

Quais os documentos necessários para me associar e os valores a pagar?

- Fotocópia do cartão de cidadão ou do B.I., cartão de contribuinte, cartão de beneficiário e cartão de utente;
- Declaração passada pelo Médico de Família ou Psiquiatra onde conste o diagnóstico da patologia Unipolar (Depressão) ou Bipolar;
- Uma fotografia tipo passe;
- Número de Identificação Bancária (NIB).

Jóia e Quota de Associado	Periodicidade	Valor
Jóia	Pagamento único	15 € (Quinze Euros)
Quota de Associado	Annual	40 € (Quarenta Euros)

Os Corpos Gerentes da ADEB, deliberaram em reunião, do dia 18 de Novembro de 2017, atualizar a Tabela I e criar a Tabela II, de acordo com a Portaria nº 196-A/2015 de 1 de julho, tendo por base os fundamentos e normas previstas na alínea a) do artigo 23º e do artigo 40º dos Estatutos da ADEB, a fim de serem analisadas e aprovadas em Assembleia Geral Ordinária, (AGO) da ADEB, realizada em 27 de Novembro de 2021. Assim, foram aprovadas as referidas tabelas, as quais entram em vigor a partir de 1 de Janeiro de 2022:

a) Tabela I de comparticipações a aplicar aos associados inseridos em Grupos Psicoterapêuticos (GPT), GAM, FSO e CARP-PD:
b) Tabela II de comparticipações a aplicar por cada atendimento e acompanhamento individual dos associados nas áreas e especialidades: Psicologia Clínica, Terapia Cognitiva Comportamental e Neuropsicologia.

Tabelas de Comparticipações dos Associados nas Valências da ADEB			
Escalações de rendimento com base Retribuição Mensal Mínima Garantida (RMWG) (%)		Comparticipações do Associado - Tabela I (€)	Comparticipações do Associado - Tabela II (€)
de	a		
0%	30%	4€ (Quatro Euros)	6€ (Seis Euros)
30%	50%	6€ (Seis Euros)	11€ (Onze Euros)
50%	70%	9€ (Nove Euros)	16€ (Dezasseis Euros)
70%	100%	13€ (Treze Euros)	21€ (Vinte Um Euros)
100%	150%	21€ (Vinte Um Euros)	26€ (Vinte Seis Euros)
150%	-	26€ (Vinte Seis Euros)	31€ (Trinta Um Euros)

Para determinar o seu valor de comparticipação para usufruto das valências e serviços na ADEB, deve reunir a seguinte documentação:

- Demonstração líquida de IRS do agregado familiar (Nota de liquidação);
- Despesas fixas do agregado familiar dos últimos 3 meses, relativas a renda de casa ou prestação devida pela aquisição de habitação, desde que inferiores a um Índice de Apoios Sociais (IAS);
- Despesas com transportes dos últimos 3 meses até ao valor máximo da tarifa de transporte da zona de residência;
- Despesas com medicação psiquiátrica dos últimos 3 meses.

Contactos

Sede Nacional da ADEB

Quinta do Cabrinha, Avenida Ceuta,

Nº 53-lj F-J
1300-125 LISBOA

Telefone: 21 854 07 40 / 218540744/218540745
Telemóvel: 924112344; 966165743; 96 898 21 50
Email: adeb@adeb.pt

Delegação da Região Centro

Edifício Mondego Av. Fernão Magalhães, n.º 619—1º Escritório 1.06 e 1.07

3000-178 COIMBRA

Telefone/ Fax: 23 981 25 74

Telemóvel: 96 898 21 17 / 925552578

Email: regiao_centro@adeb.pt

Delegação da Região Norte

Urbanização de Sta. Luzia

Rua Aurélio da Paz dos Reis 357, Torre
5, r/c, Paranhos
4250-068 PORTO

Telefone: 22 606 64 14
Telemóvel: 932713247 / 938576900

Email: regiao_norte@adeb.pt

NIF da ADEB 502610760



Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares
IPSS de utilidade pública com fins de Saúde e Sociais



Sessões Psicopedagógicas (SPP)
Grupos de Ajuda-Mútua (GAM)
Comunicação aos Associados ADEB

Projeto co-financiado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social



CARO (A) ASSOCIADO (A)

A Direção da ADEB vem pelo presente levar ao conhecimento dos seus associados a programação para o mês de **Fevereiro de 2022**, tendo como meta desenvolver um dos objetivos da ADEB, que visa promover a informação, o esclarecimento e o combate ao estigma, através da realização de Sessões Psicopedagógicas e desenvolvimento dos Grupos de Ajuda Mútua (GAM) junto dos seus associados com o diagnóstico de Depressão e Doença Bipolar e seus familiares.

