Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

ADEB

PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2027



WWW.ADEB.PT

CONVOCATÓRIA

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DA ADEB

QUINTA FEIRA – 19 DE NOVEMBRO 2026 - COIMBRA

Convocam-se todos os associados da Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, ADEB, com a quota em dia referente ao ano de 2026, a comparecer no dia **19 de novembro de 2026, a partir das 16:00 horas**, **na Assembleia Geral Ordinária**, ao abrigo do n. º 1 c) do artigo 28º dos Estatutos da ADEB, a realizar-se presencialmente no Auditório do Exploratório, no Centro de Ciência Viva da Universidade de Coimbra, na Rotunda das Lages, Parque Verde do Mondego, Coimbra 3040-255.

E online via zoom com acesso através do link
https://us06web.zoom.us/j/83337569839?pwd=WBhaHynOVkS8bR4AvmgaWlaAmgFR7z.1
Com a seguinte ordem de trabalhos:

I) Análise e aprovação do Programa de Ação e Orçamento para o ano 2027;
II) Outros assuntos

A Assembleia Geral Ordinária vai ser ter lugar após o final de uma ação organizada pela ADEB, denominada

"Saúde Mental: conhecer, partilhar, transformar"

que terá início pelas 9h30m, no mesmo local, e que contará com a presença de inúmeros convidados da área da saúde mental, distribuídos por diferentes painéis de debate.




Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares
IPSS de utilidade pública com fins de Saúde e Sociais
COLÓQUIO
Saúde Mental:
Conhecer, Partilhar, Transformar
evento gratuito
PROGRAMA
19 NOVEMBRO 2026
9h00 | RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES
9h30 | SESSÃO DE ABERTURA
• Dra. Renata Frazão | Presidente da Direção da ADEB
• Dr. Alcino Silva | Adjunto da Vereação da Câmara Municipal de Coimbra
• Dr. Tiago Santos | Coordenador Regional de Saúde Mental do Centro
10h00 – 11h00 | MESA I | SAÚDE MENTAL: UMA RESPOSTA EM REDE
Moderação: Dra. Susana Marcelino | Gabinete de Saúde da Câmara Municipal de Coimbra
• Dr. Tiago Santos | Coordenador da Unidade de Reabilitação Psicossocial da Unidade Local de Saúde de Coimbra
• Dr. Francisco Rodrigues | Diretor da Unidade de Ação Social e Inclusão, Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra
• Dr. João Oliveira Pardal | Diretor do Instituto do Emprego e Formação Profissional de Coimbra
11h00 – 11h20 | PERGUNTAS DO PÚBLICO
11h20 – 11h40 | COFFEE BREAK
11h40 – 12h40 | MESA II | SAÚDE MENTAL NO QUOTIDIANO: CORPO, MENTE E BEM-ESTAR
Moderação: Dra. Juliana Miranda | T. Ocupacional nas Irmãs Hospitaleiras Condeixa-a-Nova
• Dr. Mário Montenegro | Diretor Artístico Marionet Teatro
• Dra. Luísa Mesquita | Professora na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e fisiologista no Crossfit Mondego
• Serviço de Nutrição Dietética da Unidade Local de Saúde de Coimbra (a confirmar)
• Dra. Filipa Santos | Psicóloga Clínica e Fundadora da Agitorna
12h40 – 13h00 | PERGUNTAS DO PÚBLICO
13h00 – 14h30 | INTERVALO PARA ALMOÇO
14h45 – 15h45 | MESA III | DA RECUPERAÇÃO À PARTICIPAÇÃO
Moderação: Dra. Catarina Calado | Membro da Direcção Regional Centro da OPP
• Isabel Soares | Testemunho ADEB - Fórum Socio-Ocupacional de Coimbra
• Dra. Catarina Pereira | Diretora Técnica da Comunidade Socioterapêutica da Associação Quinta das Pontes
• Dr. Hugo Vaz | Psicólogo e Diretor Técnico da Residência Respeito da Fundação ADFP
• Dr. Abel Duarte | Psicólogo no Centro de Reabilitação Profissional de Gaia - Delegação Centro
15h45 – 16h00 | ENCERRAMENTO
16h00 | ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DA ADEB
Acesso Exclusivo para Sócios
INSCRIÇÕES
AUDITÓRIO UC EXPLORATÓRIO Ciência Viva Coimbra
COIMBRA
ADFP
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE COIMBRA
Associação Quinta das Pontes
crpg
IDiPD
VITOR PAIVA

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 Ação 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, sem fins lucrativos.

A ação da ADEB visa desenvolver a sua atividade em todo o território nacional, através das Delegações ou Núcleos Distritais ou de estabelecimento de acordos de cooperação com entidades terceiras, abrangendo pessoas com o Diagnóstico de Depressão (Unipolar), perturbação Bipolar, Ansiosas 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 no que diz respeito ao número de associados, na área da saúde mental e a única, a nível nacional, que presta especificamente apoio à comunidade na promoção, educação e prevenção das perturbações Unipolar, Bipolar e Ansiosa.

CERTIFICAÇÃO DE QUALIDADE ISO 9001:2015

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 2027, os seguintes:

• Assumir o elevado padrão de qualidade nas valências prestadas pela ADEB, mantendo ou superando os níveis de satisfação dos utentes atingidos em 2026, que foi de 96%;

• Integrar os dados globais do desempenho do Sistema de Gestão da Qualidade no Relatório da Direção e Contas de 2026, a apresentar no ano de 2027;

• 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 do apreço 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.

