

vida  
norte

ASSOCIAÇÃO DE PROMOÇÃO  
E DEFESA DA VIDA E DA FAMÍLIA



**PARA QUE  
NENHUMA GRÁVIDA  
SE SINTA SOZINHA.**



O que nos inspira, qual a nossa missão, são os focos que nos orientam quando projectamos o ano de 2019.

Inspira-nos a vida de todos os bebés que vemos nascer, as mulheres que mesmo num contexto de grandes dificuldades, optam por ter os seus filhos e merecem ser tratadas com toda a dignidade.

A nossa missão é que nenhuma mãe/pai se sintam sós e sejam apoiados num projecto de maternidade feliz.

Neste sentido, a nossa maior prioridade é o acompanhamento que fazemos às grávidas que nos procuram. Este acompanhamento é constituído pela ajuda na entrega de um enxoval e produtos de puericultura, apoio de proximidade com técnica da Associação e uma grande aposta na capacitação, de forma a trabalhar competências parentais, cuidados materno-infantis e a autonomia destas famílias.

Propomo-nos a continuar o trabalho que temos desenvolvido, quer no Porto, quer em Braga, sempre preocupados em estar mais próximos de quem necessita do nosso apoio. Preocupa-nos muito a autonomia das famílias acompanhadas e por isso vamos investir ainda mais na capacitação na vertente da empregabilidade.

2019 vai ser um ano em que comemoramos 20 anos de existência.

Tentaremos marcar este acontecimento com alguns eventos e momentos, com destaque para a organização de um Seminário. Será um momento de reflexão e alegria por tanto caminho já percorrido.

Nada disto será possível desenvolver sem um grande espírito de missão de quem acredita neste projecto. Contamos com a grande generosidade dos nossos patrocinadores, dos sócios e amigos, das doações em espécie, do trabalho dos voluntários e da excelente equipa que trabalha da Vida Norte.

Todos juntos podemos fazer a diferença e fazer mais!

Isabel Pessanha Moreira  
Presidente





**OS PRIMEIROS ANOS**

DE VIDA SÃO OS MAIS IMPORTANTES.



- 1 INTERVENÇÃO VIDA NORTE
- 2 FUNDRAISING
- 3 COMUNICAÇÃO
- 4 ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO
- 5 VOLUNTARIADO
- 6 ORÇAMENTO





1

Intervenção Vida Norte

# OBJECTIVOS VIDA NORTE

## MISSÃO

APOIO À GRÁVIDA EM  
SITUAÇÃO DE  
DIFICULDADE

## OBJECTIVOS

1. PREVENIR A GRAVIDEZ NÃO PLANEADA/INDESEJADA
2. APOIAR EM SITUAÇÕES DE DÚVIDA NO PROSSEGUIMENTO DA GRAVIDEZ
3. GARANTIR UM ACOMPANHAMENTO DE PROXIMIDADE À GRÁVIDA E SUA FAMÍLIA
4. CAPACITAR PARA A PARENTALIDADE RESPONSÁVEL, AUTONOMIA E INCLUSÃO SOCIAL
5. SENSIBILIZAR A COMUNIDADE
6. APOIO MATERIAL

## CONCRETIZAÇÃO

PORTO  
&  
BRAGA

# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

## METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

PREVENÇÃO

Ações de sensibilização em escolas

TOMADA DE  
DECISÃO

Apoio à grávida em caso de dúvida no prosseguimento da gravidez

CAPACITAÇÃO

 **ESCOLA  
COM VIDA**  
PROXIMIDADE · CAPACITAÇÃO · AUTONOMIA  
**BPI SOLIDÁRIO**  
Um prémio para combater a pobreza e a exclusão.