Devido à atual situação pandémica, a Direção da ADEB tem optado por apostar cada vez mais nas intervenções feitas através da internet, quer para os apoios individuais, quer para os apoios em grupo, como forma de garantir que os associados não são privados da ajuda prestada pela nossa equipa de profissionais, caso não possam frequentar alguns das nossas valências e serviços presencialmente.

Sessão Psicopedagógica

A Família: impacto e estratégias na gestão da Doença Bipolar

Esta sessão visa esclarecer a forma como a doença Bipolar influencia a dinâmica familiar e afeta de diferentes formas todos os seus membros. Questões como onde acaba a pessoa e começa a doença, devo intervir ou não, de que forma posso conciliar o apoio ao meu familiar e o meu autocuidado, são questões que todos os dias são expostas pelas diversas famílias que nos procuram e esta sessão visa promover uma reflexão conjunta, para que possamos tentar encontrar algum esclarecimento e segurança nestes processos por vezes tão difíceis.

Anexamos também a programação dos Grupos de Ajuda Mútua para pessoas com diagnóstico de doença Unipolar ou Bipolar, um espaço de partilha e entrelaçada para os nossos associados. Estes grupos têm funcionado desde o início da pandemia num registo online ou misto, conforme as diretrizes da DGS. O Encontro Mensal de Ajuda Mútua para Familiares manterá as suas sessões em formato de online.

Contamos consigo!
Saudações Fraternalmente,

Presidente da Direção da ADEB

Delfim Augusto Oliveira

SESSÃO PSICOPEDAGÓGICA

A Família: impacto e estratégias na gestão da Doença Bipolar

Renata Frazão
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta da ADEB
DATA: 12 Fevereiro 2022
das 10h30 – 12h30
Via ZOOM

Se tem dúvidas acerca de como aceder às nossas ações via zoom, entre em contacto connosco e a nossa equipa terá todo o gosto em ajudar neste processo!

Inscrição prévia obrigatória

O acesso a esta ação é gratuito mas é obrigatório que faça uma inscrição prévia até ao dia 11 de Fevereiro de 2022, no seguinte link

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe643PVnY2ExMvmKZneNhSoov3F4P0r4GgY4QM9lQrJ6BpBlg/viewform?usp=pp_url

A ADEB tem implementadas ações que visam a sua proteção seguindo com rigor as indicações da DGS com vista à prevenção do COVID 19.



SIGA-NOS EM
<https://www.facebook.com/adeb.pt>

GRUPOS DE AJUDA MÚTUA (GAM)

SEXTA FEIRA (FORMATO ONLINE OU MISTO)

Reviver/Renascer
16:15 horas

Azul em Chamas
16:15 horas

Sombra e Sol
14:30 horas

Espiral
14:30 horas

7 e 21 JANEIRO	14 e 28 JANEIRO
4 e 18 FEVEREIRO	11 e 25 FEVEREIRO
4 e 18 MARÇO	11 e 25 MARÇO
1 e 22 ABRIL	8 e 29 ABRIL
6 e 20 MAIO	13 e 27 MAIO
3 e 17 JUNHO	9 e 24 JUNHO
1 e 15 JUNHO	8 e 22 JULHO

GRUPOS EM HORÁRIO PÓS LABORAL (SEXTA FEIRA) E SÁBADO

ARCO ÍRIS
GRUPO BIPOLAR SÁBADO
10:30 horas

FAMILIARES
SEXTA FEIRA
18h-19h30

8 e 22 JANEIRO	28 JANEIRO
5 e 19 FEVEREIRO	25 FEVEREIRO
5 e 19 MARÇO	25 MARÇO
2 e 23 ABRIL	29 ABRIL
7 e 21 MAIO	27 MAIO
4 e 25 JUNHO	24 JUNHO
9 JULHO	

A Participação nos GAM implica uma avaliação primária, social e clínica pela nossa equipa e inscrição como associado da ADEB com as quotas em dia.

Visite o nosso site em:
www.adeb.pt