A ADEB pretende assegurar que este próximo Programa de Ação e Orçamento (PAO) evidencia, para as ações e objetivos mais relevantes, os resultados a alcançar, ações previstas, responsáveis, recursos necessários, prazos e indicadores/metas de acompanhamento.

OBJETIVOS PRINCIPAIS DA ADEB

Implementar respostas 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; 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;

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.;

Manter 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 - 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 Psicológico e Social ao Domiciliário - 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, da página do Facebook, LinkedIn e Instagram 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 mental.

INTERVENÇÃO EM GRUPO NA ADEB

O desenvolvimento dos Grupos de Ajuda Mútua ou de Autoajuda e dos Grupos Psicoeducativos são extremamente importantes. Os Grupos de Autoajuda visam a promoção de partilha entre pessoas com experiências semelhantes vividas de doença depressiva ou bipolar, ou como familiares, combatendo o isolamento e o estigma e normalizando sentimentos e pensamentos frequentemente presentes nas pessoas com estes diagnósticos, ou nos seus familiares. Os Grupos Psicoeducativos visam 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 e Bipolar.

Os Grupos Terapêuticos de Stress e Ansiedade, visam mudar e reestruturar padrões de pensamento, aprender técnicas de relaxamento e promover técnicas de assertividade e de afirmação pessoal;

Os Grupos de Prevenção de Ideação e Comportamento Suicida, abordam este fenómeno complexo e multidimensional de ordem psicopatológica, antropológica, psicológica e social, visando proporcionar mais entendimento e estratégias para a gestão deste difícil sintoma presente, por vezes, nestas patologias.

METAS QUANTITATIVAS PARA O ANO 2027

Com base no trabalho desenvolvido no ano 2026, perspetivamos que no ano 2027 se venham a concretizar os seguintes objetivos e metas nas valências e serviços da ADEB:

Tabela 1.

VALÊNCIAS E SERVIÇOS	METAS
Número de novos associados	90
SOS SENTIR ADEB **Contactos via telefone – Número de pessoas apoiadas**	370
Avaliação Primária Social e Clínica (primeira consulta de triagem utentes)	150
Avaliação Primária Social e Clínica (primeira consulta de triagem familiares)	30
Reabilitação Psicossocial na vertente de Psicologia Clínica Número de Associados abrangidos	310
Reabilitação Psicossocial na vertente de Psicologia Clínica Número de Atendimentos realizados	2300
Apoio a Adolescentes Número de associados	5
Apoio a Adolescentes Número de Sessões	30
Serviço de Apoio Psicológico e Social ao Domicílio Número de consultas	40
Grupos Psicoeducativos e Psicoterapêuticos	10
Apoio e Orientação Profissional Número de Pessoas apoiadas	50
Fórum Sócio Ocupacional Número de Utentes Delegação da Região Centro Coimbra	40
Atividades Sócio Culturais e Desportivas Número de Sessões	80

Grupos de Ajuda Mútua / Autoajuda Número de Sócios abrangidos	Sede Nacional	75
	Delegação da Região Norte	50
Grupos de Ajuda Mútua de Familiares Número de Presenças		80
Sessões Psicopedagógicas	LISBOA	5
	PORTO	2
	COIMBRA	2
	ÉVORA	1
	FARO	1
	AVEIRO	1
	BRAGA	1
	SETÚBAL	1
Número de Colóquios		2
Materiais Psicopedagógicos distribuídos		2000
Aconselhamento Jurídico - Número de Sessões		30

As metas qualitativas são igualmente importantes, pelo que gostaríamos de ter uma avaliação global por atividades desenvolvida (quando aplicável), baseada nos questionários de satisfação aplicados aos nossos utentes e associados, com 80% de avaliações *Boas* ou *Muito Boas*.
As metas definidas evidenciam os objetivos a alcançar, e as atividades específicas através das quais estes poderão ser alcançados, nomeadamente no quadro anterior onde explicitamente se identificam áreas e respetivos valores previsionais, em diferentes áreas, para o ano 2027. Os responsáveis são a equipa nacional da ADEB, no seu todo, sob orientação geral da Direção, das Direções técnicas das respostas sociais e da Direção Clínica nacional. Ações especificas terão responsáveis específicos, a definir dentro da equipa técnica no decorrer do planeamento das ações durante o ano, sendo este o(a) responsável pela monitorização e avaliação dos objetivos definidos.
Os recursos para que se atinjam estes objetivos têm sido um investimento significativo da ADEB que, nos anos 2025 e 2026, reabilitou a Sede Nacional e Delegações, ao nível de obras de recuperação de todos os espaços, incluindo com a substituição/ atualização dos equipamentos técnicos e informáticos e dos próprios móveis e armários em uso, já muito desgastados pelos anos. Na Delegação de Coimbra houve também um investimento significativo na recuperação do nosso Quiosque, arrendado à ADEB há anos mas sem uso, e que em 2027 estará pronto a funcionar plenamente, como reforço para a dinamização de mais ações no âmbito do Fórum Sócio Ocupacional, em Coimbra. Este espaço foi pintado, estão a ser reparados os buracos e rachas no teto, foi instalada eletricidade e tem sido feito um trabalho junto da administração do condomínio para que se deixe de usar o espaço exterior contíguo ao quiosque como o depósito para o lixo dos restantes condóminos. Este espaço poderá em breve ser utilizado para a criação de uma pequena horta e para o desenvolvimento de atividades exteriores com os associados e utentes.
A equipa da ADEB teve também um investimento contínuo na área da formação, assim como um alargamento com a entrada de novos colegas em diferentes áreas, para uma maior capacidade de resposta aos nossos desafios.
Os prazos para a implementação destas metas são o ano 2027 e os indicadores passam pela quantificação objetiva dos valores agora previsionais, mas também e principalmente pela aplicação contínua que a ADEB faz de questionários de satisfação para ter feedback dos seus associados e utentes, sempre na perspetiva da melhoria contínua.
Desta forma, é nosso entendimento que o planeamento dos objetivos demonstra não apenas o que se pretende alcançar, mas também as ações e os recursos necessários à sua concretização.

