

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 (€)
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€ (Trece 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

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

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

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

NIF da ADEB 502610760



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



ATIVIDADES PROGRAMADAS 1º SEMESTRE 2023 DRN

Sessões Psicopedagógicas (SPP)

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.



CARO (A) ASSOCIADO (A)

A Direção da ADEB vem pelo presente levar ao conhecimento dos seus associados a programação para o 1.º Semestre de 2023, 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.

Nas três Sessões Psicopedagógicas que iremos realizar, todos os temas apresentados pretendem ir de encontro às necessidades dos nossos associados: “Perturbações de Humor: O papel da autoestima no percurso de vida”; “Saúde Mental no Local de Trabalho” e “Perturbações do Humor: Impacto na dinâmica familiar”. A sua presença é muito importante para nós!!!

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

Finalmente, queremos lembrar, como já é costume, que ao longo deste semestre, iremos promover atividades recreativas tais como: workshop de artes plásticas, sessões de cinema, tertúlias, caminhadas...

Solicitamos que acompanhe cada uma das nossas publicações, porque algumas atividades serão *online* e dinamizadas a nível nacional, outras já serão presenciais...Esteja atento...

Contamos consigo!
Saudações Fraternais,

Presidente da Direção da ADEB



Delfim Augusto Oliveira

SESSÃO PSICOPEDAGÓGICA

Perturbações do Humor: O papel da autoestima no percurso de vida

25 de Fevereiro de 2023

10h30 - 12h30

Dra. Catarina Maia

Psicóloga Clínica e da Saúde da Delegação Norte da ADEB

- ⇒ Sessão *Online* via TEAMS
- ⇒ Envio *link* após Inscrição obrigatória para regiao_norte@adeb.pt

Saúde Mental no Local de Trabalho

22 de Abril de 2023

10h30 - 12h30

Dra. Lídia Águeda

Psicóloga Clínica e da Saúde da Delegação Norte da ADEB

- ⇒ Sessão *Online* via TEAMS
- ⇒ Envio *link* após Inscrição obrigatória para regiao_norte@adeb.pt

Perturbações do Humor: Impacto na dinâmica familiar

3 de Junho de 2023

10h30 - 12h30

Dr. Paulo Horta

Médico Psiquiatra

- ⇒ Sessão *Online* via TEAMS
- ⇒ Envio *link* após Inscrição obrigatória para regiao_norte@adeb.pt

Visite o nosso site em:
www.adeb.pt



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

GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

PESSOAS COM DIAGNÓSTICO DE
PERTURBAÇÃO DEPRESSIVA

Sexta-Feira
16h15-17h30
Online

20 de Jan.

17 de Fev.

17 de Mar.

21 de Abr.

19 de Mai.

16 de Jun.

14 de Jul.

PESSOAS COM DIAGNÓSTICO DE
PERTURBAÇÃO BIPOLAR

Sábado
11h00-12h30
Online - Presencial

14 de Jan.

11 de Fev.

11 de Mar.

15 de Abr.

13 de Mai.

17 de Jun.

8 de Jul.