

A photograph of a woman with dark, curly hair smiling warmly while holding a baby. The baby is also smiling and looking towards the camera. The woman is wearing a light-colored top, and the baby is wearing a light blue patterned shirt. The background is a plain, light-colored wall.

vida  
norte

PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA  
SE SINTA SOZINHA

PLANO DE ATIVIDADES  
& ORÇAMENTO | 2021

## Caros amigos

A pandemia que está a afetar o mundo trouxe novas variáveis, desafios que criaram, e continuam a criar, incertezas em várias vertentes. Esta realidade torna a elaboração do presente Plano de Atividades e Orçamento ainda mais exigente. Mesmo percebendo todas as dificuldades que irão surgir, 2021 será, para a Vida Norte, mais um ano de compromisso naquela que é a nossa missão de apoiar e estar próximo de quem nos procura e necessita da nossa ajuda: as mulheres grávidas em situação de fragilidade e as suas famílias.

Sabemos que as fragilidades sociais aumentaram e que as grávidas que nos procuram, perante uma gravidez não esperada, necessitam mais do que nunca de serem apoiadas. A sociedade tem demonstrado que carece da nossa presença e apoio e, por isso, estaremos ainda mais alerta na procura de soluções. Queremos estar ao lado destas famílias e lutar para criar condições que lhes permitam assegurar um projeto de vida autónomo e feliz, para si e para os seus filhos.

Todos fomos afetados pela crise e, cada um à sua maneira, teve de se reinventar e de se adaptar aos novos condicionalismos. Assim, também a Vida Norte tudo fará para continuar a assegurar os seus serviços de forma segura e próxima das famílias. Recorreremos, sempre que necessário, a plataformas digitais para desenvolver as atividades de capacitação com as famílias e continuaremos a tentar manter uma relação de proximidade, tanto quanto for possível e seguro.

Encontraremos novas formas de comunicar e angariar de fundos, nesta fase ainda mais importantes face às crescentes necessidades verificadas, procurando, assim, garantir a sustentabilidade da Associação. As restrições à realização dos habituais eventos, que nos últimos anos tão importantes se têm revelado para dar a conhecer a nossa atividade e também angariar fundos, levam-nos a procurar novos modelos de comunicação e angariação e nunca a baixar os braços perante estes novos desafios.

É nestes momentos de maior dificuldade que somos chamados a ser diferenciadores e motores de mudança.

Será um ano cheio de desafios, mas sabemos que juntos podemos continuar a fazer a diferença para tantas famílias. É com esta convicção que construímos este Plano de Atividades e Orçamento, contando com o contributo de uma equipa fantástica, constituída por tantos interlocutores - equipa técnica, voluntários, parceiros e patrocinadores.

Mensagem da Direção

# 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



# OBJETIVOS VIDA NORTE

## MISSÃO

APOIO À GRÁVIDA EM  
SITUAÇÃO DE  
DIFICULDADE

## OBJETIVOS

1. PREVENIR A GRAVIDEZ NÃO PLANEADA
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

DELEGAÇÃO PORTO  
&  
DELEGAÇÃO BRAGA

# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

## METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

PREVENÇÃO

Ações de sensibilização em escolas

TOMADA DE  
DECISÃO

Apoio à grávida em dúvida no prosseguimento da gravidez

CAPACITAÇÃO



- Acompanhamento individual
- Visitas domiciliárias regulares



- Saúde
- Segurança
- Parentalidade



- Inserção profissional



PRÉMIOS BPI "la Caixa" | 2020  
**SOLIDÁRIO**

LITERACIA FINANCEIRA

- Ações de Formação
- Consultoria Individual



UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA  
PORTO

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



# 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;
- Divulgação “Bebé App” .

- Ações de sensibilização em escolas e lares de acolhimento de crianças e jovens sobre Sexualidade Responsável/ Parentalidade Positiva;
- Divulgação “Bebé App”.

