

## 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 (RMMG) (%) de	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 e cinco Euros)
150%	-	25 € (Vinte e 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  
Fax: 21 854 07 49  
Telemóvel: 924112344; 966165743; 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

Nº. 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  
SETEMBRO  
DE 2020

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 **Setembro de 2020**, 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 optou por, ao contrário do que aconteceu nos anos anteriores, fazer uma programação mensal para o segundo semestre deste ano, visto que é ainda incerta a evolução da pandemia e que repercussões isso poderá ter nas nossas ações programadas.

Para nos adaptarmos aos tempos que vivemos, a ADEB tem vindo a 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 que não possam estar presencialmente na ADEB não são privados da ajuda prestada pela nossa equipa de profissionais.

Desta forma, as ações a desenvolver neste período serão dinamizadas pela internet e presencialmente, adequando-se às necessidades dos associados. Se tem dúvidas acerca de como aceder às nossas ações via internet, entre em contacto connosco e a nossa equipa terá todo o gosto em ajudar neste processo.

### **Sessão Psicopedagógica** **Depressão e Ansiedade - Compreender para tratar**

Esta sessão visa esclarecer as características, métodos de intervenção e tratamentos existentes para a depressão e para a ansiedade, numa perspetiva de psicoeducação e esclarecimento de dúvidas acerca destas patologias, tão frequentes na nossa sociedade e com valores significativamente aumentados devido ao impacto da atual pandemia e das restrições que esta nos impõe no dia a dia.

Anexamos também a programação dos Grupos de Ajuda Mútua para pessoas com diagnóstico de doença Unipolar 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, em que algumas pessoas estão presentes fisicamente e outras via internet. O Encontro Mensal de Ajuda Mútua para Familiares vai também retomar as suas sessões em setembro, em formato de ZOOM.

Contamos consigo!  
Saudações Fraternas,

Presidente da Direção da ADEB

Delfim Augusto Oliveira

## SESSÃO PSICOPEDAGÓGICA

### **DEPRESSÃO E ANSIEDADE** **Compreender para tratar**

**Sérgio Paixão**  
**Psicólogo Clínico da ADEB**  
**DATA: 19 de Setembro de 2020**  
**das 11h – 12h30**  
**Local: Fórum Florbela Espanca**  
**na Sede Nacional da ADEB**

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!

**Esta sessão terá a presença máxima de 12 pessoas e será transmitida via ZOOM para os restantes inscritos.**

### **Inscrição prévia obrigatória**

**Para fazer a sua inscrição clique aqui**

**A ADEB tem implementadas ações que visam a sua proteção e dos nossos trabalhadores, 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

**SEXTA FEIRA–HORÁRIO LABORAL**  
**SESSÕES EM FOMATO MISTO CONFORME O SÓCIO**  
**ESCOLHA (PRESENCIAL E ONLINE)**

**Reviver/Renacer**  
**16:15 horas**

**Azul em Chamas**  
**16:15 horas**

**Sombra e Sol**  
**14:30 horas**

**Espiral**  
**14:30 horas**

**4 e 18 SETEMBRO**

**11 e 25 SETEMBRO**

**9 e 23 OUTUBRO**

**16 e 30 OUTUBRO**

**6 e 20 NOVEMBRO**

**13 e 27 NOVEMBRO**

**4 DEZEMBRO**

**11 DEZEMBRO**

## GRUPOS EM HORÁRIO PÓS LABORAL E SÁBADO

**ARCO ÍRIS**  
**GRUPO BIPOLAR SÁBADO**  
**10:30 horas**  
**( Presencial e via ZOOM)**

**FAMILIARES**  
**SEXTA FEIRA**  
**18h-19h30**  
**Via ZOOM**

**12 e 26 SETEMBRO**

**25 SETEMBRO**

**10 e 24 OUTUBRO**

**30 OUTUBRO**

**7 e 21 NOVEMBRO**

**27 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](http://www.adeb.pt)**