AÇÕES A DESENVOLVER COMPLEMENTARMENTE AOS SERVIÇOS E VALÊNCIAS INSTITUÍDOS NA ADEB

A ADEB tem vindo, ano após ano, a ter um papel relevante na área da Saúde Mental, devido à implementação, junto da comunidade e dos associados, dos seus objetivos estatutários, no desenvolvimento das valências e programação das atividades sociais e de saúde mental contempladas neste Programa de Acão e Orçamento para o ano 2027.

Neste âmbito, no ano 2027, a ADEB pretende:

- Editar e publicar a Revista Bipolar tendo em vista divulgar temas inovadores, científicos e técnicos, e testemunhos sobre as perturbações do humor Unipolar, Bipolar e Ansiosas. No ano 2027 ponderamos voltar a publicar esta revista em formato de papel e não apenas em versão digital.

- 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.
- Comemorar o Dia Mundial da Perturbação Bipolar, a 30 de março de 2027;
- Dinamizar as primeiras Jornadas Nacionais das Perturbações do Humor;
- 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 (caminhadas, Pilates, relaxamento, dança, visita a museus);
- Participar em programas de esclarecimento público, sobre a saúde mental, nos órgãos de comunicação social;
- Dinamizar workshops de pintura e expressão criativa;
- Realizar Um Clube de Letras e Tertúlias;
- Fazer uma exposição com trabalhos artísticos dos associados
- Grupo Viva + em equilíbrio (grupo direcionado para hábitos de vida saudáveis, ao nível da nutrição, atividade física, psicoeducação);
- Criar uma rede de associados, familiares, estudantes e pessoas na comunidade para participar em projetos da ADEB, promovendo a sua integração, inseridos num programa de voluntariado;
- Dinamizar o podcast “Altos e Baixos”;
- Ações de sensibilização sobre saúde mental dirigidas especificamente a grupos profissionais como professores, administrativos, auxiliares hospitalares, enfermeiros, forças de segurança e bombeiros;
- Campanhas digitais sobre temas de saúde mental;
- Tardes de cinema sobre Saúde Mental na Cinemateca seguidas de debate.
- Elaborar um Guia para jornalistas sobre a abordagem à saúde mental (para o combate ao estigma, adoção de uma linguagem mais acessível, integrativa e adequada)
- Academia da Cidadania (com ações promotoras de uma cidadania livre e informada)
- Campanha “Direitos sem Estigma” sobre literacia em saúde mental
- Criação de conteúdos de saúde mental direcionadas especificamente para pessoas surdas com experiência de doença mental

Algumas destas ações estão inseridas em projetos a que a ADEB se candidatou para o ano 2027, sendo a respetiva calendarização, alocação de recursos, e análise dos projetos e resultados feita ao longo do ano, permitindo ajustes e adaptações com vista à prossecução dos objetivos delineados.

ACORDOS DE COOPERAÇÃO COM O INSTITUTO DE SEGURANÇA SOCIAL

- Acordo de Cooperação celebrado com o CRSS de Lisboa, Atípico, na Sede Nacional da ADEB A vigorar desde 30 de dezembro de 1998, alvo de renovação no 2º semestre de 2004, passando a abranger 75 associados, em Grupos de Autoajuda (GAA).
- Acordo Cooperação celebrado com o CRSS do Porto, Atípico, na Delegação Regional Norte da ADEB. A vigorar desde 1 de outubro de 2004, abrangendo 50 associados, em

Grupos de Ajuda Mútua (GAM);

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

Estes Acordos de Cooperação em Lisboa e Porto estão em fase de transição para Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade (CAARPD) no ano 2027.

IDIPD

INSTITUTO PARA OS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

A ADEB faz parte de um conjunto de associações, de âmbito nacional, a quem, através da candidatura ao Programa de Financiamento a Projetos 2027, o IDiPD presta apoio financeiro para o desenvolvimento de atividades na área da saúde mental. A ADEB candidatou-se ao Programa de Financiamento a Projetos IDiPD 2027 com dois projetos: **RepresentAR-TE** e **Participar +**, com um pedido de comparticipação total de 45.000 euros (cuja comparticipação a ser atribuída ainda não podemos prever). Vai ser também realizada uma candidatura ao **Apoio ao Funcionamento** do IDiPD, a ser elaborada e apresentada até ao final do ano 2026, com vigência para o ano 2027. No ano 2026 este apoio ao funcionamento teve um orçamento aprovado pelo IDiPD de 15.042,78€ para a ADEB, estimando-se que o valor para o ano 2027 seja semelhante, eventualmente com um acréscimo a rondar os 10%.

DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

A ADEB apresentou uma candidatura a financiamento junto da Direção-Geral da Saúde, no valor de 36.560,17€, para o desenvolvimento do Projeto «AfetivaMENTE». A iniciativa visa implementar um programa integrado de apoio a cuidadores formais, informais e familiares de pessoas com doença mental na região do Alentejo, bem como estimular a criação de associações de pessoas com diagnóstico de doença mental e de familiares (o financiamento solicitado é de 80%).

QUOTA ANUAL E JOIA DA ADEB

Foi decidido em reunião de Direção da ADEB, do dia 7 de novembro de 2025, manter a Joia no valor de €20.00 (vinte euros) quando o utente é atendido no âmbito da Avaliação Primária Social e Clínica, (APSC) ou no ato de inscrição como associado.

Foi ainda decidido manter o valor da quota anual em €50.00 (cinquenta euros), anuidade, aquando da inscrição como associado. Os novos associados inscritos como associados no 1ºsemestre pagam o valor da quota “anuidade”, correspondente ao ano civil a que respeita, por inteiro ou seja 50.00€ (Cinquenta euros). Os associados inscritos para serem admitidos no 2ºsemestre, ou seja, a partir de 1 de julho, pagam a quota de 25.00€ (Vinte e cinco euros) correspondente ao ano civil a que respeita.

Tabela 2.

Joia e Quota de Associado	Periodicidade	valor
Joia	Pagamento único	20 €
Quota de associado	Pagamento anual	50 €

REGULAMENTO DAS COMPARTICIPAÇÕES DOS ASSOCIADOS NAS VALÊNCIAS DA ADEB

Em baixo constam os valores da Tabela I e da Tabela II que constam do Regulamento das Comparticipações dos Associados nas Valências da ADEB, calculados de acordo com Portaria nº218-D/2019 de 15 de julho, indexada à Retribuição Mensal Mínima Garantida (RMMG).

Vai manter-se sem alterações a tabela I e a Tabela II para o ano 2027, mantendo os valores aprovados na Reunião da Direção da ADEB de dia 7 de novembro de 2025, com entrada em vigor a 1 de janeiro do ano 2026.

Tabela 3.

Escalões de Rendimento com base na Retribuição Mensal Mínima Garantida (RMMG) (%)			**TABELA I - Comparticipação mensal dos Associados inseridos em Grupos de Ajuda Mútua, GAM, FSO e CAARPD**	**TABELA II - Comparticipação dos Associados por atendimento e acompanhamento individual na área e especialidades de Psicologia Clínica, Terapia Cognitivo Comportamental e Neuropsicologia**
De	A			
0%	30%	1º	4€ (quatro euros)	6€ (seis euros)
30%	50%	2º	6€ (seis euros)	12€ (doze euros)
50%	70%	3º	9€ (nove euros)	18€ (dezoito euros)
70%	100%	4º	13€ (treze euros)	23€ (vinte e três euros)
100%	150%	5º	21€ (vinte e um euros)	29€ (vinte e nove euros)
150%	-	6º	26€ (vinte e seis euros)	34€ (trinta e quatro euros)

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.

Tabela 4.

Local	Categoria profissional	N.º	Horário	Regime contratual
Sede Nacional	Diretora de serviços clínicos*	1	*Full time*	Sem termo
	Psicólogo clínico	4	*Full time*	Sem termo
	Assistente social	1	*Full time*	Sem termo
	Chefe de escritório	1	*Full time*	Sem termo
Delegação Norte	Psicólogo	1	*Full time*	Com termo
	Psicólogo	1	*Part time*	Avença
	Assistente social**	1	*Full time*	Sem termo
Delegação Centro	Psicóloga	1	*Full time*	Sem termo
	Assistente social	1	*Full time*	Sem termo
	Animadora sócio educativa	1	*Full time*	Sem termo
Nacional	Advogado	1	*Part time*	Avença

*Acumula funções de psicóloga

**Acumula funções de administrativa

No ano 2027 a ADEB vai ter estagiários profissionais de psicologia em Lisboa e Porto, e estagiários curriculares em Lisboa, Porto e Coimbra, das áreas de psicologia e de serviço social. Em Lisboa vamos ter também estagiários académicos da área de Direito.

PARECER DA DIREÇÃO DA ADEB

Tendo em conta a fundamentação do Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2027, os Corpos Gerentes (Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal), eleitos na Assembleia Geral Eleitoral Extraordinária de 18 de outubro de 2025, consideram que o mesmo se enquadra nos objetivos estatutários e valências instituídas na ADEB.

Desta forma, é objetivo desta Direção da ADEB planear e gerir com responsabilidade, sustentabilidade e rigor o Programa de Ação e Orçamento para o ano 2027.

Por estes motivos, se apresenta o projeto de Programa de Ação e Orçamento Previsional, para o ano 2027, nesta Assembleia Geral Ordinária, a fim de ser analisado e aprovado pelos associados da ADEB.

