

## 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 (RSMVG) (%)	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 (438,81€);
- 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 / 218540744/218540745  
Fax: 21 854 07 49  
Telemóvel: 924112344; 966165743; 96 898 21 50  
Email: [adeb@adeb.pt](mailto:adeb@adeb.pt)

## Delegação da Região Norte

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

Telefone: 22 606 64 14  
Fax: 22 833 14 43  
Telemóvel: 932713247 / 938576900  
Email: [regiao\\_norte@adeb.pt](mailto:regiao_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/ Fax: 23 981 25 74  
Telemóvel: 96 898 21 17 / 925552578  
Email: [regiao\\_centro@adeb.pt](mailto:regiao_centro@adeb.pt)

N.º de Contribuinte: 502610760  
[www.adeb.pt](http://www.adeb.pt)



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



ATIVIDADES PROGRAMADAS  
ÂMBITO NACIONAL

Janeiro e Fevereiro 2021

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 **Janeiro e Fevereiro de 2021**, 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, e enquadrado no atual Estado de Emergência decretado pelo Governo, a Direção da ADEB realizado as ações pela 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.

A Sessão psicopedagógica terá duas partes, sendo na primeira abordados por Delfim Oliveira, Presidente da Direção, os objetivos principais da ADEB:

- Implementar respostas de cuidados continuados integrados 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 de doenças Unipolar e Bipolar 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.;
- Desenvolver o Fórum Sócio Ocupacional, com base na legislação em vigor aplicável;

Posteriormente será feita uma apresentação pela Dr.ª Sónia Cherpe sobre a importância do Aconselhamento e Psicoterapia nas Perturbações do Humor, seguida de um período de debate e esclarecimento de dúvidas.

Contamos consigo!  
Saudações Fraternalis,

Presidente da Direção da ADEB

## SESSÃO PSICOPEDAGÓGICA VIA ZOOM

### QUE SERVIÇOS DE SAÚDE E SOCIAIS OFERECE E PRESTA A ADEB

**Delfim Augusto D'Oliveira**

Presidente da Direção da ADEB

**DATA: 13 Fevereiro 2021**

**das 14h30 – 15h45 Via ZOOM**

### ACONSELHAMENTO E PSICOTERAPIA nas Perturbações do Humor

**Sónia Cherpe**

Psicóloga Clínica da ADEB

**DATA: 13 Fevereiro 2021**

**das 15h45 – 17h30 Via ZOOM**

**Inscrição prévia obrigatória através do link:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6hpOrnk\\_kvBeZiANBaysq\\_7XxdMk-22sBUukXgg3WatkO4w/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6hpOrnk_kvBeZiANBaysq_7XxdMk-22sBUukXgg3WatkO4w/viewform?usp=pp_url)

**Para aceder às sessões acima anunciadas via ZOOM, a partir das 14h30m, e após ter feito a inscrição obrigatória, carregue no seguinte link:**

<https://zoom.us/j/92690057851?pwd=S21BNE9MTHp3WGZtaUczSk50Smo4Zz09>



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

## GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

SEXTA FEIRA–HORÁRIO LABORAL  
SESSÕES EM FOMATO ONLINE DURANTE ESTADO DE EMERGÊNCIA

Reviver/Renascer  
16:15 horas

Azul em Chamas  
16:15 horas

Sombra e Sol  
14:30 horas

Espiral  
14:30 horas

8 E 22 JANEIRO

15 E 29 JANEIRO

5 E 19 FEVEREIRO

12 E 26 FEVEREIRO

5 E 19 MARÇO

12 E 26 MARÇO

9 E 23 ABRIL

16 E 30 ABRIL

7 E 21 MAIO

14 E 28 MAIO

4 E 18 JUNHO

11 E 25 JUNHO

2 E 16 JUNHO

9 E 23 JULHO

## GRUPOS EM HORÁRIO PÓS LABORAL E SÁBADO

ARCO ÍRIS  
GRUPO BIPOLAR SÁBADO  
10:30 horas  
via ZOOM

FAMILIARES  
SEXTA FEIRA  
18h-19h30  
Via ZOOM

9 E 23 JANEIRO

29 JANEIRO

6 E 20 FEVEREIRO

26 FEVEREIRO

6 E 20 MARÇO

26 MARÇO

10 E 24 ABRIL

30 ABRIL

8 E 22 MAIO

28 MAIO

5 E 19 JUNHO

25 JUNHO

**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)**