ADEB

Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de saúde e sociais

PROGRAM DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2022

ADEB, desde 1991, na promoção, educação e prevenção da doença Unipolar e Bipolar em Portugal

Índice

		Página
I.	INTRODUÇÃO	4
	01. Como manter a saúde mental, um guia prático de saúde mental	4
II.	SOBRE A ADEB	7
	01. Breve História da ADEB	7
	02. Sistema de Gestão da Qualidade	7
III.	VALÊNCIAS E ATIVIDADES	7
	01. Objetivos Principais e Secundários	8
	Secundariamente, a ADEB propõe-se desenvolver designadamente os seguintes objetivos:	8
	02. Candidatura a Unidade Sócio Ocupacional	9
	03. Desenvolvimento de Grupos Psicoterapêuticos	9
	04. Apoio e Orientação Profissional	9
	05. Desenvolvimento de Atividades Sócio-Ocupacionais	9
	06. Metas Quantitativas a atingir no ano de 2022	10
IV.	PROGRAMA DE AÇÃO PARA O ANO 2022	11
	01. Ministério da Saúde e Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social	11
	02. Parcerias	12
	03. Metas para a Promoção da Saúde Mental – 2021	12
V.	INTRODUÇÃO AO ORÇAMENTO PREVISIONAL PARA O ANO 2022	13
	01. Acordos e Programas – Aprovados	13
	02. Receita de Quotas de Associados	13
	03. Receita de Jóias e Quotas, ao abrigo da alínea a) do artigo 40º dos Estatutos da ADEB	13
	04. Quadro de Pessoal da ADEB	14
	05. Admissão e inserção de Quadros Especializados ou licenciados em Estágio Profissional	14
VI.	CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL PARA O ANO 2022	15
	01. Demonstração de Resultados Previsionais e Memória Justificativa (euros)	15
	02. (cont.) Demonstração de Resultados Previsionais e Memória Justificativa (Euros)	16
	03. (cont.) Demonstração de Resultados Previsionais e Memória Justificativa (Euros)	17
VII.	PARECER DO CONSELHO FISCAL	18
VIII.	CONTACTOS	19
	01. Sede Nacional da ADEB	19
	02. Delegação da Região Norte da ADEB	19
	03. Delegação da Região Centro da ADEB	19

I - Introdução

01. Como manter a saúde mental, um guia prático de saúde mental

O livrinho "Como manter a sanidade mental", cujo título em inglês é "How to stay sane", da autoria da psicoterapeuta Philippa Perry, revela-se uma obra de interesse para um leque amplo de pessoas que procuram corrigir e melhorar a sua maneira de pensar e agir.
Em tempos pautados pelo desenvolvimento das ciências, da divulgação de conhecimentos sobre o cérebro e o psiquismo humano, faz sentido que o que se sabe possa ser útil para melhorar a qualidade e vida e o desenvolvimento saudável da personalidade. Em território tão complexo como o "Conhece-te a ti mesmo" meta da sabedoria socrática, o pequeno manual não se perde em divagações teóricas e orienta-se por um espírito prático, como um guia, que comporta noções, esclarecimentos e regras de uso para o leitor interessado.
De notar que não se trata de um livro sobre psicopatologia, menos ainda de psiquiatria, cingindo-se, numa linguagem acessível, à problemática do desenvolvimento saudável da personalidade, enunciando fatores que determinam e formas de superar erros e desvios prejudiciais ao bem-estar e a uma vida satisfatória.
A noção de saúde não se reduz à ausência de doença, devendo ser concebida positivamente como um desenvolvimento integral do ser humano, numa autorrealização pessoal e social. Para tanto não basta a saúde do corpo, é essencial, também, a saúde mental. Sabe-se também que saúde mental e saúde física estão em muitos aspetos relacionadas, pois que o comportamento e a vida psíquica das pessoas são um importante fator para uma vida sã, com hábitos e atitudes que contribuem para evitar muitas doenças e assegurar uma vida satisfatória.
Na introdução do livro identificam-se os 4 capítulos temáticos: 1-Auto-observação; 2-Relacionarmo-nos com os outros; 3- Stress; 4 Que história é esta? (Narrativa Pessoal).
A abordagem da personalidade e da problemática da sua evolução ao longo da vida é suficientemente complexa para permitir diversas linhas de compreensão e explicação. É compreensível que a autora, preocupada com uma intenção didática de feição prática, se sinta predisposta a esquematizar. Assim, referindo "os transtornos de personalidade" constantes de sucessivas edições do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (da Associação Psiquiátrica Americana), a autora, em face das descrições de numerosos e variados transtornos da personalidade, e proliferação de definições, conclui que tal diversidade se poderia enquadrar em dois grandes grupos, "as pessoas que derivaram para o caos, e cujas vidas oscilam de crise em crise", e "as que entram numa rotina e funcionam com um conjunto limitado de respostas rígidas e obsoletas". Esses dois modos de agir e reagir seriam a problemática que baliza a possibilidade de uma intervenção para uma correção dos dois excessos perturbadores.
Para a finalidade limitada do livro essa opção poderá justificar-se. Mas a opção não abrange a complexa variedade de transtornos da personalidade e de variações e alterações psicopatológicas e de doenças foro mental, que carecem de abordagens terapêuticas específicas, tanto psicológicas como médico-psiquiátricas, muito diversas do que se aborda no guia.
Assim, o livrinho "How to stay sane" é um trabalho para ajudar a manter a saúde mental, com base numa abordagem prática para um melhor autoconhecimento da pessoa, uma aprendizagem construtiva das relações humanas, uma melhor aptidão para lidar com o stress e uma reorientação com base na avaliação consciente da biografia própria. A finalidade o texto é ajudar a melhorar o estilo de vida, e permitir uma reorientação que corrija erros de cognição e de comportamento.
A autora faz na introdução uma referência ao cérebro humano que nos parece demasiado elementar, sumariando, em jeito de neuropsicologia, um hemisfério direito precoce, "suporte primário da maioria das nossas emoções e dos nossos instintos", e um hemisfério esquerdo como a "estrutura primária da linguagem, lógica e racional do cérebro". Essa divisão funcional seria uma das causas de dissonâncias no processo de desenvolvimento da personalidade. A imagem, pouco explicada, dos "três cérebros em um", é demasiado simplista, não dando a devida ênfase, para exemplo, ao sistema límbico, ao córtex frontal e ao córtex pré-frontal, cujo maior desenvolvimento é característico do Homo Sapiens e das funções cognitivas mais nobres. Modelos neuropsicológicos