Coimbra, 19 de novembro de 2026

Presidente da Direção

Renata Frazão

Vice-Presidente da Direção **Tesoureiro**

Elisabete Saldanha Rogério Saldanha

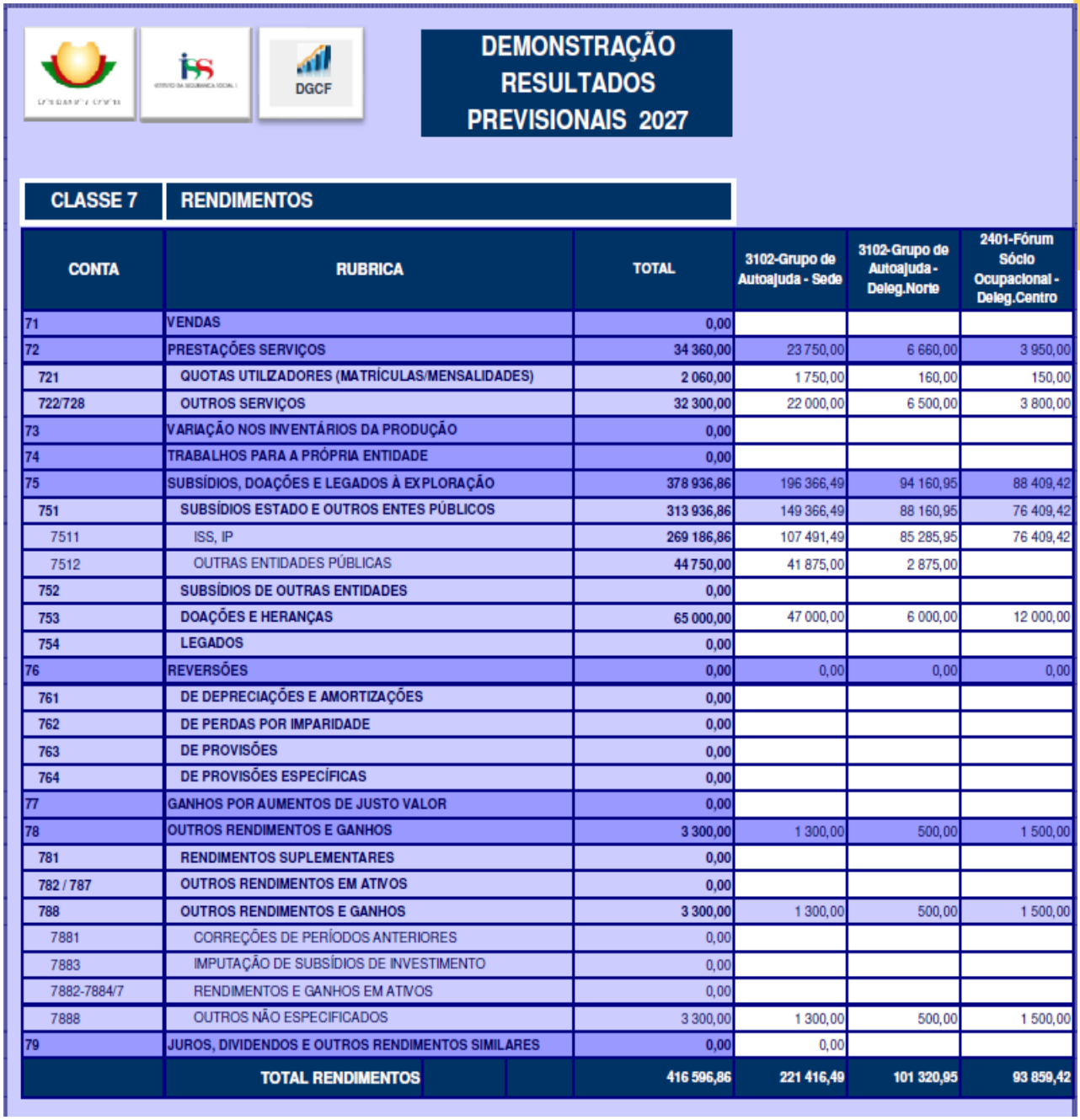
CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL PARA O ANO 2027

Na elaboração deste Orçamento previsional da ADEB para o ano 2027, foram tidas em conta as seguintes circunstâncias:

- Incerteza gerada pelo conflito armado que ainda decorre na Europa e impacto das alterações tarifárias;
- Atualização prevista de 2.5% no nível médio dos preços;
- Previsão de manutenção da estrutura das valências e serviços da ADEB.

Daqui decorre a previsão de saldo global positivo de 146,56€ euros no ano 2027.

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS PREVISIONAIS PARA O ANO 2027



DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS PREVISIONAIS 2027

CLASSE 7	RENDIMENTOS

CONTA	RUBRICA	TOTAL	3102-Grupo de Autoajuda - Sede	3102-Grupo de Autoajuda - Deleg.Norte	2401-Fórum Sócio Ocupacional - Deleg.Centro
71	VENDAS	0,00			
72	PRESTAÇÕES SERVIÇOS	34 360,00	23 750,00	6 660,00	3 950,00
721	QUOTAS UTILIZADORES (MATRÍCULAS/MENSALIDADES)	2 060,00	1 750,00	160,00	150,00
722/728	OUTROS SERVIÇOS	32 300,00	22 000,00	6 500,00	3 800,00
73	VARIAÇÃO NOS INVENTÁRIOS DA PRODUÇÃO	0,00			
74	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA ENTIDADE	0,00			
75	SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEGADOS À EXPLORAÇÃO	378 936,86	196 366,49	94 160,95	88 409,42
751	SUBSÍDIOS ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	313 936,86	149 366,49	88 160,95	76 409,42
7511	ISS, IP	269 186,86	107 491,49	85 285,95	76 409,42
7512	OUTRAS ENTIDADES PÚBLICAS	44 750,00	41 875,00	2 875,00	
752	SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES	0,00			
753	DOAÇÕES E HERANÇAS	65 000,00	47 000,00	6 000,00	12 000,00
754	LEGADOS	0,00			
76	REVERSÕES	0,00	0,00	0,00	0,00
761	DE DEPRECIAÇÕES E AMORTIZAÇÕES	0,00			
762	DE PERDAS POR IMPARIDADE	0,00			
763	DE PROVISÕES	0,00			
764	DE PROVISÕES ESPECÍFICAS	0,00			
77	GANHOS POR AUMENTOS DE JUSTO VALOR	0,00			
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	3 300,00	1 300,00	500,00	1 500,00
781	RENDIMENTOS SUPLEMENTARES	0,00			
782 / 787	OUTROS RENDIMENTOS EM ATIVOS	0,00			
788	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	3 300,00	1 300,00	500,00	1 500,00
7881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	0,00			
7883	IMPUTAÇÃO DE SUBSÍDIOS DE INVESTIMENTO	0,00			
7882-7884/7	RENDIMENTOS E GANHOS EM ATIVOS	0,00			
7888	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	3 300,00	1 300,00	500,00	1 500,00
79	JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	0,00	0,00		
	TOTAL RENDIMENTOS	416 596,86	221 416,49	101 320,95	93 859,42

DGCF

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS PREVISIONAIS 2027

CLASSE 6 **GASTOS**

CONTA	RUBRICA	TOTAL	3103-Grupo de Autoajuda - Sede	3103-Grupo de Autoajuda - Deleg.Norte	2401-Fórum Sócio Ocupacional - Deleg.Centro
61	CUSTO MERCADORIAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS	0,00			
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	75 610,00	36 355,00	23 195,00	16 060,00
621	SUBCONTRATOS	0,00			
622	SERVIÇOS ESPECIALIZADOS	36 480,00	19 000,00	14 315,00	3 165,00
6221	TRABALHOS ESPECIALIZADOS	18 500,00	12 500,00	3 500,00	2 500,00
6222	PUBLICIDADE E PROPAGANDA	0,00			
6223	VIGILÂNCIA E SEGURANÇA	1 400,00	900,00	450,00	50,00
6224	HONORÁRIOS	10 800,00	1 200,00	9 600,00	
6225	COMISSÕES	0,00			
6226	CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO	4 850,00	3 500,00	750,00	600,00
6227	SERVIÇOS BANCÁRIOS	930,00	900,00	15,00	15,00
6228	OUTROS	0,00			
623	MATERIAIS	3 550,00	2 450,00	550,00	550,00
6231	FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS DE DESGASTE RÁPIDO	400,00	300,00	50,00	50,00
6232	LIVROS E DOCUMENTAÇÃO TÉCNICA	0,00			
6233	MATERIAL DE ESCRITÓRIO	3 000,00	2 000,00	500,00	500,00
6234	ARTIGOS PARA OFERTA	0,00			
6235	MATERIAL DE DIDÁTICO	0,00			
6236	ROUPARIA	0,00			
6237	VESTUÁRIO E CALÇADO UTENTES	0,00			
6238	OUTROS	150,00	150,00		
624	ENERGIA E FLUIDOS	7 400,00	4 000,00	1 750,00	1 650,00
6241	ELETRICIDADE	4 650,00	1 800,00	1 350,00	1 500,00
6242	COMBUSTÍVEIS	1 250,00	1 250,00		
6243	ÁGUA	1 500,00	950,00	400,00	150,00
6248	OUTROS	0,00			
625	DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES	5 200,00	2 350,00	1 850,00	1 000,00
6251	DESLOCAÇÕES E ESTADAS	4 600,00	2 250,00	1 600,00	750,00
6252	TRANSPORTES DE PESSOAL	600,00	100,00	250,00	250,00
6253	TRANSPORTES DE MERCADORIAS	0,00			
6258	OUTROS	0,00			
626	SERVIÇOS DIVERSOS	22 980,00	8 555,00	4 730,00	9 695,00
6261	RENDAS E ALUGUERES	10 730,00	1 625,00	1 230,00	7 875,00
6262	COMUNICAÇÃO	4 930,00	3 530,00	1 300,00	100,00
6263	SEGUROS	820,00	750,00		70,00
6264	ROYALTIES	0,00			
6265	CONTENCIOSO E NOTARIADO	0,00			
6266	DESPESAS DE REPRESENTAÇÃO	0,00			
6267	LIMPEZA, HIGIENE E CONFORTO	6 100,00	2 500,00	2 000,00	1 600,00
6268/9	OUTROS SERVIÇOS	400,00	150,00	200,00	50,00



DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS PREVISIONAIS 2027

63	GASTOS COM PESSOAL	338 635,30	183 423,00	76 619,30	78 593,00
631	REMUNERAÇÕES DOS ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00	0,00	0,00	0,00
632	REMUNERAÇÕES DO PESSOAL	278 015,00	150 604,00	62 686,00	64 725,00
6321	REMUNERAÇÕES CERTAS	252 180,00	136 544,00	57 886,00	57 750,00
6322	REMUNERAÇÕES ADICIONAIS	25 835,00	14 060,00	4 800,00	6 975,00
633	BENEFÍCIOS PÓS-EMPREGO	0,00	0,00	0,00	0,00
6332	PESSOAL	0,00			
634	INDEMNIZAÇÕES	0,00	0,00	0,00	0,00
6342	PESSOAL	0,00			
635	ENCARGOS SOBRE REMUNERAÇÕES	56 235,30	30 449,00	12 908,30	12 878,00
6352	PESSOAL	56 235,30	30 449,00	12 908,30	12 878,00
636	SEGUROS ACIDENTES TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAI	3 735,00	2 020,00	875,00	840,00
6362	PESSOAL	3 735,00	2 020,00	875,00	840,00
637	GASTOS DE AÇÃO SOCIAL	0,00	0,00	0,00	0,00
6372	PESSOAL	0,00			
638	OUTROS GASTOS COM O PESSOAL	650,00	350,00	150,00	150,00
6382	PESSOAL	650,00	350,00	150,00	150,00
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO	1 805,00	935,00	420,00	450,00
641	PROPRIEDADES DE INVESTIMENTO	0,00			
642	ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS	1 805,00	935,00	420,00	450,00
643	ATIVOS INTANGÍVEIS	0,00			
65	PERDAS POR IMPARIDADE	0,00	0,00	0,00	0,00
651	DE DÍVIDAS A RECEBER	0,00			
652	DE INVENTÁRIOS	0,00			
653/658	PERDAS EM OUTROS ATIVOS	0,00			
66	PERDAS POR REDUÇÃO DE JUSTO VALOR	0,00			
67	PROVISÕES DO PERÍODO	0,00			
68	OUTROS GASTOS E PERDAS	400,00	400,00	0,00	0,00
681	IMPOSTOS	150,00	150,00		
682/687	OUTROS GASTOS E PERDAS EM ATIVOS	0,00			
688	OUTROS GASTOS E PERDAS	250,00	250,00	0,00	0,00
6881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	0,00			
6882	DONATIVOS	0,00			
6883	QUOTIZAÇÕES	250,00	250,00		
6884/8	OUTROS GASTOS E PERDAS	0,00			
689	CUSTOS C/ APOIOS FIN. CONCEDIDOS A ASS. OU UTENTES	0,00			
69	GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO	0,00			
	TOTAL GASTOS	416 458,30	221 113,00	100 234,30	95 103,00

CLASSE 8	RESULTADOS				
85	RESULTADOS ANTES IMPOSTOS	146,56	303,49	1 086,65	-1 243,58
86	IMPOSTO RENDIMENTO EXERCÍCIO	0,00			
88	RESULTADO LÍQUIDO	146,56	303,49	1 086,65	-1 243,58

FONTES DE FINANCIAMENTO

1 FINANCIAMENTO PÚBLICO - COMPONENTE EXPLORAÇÃO

ENTIDADES FINANCIADORAS	RUBRICA FINANCIAMENTO	REGISTO CONTABILÍSTICO 75 - EXPLORAÇÃO
ISS, IP	**ACORDOS DE COOPERAÇÃO**	
	2303-Unidade de Apoio Integrado	
	2401-Forum Sócio ocupacional	76 409,42
	2402-Unidade de Vida Protegida	
	3101-Acendimento/Acompanhamento Social	
	3102-Grupo de Autoajuda	192 777,44
	3103-Centro Comunitário	
	3402-Casa de Abrigo	
	4101-Apoio Domiciliário para Guarda de Crianças	
	0000-Residência Autonoma	
	Outros acordos	
	PROTOCOLOS	
	Sensibilizar, Envolver, Renovar, Esperança, Mais (SERE +)	
	Rendimento Social de Inserção (RSI)	
	Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI)	
	Linha Nacional Emergência Social (LNES)	
	Outros protocolos	
	PROGRAMAS	
	Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF)	
	Contratos Locais de Desenvolvimento Social (CLDS)	
	Medida de Apoio à Segurança dos Equipamentos Sociais (MASES)	
	Programa Conforto Habitacional Para Pessoas Idosas (PCHI)	
	Outros programas	
	FUNDOS	
	Reequilíbrio Financeiro	
	Compensação Sócioeconómica	
	Outros fundos	
IEFP, IP	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	5 750,00
	Fundos	
	Outros	
Autarquias	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	
	Fundos	
	Outros	3 000,00
Ministério da Saúde	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	
	Fundos	
	Outros	
Outras Entidades Públicas	Acordos de Cooperação	
	Protocolos	
	Programas	
	Fundos	
	Outros	38 250,00
TOTAL		**316 186,86**

2 FINANCIAMENTO PÚBLICO - COMPONENTE INVESTIMENTO

ENTIDADES FINANCIADORAS	RUBRICA FINANCIAMENTO	REGISTO CONTABILÍSTICO 50 - INVESTIMENTO	FLUXO FINANCEIRO
ISS	**PROGRAMAS**	**0,00**	**0,00**
	PIDDAC		
	Outros		
	FUNDOS	**0,00**	**0,00**
	FSS		
	Outros		
	OUTROS	**0,00**	**0,00**
	Outros		
Autarquias	Programas		
	Fundos		
	Outros		
Outras Entidades Públicas	Programas		
	Fundos		
	Outros		
TOTAL		**0,00**	**0,00**

