

Como se associar?

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)

De acordo com o Regulamento anexo à portaria 196-A/2015 de 1 de Julho, publicada pelo Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social, é obrigatório rever as comparticipações familiares devidas pela utilização dos serviços e equipamentos onde se desenvolvem respostas sociais. Deste modo, no ato de inscrição, é efetuada uma avaliação económica e social a todos os associados, no segundo semestre de cada ano civil, tendo por base os rendimentos e despesas do ano anterior, com vista à determinação das comparticipações a pagar pelo usufruto das valências e serviços prestados pela ADEB, conforme tabela e escalões abaixo estabelecidos e atualizados em Novembro de 2017:

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, e tendo por base fundamentos e normas previstas na alínea a) do artigo 23º e artigo 40º dos Estatutos da ADEB, a fim de serem analisadas e aprovadas em Assembleia Geral Ordinária, (AGO) da ADEB, a ser realizada em 25 de Novembro de 2017, e a vigorarem a partir de 1 de Janeiro de 2018:

1. Atualizar a Tabela I) de comparticipações a aplicar a partir de 1 Janeiro de 2018, aos associados inseridos em Grupos Psicoterapêuticos (GPT), GAM, FSO e CARP-PD;
2. Tabela II) de comparticipações a aplicar, a partir de 1 de Janeiro de 2018, por atendimento e acompanhamento individual dos associados na área e especialidades de: Psicologia Clínica, Terapia Cognitiva Comportamental e Neuropsicologia;

Escalões de rendimento com base em percentagens da Retribuição Mínima Mensal Garantida (RSMG) (%)	a	Comparticipações de Associado - Tabela I (€)	Comparticipações de Associado - Tabela II (€)
0%	30%	3 € (Três Euros)	5 € (Cinco Euros)
30%	50%	5 € (Cinco Euros)	10 € (Dez Euros)
50%	70%	8 € (Oito Euros)	15 € (Quinze Euros)
70%	100%	12 € (Doze Euros)	20 € (Vinte Euros)
100%	150%	20 € (Vinte Euros)	25 € (Vinte cinco Euros)
150%	-	25 € (Vinte cinco Euros)	30 € (Trinta Euros)

Para tal, deve fazer-se acompanhar da 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 (421,32€);
- 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.

Sede Nacional da ADEB

Quinta do Cabrinha, Avenida Ceuta,

Nº 53-lj F-J
1300-125 LISBOA

Telefone: 21 854 07 40/8
Fax: 21 854 07 49
Telemóvel: 96 898 21 50
Email: adeb@adeb.pt

Delegação da Região Norte

Rua Aurélio P Reis 357-r/c, Porto
4250-068 PORTO

Telefone: 22 606 64 14 / 22 833 14 42
Fax: 22 833 14 43
Telemóvel: 96 898 21 42 / 938576900
Email: regio_norte@adeb.pt

Delegação da Região Centro NOVA LOCALIZAÇÃO

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

3000-178 COIMBRA

Telefone: 23 981 25 74
Fax: 23 981 25 74
Telemóvel: 96 898 21 17

Email: regio_centro@adeb.pt

N.º de Contribuinte: 502610760
www.adeb.pt



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



SEDE NACIONAL
ATIVIDADES PROGRAMADAS
2º SEMESTRE DE 2019

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 2º semestre de 2019, 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.

Assim, as Sessão Psicopedagógicas a realizar neste semestre, compreendem os seguintes temas:

A Mania na Perturbação Bipolar e Apresentação do livro "Escuridão Visível" sobre Depressão

Sessão informativa dinamizada pelo psiquiatra José Manuel Jara, acerca da **Mania na Doença Bipolar** e acerca das suas principais características, sintomas e impacto, junto quer dos doentes quer dos cuidadores. Posteriormente, o psiquiatra António Sampaio vai apresentar o livro "Escuridão Visível" de William Styron e falar da importância do mesmo na promoção da literacia em saúde no âmbito da **Depressão**, através do olhar do autor que partilha uma perspetiva muito pessoal, crua e realista do que é viver esta doença.

