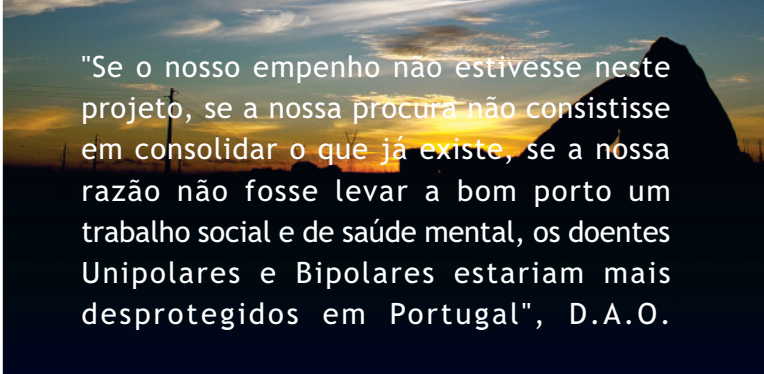


*“As duas faces em meia lua simbolizam a alegria e a tristeza, retratam a realidade nua e crua de pessoas que sofrem de patologias Unipolar e Bipolar, num emblema a duas cores, pintado pela Mãe Natureza.” D.A.O.*



“Se o nosso empenho não estivesse neste projeto, se a nossa procura não consistisse em consolidar o que já existe, se a nossa razão não fosse levar a bom porto um trabalho social e de saúde mental, os doentes Unipolares e Bipolares estariam mais desprotegidos em Portugal”, D.A.O.

### Quais os documentos necessários para se 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	Anual	40€ (Quarenta Euros)

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, tendo por base os fundamentos e normas previstas na alínea a) do artigo 23º e do artigo 40º dos Estatutos da ADEB, a fim de serem analisadas e aprovadas em Assembleia Geral Ordinária, (AGO) da ADEB, realizada em 27 de Novembro de 2021. Assim, foram aprovadas as referidas tabelas, as quais entram em vigor a partir de 1 de Janeiro de 2022:

- a) Tabela I de comparticipações a aplicar aos associados inseridos em Grupos Psicoterapêuticos (GPT), GAM, FSO e CARP-PD:
- b) Tabela II de comparticipações a aplicar por cada atendimento e acompanhamento individual dos associados nas áreas e especialidades: Psicologia Clínica, Terapia Cognitiva Comportamental e Neuropsicologia.

### Tabelas de Comparticipações dos Associados nas Valências da ADEB

Escalões de rendimento com base		Comparticipações	Comparticipações
Retribuição Mensal Mínima Garantida (RMMG) (%)	de	do Associado - Tabela I (€)	do Associado - Tabela II (€)
0%	30%	4€ (Quatro Euros)	6€ (Seis Euros)
30%	50%	6€ (Seis Euros)	11€ (Onze Euros)
50%	70%	9€ (Nove Euros)	16€ (Dezasseis Euros)
70%	100%	13€ (Treze Euros)	21€ (Vinte Um Euros)
100%	150%	21€ (Vinte Um Euros)	26€ (Vinte Seis Euros)
150%	-	26€ (Vinte Seis Euros)	31€ (Trinta Um 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 Indexante de Apoios Sociais (IAS);
- 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.



Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde e Sociais

ADEB

www.adeb.pt

## Que Serviços de Saúde e Sociais oferece e presta a ADEB

### • OBJETIVOS PRINCIPAIS:

- Implementar respostas de cuidados continuados integrados de Saúde Mental;
- Promover, educar e formar na área da Saúde Mental;
- Apoiar e orientar os jovens e adultos associados da ADEB, em situação de desemprego;
- Desenvolver o Fórum Sócio Ocupacional.