### APOIO NA TOMADA DE DECISÃO

Apoio à grávida em 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



- Saúde
- Segurança
- Parentalidade



PRÉMIOS BPI "la Caixa" | 2020  
**SOLIDÁRIO**



- ESPAÇO RUMO: I inserção profissional
- Bolsa de potenciais empregadores e Bolsa de equipamentos de infância



LITERACIA FINANCEIRA

- Ações de Formação
- Consultoria Individual



Avaliação de Impacto ao cargo de:



UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA  
PORTO

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



# 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, parentalidade positiva e bem-estar infantil.



- AUTONOMIA – sessões de grupo: sensibilização para a empregabilidade

- LITERACIA  
FINANCEIRA

- 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

OBJETIVOS

APOIO À  
GRÁVIDA/MÃE E  
FAMÍLIA

TIPO DE APOIO

Apoio na Gravidez

Apoio na Maternidade

Apoio à Saúde

Apoio Alimentar

DETALHE

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

Leite adaptado, fraldas,  
produtos higiene, ...

Vacinas, Leite de Farmácia,  
Medicação, etc.

Leite Adaptado, Leite UHT,  
papas lácteas e bens  
alimentares não perecíveis

IMPACTO

Gravidez e  
Maternidade  
acompanhada, com  
apoio em bens  
necessários para o  
desenvolvimento e  
crescimento  
saudável do bebé



# METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO

## VIDA NORTE

BRAGA

APOIO MATERIAL

OBJETIVOS

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  
apoio em 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

Desenvolvimento de Plano de Comunicação:  
partilha com a Comunidade do trabalho desenvolvido e sensibilização para os  
valores e missão da Associação

Participação em encontros/seminários temáticos na nossa área de intervenção



.2

FUNDRAISING



# FUNDRAISING

OBJETIVO 2021



GARANTIR UMA MAIOR  
SUSTENTABILIDADE VIDA NORTE



AUMENTO DOADORES  
REGULARES



AMIGOS REGULARES

PADRINHOS/MADRINHAS

EMPRESAS REGULARES

EVENTOS

AVALIAÇÃO NEGÓCIO SOCIAL



# FUNDRAISING

## APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS

### PARTICULARES

#### ASSOCIADOS

Manter base de dados de sócios ativa – 60 sócios ativos

#### AMIGOS

Aumentar o número de Amigos Regulares – atingir 100 amigos regulares

#### PADRINHOS/ MADRINHAS

Aumentar o número de Padrinhos/Madrinhas – 5 novos Padrinhos / Madrinhas, 1000€/ano, em média

### EMPRESAS

#### REGULARES

Aumentar o número de novas empresas regulares – 10 novas empresas regulares 1000€/ano, em média

#### CAMPANHAS

Desenvolvimento de campanhas de Marketing Social (à medida)

#### EVENTOS

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

Campanha “Seja Nosso Amigo”



# FUNDRAISING

## APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS (CONT.)

### EVENTOS

JANTAR  
SOLIDÁRIO

Jantar Solidário | Junho 2021

CONCERTO  
SOLIDÁRIO

Concerto Casa da Música | Novembro 2021

### CAMPANHAS

FESTEJE POR UMA  
CAUSA

WORKSHOP'S COM  
VIDA

PRESENTES COM  
VIDA

CONSIGNAÇÃO IRS

## CANDIDATURAS

Candidaturas a fundos nacionais e comunitários



# FUNDRAISING

## 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 ATIVIDADE

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



# COMUNICAÇÃO

FILME INSTITUCIONAL VIDA NORTE – dar a conhecer o que fazemos e como fazemos

1º TRIM.

CAMPANHA DE CONSIGNAÇÃO DO IRS 2020

1º SEM.

APRESENTAÇÃO RELATÓRIO & CONTAS 2020 – PORTO BUSINESS SCHOOL

2º TRIM.