como o de McLean, de Lúria e de Damásio, não são suscetíveis de uma exposição elementar. Mas esta imprecisão "cerebral" não prejudica a intenção de base do manual.
Um dos processos para contribuir para melhorar a saúde psíquica é, no método proposto, aprender a auto-observar-se, treinar uma atitude reflexiva de si próprio pela atenção ao campo da consciência. Essa "observação" e distanciamento cognitivo, permite a análise de emoções e "pensamentos", evitando ficar prisioneiro dos mesmos: «Se formos as nossas emoções, em vez de sermos um observador dessas emoções vamos derivar para um estado caótico". "Se, por outro lado, reprimirmos todos os nossos sentimentos, podemos derivar no sentido oposto, para a rigidez".
Visa-se treinar uma consciencialização da vida mental, para uma melhor autonomia cognitiva, emocional e comportamental. A técnica baseia-se em preceitos da terapia cognitiva, que fundamenta a modificação de comportamentos. É uma reaprendizagem cognitivo-emocional, através de um treino programado.
Num breve parêntese, cumpre chamar a atenção para a diferença entre "emoção" e "sentimento", nem sempre apropriadamente traduzido no livro, pois, em inglês, a palavra "feeling" pode ter os dois significados. "Sentimento" corresponde ao campo da afetividade, às relações afetivas com o outro, diferentes do fator emocional, positivo ou negativo, de regulação da cognição e do comportamento. O papel das emoções é valorizado, citando Damásio, embora equivocadamente, traduzindo "feelings" por "sentimentos" (p.35)
A consciencialização, aqui e agora, incide sobre a mente e o corpo. O método proposto consiste num movimento de concentração e distanciamento: "o que estou a sentir agora"; em que estou a pensar agora; como estou a respirar", etc.
Merece-nos uma crítica a generalização explicativa do modelo de dissociação "neuropsicológica", que se exprime deste modo caricatural: "muitas das nossas ideias, sentimentos e ações têm origem no cérebro direito, ao passo que o cérebro esquerdo inventa razões para essas ideias, sentimentos e ações". E, num insólito exemplo, inaceitável: Todas as guerras podem não passar de encenações de uma velha disputa que ocorreu no berço, para a qual o líder em questão continua a tentar uma solução". (p. 36)
O psicologismo, sob a forma atualizada de neuropsicologismo, consiste num método reducionista que atropela a complexidade epistemológica da interação entre mente, cérebro e corpo, no processo histórico da evolução da civilização humana e do conhecimento das suas leis físicas, biológicas, psicológicas e socioculturais, em que se apreende o devir da essência humana.
Voltemos ao cerne da questão. A autora discorre sobre vários métodos para treinar a autorreflexão e a auto-observação, salientando o interesse de um diário, como instrumento muito útil e a atenção focada. A meta é uma relativização de modos atuais de pensar, conteúdos, emoções e condutas, verificando o seu valor relativo, numa introspeção criativa. Um melhor conhecimento de si próprio, diminuindo automatismos, reduzindo a face oculta, os mecanismos de defesa errados e hábitos prejudiciais, liberta a pessoa para novas experiências.
O treino da autorreflexão e consciencialização permite abrir caminho a uma modificação das relações humanas. A focagem da autora no "cérebro" leva metáforas pouco felizes como a seguinte: "Um cérebro, tal como um neurónio, não tem grande utilidade por si só: O nosso cérebro precisa de outros cérebros."
A ideologia da canonização cerebral, em que o órgão dos neurónios é aparentado ao computador, a psique humana á chamada inteligência artificial, a sociedade a uma interação de cérebros, como uma rede de computadores, não dignifica o ser humano, resultando numa visão mecanicista primária.
No entanto, a autora vai desenvolver o capítulo de um modo interessante e útil, que nada tem a ver com a frase inicial. A interação humana dialogal não é um monólogo recíproco, nem "um diálogo técnico" (M. Buber).
O texto analisa vários aspetos das relações humanas, com exemplos ilustrativos e desenvolve algumas recomendações. É interessante a forma como se sistematizam alguns métodos para melhorar a comunicação, como "a leitura diária da temperatura", versando o tom emocional de uma relação de proximidade, a valorização do "apreço" construtivo e explícito, a comunicação de informações quotidianas e novas, a capacidade de fazer perguntas abertas tanto num grupo como com uma pessoa próxima e a formulação de "queixas", acompanhadas de recomendações de modificação.
O tema do "stress" merece algumas reflexões. É feito um introito sobre a saúde do "cérebro". A recomendação é de bom senso: "os elevados níveis de stress devem ser evitados". E, adiante: porém a ausência de stress significa que o cérebro não é exercitado".

São anotações sensatas e consensuais. Mas falta uma definição concreta do que é "stress", como ativação psicossomática, que envolve o Sistema Nervoso Central, o sistema neurovegetativo, o sistema endócrino, e todo o organismo, em resposta a situações de estímulo exterior e interior, para dar resposta pronta e prolongada a objetivos e finalidades.

A imagem de que "um cérebro não difere muito de um músculo, também se lhe pode aplicar a máxima de que parar é morrer" (p. 73), está eivada de um simplismo mecânico, que evidencia agora a minimização da complexidade prodigiosa do cérebro humano. A procura de estímulos, os desafios, a inovação, o treino de capacidades para elevar a capacidade de resposta, corresponde a um stress de nível positivo, sem esgotamento, sem desgaste excessivo, reforçando as capacidades fisiológicas do organismo e o potencial do indivíduo.

A atividade física regular, adequada ao gosto e idade de cada pessoa, é vantajosa para a saúde física e mental. A confiança da pessoa em si própria é medida pelas capacidades que vai desenvolvendo e a elevação da fasquia das metas que se propõe alcançar.

Já não merece de modo nenhum o nosso acordo a afirmação extraída de um estudo em que se diz o seguinte: "Os resultados demonstraram que o exercício é tão benéfico como a medicação para combater a depressão." (p- 77). O erro resulta de considerar "a" depressão no singular, sem distinguir que nesse termo se incluem tipos diferentes de perturbações, desde graves doenças psiquiátricas, estados reativos a situações e tipos e traços de personalidade. Tudo no mesmo cesto. A doença depressiva unipolar ou bipolar, configura-se como doença que afeta o cérebro e o organismo, com múltiplos fatores causais, muito sofrimento e incapacidade, e exige uma abordagem terapêutica médico-psiquiátrica, farmacológica e relacional.

Ao longo deste capítulo sobre stress são dados exemplos sobre as vantagens, para preservar e desenvolver a neuroplasticidade cerebral, de ativar a mente e exercitar o intelecto com estímulos renovados. Tais fatores contribuem para manter a saúde do sistema nervoso. Aprender sempre, não se deixar cair na apatia e numa rotina insípida e desinteressante, é uma recomendação para todas as idades.

O capítulo "Que história é esta?" aborda a procura narrativa biográfica de projetos e realizações da vida:

"A criação de uma auto-narrativa consistente, que faça sentido e que sintamos como verdadeira, é um desafio em qualquer fase da vida. (…) As nossas histórias (…) reúnem o passado e futuro no presente e dão-nos estruturas que nos permitem trabalhar para a concretização dos nossos objetivos."

São dados alguns exemplos. É feita uma comparação interessante sobre a repercussão positiva na saúde mental e física de uma atitude otimista.

Uma crítica muito pertinente sobre o efeito nefasto da televisão, em que abundam programas deseducativos é aqui citada: "Preocupo-me, contudo, sobre o que pode acontecer à nossa mente se a maioria das histórias que ouvimos forem de ganância, guerra e atrocidades. por esse motivo, recomendo que não veja muita televisão. (…)"

A autora aborda de forma interessante o que designa genograma, a árvore genealógica orientada para a caracterização do tipo de personalidades e formas de vida de familiares de várias gerações, que possam servir para avaliar comparativamente modos de ser dos próximos e de si. É um procedimento de estudo que pode ajudar a aprofundar raízes e fundamentos de procedimentos individuais.

O livro inclui na última parte um conjunto de exercícios práticos que se destinam a facilitar a realização dos propósitos desenvolvidos nos anteriores capítulos. Vale a pena estudá-los e escolher os que mais se apropriam para encetar a sua prática regular.

José Manuel Jara
Médico Psiquiatra, Sócio Honorário da ADEB

Biografia:

Perry, Philippa. (2013). *The School of Life: Como Manter a Sanidade Mental*. Lisboa: Lua de Papel

II - Sobre a ADEB

"Se o nosso empenho não estivesse neste projeto, se a nossa procura não consistisse em consolidar o que já existe, se a nossa razão não fosse levar a bom porto um trabalho social e de saúde mental, os doentes Unipolares e Bipolares estariam mais desprotegidos em Portugal", D.A.O.