• **Objetivos Secundários no campo da reabilitação psicossocial para pessoas com o diagnóstico de Depressão (Unipolar) e Perturbação Bipolar.**

• **Criar e manter Valências e Atividades nos campos da psicoeducação e psicoterapia.**

**A ADEB é a maior associação da área da Saúde Mental a nível nacional, e a única especializada no apoio às pessoas com diagnóstico da doença Unipolar e Bipolar e seus familiares.**

Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares  
IPSS de utilidade pública com fins de Saúde e Sociais  
www.adeb.pt • www.facebook.com/adeb.pt

#### Sede Nacional

Quinta do Cabrinha, Av. de Ceuta, n.º 53, Lojas F/G, H/I e J  
1300-125 LISBOA

Tel: 21 854 07 40 / 4 / 5 • Tlm.: 92 411 23 44 / 96 616 57 43 / 96 898 21 50 • adeb@adeb.pt

#### Delegação da Região Norte

Urbanização de Santa Luzia, R. Aurélio da Paz dos Reis, n.º 357, Torre 5, r/c, Paranhos  
4250-068 PORTO

Tel: 22 606 64 14 • Fax: 22 833 14 43

Tlm: 93 271 32 47 / 93 857 69 00 • regiao\_norte@adeb.pt

#### Delegação da Região Centro

Edifício Mondego - Av. Fernão Magalhães, n.º 619 - 1.º, Escritório 1.06 e 1.07  
3000-178 COIMBRA

Tel./Fax: 23 981 25 74 • Tlm: 92 555 25 78 / 96 898 21 17 • regiao\_centro@adeb.pt



## O que é a ADEB?

A Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares- ADEB, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, de utilidade pública, com fins de saúde e sociais, sob a forma de associação, sem fins lucrativos, regida pelas disposições da lei aplicável.

A ação da ADEB é desenvolvida, preferencialmente, em todo o território nacional, através da instalação de Delegações ou Núcleos Distritais ou de estabelecimento de acordos de cooperação com entidades terceiras, abrangendo pessoas com o diagnóstico de Depressão (Unipolar), Perturbação Bipolar e outras comorbilidades associadas, familiares, cuidadores, médicos, psicólogos, enfermeiros, técnicos de serviço social e outros profissionais da área da saúde mental.

### A ADEB tem como objetivos principais:

- 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;

### Secundariamente, a ADEB propõe-se desenvolver designadamente os seguintes objetivos:

- SOS: Sentir ADEB - Meio de apoio à distância mais acessível e prático, para que as pessoas, em estado de angústia, ansiedade e ideações suicidas, obtenham informações sobre a doença Unipolar e Bipolar, tendo em vista ajudar a atenuar o sofrimento. Este serviço engloba a resposta a apelações que chegam diariamente à ADEB por diferentes meios: telefone, correio eletrónico e postal;
- Avaliação Primária Social e Clínica - (APSC), quando o utente, pela primeira vez, tem um contacto presencial com a ADEB, sendo-lhe proporcionado especialmente um apoio psicossocial, de acordo com o diagnóstico médico, tendo em conta as suas necessidades e expectativas, nas vertentes sociofamiliar, profissional, social e psicológica, a fim de ser integrado nas valências instituídas e atividades programadas;
- Psicoterapia Cognitivo-comportamental - Linha da psicoterapia que promove uma diversidade de abordagens, com vista ao desenvolvimento de estratégias e instrumentos para lidar com situações problemáticas, dificuldades pessoais e promover pensamentos adaptativos no quadro das doenças Unipolar e Bipolar;
- Apoio a Adolescentes, no âmbito da reabilitação psicossocial para adolescentes com perturbações de humor, em consonância com o diagnóstico do médico de família, psiquiatra ou pedopsiquiatra, visando uma avaliação e acompanhamento em psicologia clínica, de modo a prevenir e cuidar, possibilitando mais ganhos de saúde e qualidade de vida;
- Implementar o Serviço de Apoio Domiciliário - (SAD): Resposta social e clínica que consiste na prestação de apoio psicossocial individualizado e personalizado no domicílio a associados e/ou às suas famílias que, por motivo de doença Unipolar ou Bipolar ou outro impedimento de força maior, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das necessidades de apoio psicossocial nas instalações da sede nacional e delegações da ADEB;