3 FINANCIAMENTO PRIVADO

ENTIDADES FINANCIADORAS	RUBRICA FINANCIAMENTO	REGISTO CONTABILÍSTICO 75 - EXPLORAÇÃO	REGISTO CONTABILÍSTICO 50 - INVESTIMENTO	FLUXO FINANCEIRO
Diversos	Doações e legados à exploração	65 000,00		

PARECER DO CONSELHO FISCAL

Ao trigésimo dia do mês de outubro do ano dois mil e vinte e seis, reuniu o Conselho Fiscal da Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, ADEB, via zoom, a fim de analisar e aprovar o Programa de Ação e Orçamento para o ano 2027.

Estiveram presentes o Presidente Marco Alves, a Vice-Presidente Marta Gomes, e a Vogal Teresa Lopes, os quais emitiram o seguinte parecer:

Na sequência da análise do orçamento previsional para o exercício económico de 2027, apresentado pela Direção da ADEB, o Conselho Fiscal procedeu à sua apreciação, tendo em consideração os elementos disponibilizados, as previsões de receitas e despesas e os objetivos definidos para o próximo exercício.

Analisado o Programa de Ação e Orçamento para o ano 2027, constata-se que o mapa contabilístico de rendimentos derivados dos Acordos de Cooperação Atípicos com o Instituto de Segurança Social, assim como o financiamento de projetos e ao funcionamento, previstos para o ano que vem, pelo Instituto Nacional de Reabilitação (INR), com as quotas e donativos, permitem à ADEB manter um funcionamento regular, no cumprimento dos seus compromissos legais e financeiros.

Espera-se, com base no esforço financeiro efetuado, que a ADEB venha a aumentar a sua capacidade de resposta, progressivamente, e que isso se traduza num aumento de abrangência, quer de respostas providenciadas, quer de associados abrangidos.

A Direção da ADEB propõe-se continuar a fazer uma gestão responsável e equilibrada no ano 2027, a fim de satisfazer os compromissos com os colaboradores da ADEB, entidades públicas e privadas, seguros e fornecedores.

Da análise efetuada, o Conselho Fiscal considera que o orçamento apresentado procura refletir as necessidades de funcionamento da Instituição, assegurando a continuidade das respostas sociais, a qualidade dos serviços prestados aos utentes e o cumprimento das responsabilidades assumidas.

O Conselho Fiscal salienta, contudo, a importância de uma gestão financeira rigorosa, prudente e responsável, tendo particular atenção ao controlo dos custos de funcionamento, à evolução das despesas com pessoal, aos encargos correntes e à necessidade de garantir o equilíbrio financeiro da Instituição.

Recomenda-se ainda à Direção o acompanhamento regular da execução orçamental, através da análise periódica dos desvios entre os valores previstos e os efetivamente realizados, permitindo a adoção atempada de medidas corretivas sempre que necessário.

O Conselho Fiscal considera igualmente fundamental que a gestão dos recursos financeiros seja pautada por critérios de transparência, sustentabilidade e boa utilização dos meios disponíveis, tendo sempre presente a missão social da Instituição e o bem-estar dos seus utentes.

Face ao exposto, e tendo em conta os documentos apresentados, o Conselho Fiscal emite parecer favorável à proposta de orçamento para o ano de 2027 recomendando a sua aprovação pela Assembleia Geral.

Presidente

Marco Alves

Vogal **Vice-Presidente**

Teresa Lopes Marta Gomes

Sísifo

Recomeça....

Se puderes
Sem angústia
E sem pressa.

E os passos que deres,
Nesse caminho duro
Do futuro
Dá-os em liberdade.

Enquanto não alcances
Não descanses.

De nenhum fruto queiras só metade.

E, nunca saciado,
Vai colhendo ilusões sucessivas no pomar.

Sempre a sonhar e vendo
O logro da aventura.

És homem, não te esqueças!
Só é tua a loucura
Onde, com lucidez, te reconheças...

MIGUEL TORGA

CONTACTOS DA ADEB

1. SEDE NACIONAL (LISBOA)

Av. de Ceuta, n.º 53, Lojas E/D/F/G/H/I e J

1300-125 Lisboa

Tel.: 21 854 07 40/5

Tlm: 92 411 23 44 / 96 616 57 43

Email: adeb@adeb.pt

2. DELEGAÇÃO NORTE (PORTO)

Urbanização de Santa Luzia, Rua Aurélio da Paz dos Reis, nº357, Torre5. R/C Paranhos,

4250-068 Porto

Tel.: 22 606 64 14/ 22 833 14 42

Tlm: 93 271 32 47 / 93 857 69 00

Email: regiao_norte@adeb.pt

3. DELEGAÇÃO CENTRO (COIMBRA)

Edifício Mondego- Av. Fernão de Magalhães, nº 619. 1º, Escritórios 1.06 e 1.07,

3000-178 Coimbra

Tel./Fax: 23 981 25 74

Tlm: 919 271 769 / 96 898 21 17

Email: regiao_centro@adeb.pt

CERTIFIED

ISO 9001

BUREAU VERITAS 1828

BUREAU VERITAS