01. Breve História da ADEB

A Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, (ADEB) foi fundada, em 5 de junho de 1991, por um grupo de doentes, familiares, médicos e técnicos de saúde mental, tendo a escritura notarial sido lavrada em 21 de agosto de 1991. Foi registada na Direção Geral de Acão Social, com o n.º 18/93, em 19 de fevereiro de 1993, como Instituição Particular de Solidariedade Social, de utilidade pública, com fins de saúde e sociais.

A ação da ADEB visa desenvolver a sua atividade em todo o território nacional, por via da criação de Delegações ou Núcleos Distritais ou de estabelecimento de acordos de cooperação com entidades terceiras, abrangendo pessoas com o Diagnóstico de Depressão (Unipolar), perturbação Bipolar e outras comorbilidades associadas, familiares, cuidadores, médicos, psicólogos, enfermeiros, técnicos de serviço social e outros profissionais da área da saúde mental. A ADEB é, atualmente, a maior Associação comunitária, na área da saúde mental e a única,

a nível nacional, que presta especificamente apoio à comunidade na promoção, educação e prevenção da doença Unipolar e Bipolar e perturbação Ansiosa.

02. Sistema de Gestão da Qualidade

A ADEB encontra-se certificada pelo referencial ISO 9001:2015 desde 2010. Em consonância com o compromisso assumido na Política da Qualidade, complementando os objetivos estatutários, a ADEB considera como objetivos estratégicos para 2022, os seguintes:

- Assumir o elevado padrão de qualidade nas valências prestadas pela ADEB, mantendo ou superando os níveis de satisfação dos utentes atingidos em 2021;
- Integrar os dados globais do desempenho do Sistema de Gestão da Qualidade no Relatório da Direção e Contas de 2021, a apresentar em 2022;
- Garantir maior envolvimento e maior eficácia na monitorização da implementação das ações do Sistema de Gestão da Qualidade provenientes das diretivas emanadas pela Direção.

Acima da frieza dos dados quantitativos, a ADEB valoriza a eficiência e a eficácia dos processos do seu Sistema de Gestão da Qualidade. É neste sentido que assumem particular importância na obtenção de ganhos de saúde, os resultados qualitativos que a ADEB visa atingir e que se expressam seguidamente ao longo do presente documento.

III - Valências e Atividades

A ADEB propõe dar continuidade aos objetivos principais, previstos no artigo 4º, e desenvolver os objetivos secundários, em conformidade com o artigo 5º dos Estatutos da ADEB, de modo a manter as seguintes valências e atividades: Reabilitação Psicossocial, (RPS), Unidade Sócio Ocupacional (USO), Desenvolvimento de Grupos Psicoterapêuticos (GPT), Apoio e Orientação Profissional (AOP) e Atividades Sócio Ocupacionais (ASO), tendo em vista a prevenção e tratamento das perturbações de humor Unipolar, Bipolar e Ansiosas.

01. Objetivos Principais e Secundários

A ação da ADEB visa desenvolver a sua atividade em todo o território nacional, por via da criação de Delegações ou Núcleos Distritais ou de estabelecimento de acordos de cooperação com entidades terceiras, abrangendo pessoas com o diagnóstico de Depressão (Unipolar), Perturbação Bipolar, Perturbações Ansiosas, e outras comorbilidades associadas, familiares, cuidadores, médicos, psicólogos, enfermeiros, técnicos de serviço social e outros profissionais da área da saúde mental.

A ADEB tem como objetivos principais:

01.1 Implementar respostas de cuidados continuados integrados de saúde mental destinadas a pessoas com o diagnóstico da doença Unipolar e Bipolar e outras comorbilidades associadas, de que resulte incapacidade psicossocial e que se encontrem em situação de dependência, cujas respostas estão previstas na Lei;

01.2 Promover, educar e formar, de forma especializada, na área da Saúde Mental, tendo em vista divulgar e elevar o conhecimento das pessoas com o diagnóstico das perturbações do humor Unipolar, Bipolar e Ansiosas e seus familiares ou cuidadores para a prevenção e (re)habilitação;

01.3 Apoiar e orientar os jovens e adultos associados da ADEB em situação de desemprego, no percurso de inserção ou reinserção no mercado de trabalho em cooperação com as unidades locais do IEFP, I.P.;

01.4 Desenvolver o Fórum Sócio Ocupacional, com base na legislação em vigor aplicável.

Secundariamente, a ADEB propõe-se desenvolver designadamente os seguintes objetivos:

a) **SOS_Sentir ADEB** - Meio de apoio à distância mais acessível e prático, para que as pessoas, em estado de angústia, ansiedade e ideações suicidas, obtenham informações sobre a doença Unipolar e Bipolar, tendo em vista ajudar a atenuar o sofrimento. Este serviço engloba a resposta a apelações que chegam diariamente à ADEB por diferentes meios: telefone, correio eletrónico e postal;

b) **Avaliação Primária Social e Clínica (APSC)** - quando o utente, pela primeira vez, tem um contacto presencial com a ADEB, sendo-lhe proporcionado especialmente um apoio psicossocial, de acordo com o diagnóstico médico, tendo em conta as suas necessidades e expetativas, nas vertentes sociofamiliar, profissional, social e psicológica, a fim de ser integrado nas valências instituídas e atividades programadas;

c) **Psicoterapia Cognitivo-Comportamental** - Linha da psicoterapia que promove uma diversidade de abordagens, com vista ao desenvolvimento de estratégias e instrumentos para lidar com situações problemáticas, dificuldades pessoais e promover pensamentos adaptativos no quadro das doenças Unipolar e Bipolar;

d) **Apoio a Adolescentes** - no âmbito da reabilitação psicossocial para adolescentes com perturbações de humor, em consonância com o diagnóstico do médico de família, psiquiatra ou pedopsiquiatra, visando uma avaliação e acompanhamento em psicologia clínica, de modo a prevenir e cuidar, possibilitando mais ganhos de saúde e qualidade de vida;

e) **Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)** - Resposta social e clínica que consiste na prestação de apoio psicossocial individualizado e personalizado no domicílio a associados e/ou às suas famílias que, por motivo de doença Unipolar ou Bipolar, ou outro impedimento de força maior, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das necessidades de apoio psicossocial nas instalações da sede nacional e delegações da ADEB;

f) **Realização de colóquios, encontros, sessões psicopedagógicas e workshops** - em parceria com os hospitais, autarquias, estabelecimentos de ensino e outras entidades a fim de informar, sensibilizar e elevar o conhecimento dos associados e comunidade em geral acerca de temáticas em torno das patologias Unipolar e Bipolar;

g) **Edição e divulgação de documentação técnica e pedagógica** - subordinada a várias temáticas em torno da saúde mental, especialmente no que respeita à doença Unipolar e Bipolar e sobre a Família;

h) **Edição e publicação da Revista Bipolar** - órgão informativo da ADEB e respetivo envio para os associados ativos, entidades públicas e privadas e comunicação social;

i) Inovação e atualização do Site www.adeb.pt e da página do Facebook com temáticas alusivas à saúde mental, bem como as atividades institucionais programadas e desenvolvidas;

j) Aconselhamento e orientação jurídica aos associados em todos os ramos do Direito;

k) Realização de ações de formação de competências profissionais no campo da inovação nas áreas da saúde e social, destinadas aos recursos humanos da Instituição a fim de existir visão estratégica, capacidade de comunicação, proatividade e assertividade;

l) Promover e fomentar a investigação e a publicação de trabalhos relevantes no domínio da Depressão e Perturbação Bipolar;

m) Intercâmbio e cooperação com associações nacionais e internacionais;

n) Acordos de cooperação técnica e financeira com o Estado e outras entidades, tendo como objetivo o desenvolvimento e manutenção das atividades na área da saúde.

