

## 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 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 RCG, actualizar o valor da quota (**anuidade**) para **40 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 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 euros correspondente ao ano civil a que respeita.

Foi, ainda, aprovado continuar a conceder a excepção 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.

**Avisam-se todos os associados que pagam quotas pela modalidade de cheque ou numerário, que as mesmas deveriam ter sido pagas até 28 de Fevereiro de 2016, referente às anuidades em atraso.**

**Caso verifique que a sua quota se encontra por liquidar, após este aviso a(s) mesma(s) estão a pagamento no prazo de 30 dias, a fim de se manterem os direitos como associados da ADEB.**

### Jóia e Quota de Associado

	Periodicidade	Valor
Jóia	Pagamento único	15 €
Quota de Associado	Anual	40 €



## SEDE NACIONAL DA ADEB

Quinta do Cabrinha, Avenida Ceuta N°  
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](mailto:adeb@adeb.pt)

## DELEGAÇÃO DA REGIÃO NORTE

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

Telefone: 22 606 64 14 /22 833 14 42  
Fax: 22 833 14 43  
Telemóvel: 96 898 21 42  
Email: [regiao\\_norte@adeb.pt](mailto:regiao_norte@adeb.pt)

## DELEGAÇÃO DA REGIÃO CENTRO

Rua Central, n° 82, Mesura-Santa Clara  
3040-197 COIMBRA

Telefone: 23 981 25 74  
Fax: 23 981 25 74  
Telemóvel: 96 898 21 17  
Email: [regiao\\_centro@adeb.pt](mailto:regiao_centro@adeb.pt)

NIF: 502610760

[www.adeb.pt](http://www.adeb.pt)



Associação de Apoio aos Doentes  
Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

## ACTIVIDADES PROGRAMADAS

### 2º SEMESTRE



## Delegação da Região Centro

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

Caro (a) Associado (a)

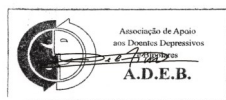
A Direcção da ADEB vem pelo presente levar ao conhecimento dos seus associados a programação do 2º Semestre de 2016 referente às Sessões Psicopedagógicas (SP) enfatizando-se a importância da continuação na aposta da Educação para a Saúde, Prevenção e Consciencialização das pessoas com diagnóstico de Patologia Depressiva e Bipolar, os seus familiares ou cuidadores (in) formais. A Educação para a Saúde Mental é um factor fundamental, na forma como tende a esclarecer todas as vertentes psicossociais, que envolvem as perturbações do humor, contribuindo para a prevenção de recaídas, uma maior aquisição de conhecimentos e estratégias interventivas, sendo um contributo fulcral na reabilitação das pessoas através da obtenção de maiores ganhos de saúde, melhorando a sua qualidade de vida e promovendo o bem estar físico e psíquico.

Cada pessoa tem experiências e vivências únicas independentemente de ter ou não alguma patologia. Existem actualmente boas possibilidades de controlar a doença através do acompanhamento médico especializado, da participação das valências instituídas e desenvolvidas na ADEB, ao nível individual e familiar, participação em Grupos de Auto Ajuda e Grupos Psicoeducativos.

Esta é a motivação para a intervenção da ADEB na prestação de cuidados a pessoas com patologia do humor e familiares, pela promoção de valências que vão ao encontro das suas necessidades. Assim, torna-se essencial a sua **participação nas nossas actividades**, contribuindo desta forma para a dinamização das acções da ADEB, permitindo-lhe obter mais auto-estima, estabilidade emocional e qualidade de vida.

**A ADEB conta consigo!**

Saudações fraternais,  
Presidente da Direcção da ADEB  
Delfim Augusto de Oliveira



## SESSÕES PSICOPEDAGÓGICAS

### “Não é defeito é feito: Personalidade e Humor”

**Dra. Ana Xavier**

(Psicóloga Clínica — Universidade de Coimbra, Faculdade de psicologia e de Ciências da Educação)

**1 de Outubro // 11h00 // ADEB-DRC**

### “A importância da Família e dos Cuidadores na prevenção e estabilização das pessoas com uma perturbação de Humor”

**Enfermeiros Pedro Renca e Jenny Reste**

(Hospital Sobral Cid—Coimbra)

**26 de Novembro / 11h00 // ADEB-DRC**

### “De são e de louco todos temos um pouco: a linha ténue entre o normal e o patológico”

**Dra. Zulmira Santos**

(Psiquiatra, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra)

**12 de Novembro // 11h00 // ADEB-DRC**

## GRUPOS DE AUTO-AJUDA (GAA)

### “Girassol e Renascer”

## 2º SEMESTRE

DATA	HORA
28 de Julho	17H00
29 de Setembro	17H00
27 de Outubro	17H00
24 de Novembro	17H00
15 de Dezembro	17H00

**A Participação nos GAA implica uma avaliação primária e clínica (APSC) e inscrição como associado da ADEB.**