DIVULGAÇÃO DA VIDA NORTE NOS MEIOS DIGITAIS – através de influenciadores

ANUAL

CAMPANHA “SEJA NOSSO AMIGO” – angariação de apoios financeiros regulares

ANUAL

DIVULGAÇÃO DO NÚMERO SOLIDÁRIO 760 102 102 E DO NÚMERO DE MB WAY

ANUAL



# COMUNICAÇÃO

	AÇÃO	DETALHE
INSTITUCIONAL	SITE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manutenção do site institucional com conteúdos regulares e atualizados</li></ul>
	Newsletter	<ul style="list-style-type: none"><li>• Envio de newsletter semestral</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 e LinkedIn</li></ul>
	Media	<ul style="list-style-type: none"><li>• Articulação com BA&amp;N para presença nos media na divulgação de eventos e ações desenvolvidas pela Vida Norte</li></ul>



.4

RH / Administrativo-Financeiro

# 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 Direção para análise do Plano de Atividades	SEMESTRAL



.5

VOLUNTARIADO



# VOLUNTARIADO

## AÇÃO

## DETALHE

### ACOMPANHAMENTO DO VOLUNTARIADO

- Implementação dos novos Procedimentos de acolhimento, formação e avaliação do Voluntariado

### PROMOÇÃO DE ENCONTRO ANUAL DE VOLUNTÁRIOS

- Promoção de Encontro Anual com todos os Voluntários Vida Norte para renovação de compromisso e formação geral

### CAPTAÇÃO DE NOVOS VOLUNTÁRIOS

- Realização de Parcerias com Escolas e Universidades para captação de voluntários mais jovens para atividades de voluntariado pontual, de carácter permanente.
- Manutenção das Parcerias existentes (GRÃO, FMUP, FEUP, FAZ Rondas)
- Reativação e procura de novas parcerias para desenvolvimento de ações de teambuilding com o objetivo de melhoramento das instalações (reboco e pintura das paredes; conserto do telhado; arrumações e organização de espaços) – SONAE, Farfetch, RENUPS



.6

ORÇAMENTO

## Proveitos

	2021 Orçam.	%	2020 Estim.	%	2020 Ago.	%	2019	%
<b>Proveitos</b>	<b>210.214</b>	100%	<b>210.439</b>	100%	<b>131.318</b>	100%	<b>365.946</b>	100%
<b>Quotas Associados</b>	3.000	1%	3.000	1%	2.230	2%	2.275	1%
<b>Subsíd. Estado e Outros Entes Públ.</b>	<b>34.964</b>	<b>17%</b>	<b>31.034</b>	<b>15%</b>	<b>12.293</b>	<b>9%</b>	<b>59.327</b>	<b>16%</b>
<i>IEFP</i>	0	0%	12.149	6%	10.237	8%	8.403	2%
<i>Projectos</i>	34.964	17%	18.885	9%	2.056	2%	50.924	14%
<b>Doações e heranças</b>	<b>172.250</b>	<b>82%</b>	<b>176.162</b>	<b>84%</b>	<b>116.633</b>	<b>89%</b>	<b>303.306</b>	<b>83%</b>
<b><i>Donativos em Dinheiro</i></b>	<b>110.000</b>	<b>52%</b>	<b>109.068</b>	<b>52%</b>	<b>73.030</b>	<b>56%</b>	<b>185.640</b>	<b>51%</b>
<i>Amigos e outros</i>	65.000	31%	65.000	31%	36.207	28%	146.023	40%
<i>Eventos &amp; Campanhas</i>	45.000	21%	44.068	21%	36.823	28%	39.617	11%
<b><i>Donativos em Espécie</i></b>	<b>62.250</b>	<b>30%</b>	<b>67.094</b>	<b>32%</b>	<b>43.603</b>	<b>33%</b>	<b>117.666</b>	<b>32%</b>
<i>Donativos em espécie</i>	27.250	13%	26.594	13%	21.440	16%	70.165	19%
<i>Bens Doados às Famílias (camp.)</i>	35.000	17%	40.500	19%	22.163	17%	47.501	13%
<b>Outros Rend. e Ganhos</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>231</b>	<b>0%</b>	<b>154</b>	<b>0%</b>	<b>988</b>	<b>0%</b>
Juros	0	0%	12	0%	8	0%	50	0%