02. Candidatura a Unidade Sócio Ocupacional

02.1. Apoio e Reabilitação Psicossocial e nas atividades de vida diária, com vista a desenvolver e preservar o equilíbrio da pessoa com doença mental;
02.2. Apoio sócio ocupacional, incluindo convívio e lazer;
02.3. Supervisão na gestão da medicação;
02.4. Apoio aos familiares e outros cuidadores com vista à reintegração familiar;
02.5. Apoio de grupos de auto- ajuda;
02.6. Apoio e encaminhamento para serviços de formação e de integração profissional;
02.7. Promoção de atividades sócio- culturais e desportivas em articulação com as autarquias, associações culturais, desportivas e recreativas ou outras estruturas da comunidade.

03. Desenvolvimento de Grupos Psicoterapêuticos

03.1. Grupos Psicoeducativos (GPE), de forma a melhorar a adesão à terapêutica farmacológica; reconhecer os sintomas de recaídas precedentes e prevenir as futuras; promover a consciencialização e proporcionar aos associados, familiares e cuidadores, aptidões para lidar com as perturbações de humor Unipolar, Bipolar e Ansiosas.
03.2. Grupos Terapêuticos de Stress e Ansiedade (GTSA), tendo por objetivo mudar e reestruturar padrões de pensamento, aprender técnicas de relaxamento e promover técnicas de assertividade e de afirmação pessoal;
03.3. Grupos de Prevenção de Ideação e Comportamento Suicida (GPICS), abordam este fenómeno complexo e multidimensional de ordem psicopatológica, antropológica, psicológica e social.

04. Apoio e Orientação Profissional

A Portaria nº 140/2015, de 20 de janeiro que estabelece a criação dos Gabinetes de Inserção Profissional (GIP) integra-se no conjunto destas medidas, pois a existência de estruturas de apoio ao emprego - com elevada flexibilidade, capacidade de atuação em proximidade aos territórios e às populações e em estreita articulação com a rede de centros de emprego e formação do IEFP - são um elemento central para uma inserção mais rápida e mais sustentada no mercado de emprego. Os GIP, embora não tenham sido oficialmente aprovados pela tutela, a sua instalação na ADEB bem como os seus objetivos, são a base para a implementação desta valência de Apoio, Orientação e Inserção Profissional, que desenvolve as seguintes atividades:
04.1. Ações de apoio à procura ativa de emprego;
04.2. Captação e divulgação de ofertas de emprego e apoio à colocação;
04.3. Divulgação de medidas de apoio ao emprego e formação profissional e apoio ao encaminhamento de candidatos;
04.4. Encaminhamento para ações promotoras de empregabilidade.
04.5. Dinamização do GEPE ADEB- Grupo de Entreajuda para a Procura de Emprego.

05. Desenvolvimento de Atividades Sócio-Ocupacionais

Desenvolver o Espaço d'Arte através de atividades de âmbito sócio ocupacional, destinadas aos associados da ADEB, tendo em vista proporcionar, entre outros benefícios, o desenvolvimento pessoal, nas seguintes vertentes:
05.1. Área da saúde;
05.2. Vida diária e familiar;
05.3. Tempos livres;
05.4. Orientação vocacional e profissional;
05.5. Vida em Sociedade

06. Metas Quantitativas a atingir no ano de 2022

De acordo com os resultados obtidos nos últimos cinco anos, a Direção da ADEB elaborou e planeou metas quantitativas para o ano de 2022, tendo em vista uma avaliação qualitativa, trimestral, do trabalho desenvolvido.
Cumpre salientar que o mapa de metas quantitativas do ano de 2021 tem em consideração as ações desenvolvidas no âmbito do Programa de Financiamento a Projetos e Apoio ao Funcionamento do Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. 2021, nos núcleos distritais de Aveiro, Braga, Évora, Setúbal e Faro.

Metas evolutivas a atingir, por trimestre, durante o ano de 2022		2022				
		1º trimestre	2.º trimestre	3.º trimestre	4.º trimestre	Total Previsional
Evolução dos Dados Associativos						
Nº de Associados	Sede Nacional	25	25	10	25	85
	Delegação da Região Norte	10	15	5	15	45
	Delegação da Região Centro	6	7	2	5	20
Valências em Reabilitação Social (RPS)						
SOS Sentir ADEB Telefónico	Sede Nacional	77	79	86	80	322
	Delegação da Região Norte	17	15	17	20	69
	Delegação da Região Centro	21	15	17	15	68
SOS: Sentir ADEB - E-mails a recebidos e enviados	Sede Nacional	112	120	103	111	446
	Delegação da Região Norte	24	20	18	20	82
	Delegação da Região Centro	34	22	28	30	114
11Avaliação Primária Social e Clínica- APSC (N.º Pessoas: 1.ª vez)	Sede Nacional	30	31	20	27	108
	Delegação da Região Norte	9	13	13	12	47
	Delegação da Região Centro	3	2	3	3	11
Avaliação Primária Social e Clínica- APSC Familiares	Sede Nacional	10	15	5	10	40
	Delegação da Região Norte	5	3	2	5	15
	Delegação da Região Centro	1	2	1	1	5
Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental no campo da Reabilitação Psicossocial - N.º Pessoas	Sede Nacional	114	51	25	63	253
	Delegação da Região Norte	46	25	11	35	117
	Delegação da Região Centro	3	1	3	2	9
Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental no campo da Reabilitação Psicossocial - N.º Atendimentos	Sede Nacional	399	444	380	407	1637
	Delegação da Região Norte	210	243	267	240	960
	Delegação da Região Centro	70	50	30	50	200
Psicoterapia Cognitivo-Comportamental - N.º Pessoas	Sede Nacional	3	5	4	4	16
	Delegação da Região Norte	6	3	2	4	15
	Delegação da Região Centro	18	1	1	6	26
Apoio a Adolescentes - N.º de Pessoas	Sede Nacional	7	0	1	2	10
	Delegação da Região Norte	2	2	2	2	8
	Delegação da Região Centro	2	1	1	1	5
Apoio a Adolescentes - N.º de Atendimentos	Sede Nacional	27	29	15	20	91
	Delegação da Região Norte	20	25	20	20	85
	Delegação da Região Centro	8	10	5	7	30
Serviço de Apoio Domiciliário - SAD - N.º de Pessoas	Sede Nacional	3	3	1	3	10
	Delegação da Região Norte	2	1	1	2	6
	Delegação da Região Centro	2	1	1	1	5
Grupos Psicoeducativos - N.º Grupos*	Sede Nacional	1	2	1	2	6
	Delegação da Região Norte	1	2	0	1	4
	Delegação da Região Centro	0	1	0	1	2
Grupos Terapêuticos de Stress e Ansiedade - N.º Grupos*	Sede Nacional	1	1	0	1	3
	Delegação da Região Norte	0	1	0	1	2
	Delegação da Região Centro	0	0	0	1	1
Grupos de Prevenção da Ideação e Comportamento Suicida - N.º Grupos*	Sede Nacional	1	1	0	1	3
	Delegação da Região Norte	0	1	0	1	2
	Delegação da Região Centro	0	0	0	1	1