- Realização de colóquios, encontros, sessões psicopedagógicas e workshops, em parceria com os hospitais, autarquias, estabelecimentos de ensino e outras entidades a fim de informar, sensibilizar e elevar o conhecimento dos associados e comunidade em geral acerca de temáticas em torno das patologias Unipolar e Bipolar;
- Edição e divulgação de documentação técnica e pedagógica subordinada a várias temáticas em torno da saúde mental, especialmente no que respeita à doença Unipolar e Bipolar e sobre a Família;
- Edição e publicação da Revista Bipolar, órgão informativo da ADEB e respetivo envio para os associados ativos, entidades públicas e privadas e comunicação social;
- Inovação e atualização do Site [www.adeb.pt](http://www.adeb.pt) e da página do Facebook com temáticas alusivas à saúde mental, bem como as atividades institucionais programadas e desenvolvidas;
- Aconselhamento e orientação jurídica aos associados em todos os ramos do Direito;
- Realização de ações de formação de competências profissionais no campo da inovação nas áreas da saúde e social, destinadas aos recursos humanos da Instituição a fim de existir visão estratégica, capacidade de comunicação, pró-atividade e assertividade;
- Promover e fomentar a investigação e a publicação de trabalhos relevantes no domínio da Depressão e Perturbação Bipolar;
- Intercâmbio e cooperação com associações nacionais e internacionais;
- Acordos de cooperação técnica e financeira com o Estado e outras entidades, tendo como objetivo o desenvolvimento e manutenção das atividades na área da saúde.

### Para realização dos seus objetivos, a ADEB propõe-se criar e manter as seguintes valências e atividades:

#### 1- Unidade Sócio Ocupacional, através das seguintes atividades:

- Apoio e reabilitação psicossocial e nas atividades de vida diária, com vista a desenvolver e preservar o equilíbrio

- da pessoa com doença mental;
- Apoio sócio ocupacional, incluindo convívio e lazer;
- Supervisão na gestão da medicação;
- Apoio aos familiares e outros cuidadores com vista à reintegração familiar;
- Apoio de grupos de auto-ajuda;
- Apoio e encaminhamento para serviços de formação e de integração profissional;
- Promoção de atividades sócio- culturais e desportivas em articulação com as autarquias, associações culturais, desportivas e recreativas ou outras estruturas da comunidade.

#### 2- Desenvolvimento dos seguintes Grupos Psicoterapêuticos:

- Grupos Psicoeducativos (GPE), de forma a melhorar a adesão à terapêutica farmacológica; reconhecer os sintomas de recaídas precedentes e prevenir as futuras; promover a consciencialização e proporcionar aos associados, familiares e cuidadores aptidões para lidar com a doença Unipolar ou Bipolar;
- Grupos Terapêuticos de Stress e Ansiedade (GTSA), tendo por objetivo mudar e reestruturar padrões de pensamento, aprender técnicas de relaxamento e promover técnicas de assertividade e de afirmação pessoal;
- Grupos de Prevenção de Ideação e Comportamento Suicida (GPICS), abordam este fenómeno complexo e multidimensional de ordem psicopatológica, antropológica, psicológica e social.

#### 3- Apoio e orientação profissional com base nas seguintes atividades:

- Ações de apoio à procura ativa de emprego;
- Captação e divulgação de ofertas de emprego e apoio à colocação;
- Divulgação de medidas de apoio ao emprego e formação profissional e apoio ao encaminhamento de candidatos;
- Encaminhamento para ações promotoras de empregabilidade.

#### 4- Desenvolver atividades de âmbito sócio ocupacional destinadas aos associados da ADEB, tendo em vista proporcionar, entre outros benefícios, o desenvolvimento pessoal, nas seguintes vertentes:

- Área da saúde;
- Vida diária e familiar;
- Tempos livres;
- Orientação vocacional e profissional;
- Vida em sociedade.