

Comunicação aos Associados (ADEB)

Jóia e Quota de Associados

Em Reunião de Corpos Gerentes, RCG, do dia 09 de Novembro de 2013, foi decidido manter em vigor a cobrança de uma **Jóia no valor de €15.00 (quinze euros)** quando o utente é atendido formal e pessoalmente quando da Avaliação Primária Social e Clínica, (APSC) ou no ato de inscrição como associado. Assim, ainda, foi decidido na reunião, RCG, actualizar o valor da quota para **(anuidade) €40.00 (quarenta euros)** quando da inscrição do associado sendo a mesma liquidada em numerário, cheque ou vale de correio, na condição obrigatória do pagamento da anuidade do ano seguinte ser por Débito Direto.

Nesta sequência, tendo como referencial aquele princípio e regra, os novos associados inscritos a fim de serem admitidos como associados no 1º semestre pagam o valor da quota "anuidade", correspondente ao ano civil a que respeita, por inteiro ou seja 40.00€ (Quarenta euros).

Os associados inscritos para serem admitidos no 2º semestre, ou seja, a partir de 1 de Julho, passam a pagar a quota de 20.00€ (Vinte euros) correspondente ao ano civil a que respeita. Foi, ainda, aprovado continuar a conceder a exceção do pagamento da anuidade por cheque, numerário ou vale correio, condicionado a uma pré-avaliação social e económica pelo técnico que acolhe a inscrição como associado da ADEB.

Jóia e Quota de Associado

	Periodicidade	Valor
Jóia	pagamento único	€15
Quota de Associado	anual	€40



Delegação da Região Centro da ADEB

R. Central, nº 82, Mesura – Santa Clara
3040-197 COIMBRA
Tel: 23 981 25 74
Fax: 239810611
Tlm: 96 898 21 17
regiao_centro@adeb.pt

Delegação da Região Norte da ADEB

Urbanização de Santa Luzia
R. Aurélio da Paz dos Reis, n.º 357
Torre 5, f/c. Paranhos
4250-068 PORTO
Tel: 22 606 64 14 / 22 833 14 42
Fax: 22 833 14 43
Tlm: 96 898 21 42
regiao_norte@adeb.pt

Sede Nacional da ADEB

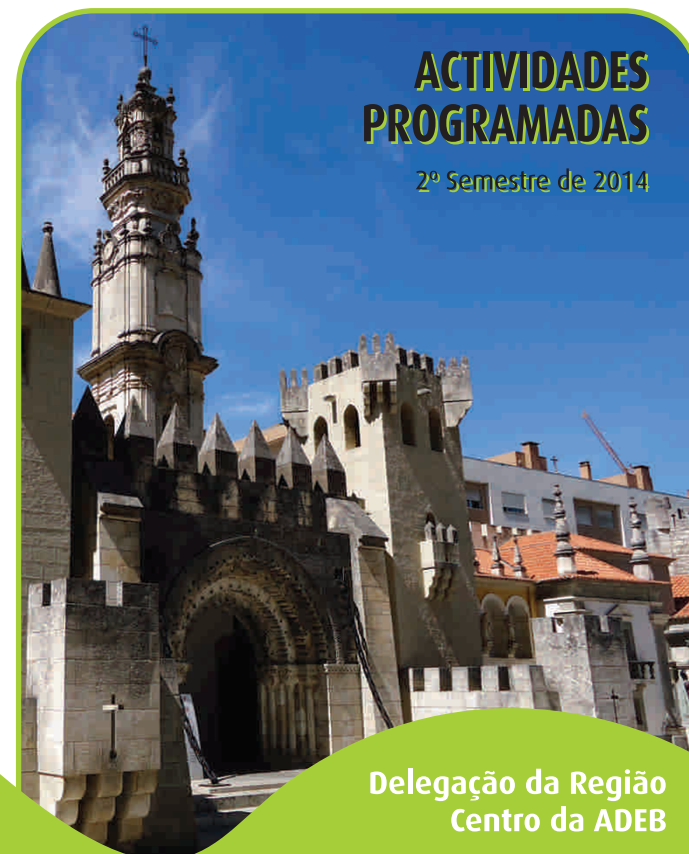
Quinta do Cabrinha, Av. de Ceuta,
n.º 53, Lojas F/G, H/I/e J
1300-125 LISBOA
Tel: 21 854 07 40 / 8
Fax: 21 854 07 49
Tlm: 96 898 21 50
adeb@adeb.pt