Metas evolutivas a atingir, por trimestre, durante o ano de 2022		2022				
		1º trimestre	2.º trimestre	3.º trimestre	4.º trimestre	Total Previsional
Valências em Reabilitação Social (RPS)						
Apoio e Orientação Profissional - N.º Pessoas	Sede Nacional	10	10	5	15	40
	Delegação da Região Norte	8	5	2	5	20
	Delegação da Região Centro	3	2	2	3	10
Workshops Empregabilidade	Sede Nacional	0	1	0	1	2
	Delegação da Região Norte	0	1	0	1	2
	Delegação da Região Centro	0	0	0	1	1
Fórum Sócio – Ocupacional N.º Utentes	Delegação da Região Centro	10	10	10	10	40
Atividades Culturais e Recreativas - N.º Presenças	Sede Nacional	27	28	25	23	103
	Delegação da Região Norte	15	13	10	10	48
	Delegação da Região Centro	15	12	2	13	42
Atividades Culturais e Recreativas - N.º Grupos	Sede Nacional	12	20	14	11	57
	Delegação da Região Norte	2	2	1	2	7
	Delegação da Região Centro	2	1	1	2	6 (FSO)
Grupos de Ajuda Mútua – N.º Pessoas	Sede Nacional	-	-	-	-	75
	Delegação da Região Norte	-	-	-	-	50
	Delegação da Região Centro	-	-	-	-	40
AJ – Apoio Jurídico	Sede Nacional	3	3	2	4	12

IV - PROGRAMA DE AÇÃO PARA O ANO 2022

A ADEB tem vindo, ano após ano, a ter um papel relevante na área da Saúde Mental, devido à implementação, junto da comunidade, dos objetivos estatutários, no desenvolvimento das valências, programação das atividades sociais e de saúde mental contempladas neste Programa de Acão e Orçamento para o ano 2022.
A ADEB programa, ainda, em consonância com os objetivos e fins estatutários, continuar a colocar em prática valências e serviços que facilitem às pessoas que nos procuram obterem apoio e ajuda no campo da reabilitação psicossocial das perturbações de humor Unipolar, Bipolar e Ansiosas.

01. Ministério da Saúde e Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

01.1 Instituto Nacional de Reabilitação, INR I.P. - Programa de Financiamento a Projetos 2022: A ADEB faz parte de um conjunto de associações, de âmbito nacional, a quem, através da candidatura ao Programa de Financiamento a Projetos 2022, o Instituto Nacional de Reabilitação (INR) presta apoio financeiro para o desenvolvimento de atividades na área da saúde mental, contempladas neste Programa de Ação, nas seguintes delegações e núcleos: Lisboa; Porto; Coimbra; Setúbal; Aveiro; Braga; Évora e Faro.

01.2 Instituto Nacional de Reabilitação, INR I.P. - Apoio ao Funcionamento, de acordo com o n.º 1 do artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 106/2013, de 30 de julho, estabelece apoio financeiro ao funcionamento das ONG's para o ano de 2022.

01.3 Direção Geral da Saúde - À semelhança do ano de 2021, a ADEB pretende apresentar candidatura(a) a projeto(s) no ano de 2022, à Direção Geral da Saúde, mediante avisos de abertura, na área de saúde mental.

01.4 Unidade Sócio Ocupacional - Estabelecer um Contrato-Programa com as tutelas- Ministério da Saúde e Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, aquando da abertura de candidaturas, com o objetivo de criar e instalar uma Unidade Sócio – Ocupacional na ADEB.

01.5 SAD Serviço de Apoio Domiciliário - Formalizar candidatura no âmbito do Pares 3.0. a fim de abranger 10 associados com diagnóstico de Depressão, (Unipolar) doença Bipolar com incapacidade moderada psicossocial.

01.6 Instituto de Emprego e Formação Profissional - Candidatura à medida Cheque- Formação durante o ano de 2022. Esta medida foi criada pela Portaria n.º 229/2015, de 3 de agosto e visa reforçar a qualificação e a empregabilidade, através da concessão do financiamento direto às empresas, aos trabalhadores e aos desempregados, que frequentem ações de formação ajustadas às necessidades das empresas e do mercado de trabalho.

02. Parcerias

02.1 Parcerias estabelecidas com Entidades Públicas

02.1.1. Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (H.J.M.)
02.1.2. Centro Hospitalar de Lisboa Norte, E.P.E. (H.S.M.)
02.1.3. Centro Hospitalar de Lisboa, Ocidental, E.P.E.
02.1.4. Hospital Fernando Fonseca (Amadora)
02.1.5. Hospital São Francisco Xavier (Lisboa)
02.1.6. Hospital de São João, E.P.E. (Porto)
02.1.7. Hospital Magalhães de Lemos (Porto)
02.1.8. Hospital Sobral Cid (Coimbra)
02.1.9. Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra
02.1.10. Hospital do Espírito Santo, E. P.E (Évora)
02.1.11. Centro Hospitalar de Setúbal, E.P.E.

02.2 Parcerias a estabelecer com Entidades Públicas

02.2.1. Hospital Beatriz Ângelo (Loures)
02.2.2. Hospital Garcia de Horta, E.P.E. (Almada)
02.2.3. Hospital de Braga

02.3 Parcerias a renovar com Entidades Privadas

02.3.1. Lilly Portugal, Lda.
02.3.2. Sanofi Aventis
02.3.3. AstraZeneca
02.3.4. Jansen Cilag
02.3.5. Bristol-Myers Squibb
02.3.6. GSK- GlaxoSmithKline

02.4 Parcerias estabelecidas com Autarquias e outras Entidades::

02.4.1 Câmaras Municipais: Lisboa; Sintra; Loures; Coimbra; Cantanhede; Matosinhos, Vila Nova de Gaia e Beja. Juntas de Freguesia: Alcântara (Lisboa); Junta de Freguesia de Stª Mª dos Olivais (Lisboa); Junta de Freguesia de Paranhos (Porto).
02.4.2 Redes Sociais: Lisboa; Coimbra e Porto.
02.4.3 Outras: Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, IPAV- Instituto Padre António Vieira, RARP-AMP- Rede de Apoio à Reabilitação Psicossocial da Área Metropolitana do Porto e Maiêutica - Instituto Universitário da Maia.

03. Metas para a Promoção da Saúde Mental – 2022

- Editar e publicar a Revista Bipolar em suporte digital, tendo em vista divulgar temas inovadores, científicos e técnicos, e testemunhos sobre as perturbações do humor Unipolar, Bipolar e Ansiosas.
- Realizar colóquios sobre temas relacionados com as patologias Unipolar e Bipolar e convívios conjugados com as Assembleias-Gerais da ADEB;
- Promover Sessões Psicopedagógicas, subordinadas a temas relacionados com a saúde mental em parcerias com os Hospitais, Autarquias e Escolas Secundárias.
- Reeditar e renovar o stock de materiais psicopedagógicos para satisfazer as crescentes solicitações da comunidade;
- Comemorar o Dia Mundial da Perturbação Bipolar, a 30 de março de 2022 em homenagem à poetisa Florbela Espanca;
- Comemorar o Dia Mundial da Saúde Mental, a 10 de outubro de 2022, através da atualização e reedição do livro "Depressão e Mania na primeira pessoa";
- Comemorar o Dia Europeu da Depressão, a 17 de outubro de 2022;
- Incentivar e promover o desenvolvimento das potencialidades criativas no campo das artes e das letras dos associados da ADEB;
- Organizar e realizar atividades culturais e recreativas;
- Participar em programas de esclarecimento público, sobre a saúde mental, nos órgãos de comunicação social;
- Inovação e atualização do Site e Facebook da ADEB.