 **ESCOLA  
COM VIDA**  
PROXIMIDADE

- Acompanhamento individual
- Visitas domiciliárias regulares

 **ESCOLA  
COM VIDA**  
CAPACITAÇÃO

- Saúde
- Segurança



 **ESCOLA  
COM VIDA**  
AUTONOMIA

- Inserção profissional



**LITERACIA FINANCEIRA**  
(dependente de  
candidatura aprovada)

- Ações de Formação
- Consultoria Individual



Avaliação de  
Impacto ao  
cargo de:



UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA  
PORTO



# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

---

## METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

1

PREVENÇÃO

2

APOIO NA TOMADA DE DECISÃO

3

INTERVENÇÃO DE PROXIMIDADE

4

CAPACITAÇÃO

5

APOIO MATERIAL

6

SENSIBILIZAÇÃO À COMUNIDADE

# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

PORTO

BRAGA

## PREVENÇÃO

- Ações de sensibilização em escolas sobre Sexualidade Responsável/ Parentalidade Positiva
- Oficinas de Saúde (Desenvolvimento de sessões no âmbito da Parentalidade positiva, em contextos desfavorecidos, em parceria com a CMP)
- Divulgação “Bebé App” – uma aplicação para telemóvel com o objectivo a capacitação de cuidadores de crianças, ajudando a compreender sinais e sintomas que representem motivos de frequentes de ida às urgências, orientando para a forma mais adequada de atuação

- Ações de sensibilização em escolas sobre Sexualidade Responsável/ Parentalidade Positiva
- Divulgação “Bebé App” – uma aplicação para telemóvel com o objectivo a capacitação de cuidadores de crianças, ajudando a compreender sinais e sintomas que representem motivos de frequentes de ida às urgências, orientando para a forma mais adequada de atuação

## APOIO NA TOMADA DE DECISÃO

Apoio à grávida em caso de dúvida no prosseguimento da gravidez

# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

---

## METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

1

PREVENÇÃO

2

APOIO NA TOMADA DE DECISÃO

3

INTERVENÇÃO DE PROXIMIDADE

4

CAPACITAÇÃO

5

APOIO MATERIAL

6

SENSIBILIZAÇÃO À COMUNIDADE

# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

## PORTO

### INTERVENÇÃO DE PROXIMIDADE



- Acompanhamento individual
- Visitas domiciliárias regulares

### CAPACITAÇÃO



**BPI SOLIDÁRIO 2017**  
Um prémio para combater a pobreza e a exclusão.



- Saúde
- Segurança



- ESPAÇO RUMO:  
Inserção  
profissional



**LITERACIA FINANCEIRA**  
(dependente de  
candidatura aprovada)

- Ações de Formação
- Consultoria Individual



Avaliação de Impacto ao  
cargo de:



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA  
PORTO



# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

## BRAGA

### INTERVENÇÃO DE PROXIMIDADE

- Acompanhamento individual
- Visitas domiciliárias regulares

### CAPACITAÇÃO

- SAÚDE MATERNO-INFANTIL - sessões de grupo para a promoção da saúde, segurança e bem-estar infantil. Pretende-se estabelecer uma parceria externa para assegurar este plano de capacitação, à semelhança do Porto.
- AUTONOMIA – sessões em grupo: sensibilização para a empregabilidade

• LITERACIA  
FINANCEIRA

Dependente de  
candidatura aprovada

- Ações de Formação
- Consultoria Individual



# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

---

## METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

1

PREVENÇÃO

2

APOIO NA TOMADA DE DECISÃO

3

INTERVENÇÃO DE PROXIMIDADE

4

CAPACITAÇÃO

5

APOIO MATERIAL

6

SENSIBILIZAÇÃO À COMUNIDADE

# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

PORTO

APOIO MATERIAL

OBJECTIVOS

TIPO DE APOIO

DETALHE

IMPACTO

APOIO À  
GRÁVIDA/MÃE E  
FAMÍLIA

Apoio na Gravidez

Roupa, artigos de  
puericultura, enxoval  
do bebé, ...

Apoio na Maternidade

Leite adaptado, fraldas,  
produtos higiene, ...

Apoio à Saúde

Vacinas, Leite de  
Farmácia, Medicação,  
etc.

