



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

REGULAMENTO DO LIVRO *de* TESTEMUNHOS

Partilhar experiências.
Construir esperança.

*A sua história
também
conta*



VOZES
REAIS



MAIS
COMPREENSÃO



MAIS
INCLUSÃO

Regulamento Livro dos Testemunhos

Projeto Manifestar-te (INR 2026) | ADEB

Preâmbulo

O presente regulamento surge no âmbito do projeto Manifestar-te, cofinanciado pelo INR 2026, e tem como objetivo estruturar a recolha, tratamento e publicação de testemunhos de pessoas com experiência de depressão e/ou doença bipolar, seus familiares e profissionais da saúde mental.

O projeto visa promover a literacia em saúde mental, dar voz à experiência vivida, reduzir o estigma associado à doença mental e valorizar o papel da partilha e da esperança na recuperação e integração social.

I. Objetivo

O Livro de Testemunhos destina-se a:

- a) Promover a literacia em saúde mental através da partilha de experiências e conhecimento técnico;
- b) Valorizar a experiência vivida como recurso de esperança e recuperação;
- c) Sensibilizar a comunidade e reduzir o estigma associado à doença mental.

II. Participação e Elegibilidade

- 1. A participação é de âmbito nacional, voluntária e gratuita.
- 2. Podem participar pessoas com experiência de doença mental, familiares e técnicos da saúde mental.
- 3. Cada participante pode escolher como deseja que o seu testemunho seja identificado no livro:
 - a) Nome completo
 - b) Primeiro nome
 - c) Pseudónimo
 - d) Anónimo
- 4. Os participantes podem solicitar a retirada do seu testemunho até à data de fecho editorial, previamente comunicada pela ADEB. Após a publicação, não será possível garantir a remoção de conteúdos já divulgados.

III. Critérios de participação

- 1. Idade mínima: 18 anos (ou 16 anos com autorização do encarregado de educação).
- 2. Interesse em partilhar experiências ou conhecimentos relevantes.

3. Capacidade de participação segura e responsável, considerando o seu estado emocional, podendo a equipa técnica avaliar a adequação da participação e propor adiamento quando necessário.
4. Assinatura do Termo de Consentimento informado

IV. Ética e Segurança

1. Todos os participantes devem ler, compreender e assinar o Termo de Consentimento Informado, que acompanha o presente regulamento.
2. Os testemunhos podem envolver experiências pessoais e sensíveis; a equipa da ADEB assegura acompanhamento e apoio emocional adequado, incluindo encaminhamento para suporte especializado quando necessário.
3. Os textos serão revistos para clareza, coerência e proteção da identidade, sem alteração do conteúdo essencial, sendo sempre que possível validados pelo participante antes da publicação.
4. Em contextos de entrevistas ou dinâmicas de grupo, será assegurado o respeito pela confidencialidade entre participantes.

V. Proteção de Dados

1. A ADEB é a entidade responsável pelo tratamento dos dados pessoais recolhidos no âmbito do projeto, podendo ser contactada para o efeito através do email adeb@adeb.pt.
2. Os dados pessoais e testemunhos serão tratados exclusivamente para efeitos de participação, edição e divulgação do Livro de Testemunhos, com base no consentimento explícito dos participantes.
3. Os dados serão tratados em conformidade com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e legislação nacional aplicável.
4. Os participantes têm direito de acesso, retificação, apagamento, limitação e oposição ao tratamento dos seus dados, nos termos legais.
5. Os dados serão conservados apenas pelo período necessário à execução do projeto e respetiva divulgação.
6. A recolha de dados através de plataformas digitais (ex.: Google Forms) poderá implicar o tratamento por entidades terceiras, sendo asseguradas medidas adequadas de proteção.
7. Os participantes devem evitar a inclusão de nomes, contactos, imagens ou outras informações que permitam identificar terceiros no seu testemunho, sempre que não disponham do respetivo consentimento. Caso seja necessário fazer referência a outra pessoa, recomenda-se a utilização de designações genéricas ou de um pseudónimo que não permita a sua identificação.

8. Caso o participante pretenda identificar expressamente outra pessoa no seu testemunho, deverá assegurar que dispõe do respetivo consentimento para essa referência. Sempre que existam dúvidas quanto à possibilidade de identificação ou exposição de terceiros, o participante deverá consultar previamente a equipa da ADEB.

VI. Metodologia de Recolha

1. A participação no Livro de Testemunhos deverá iniciar-se através do preenchimento do formulário de inscrição disponível no seguinte link:
<https://forms.gle/3VShFuCyBFuoWVeA6> ou, presencialmente, nas instalações da ADEB.
2. Após a submissão do formulário, os participantes receberão um email de confirmação com informação relativa aos próximos passos, nomeadamente:
 - assinatura do termo de consentimento;
 - orientações para elaboração e envio do testemunho;
3. Após a receção do termo de consentimento devidamente assinado, será enviado aos participantes, por email, o endereço de correio eletrónico destinado à submissão dos testemunhos.

VII. Calendário e Divulgação

1. O período de participação e submissão dos testemunhos decorre até 8 de dezembro de 2026.
2. A divulgação será interna e externa através dos canais institucionais da ADEB, redes sociais, website e eventos.
3. Disponibilização de apoio e esclarecimento através do email adeb@adeb.pt.

VIII. Publicação

1. Os testemunhos serão publicados publicamente, em formato físico e/ou digital em dezembro de 2026.
2. A divulgação respeitará a forma de identificação escolhida pelo participante.
3. O alcance da publicação poderá incluir distribuição institucional, eventos e disponibilização online.

IX. Direitos de Autor

1. Os participantes garantem ser os legítimos autores dos testemunhos submetidos, assegurando que os textos são da sua autoria e que a sua utilização não infringe direitos de terceiros.

2. Os participantes responsabilizam-se por quaisquer reclamações relativas a direitos de autor, direitos de personalidade ou outros direitos de terceiros decorrentes do conteúdo dos testemunhos submetidos.
3. Os participantes comprometem-se a não incluir nos seus testemunhos informações, nomes, contactos, imagens ou outros elementos que permitam identificar terceiros, sem o respetivo consentimento, devendo, sempre que necessário, recorrer a designações genéricas ou pseudónimos.
4. Ao participarem no Livro de Testemunhos, os autores autorizam a ADEB, a título gratuito e não exclusivo, a utilizar, reproduzir, editar para efeitos de clareza e coerência, divulgar e comunicar publicamente os testemunhos submetidos, exclusivamente no âmbito dos objetivos do projeto e da missão da ADEB.
5. A utilização dos testemunhos pela ADEB poderá ocorrer na publicação do Livro de Testemunhos, em formato físico e/ou digital, no website e redes sociais da instituição, em publicações institucionais, materiais de divulgação, exposições, apresentações e outras iniciativas de promoção da literacia em saúde mental e de combate ao estigma.
6. A ADEB compromete-se a respeitar a opção de identificação escolhida pelo participante, podendo o testemunho ser publicado com nome completo, primeiro nome, pseudónimo ou de forma anónima, conforme previamente indicado e autorizado no termo de consentimento.
7. A presente autorização de utilização não implica a transmissão da titularidade dos direitos de autor, mantendo-se os direitos morais dos autores nos termos da legislação aplicável.
8. A publicação e divulgação dos testemunhos estarão sempre sujeitas ao consentimento prestado pelo participante e às condições definidas no respetivo Termo de Consentimento Informado.

X. Disposições Finais

1. A participação no concurso implica a aceitação integral e sem reservas do presente regulamento.
2. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela Direção da ADEB.