Metas evolutivas a atingir, por trimestre, durante o ano de 2022		2022				
		1º trimestre	2.º trimestre	3.º trimestre	4.º trimestre	Total Previsional
Educação para a Saúde Mental						
Edição da Revista Bipolar	Sede Nacional	1	0	0	1	2
Edição de Guias - N.º	Sede Nacional	1000	0	0	1000	2000
Edição de Desdobráveis - N.º	Sede Nacional	2000	0	0	2000	4000
Colóquios - N.º	Sede Nacional	1	0	0	1	2
	Delegação da Região Norte	0	0	0	1	1
	Delegação da Região Centro	0	0	0	1	1

Metas evolutivas a atingir, por trimestre, durante o ano de 2022		2022				
		1º trimestre	2.º trimestre	3.º trimestre	4.º trimestre	Total Previsional
Educação para a Saúde Mental						
Encontros, Workshops e Sessões Psicopedagógicas (SPP) - N.º	Sede Nacional	1	1	1	1	4
	Delegação da Região Norte	1	1	1	1	4
	Delegação da Região Centro	1	1	1	1	4
	Núcleo Distrito de Aveiro	0	1	0	1	2
	Núcleo Distrito Braga		1	0	1	2
	Núcleo Distrito Évora	1	0	0	1	2
	Núcleo Distrito Setúbal	0	1	0	1	2
	Núcleo Distrito Faro	0	1	0	1	2

V - INTRODUÇÃO AO ORÇAMENTO PREVISIONAL PARA O ANO 2022

A Direção da ADEB, tendo em conta os acordos e programas estabelecidos com as tutelas e entidades públicas, abaixo identificadas, compromete-se a manter e desenvolver as valências neles previstas e programadas, com o objetivo de promover mais e melhor saúde mental em Portugal.

01. Acordos e Programas- Aprovados

01.1 Acordo de Cooperação celebrado com o CRSS de Lisboa, Atípico, na Sede Nacional da ADEB A vigorar desde 30 de dezembro de 1998, o qual foi alvo de renovação no 2º semestre de 2004, passando a abranger 75 associados, em Grupos de Autoajuda (GAA).

01.2 Acordo Cooperação celebrado com o CRSS do Porto, Atípico, na D. R. Norte da ADEB.A vigorar

01.3 desde 1 de outubro de 2004, abrangendo 50 associados, em Grupos de Ajuda Mútua (GAM).

01.4 Acordo de Cooperação celebrado com o CRSS de Coimbra, Atípico, na D. R. Cento da ADEB. A vigorar desde 1 de outubro de 2006, contemplando 40 associados, em Fórum Sócio Ocupacional (FSO).

02. Receita de Quotas de Associados

Conforme estabelece o artigo n.º 10, nº 2, alínea a), dos Estatutos da ADEB, é dever dos associados: "pagar pontualmente a anuidade tratando-se de associados efetivos". Por sua vez, o artigo n.º 14, n.º 1, alínea b), dos Estatutos da ADEB, determina que perdem a qualidade de associado: "os que deixarem de pagar as suas quotas (anuidade) durante doze meses consecutivos ou interpolados".

03. Receita de Joias e Quotas, , ao abrigo da alínea a) do artigo 40º dos Estatutos da ADEB

Em Reunião de Corpos Gerentes, RCG, do dia 09 de novembro de 2013, foi decidido manter em vigor a cobrança de uma Joia no valor de €15.00 (quinze euros) quando o utente é atendido formalmente e pessoalmente quando da Avaliação Primária Social e Clínica, (APSC) ou no ato de inscrição como associado.
Assim, ainda, foi decidido na reunião, RCG, manter o valor da quota para €40.00 (quarenta euros) (anuidade) na inscrição do associado, sendo a mesma liquidada em numerário, cheque ou vale de correio, na condição obrigatória do pagamento da anuidade do ano seguinte ser por Débito Direto.
Nesta sequência, tendo como referencial aquele princípio e regra, os novos associados inscritos a fim de serem admitidos como associados no 1ºsemestre pagam o valor da quota "anuidade", correspondente ao ano civil a que respeita, por inteiro ou seja 40.00€ (Quarenta euros).
Os associados inscritos para serem admitidos no 2ºsemestre, ou seja, a partir de 1 de julho,
passam a pagar a quota de 20.00€ (Vinte euros) correspondente ao ano civil a que respeita.
Foi, ainda, aprovado continuar a conceder a exceção do pagamento da anuidade por cheque, numerário ou vale correio e transferência bancária, condicionado a uma pré-avaliação social e económica pelo técnico que acolhe a inscrição como associado da ADEB.

↗ Jóia e Quota de Associado	Periodicidade	Valor
JóiaS	**Pagamento único**	**15 €** (Quinze Euros)
Quota	**Anual**	**40 €** (Quarenta Euros)

Os Corpos Gerentes da ADEB, deliberaram em reunião, no dia 20 de novembro de 2021, atualizar a Tabela I e criar a Tabela II, de acordo com a Portaria n.º 196-A/2015 de 1 de julho, e tendo por base fundamentos e normas previstas na alínea a) do artigo 23.º e artigo 40.º dos Estatutos da ADEB, analisadas e aprovadas em Assembleia Geral Ordinária (AGO) da ADEB, realizada em 27 de novembro de 2021, tendo entrado em vigor em 1 de janeiro de 2022.

Tabela de Comparticipações dos Associados nas valências da ADEB			
Escalões de Rendimento com Base em percentagens do Ordenado Mínimo Nacional		Comparticipações de Associado Tabela I	Comparticipações de Associado Tabela II
de	a		
0%	30%	4€ (Quatro Euros)	6€ (Seis Euros)
30%	50%	6€ (Seis Euros)	11€ (Onze Euros)
50%	70%	7€ (Sete Euros)	16€ (Dezasseis Euros)
70%	100%	13€ (Treze Euros)	21€ (Vinte e Um Euros)
100%	150%	21€ (Vinte e Um Euros)	26€ (Vinte e Seis Euros)
150%	-	26€ (Vinte e Seis Euros)	31€ (Trinta e Um Euros)

04. Quadro de Pessoal da ADEB

No quadro de pessoal da ADEB, a seguir identificado, constam as categorias profissionais e regime contratual, regulados pelo Contrato Coletivo de Trabalho acordado entre a CNIS e a Federação Nacional dos Sindicatos dos Trabalhadores em Funções Públicas e Sociais, publicado no BTE nº 41 de 08/11/2019.
A Direção conseguiu estabelecer um quadro de recursos humanos, especializados e administrativos, com o objetivo de responder às solicitações da comunidade, e especialmente às pessoas com a doença Unipolar e Bipolar que procuram, no dia-a-dia, um espaço que lhes proporcione uma maior consciência da doença, autoestima, autoconfiança, estabilidade emocional e ganhos de saúde.

Categoria Profissional	Local /Delegação	N.º	Regime de Horário	Regime Contratual
Psicólogos Clínicos	Sede Nacional	2	Full - time	Contrato sem termo
Neuropsicólogo	Sede Nacional	1	Full - time	Contrato sem termo
Assistente Social	Sede Nacional	1	Full - time	Contrato Estágio Prof.
Empregada Escritório e Caixa	Sede Nacional	1	Full - time	Contrato com termo
Administrativo	Sede Nacional	1	Full - time	Contrato sem termo
Técnica de Reabilitação	Sede Nacional	1	Part - time	Contrato com termo
Psicólogo Clínico	Delegação Região Norte	1	Full- time	Contrato sem termo
Psicólogo Clínico	Delegação Região Norte	1	Part - time	Contrato a termo
Assistente Social	Delegação Região Norte	1	Full-Time	Contrato sem termo
Psicólogo Clínico	Delegação Região Centro	1	Full - time	Contrato sem termo
Psicóloga Clínica	Delegação Região Centro	1	Part - time	Contrato a termo
Terapeuta Sócio- Ocupacional	Delegação Região Centro	1	Part - time	Contrato a termo
Advogado	Sede Nacional	1	Part - time	Regime de avença

05. Admissão e inserção de Quadros Especializados ou licenciados em Estágio Profissional

A contratar, eventualmente, trabalhador(es) especializado nas áreas das ciências sociais ou humanas durante o ano de 2022, em conformidade com as necessidades decorrentes da implementação e gestão de valências programadas pela ADEB, assim como poderão ser inseridos recém-licenciados, naquelas áreas, em Estágio Académico ou Profissional.