Apoio Alimentar

Banco Alimentar

Gravidez e  
Maternidade  
acompanhada,  
com garantia dos  
bens necessários  
para o  
desenvolvimento  
e crescimento  
saudável do  
bebé

# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

BRAGA

APOIO MATERIAL

OBJECTIVOS

TIPO DE APOIO

DETALHE

IMPACTO

APOIO À  
GRÁVIDA/MÃE E  
FAMÍLIA

Apoio na Gravidez

Roupa, artigos de  
puericultura, enxoval  
do bebé, ...

Apoio na Maternidade

Leite adaptado, fraldas,  
produtos higiene, ...

Apoio à Saúde

Vacinas, Leite de  
Farmácia, Medicação,  
etc.

Gravidez e  
Maternidade  
acompanhada,  
com garantia dos  
bens necessários  
para o  
desenvolvimento  
e crescimento  
saudável do  
bebé



# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

---

## METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

1

PREVENÇÃO

2

APOIO NA TOMADA DE DECISÃO

3

INTERVENÇÃO DE PROXIMIDADE

4

CAPACITAÇÃO

5

APOIO MATERIAL

6

SENSIBILIZAÇÃO À COMUNIDADE

# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

PORTO E BRAGA

SENSIBILIZAÇÃO À COMUNIDADE

Disseminação dos  
valores e Missão  
da Vida Norte

Organização do Seminário “Gravidez Não Planeada em Portugal” em parceria com o Apoio à Vida

Participação em encontros na área de intervenção



.2

Fundraising





## APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS

### PARTICULARES

ASSOCIADOS

Manter base de dados de sócios activa

AMIGOS

Aumentar o número de Amigos Regulares

PADRINHOS/  
MADRINHAS

Aumentar o número de Padrinhos/Madrinhas

### EMPRESAS

REGULARES

Aumentar o número de novas empresas regulares

CAMPANHAS

Desenvolvimento de campanhas de Marketing Social (à medida);  
Campanha comemorativa 20 Anos.

EVENTOS

Realização de eventos solidários a favor da Vida Norte (à medida)

## APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS (CONT.)

### EVENTOS VIDA NORTE

#### EVENTOS

JANTAR 20  
ANOS

Jantar comemoração 20 Anos

CONCERTO  
20 ANOS

Concerto Casa da Música

### CANDIDATURAS

Candidatura a fundos nacionais e comunitários

## APOIOS *PROBONO* (PRODUTO OU SERVIÇO)

### APOIO À ESTRUTURA

Identificação de parceiros *probono* para fazer face aos custos remanescentes de estrutura: 50% seguros, telecomunicações e limpeza Braga.

### APOIO À ACTIVIDADE

Identificação de parceiros que possam apoiar a Vida Norte com produtos essenciais (leites adaptados, produtos higiene, etc.).

Desenvolvimento de campanhas de recolha de produtos:

- Campanhas Grandes Superfícies;
- Campanhas Escolas;
- Campanhas Farmácias;
- Outras.



.3

Comunicação

20) anos  
A DAR MAIS VIDA AO NORTE

# COMUNICAÇÃO

---



NOVA IMAGEM 20 ANOS – logotipo + assinatura “20 anos a dar mais Vida ao Norte” + hashtag  
“#20anosadarmaisvidaaonorte#

1º TRIM.

LANÇAMENTO NOVO SITE

1º TRIM.

SEMINÁRIO COMEMORAÇÃO 20 ANOS VN

1º. TRIM.

APRESENTAÇÃO RELATÓRIO & CONTAS – PORTO BUSINESS SCHOOL

1º TRIM.

FILME 20 ANOS VN

1º SEM.

CAMPANHA MULTIMEIOS: “ESTÁS GRÁVIDA E TENS DÚVIDAS? PÁRA E PENSA”

2º SEM.



