo, pode candidatar-se a **benefícios por incapacidade da Segurança Social** que lhe pagarão uma verba mensal, caso se qualifique. A pessoa também pode obter estes benefícios ou **Rendimento de Segurança Suplementar (Supplemental Security Income, SSI)** se nunca trabalhou ou se só tiver trabalhado durante um curto período da sua vida. Após a candidatura, os benefícios podem demorar algum tempo.

O **Departamento de Serviços Humanos (Department of Human Services, DHS) de RI** também fornece assistência financeira de curto prazo através do seu programa **Assistência Pública Geral (General Public Assistance, GPA)** para adultos que não podem trabalhar devido a incapacidade temporária. O DHS também tem um programa especial conhecido como **Pagamento Suplementar do Estado (Supplemental State Payment, SSP)** que fornece assistência monetária a adultos com rendimentos baixos que têm uma incapacidade ou que estão a envelhecer e vivem em certas circunstâncias. O montante do SSP mensal varia, dependendo do local onde a pessoa vive e com quem vive, e pode ser utilizado para ajudar a pagar um quarto e custos de alojamento, incluindo em algumas residências com assistência à autonomia.

Ligações

Serviços Governamentais para Pessoas com Deficiência dos EUA:
www.disability.gov

Administração da Segurança Social dos EUA: **www.ssa.gov**

Departamento de Serviços Humanos de Rhode Island: **www.dhs.ri.gov/**

- Mantenha um arquivo com a informação financeira da pessoa. Se partilhar a informação financeira da pessoa, coloque esses dados também no arquivo. Isso irá tornar mais fácil candidatar-se a benefícios e programas que podem ajudar a pagar os cuidados da pessoa. Muitos programas e

serviços estatais e comunitários dependem do rendimento (de quantidade de dinheiro que a pessoa ganha) e dos seus bens (o que ela possui). Pode pagar por estes programas e serviços recorrendo a programas comunitários e pagamento privado. Os programas de voluntários, bem como os amigos e a família da pessoa também podem ajudar a reduzir os custos por contribuir para os cuidados da pessoa.



Mantenha estas coisas no seu arquivo, e mantenha o arquivo num local seguro:

- Cartões da Segurança Social (cópias)
- Cartões dos seguros (cópias)
- Contactos de emergência
- Palavras-passe das contas online
- Cópia da procuração
- Cópia de outros documentos jurídicos (testamentos, fundos fiduciários, etc.)
- Informação sobre rendimento e bens, incluindo números de contas corrente e de contas-poupança
- Informação sobre políticas de seguros de vida e outras coisas que envolvam dinheiro
- Contrato de serviços funerários
- Documentos de dispensa do exército do veterano (DD214, número ID)

Testamento vital

O cuidador e a pessoa que está a cuidar quererão ter um **testamento vital** pronto para uma emergência médica. O testamento vital é um documento sobre escolhas bastante pessoais. Explica que tipo de cuidados médicos a pessoa quer, quando esta não consegue falar por si própria.

Exemplos de testamentos vitais são Testamentos em Vida (Living Wills), Procuração Permanente de Cuidados da Saúde (Durable Power of Attorney for Health Care) e Ordens Médicas para Tratamento de Suporte de Vida (Medical Orders for Life-Sustaining Treatment, MOLST). O cuidador, a pessoa que está a ajudar e todos os prestadores de cuidados de saúde da pessoa têm de falar sobre o testamento vital perante uma emergência. Forneça cópias do testamento vital a todos aqueles que irão possibilitar ir ao encontro dos desejos da pessoa. Mantenha os documentos originais num local seguro. Para mais informações sobre o testamento vital, consulte o seu prestador de cuidados de saúde.

Ligações

Conselheiros Healthcentric: www.healthcentricadvisors.org/myccv

Departamento da Saúde de Rhode Island: www.health.ri.gov
Digite "Advanced Directives" (Testamento Vital) na Caixa de Pesquisa, na parte superior direita do site



Documentos jurídicos

Quando se é cuidador de alguém, as pessoas podem perguntar se tem uma **Procuração** ou **Tutela**. Pode necessitar de um destes documentos jurídicos no futuro para falar ou agir por essa pessoa.

Procuração. Este documento permite que uma pessoa autorize alguém a agir por ela. Agir em nome de outra pessoa pode significar tomar decisões por ela, ajudá-la nas suas operações bancárias ou outras necessidades monetárias, falar com agências de seguros de vida ou outros negócios importantes. Não permite que uma pessoa assuma todas as opções e responsabilidades em nome da outra. Apenas se aplica aos procedimentos escritos no documento e pode ser apenas válida durante períodos específicos. A pessoa que passa uma Procuração tem de ter a capacidade de entender o que a mesma contém e pode anulá-la a qualquer momento.