Assim, tendo em conta a inovação e fundamentação do Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2022, os Corpos Gerentes (Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal), eleitos na Assembleia Eleitoral de 8 de dezembro de 2018, consideram que o mesmo se enquadra nos objetivos estatutários e valências instituídas na ADEB, tendo como objetivo primordial promover ganhos de saúde, qualidade de vida e autonomia às pessoas com as perturbações Unipolar, Bipolar e Ansiosas, e seus familiares e cuidadores.

Os Corpos Gerentes da ADEB, consideram que a falta de aplicação do Decreto-Lei nº8/2010, de 28 de Janeiro, e do Decreto-Lei nº22/2011, de 8 de Abril, e da Portaria regulamentadora 194/2011 de 8 de Abril, e a Portaria n.º 68/2017, de 16 de fevereiro, a qual está em fase de revogação proposta pela ministra da Saúde, implica graves problemas de sustentabilidade financeira para implementar valências essenciais no campo da reabilitação psicossocial.

Nesta sequência, a Ministra da Saúde, declarou no passado dia 10 de outubro de 2020, Dia Mundial da Saúde Mental, haver a necessidade de inovar e atualizar a Lei da Saúde Mental.

Assim, é preocupação desta Direção planear e gerir com responsabilidade, sustentabilidade e rigor o Programa de Ação e Orçamento para o ano 2022.

Deste modo, se apresenta em pleno o Programa de Ação e Orçamento Provisional, para o ano 2022, a esta Assembleia Geral Ordinária, a fim de ser analisado e aprovado pelos associados.

Direção Nacional da ADEB

Presidente

Delfim Augusto de Oliveira

Vice-Presidente

Elisabete Teresa Saldanha

Tesoureiro

Diana Ribeiro Couto

VI - CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL PARA O ANO 2022

01. Demonstração de Resultados Previsionais e Memória Justificativa (Euros)

Foram considerados, na elaboração da conta de exploração previsional a atualização de cerca de 1,5% na tabela de custos salariais para o ano de 2022. Não se prevê qualquer alteração à estrutura das valências existentes.

DEM.DE RESULTADOS PREVISIONAIS ANO 2022			RENDIMENTOS						
CÓDIGO		DEFINIÇÃO DA CONTA	SEDE NACIONAL REGIÃO DE LISBOA E VALE DO TEJO		DELEGAÇÃO REGIÃO NORTE		DELEGAÇÃO REGIÃO CENTRO		TOTAL
CTA	S/CONTA		PARCIAIS	SUB TOTAL	PARCIAIS	SUB TOTAL	PARCIAIS	SUB TOTAL	
72		PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS							
	722	Quotizações	20 400,00		5 700,00		2 300,00		
	722	Joias	2 550,00		780,00		420,00		
	7271	Matrículas e Mensalidades	1 500,00		500,00		400,00		
			0,00	24 450,00	0,00	6 980,00	0,00	3 120,00	34 550,00
75		SUBS.,DOAÇÕES E LEGADOS À EXPLORAÇÃO							
	751	Subsíd. do Estado e outros entes públicos							
	7511	ISS, IP	81 613,08		64 754,04		56 001,43		
	7512	ISS, IP - Outros subsídios							
	7515	Autarquias	2 000,00						
	7516	IEFP	5 213,09						
	7517	Ministério da Saúde	25 000,00						
	7518	I.N. Reabilitação							
	75181	Apoio ao funcionamento	12 331,65						
	75182	Financiamento a Projetos	18 000,00						
	752	Subsídios de outras entidades	5 000,00						
	753	Doações e heranças	26 000,00		10 000,00		4 450,00		
			0,00	175 157,82	0,00	74 754,04	0,00	60 451,43	310 363,29
78		OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS							
	7816	Livros	300,00		60,00		20,00		
	7883	Imputação de subsídios para investimento							
	7888	Outros não especificados	1 000,00						
			0,00	1 300,00	0,00	60,00	0,00	20,00	1 380,00
79		JUROS. DIVID.OUTROS REND.SIMILARES							
	7911	Juros obtidos de depósitos	0,00						
	798	Outros rendimentos similares	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Total dos Rendimentos		200 907,82		81 794,04		63 591,43	346 293,29
		RESULTADO LIQUIDO DO EXERCÍCIO		*11 371,58*		*12 734,54*		*14 562,37*	*38 668,49*
		TOTAL		189 536,24		69 059,50		49 029,06	307 624,80

01. (Cont.) Demonstração de Resultados Previsionais e Memória Justificativa (Euros)

DEM.DE RESULTADOS PREVISIONAIS ANO 2022			GASTOS						
CÓDIGO		DEFINIÇÃO DA CONTA	SEDE NACIONAL REGIÃO DE LISBOA E VALE DO TEJO		DELEGAÇÃO REGIÃO NORTE		DELEGAÇÃO REGIÃO CENTRO		TOTAL
CTA	S/CONTA		PARCIAIS	SUB TOTAL	PARCIAIS	SUB TOTAL	PARCIAIS	SUB TOTAL	
61		CMVMC							
	61211	Géneros alimentares							
62		FORNECIMENTOS DE SERVIÇOS EXTERNOS							
	622	SERVIÇOS ESPECIALIZADOS							
	6221	Trabalhos especializados	14 800,00		250,00		200,00		
	6223	Vigilância e segurança	150,00		100,00		50,00		
	6224	Honorários	2 500,00						
	62261	Cons. e reparação em equip.próprios	1 000,00		250,00				
	62262	Rep.,cons.adap.,equip.,edif.,alug.e.cedidos	2 000,00		500,00		1 000,00		
	6227	Serviços bancários	750,00						
	623	MATERIAIS							
	6231	Ferramentas e utens.desgaste rápido	750,00		200,00		150,00		
	6232	Livros e documentação técnica	600,00						
	6233	Material de escritório	3 500,00		800,00		300,00		
	62381	Artigos saúde utentes							
	62382	Jornais e revistas	560,00						
	624	ENERGIA E FLUIDOS							
	6241	Electricidade	2 500,00		1 000,00		1 250,00		
	6242	Combustiveis	1 900,00						
	6243	Água	700,00		300,00		120,00		
	625	DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES							
	6251	Deslocações e estadas	2 750,00		1 200,00		750,00		
	6252	Transportes de pessoal	200,00		100,00		75,00		
	626	SERVIÇOS DIVERSOS							
	6261	Rendas e alugueres	1 380,00		1 200,00		6 300,00		
	6262	Comunicação	3 000,00		1 250,00		1 000,00		
	6263	Seguros	750,00						
	6265	Contencioso e notariado							
	6266	Despesas de representação							
	6267	Limpeza, higiene e conforto	3 100,00		1 500,00		1 100,00		
	6268	Outros fornecimentos e serviços	400,00		200,00		100,00		
		A TRANSPORTAR		43 290,00		8 850,00		12 395,00	64 535,00

01. (Cont.) Demonstração de Resultados Previsionais e Memória Justificativa (Euros)