# COMUNICAÇÃO - ONGOING

	ACÇÃO	DETALHE
INSTITUCIONAL	SITE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manutenção do novo site com conteúdos regulares e actualizados</li></ul>
	Newsletter	<ul style="list-style-type: none"><li>• Envio de newsletter trimestral com principais highlights</li></ul>
	PAO / R&C	<ul style="list-style-type: none"><li>• Divulgação do PAO junto de particulares e empresas</li><li>• Publicação do R&amp;C no site VN</li></ul>
EXTERNA	Redes Sociais	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dinamização das páginas de facebook/instagram</li></ul>
	Media	<ul style="list-style-type: none"><li>• Articulação com BA&amp;N para presença nos media no âmbito dos 20 Anos e outras acções/iniciativas</li></ul>



.4

RH / Administrativo-Financeiro

ÁREA	DETALHE	
RH	Processo Anual de Avaliação de Desempenho	1º TRIM.
	Encontro Anual de Reflexão Estratégica	3º TRIM.
ADMINISTRATIVO/ FINANCEIRO	Reuniões trimestrais com TOC para controlo orçamental	TRIMESTRAL
	Reunião Semestral com Direcção para análise de Plano de Actividades	SEMESTRAL



.5

Voluntariado

ACÇÃO	DETALHE
REESTRUTURAÇÃO DA ÁREA DE VOLUNTARIADO	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="562 615 1392 644">• Implementação de novo organigrama área de Voluntariado</li></ul>
PROMOÇÃO DE UM ENCONTRO ANUAL DE VOLUNTÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="562 768 1740 839">• Promoção de Encontro Anual com todos os Voluntários Vida Norte para renovação de compromisso e formação geral</li></ul>
CAPTAÇÃO DE NOVOS VOLUNTÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="562 996 1760 1068">• Realização de Parcerias com Escolas e Universidades para captação de voluntários mais jovens para atividades de voluntariado regular e pontual</li><li data-bbox="562 1086 1760 1158">• Manutenção das Parcerias já existentes (GRÃO, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, ...) e captação de novos parceiros</li></ul>





.6

Orçamento



# ORÇAMENTO - PROVEITOS

	2019 Orçam.	2018 Orçam.	%	2018 Estim.	%	2018 Ago.	%	2017	%
<b>Proveitos</b>	<b>396 594</b>	<b>308 105</b>	100%	<b>373 614</b>	100%	<b>180 201</b>	100%	<b>326 735</b>	100%
Quotas Associados	4 800	4 800	2%	4 175	1%	2 305	1%	6 670	2%
Subsídios Estado e Outros Entes Públicos	61 974	19 205	6%	71 756	19%	8 761	5%	19 839	6%
<i>IEFP</i>	5 833	0	0%	729	0%	0	0%	0	0%
<i>Projectos</i>	56 141	19 205	6%	71 027	19%	8 761	5%	19 839	6%
Doações e heranças	328 820	282 300	92%	297 251	80%	168 847	94%	299 123	92%
<i>Donativos em Dinheiro</i>	214 720	211 000	68%	205 151	55%	103 995	58%	213 610	65%
<i>Amigos e outros</i>	152 220	156 000	51%	150 091	40%	103 995	58%	170 732	52%
<i>Eventos</i>	62 500	55 000	18%	55 060	15%	0	0%	42 878	13%
<i>Donativos em Espécie</i>	114 100	71 300	23%	92 100	25%	64 852	36%	85 513	26%
<i>Donativos em espécie</i>	64 100	21 300	7%	44 318	12%	37 070	21%	37 768	12%
<i>Bens Doados às Famílias</i>	50 000	50 000	16%	47 782	13%	27 782	15%	47 745	15%
Outros Rend. e Ganhos	1 000	1 800	1%	432	0%	288	0%	864	0%
Juros	0	0	0%	0	0%	0	0%	239	0%