# ORÇAMENTO

## Custos e Resultados

	2021 Orçam.	%	2020 Estim.	%	2020 Ago.	%	2019	%
<b>Custos</b>	<b>234.792</b>	<b>100%</b>	<b>252.298</b>	<b>100%</b>	<b>168.227</b>	<b>100%</b>	<b>367.396</b>	<b>100%</b>
<b>Custo Mercadorias</b>	55.000	23%	62.000	25%	47.837	28%	57.897	16%
<b>Fornecimentos e Serviços Externos</b>	<b>30.222</b>	<b>13%</b>	<b>23.611</b>	<b>9%</b>	<b>14.526</b>	<b>9%</b>	<b>113.408</b>	<b>31%</b>
Subcontratos	0	0%	0	0%	0	0%	7.597	2%
Serviços Especializados	19.176	8%	15.444	6%	9.249	5%	69.343	19%
<i>Contabilidade</i>	1.920	1%	1.920	1%	1.280	1%	2.025	1%
<i>Informática</i>	2.000	1%	2.000	1%	1.230	1%	261	0%
<i>Conservação e reparação</i>	3.000	1%	4.000	2%	2.802	2%	5.698	2%
<i>Honorários</i>	9.006	4%	5.268	2%	2.635	2%	7.813	2%
<i>Trabalhos Especializados</i>	0	0%	0	0%	0	0%	19.039	5%
<i>Publicidade e Propaganda</i>	2.000	1%	756	0%	504	0%	34.050	9%
<i>Custos com Utentes</i>	1.250	1%	1.000	0%	798	0%	457	0%
<i>Outros</i>	0	0%	500	0%	0	0%	0	0%
Materiais	2.546	1%	576	0%	261	0%	3.355	1%
<i>Ferramentas e utensílios e outros</i>	300	0%	264	0%	176	0%	420	0%
<i>Material de escritório</i>	2.246	1%	312	0%	85	0%	2.935	1%
Energia, Combustíveis e Fluidos	2.950	1%	2.429	1%	1.731	1%	2.892	1%
Deslocações, estadas e transportes	250	0%	217	0%	149	0%	2.448	1%
Serviços Diversos	5.300	2%	4.946	2%	3.136	2%	27.773	8%
<i>Rendas e alugueres</i>	1.000	0%	0	0%	0	0%	2.966	1%
<i>Comunicação</i>	1.800	1%	2.238	1%	1.492	1%	2.512	1%
<i>Seguros</i>	1.000	0%	1.040	0%	532	0%	1.678	0%
<i>Limpeza</i>	950	0%	1.215	0%	810	0%	3.946	1%
<i>Outros Serviços</i>	550	0%	453	0%	302	0%	16.671	5%
<b>Custos com Pessoal</b>	<b>149.470</b>	<b>64%</b>	<b>166.657</b>	<b>66%</b>	<b>104.487</b>	<b>62%</b>	<b>192.787</b>	<b>52%</b>
Outros Custos (impostos, taxas, banco)	100	0%	30	0%	1.377	1%	3.304	1%
<b>Proveitos Exploração - Custos Exploração</b>	<b>-24.578</b>		<b>-41.859</b>		<b>-36.909</b>		<b>-1.450</b>	
Depreciações e Amortizações	2.500		3.000		1.980		3.314	
<b>Res. Antes Impostos</b>	<b>-27.078</b>		<b>-44.859</b>		<b>-38.889</b>		<b>-4.764</b>	

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

JUNTOS PODEMOS  
MUDAR O MUNDO!



PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA  
SE SINTA SOZINHA

#### Porto (Sede):

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

#### Braga:

Rua de São Geraldo, nº 41  
4700-041 Braga  
Tel.: 253 216 163

#### Linha SOS para Grávidas (confidencial/24h)

939 900 900

[geral@vidanorte.org](mailto:geral@vidanorte.org)

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

[www.instagram.com/vidanorte](https://www.instagram.com/vidanorte)

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