DEM.DE RESULTADOS PREVISIONAIS ANO 2022			GASTOS						
CÓDIGO		DEFINIÇÃO DA CONTA	SEDE NACIONAL REGIÃO DE LISBOA E VALE DO TEJO		DELEGAÇÃO REGIÃO NORTE		DELEGAÇÃO REGIÃO CENTRO		TOTAL
CTA	S/CONTA		PARCIAIS	SUB TOTAL	PARCIAIS	SUB TOTAL	PARCIAIS	SUB TOTAL	
		TRANSPORTE		43 290,00		8 850,00		12 395,00	64 535,00
63		CUSTOS COM O PESSOAL							
	632	Remunerações certas	103 756,52		45 581,34		27 927,34		
	632	Remunerações adicionais	13 482,04		3 410,28		1 540,06		
	635	Encargos sobre remunerações	20 802,45		9 802,18		5 865,34		
	636	Seguros de acidentes de trabalho	1 800,00		735,00		450,00		
	6381	Saúde, Higiene Segurança	400,00		200,00		200,00		
	6383	Formação profissional	500,00	140 741,01	150,00	59 878,80	100,00	36 082,74	236 702,55
64		GASTOS DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO							
	642	Activos fixos tangíveis	4 310,23		330,70		551,32		
	643	Activos fixos intangíveis							
			0,00	4 310,23	0,00	330,70	0,00	551,32	5 192,25
68		OUTROS GASTOS E PERDAS							
	6811	Impostos diretos							
	6812	Impostos indiretos							
	6813	Taxas / ERS/ ERC	265,00						
	6882	Donativos							
	6883	Quotizações	340,00	605,00	0,00	0,00	0,00	0,00	605,00
69		GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO							
	691	Juros suportados	590,00						
			0,00	590,00	0,00	0,00	0,00	0,00	590,00
		TOTAL		189 536,24		69 059,50		49 029,06	307 624,80

VII - PARECER DO CONSELHO FISCAL

Ao vigésimo dia do mês de novembro do ano dois mil e vinte e um, reuniu o Conselho Fiscal da Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares – ADEB, na Sede Nacional, sita na Quinta do Cabrinha, Av. de Ceuta, n.º 53, Lojas F/G, H/I e J,1300-125 Lisboa, a fim de analisar e aprovar o Programa de Ação e Orçamento para o ano 2022.

Estiveram presentes o Presidente, Vice-Presidente e Vogal do Conselho Fiscal, os quais emitiram o seguinte parecer:

Considerando que a Tutela – Ministra da Saude, apresenta uma proposta de revogação da Portaria nº 68/2017, de 16 de fevereiro, sobre a definição de unidades e equipas de cuidados continuados integrados de saúde mental, para pessoas com doença mental grave de que resultem incapacidade psicossocial para a população adulta e para a infância e adolescência.

A Direção da ADEB, em face da proposta de revogação considera, em resumo, que as estruturas físicas para instalação das valências e equipas a nível comunitário encontram-se prejudicadas por falta prioridade e investimento compatível com as necessidades das associações da área da saúde mental, devido ao fato da tutela não as considerar como parceiras que promovem mais valias em prol de mais e melhor saúde comunitária.

Tendo em conta que a Ministra da Saúde, declarou, no dia 10 de outubro de 2020, a necessidade de inovar e atualizar a Lei da Saúde Mental, fazemos votos para que o internamento compulsivo deixe de ser de ordem securitária e passe a ser mais progressista, humanizado e diplomático.

Tendo em consideração a avaliação do Coordenador do Programa de Saúde Mental., que evidenciou dados sobre o impacto da pandemia Covid-19, conclui que tem havido uma diminuição substancial da prevalência pandémica, devido ao empenho das associações com fins de saúde e sociais na vacinação da população, contudo devemos continuar a tomar medidas de contenção, prevenção e distanciamento social a fim serem protegidos os trabalhadores e utentes associados.

Nesta sequência, tendo em conta o as recomendações e orientações da OMS e DGS a Direção da ADEB, desde o início da pandemia do Covid- 19, temos vindo a tomar medidas preventivas contidas no Plano de Contingência da ADEB.

No que concerne à projeção da atividades das seguintes e ações cumpre salientar a previsão de aumento durante o ano 2022, tais como: admissão avaliação primária social e clínica, (APSC), acolhimento e admissão de novos associados, (AANA), acompanhamento em reabilitação social, (ARPS), psicoterapia cognitiva comportamental, (PCC), Apoio aos Adolescentes, (AA), Serviço de Apoio Domiciliário, (SAD), Grupos Psicoterapêuticos: Grupos Psicoeducativos, (GPE), Grupos Terapêuticos de Stress e Ansiedade, (GTSA), Grupos de Prevenção de Ideação e Comportamento Suicida, (GPICS) , Grupos de Ajuda Mútua, (GAM) e Fórum Sócio Ocupacional, (FSO).

Feita uma previsão da filiação de associados, estima-se existir um aumento superior ao normal de admissões no ano 2022 de associados, na Sede e Delegações da ADEB, devido à diminuição progressiva da pandemia Covid-19.

Assim, os trabalhadores da ADEB têm vindo a ser incentivados a ter uma atitude institucional mais assertiva e produtiva, de modo a ser mantido o interesse, a vinculação e valorização dos serviços prestados, enquadrados nos objetivos e valências da ADEB.

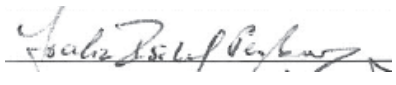
Analisando o Orçamento Previsional para o ano de 2022, constata-se que o mapa contabilístico de rendimentos derivados dos Acordos de Cooperação Atípicos, com o Instituto da Segurança Social, o apoio financeiro e o apoio ao funcionamento pelo Instituto Nacional de Reabilitação, INR, as quotas e donativos, eles são demonstrativos da suficiência de receitas para suportar os custos para uma gestão equilibrada económica e financeira do exercício do ano de 2022.

A Direção da ADEB tendo em conta o plano orçamental para o ano 2022, propõe-se fazer uma administração responsável e equilibrada e profícua, a fim de satisfazer os compromissos, nomeadamente com encargos financeiros, nomeadamente com os recursos humanos, Segurança Social, seguros e fornecedores.

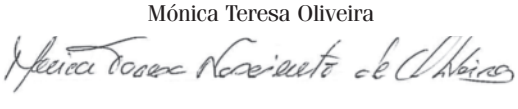
Salienta-se o trabalho, empenhado e meritório dos dirigentes, trabalhadores da ADEB, a colaboração e voluntariado social dos técnicos na área da saúde mental, o qual é fundamental para a sustentabilidade das atividades da ADEB.

A Presidente do Conselho Fiscal colocou o Programa de Acão e Orçamento para o ano 2022 à votação, tendo sido aprovado por unanimidade, e para constar se lavrou a presente Ata, a qual vai ser assinada por todos os presentes.

Presidente do Conselho Fiscal
da ADEB
Jocelina Isabel Basílio



Vice-Presidente do Conselho fiscal
da ADEB
Mónica Teresa Oliveira



Vogal do Conselho Fiscal
da ADEB
Suzana Lança Rodrigues

VIII - Contactos

01. Sede Nacional da ADEB

Quinta do Cabrinha
Av. de Ceuta, n.º 53, Lojas E/D/F/G/H/I e J
1300-125 LISBOA
Tel: 21 854 07 40 / 7
Fax: 21 854 07 49
Tlm: 96 898 21 50
adeb@adeb.pt

02. Delegação da Região Norte da ADEB

Urbanização de Santa Luzia
R. Aurélio da Paz dos Reis, n.º 357 Torre 5 - r/c, Paranhos
Tel: 22 606 64 14 / 22 833 14 42
Fax: 22 833 14 43
Tlm: 938576900
regiao_norte@adeb.pt

03. Delegação da Região Centro da ADEB

Edifício Mondego- Av. Fernão Magalhães, n.º619, 1.º Escritórios 1.06 e 1.07
3000-178 Coimbra
Tel: 23 981 25 74
Fax: 23 981 25 74
Tlm: 96 898 21 17
regiao_centro@adeb.pt

ADEB

Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de saúde e sociais