Doença Bipolar, Estigma e Psicoeducação

Esta sessão visa esclarecer a definição e características da **Doença Bipolar**, e o **Estigma** associado, mesmo numa época de acesso universal a informação variada sobre doença mental. Na realidade, é por vezes difícil diferenciar a informação útil e fidedigna do abundante "ruído informativo" que existe na internet sobre estas doenças, e que está inserido numa sociedade pouco tolerante com aqueles que apresentam algumas vulnerabilidades criando estigma, hoje em dia socialmente mais disfarçado mas infelizmente ainda muito presente. A forma mais eficiente de combate à desinformação e estigma em saúde mental continua a ser a **Psicoeducação**, quer ao nível pessoal e familiar e junto das comunidades em todas as faixas etárias, quer ao nível dos média, contribuindo para a promoção de uma sociedade mais tolerante e mais solidária.

Anexamos a programação dos Grupos de Ajuda Mútua para pessoas com diagnóstico de doença Unipolar ou Bipolar e para os Familiares, que esperamos se torne em mais um espaço de partilha e entreadada para os nossos associados. Destacamos o novo GAM "As Marias" que junta mulheres da ADEB que pretendam partilhar as suas vivências sobre a Gravidez e a Maternidade num ambiente de entreadada e suporte!

Contamos consigo!
Saudações Fraternalis,

Presidente da Direção da ADEB

Delfim Augusto Oliveira

SESSÕES PSICOPEDAGÓGICAS

A Mania na Doença Bipolar

Doutor José Manuel Jara
Médico Psiquiatra e Presidente do Conselho Científico e Pedagógico da ADEB;

Apresentação do livro "Escuridão Visível" de William Styron

Prof. Doutor António Sampaio, Presidente da Mesa da Assembleia Geral da ADEB e membro do Conselho Científico e Pedagógico da ADEB

DATA: 21 de Setembro de 2019
das 10h30m – 13h

Local: Sede Nacional da ADEB (Fórum)
Quinta do Cabrinha, Av. de Ceuta, nº 53, Loja E
1300-125 LISBOA

Doença Bipolar, Estigma e Psicoeducação

DATA: 19 de Outubro 2019
das 10h30m – 13h

ORADORES

Renata Frazão e Sérgio Paixão

Psicólogos Clínicos da ADEB Sede Nacional

Local: Sede Nacional da ADEB (Fórum)
Quinta do Cabrinha, Av. de Ceuta, nº 53, Loja E
1300-125 LISBOA



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

GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

SEXTA FEIRA–HORÁRIO LABORAL

Reviver/Renascer
16:00 horas

Azul em Chamas
16:00 horas

Sombra e Sol
14:30 horas

Espiral
14:00 horas

13 E 27 SETEMBRO

13 E 20 SETEMBRO

11 E 25 OUTUBRO

4 E 18 OUTUBRO

15 E 29 NOVEMBRO

8 E 22 NOVEMBRO

13 DEZEMBRO

6 DEZEMBRO

GRUPOS EM HORÁRIO PÓS LABORAL E SÁBADO

ARCO ÍRIS
GRUPO BIPOLAR
SÁBADO
10:30 horas

"AS MARIAS"
SÁBADO
10:30 horas

FAMILIARES
SEXTA FEIRA
18 HORAS

14 e 28 SETEMBRO

28 SETEMBRO

27 SETEMBRO

12 E 26 OUTUBRO

26 OUTUBRO

25 OUTUBRO

9 E 23 NOVEMBRO

23 NOVEMBRO

29 NOVEMBRO

A Participação nos GAM implica uma avaliação primária, social e clínica (APSC) e inscrição como associado da ADEB com as quotas em dia.

Visite o nosso site em:
www.adeb.pt