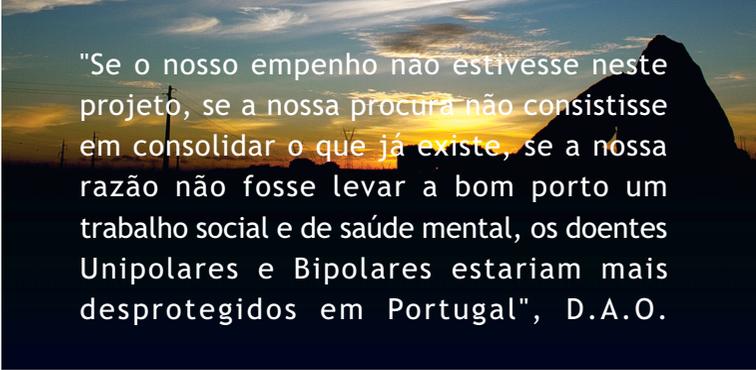


“As duas faces em meia lua simbolizam a alegria e a tristeza, retratam a realidade nua e crua de pessoas que sofrem de patologias Unipolar e Bipolar, num emblema a duas cores, pintado pela Mãe Natureza.” D.A.O.



“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 as participações das valências da ADEB?

- Fotocópia do Cartão de Cidadão ou do B.I., para verificação dos dados;
- Declaração passada pelo Médico de Família ou Psiquiatra onde conste o diagnóstico da perturbação do humor Unipolar (Depressão), Bipolar e Ansiosas;
- Uma fotografia tipo passe;
- Número de Identificação Bancária (NIB);
- Nota de liquidação do IRS.



Jóia e Quota de Associado	Periodicidade	Valor
Jóia	Pagamento Único	20€ (Vinte Euros)
Quota de Associado	Anual	50€ (Cinquenta Euros)

Apraz salientar que os Corpos Gerentes da ADEB, deliberaram em reunião, do dia 25 de novembro de 2023, reafirmar e manter a Tabela I e Tabela II, de participações de acordo com a Portaria n.º 218-D/2019 de 15 de julho, e tendo por base fundamentos e normas previstas na alínea a) do artigo 23.º e artigo 40.º dos Estatutos da ADEB, analisadas e (re)aprovadas em Assembleia Geral Ordinária (AGO) da ADEB, realizada em 2 de dezembro de 2023, a fim de continuar em vigor desde 1 de janeiro de 2024.

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

Tabelas de Participações dos Associados nas Valências da ADEB			
Escalaões de rendimento com base		Comp. Tabela I (€)	Comp. Tabela II (€)
Retribuição Mensal Mínima Garantida (RMMG) (%)	de		
0%	30%	4€ (Quatro Euros)	6€ (Seis Euros)
30%	50%	6€ (Seis Euros)	11€ (Onze Euros)
50%	70%	7€ (Sete 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

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 ADEB

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

Tel: 21 854 07 40 / 44 / 45 • Tlm.: 96 898 21 5 / 966 165 743 / 924 112 344
Fax: 21 854 07 49 • 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: 93 857 69 00 / 93 271 32 47 • regio_norte@adeb.pt

Delegação da Região Centro

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

Tel./Fax: 23 981 25 74 • Tlm: 96 898 21 17 • regio_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 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.