N.º de Contribuinte: 502 610 760
www.adeb.pt



Associação de Apoio aos Doentes
Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde



Delegação da Região
Centro da ADEB

- Sessões Psicopedagógicas (SP)
- Grupos de Auto-Ajuda (GAA)
- Comunicação Associados ADEB

Caro(a) Associado(a)

No âmbito da Educação para a Saúde Mental, a Direcção da ADEB promove, mais uma vez, Sessões Psicoeducativas (SP) direccionadas aos seus associados, pessoas com patologia Unipolar e Bipolar e seus familiares, a decorrer ao longo do 2º semestre de 2014.

Considerando que a PsicoEducação é uma mais-valia na aquisição de estratégias que permitem enfrentar a doença de forma assertiva, as actividades desenvolvidas nas diferentes valências da ADEB vão de encontro a uma partilha de aprendizagens entre técnicos, associados e seus familiares.

A doença Unipolar e Bipolar pode ser encarada pela pessoa como uma ameaça ao seu destino, mas encarar e lidar com a patologia é um desafio que, com as ferramentas adequadas, pode ser superado. Aceitar a doença consiste numa tentativa permanente de encontrar uma “convivência razoável” com a mesma, sem se submeter às suas características adversas, mas efectuando adaptações à situação (con) vivendo com esta da forma mais harmoniosa possível.

Com o acesso a informação de qualidade, a pessoa tem a vantagem de entender melhor o que se passa consigo e assim procurar actuar de forma activa, reconhecendo a necessidade de tratamento, de forma a atenuar os sintomas e minimizar o impacto da doença nos seus diferentes contextos de vida. Ao compreender cada vez mais como a doença se manifesta a pessoa encontra-se mais preparada para assumir o controlo, contribuindo mais autonomamente para a redução da gravidade e frequência da sintomatologia.

Desta forma, mostra-se essencial a sua participação nas nossas actividades, contribuindo na dinamização das acções da ADEB que lhe permitem retirar benefícios pessoais ao nível da obtenção de maior conhecimento e mais ganhos de saúde, assim como ter a oportunidade de partilhar as suas vivências face à doença no contexto acolhedor dos nossos associados.

Saudações Fraternalis,

Presidente da Direcção ADEB


Delim Augusto Oliveira

SESSÕES PSICOPEDAGÓGICAS

“FAMÍLIA COMO REDE DE SUPORTE FACE ÀS DIFICULDADES NO CONTEXTO LABORAL”

- 20 de Setembro de 2014 (Sábado)
- 15h00

Dr. Tiago Faria Morais, Psicólogo Clínico

- Local: Delegação da Região Centro
Rua Central, nº 82, Mesura – Santa Clara
3040-197 COIMBRA

“SIGNIFICADOS DA IDEAÇÃO SUICIDA NO CONTEXTO FAMILIAR”

- 18 de Outubro de 2014 (Sábado)
- 15h00

Dr.ª Teresa Carvalhão, Médica Psiquiatra Interna dos CHUC

- Local: Delegação da Região Centro
Rua Central, nº 82, Mesura – Santa Clara
3040-197 COIMBRA

GRUPOS DE AUTO-AJUDA

Rua Central, nº 82, Mesura – Santa Clara
3040-197 COIMBRA

- GAA “Faces”- Pessoas com Patologia Bipolar
- GAA “Renascer”- Pessoas com patologia Unipolar

GAA's – 2º Semestre 2014

Data	Hora
17 Julho (5ª Feira)	15h00 m
20 Setembro (Sábado)	11h00 m
18 Outubro (Sábado)	11h00 m
13 Novembro (5ª Feira)	15h00 m
13 Dezembro (Sábado)	11h00 m

A participação nos GAA implica uma avaliação primária social e clínica (APSC) e inscrição como associado da ADEB

Apoio: Projecto cofinanciado pelo programa de financiamento a projectos pelo INR, I.P.



Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.