Tutela. Este documento declara que a pessoa é incapaz de tomar algumas decisões, pelo que necessita que alguém tome essas decisões por ela. Antes de recorrer ao tribunal para pedir uma Tutela, fale sobre isso cuidadosamente com a família da pessoa, prestadores de cuidados de saúde e advogados. Se o tribunal decidir que a pessoa necessita de um tutor por algumas razões, a pessoa já não poderá ajudar a tomar essas decisões. O tutor tomará as decisões pela pessoa, que se designa de "pessoa sob tutela". O tutor tem de fazer um relatório para o tribunal todos os anos.

Os progenitores de uma criança com incapacidade talvez já não possam tomar decisões legalmente por essa criança quando ela fizer 18 anos. Talvez tenham de falar com um advogado para os ajudar a escolher o documento legal mais adequado às suas novas necessidades.

Ligações

Ordem dos Advogados de Rhode Island: www.ribar.com

Conselho para as Deficiências no Desenvolvimento de Rhode Island:
www.riddc.org

Centro de Proteção dos Direitos das Pessoas com Deficiência de Rhode Island: www.riddc.org

Serviços Jurídicos de Rhode Island: www.helprilaw.org/

Provedor de Justiça para os Cuidados a Longo Prazo de RI:
www.alliancebltc.org

Plano de emergência

É importante ter um plano de emergência quando estiver a ajudar alguém nas suas necessidades diárias. O plano pode responder a perguntas fáceis (o que acontece se um ajudante não aparecer para um turno?) e a perguntas mais difíceis (o que acontece se eu já não puder cuidar da pessoa?). Sente-se com a pessoa que está no plano e falem sobre o que pode acontecer. O plano deve abranger o seguinte:

- **Informação básica de saúde** para a pessoa que está a ajudar e para si
- Nomes e informação de contacto de todos os **prestadores de cuidados de saúde**
- Lista de **medicamentos** prescritos pelo médico e de venda livre
- **Alergias**
- **Testamento vital** relacionado com cuidados de saúde
- Documentos jurídicos, como **Procuração** ou **Tutela**
- Outra informação de saúde especial de emergência para a pessoa que está a ajudar e para si

Plano financeiro de forma que alguém possa tomar conta das operações financeiras da pessoa, se necessário. Isto inclui saber onde encontrar o arquivo com a informação financeira.

Contactos de emergência

- Nomes e números de telefone de pessoas a quem ligar quando não estiver em condições de ajudar
- A quem devem ligar primeiro
- A quem devem ligar para diferentes tipos de ajuda

Informações sobre o ajudante

Um ajudante pode ser um membro da família, um amigo ou um serviço de apoio domiciliário. Um serviço pode ser Meals on Wheels, enfermagem ou limpeza da casa.

- Quem presta apoio domiciliário
- Como os contactar
- Em que dias e a que horas vêm
- Que coisas fazem

Planos de apoio para ajudar a pessoa, incluindo uma lista de lares de idosos ou locais onde a pessoa tenha estado no passado, no caso de necessitar de voltar para os mesmos.



Para mais informações, contacte:

MyOptionsRI

Principal centro de atendimento telefónico/atendimento sem marcação

United Way of Rhode Island
50 Valley Street
Providence, RI 02909
401-462-4205 ou TTY 711

Este guia não é uma lista completa de ferramentas e apoio. É um local de partida para cuidadores. A informação contida neste folheto é atual à data de janeiro de 2022.



Daniel J. McKee, Governador de Rhode Island

Womazetta Jones, Secretária, Direção dos Serviços de Saúde e Humanos (Executive Office of Health and Human Services)

O PRESENTE DOCUMENTO FOI DESENVOLVIDO SOB A CONCESSÃO CFDA 93.791 DO DEPARTAMENTO DA SAÚDE E SERVIÇOS DE SAÚDE E HUMANOS DOS EUA, CENTROS PARA OS SERVIÇOS MEDICAID E MEDICARE. CONTUDO, ESTES CONTEÚDOS NÃO REPRESENTAM, NECESSARIAMENTE, A POLÍTICA DO DEPARTAMENTO DA SAÚDE E SERVIÇOS DE SAÚDE E HUMANOS, E NÃO DEVE PRESUMIR A APROVAÇÃO PELO GOVERNO FEDERAL.