# ORÇAMENTO - CUSTOS

	2019 Orçam.	2018 Orçam.	%	2018 Estim.	%	2018 Ago.	%	2017	%
<b>Custos</b>	<b>380 519</b>	<b>274 343</b>	<b>89%</b>	<b>353 721</b>	<b>95%</b>	<b>217 557</b>	<b>121%</b>	<b>270 569</b>	<b>83%</b>
Custo Mercadorias	67 500	50 000	16%	81 225	22%	61 225	34%	44 240	14%
Fornecimentos e Serviços Externos	<b>118 266</b>	<b>49 770</b>	<b>16%</b>	96 312	26%	48 027	27%	60 520	19%
Subcontratos	13 000	15 000	5%	12 238	3%	8 238	5%	18 839	6%
Serviços Especializados	66 380	14 470	5%	39 170	10%	18 367	10%	27 168	8%
<i>Contabilidade</i>	1 860	1 920	1%	2 160	1%	1 340	1%	1 680	1%
<i>Informática</i>	3 070	800	0%	444	0%	244	0%	133	0%
<i>Conservação e reparação</i>	2 250	1 750	1%	1 700	0%	172	0%	3 957	1%
<i>Honorários</i>	2 468	0	0%	8 242	2%	4 717	3%	3 590	
<i>Publicidade e Propaganda</i>	11 000	7 000	2%	2 043	1%	1 405	1%	11 429	3%
<i>Custos com Utentes</i>	500	1 000	0%	188	0%	125	0%	375	0%
<i>Outros</i>	45 232	2 000	1%	24 393	7%	10 364	6%	6 004	2%
Materiais	4 100	3 900	1%	10 236	3%	5 390	3%	1 827	1%
<i>Ferramentas e utensílios e outros</i>	0	400	0%	21	0%	108	0%	600	0%
<i>Material de escritório</i>	4 100	3 500	1%	10 215	3%	5 282	3%	1 227	0%
Energia e Combustíveis	3 600	2 000	1%	4 268	1%	2 845	2%	1 246	0%
Deslocações, estadas e transportes	1 000	1 500	0%	1 100	0%	1 787	1%	729	0%
Serviços Diversos	30 186	12 900	4%	29 301	8%	11 400	6%	10 711	3%
<i>Rendas e alugueres</i>	1 680	4 800	2%	2 295	1%	795	0%	0	0%
<i>Comunicação</i>	3 366	2 760	1%	3 333	1%	2 177	1%	2 216	1%
<i>Seguros</i>	2 388	1 000	0%	1 243	0%	873	0%	515	0%
<i>Limpeza</i>	3 500	3 840	1%	3 537	1%	2 225	1%	2 473	1%
<i>Outros Serviços</i>	19 252	500	0%	18 895	5%	5 330	3%	5 507	2%
Custos com Pessoal	194 223	173 773	56%	175 101	47%	107 520	60%	159 219	49%
Outros Custos (impostos, taxas, bancos)	530	800	0%	1 083	0%	785	0%	6 590	2%
<b>Proveitos Exploração - Custos Exploração</b>	<b>16 075</b>	<b>33 762</b>		<b>19 893</b>		<b>-37 356</b>		<b>56 166</b>	
Depreciações e Amortizações	1 000	1 800		1 029		686		1 029	
<b>Res. Antes Impostos</b>	<b>15 075</b>	<b>31 962</b>		<b>18 864</b>		<b>-38 042</b>		<b>55 137</b>	

**TODOS OS BEBÉS DEVEM TER A  
POSSIBILIDADE** DE NASCER E CRESCER NUM  
AMBIENTE PROTEGIDO, COM AFECTO E DIGNIDADE.



**OBRIGADO!**



ASSOCIAÇÃO DE PROMOÇÃO  
E DEFESA DA VIDA E DA FAMÍLIA

Sede:

Av. Marechal Gomes da Costa, n.º 516  
4150-354 Porto  
Tel.: 226 063 046

Delegação Braga:

Hospital de São Marcos | Rua da Escola de Enfermagem  
4700-099 Braga  
Tel.: 253 216 163

Linha Confidencial (24h)

917 638 970

E-mail: [geral@vidanorte.org](mailto:geral@vidanorte.org)

[www.facebook.com/associacaovidanorte](https://www.facebook.com/associacaovidanorte)

[www.vidanorte.org](http://www.vidanorte.org)