



# PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2024



PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA  
SE SINTA SOZINHA

# MENSAGEM DA DIREÇÃO

2024 será um ano de celebração – A Vida Norte faz 25 anos!

Queremos celebrar os primeiros passos convictos de que queríamos estar ao lado de todas as grávidas que se encontrassem em situação de dificuldade. Queremos celebrar o crescimento e a mudança que nos permitiram acompanhar, a cada momento, a evolução dos tempos e a realidade, para melhor servirmos e apoiarmos as mais de 3000 famílias que nos pediram ajuda.

Queremos celebrar a abertura e a consolidação da delegação de Braga que nos permite dar mais vida ao Norte. Queremos sobretudo celebrar todas as pessoas, as que fizeram nascer, as que fizeram crescer e aquelas que diariamente dão vida à Vida Norte.

A missão é clara: que nenhuma mulher, em situação de gravidez inesperada e com dúvidas relativamente à sua gravidez, se sinta sozinha! Uma missão que, mais de duas décadas depois, continuamos a abraçar com a mesma dedicação e sentido de responsabilidade.

No Porto e em Braga, centramos a nossa atividade no acompanhamento de proximidade. Manteremos a aposta na capacitação das famílias para a parentalidade mais responsável e feliz dando especial enfoque à empregabilidade. Reforçamos também a nossa estratégia de comunicação para melhor chegarmos a todos aqueles que de nós mais precisam.

Tudo isto só será possível com a enorme generosidade de todos os parceiros, associados e amigos que ano após ano acreditam neste projeto.

2024 será um ano para celebrar e com muito para agradecer!



**HÁ 25 ANOS A DAR  
VIDA AO NORTE**

# PLANO DE ATIVIDADES 2024

- INTERVENÇÃO
- FUNDRAISING
- COMUNICAÇÃO
- VOLUNTARIADO
- RECURSOS HUMANOS

# INTERVENÇÃO



## MISSÃO

APOIAR GRÁVIDAS  
E BEBÉS EM  
SITUAÇÃO DE  
FRAGILIDADE

## OBJETIVOS

1. Acompanhar em situação de dúvida no prosseguimento da gravidez
2. Garantir um acompanhamento de proximidade à grávida e sua família
3. Capacitar para a parentalidade responsável, autonomia e inclusão social
4. Apoiar nas necessidades básicas (higiene e alimentação)
5. Prevenir a gravidez não planeada
6. Sensibilizar a comunidade

## CONCRETIZAÇÃO

DELEGAÇÃO PORTO  
DELEGAÇÃO BRAGA



# 1 INTERVENÇÃO

## METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

### TOMADA DE DECISÃO

Apoio à grávida em dúvida no prosseguimento da gravidez

### ACOMPANHAMENTO

E

### CAPACITAÇÃO

Acompanhamento Individual de Proximidade

Apoio Curto Prazo

Apoio Pontual

Encaminhamento para outros serviços

Capacitação Saúde Materno-infantil



Capacitação Parentalidade Positiva

Grupos de Desenvolvimento

Capacitação Autonomia: (Re)integração Profissional



Ações de sensibilização em escolas

### PREVENÇÃO



UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA  
PORTO

Avaliação de Impacto

vida  
norte  
PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA  
SE SINTA SOZINHA



## 1.1 INTERVENÇÃO – Tomada de Decisão

### TOMADA DE DECISÃO

Apoio e acompanhamento à grávida em dúvida no prosseguimento da gravidez, garantindo um espaço de acolhimento, escuta ativa, informação, não-julgamento e respeito para uma decisão informada, responsável e consciente

- Grupo de trabalho para refletir e potenciar a intervenção nesta dimensão
- Trabalho em articulação com o Apoio à Vida (Associação homóloga que atua em Lisboa)



## 1.2 INTERVENÇÃO – Acompanhamento

### ACOMPANHAMENTO E CAPACITAÇÃO

#### **Acompanhamento Individual de Proximidade - AIP**

Acompanhamento e apoio psicossocial regular ao longo da gravidez e nos primeiros 6 meses de vida do bebé:

- Atendimentos individuais regulares
- Visitas domiciliárias
- Capacitação materno-infantil
- Capacitação para a autonomia
- Apoio material

#### **Apoio Curto Prazo**

Apoio psicossocial de curta duração por um período de 3 meses para recém-mães com o objetivo de promover a autonomia da família

- Atendimentos individuais regulares
- Capacitação materno-infantil
- Capacitação para a autonomia
- Apoio material

#### **Apoio Pontual**

Apoio pontual a mães e famílias com crianças até 3 anos:

- Apoio material
- Encaminhamento para respostas mais adequadas e sustentáveis

#### **Encaminhamento para outros serviços**

Encaminhamento de situações de famílias cuja fragilidade não consegue ser colmatada pela Vida Norte:

- Articulação com outros serviços públicos ou privados
- Encaminhamento para outras entidades com valências e respostas mais adequadas



UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA

PORTO

Avaliação de Impacto



PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA  
SE SINTA SOZINHA



## 1.3 INTERVENÇÃO – Capacitação

### CAPACITAÇÃO

**Saúde Materno-infantil online**, com sessões quinzenais, sobre temas diversos que promovam o bem-estar da mãe e do bebé e a vida familiar:

- Saúde mental
- Desenvolvimento
- Segurança
- Literacia Financeira

Plano assegurado internamente e com parcerias externas com reconhecimento na área:



**Grupos de desenvolvimento** – pequenos grupos, em formato presencial, para estimular a partilha, o sentimento de pertença e a procura de estratégias para enfrentar os desafios da parentalidade

**Parentalidade Positiva ( Parentalidade Com Vida)** – Projeto de capacitação para a parentalidade positiva: capacitação da equipa técnica e das beneficiárias e suas famílias, com vertente individual e em grupo

#### **Autonomia**

Capacitação para a (re)integração profissional das grávidas e mães em situação de desemprego





## 1.4 INTERVENÇÃO – Apoio material

APOIO MATERIAL			
OBJETIVOS	TIPO DE APOIO	DETALHE	IMPACTO
APOIO À GRÁVIDA/MÃE E FAMÍLIA	Apoio na Gravidez	Roupa, artigos de puericultura, enxoval do bebé	Gravidez e Maternidade acompanhada, com apoio em bens necessários para o desenvolvimento e crescimento saudável do bebé
	Apoio na Maternidade	Leite adaptado, fraldas, produtos higiene, roupa e artigos de puericultura	
	Apoio à Saúde	Vacinas, Leite de Farmácia, Medicação	
	Apoio Alimentar* *Protocolo com Banco Alimentar e parceria Lactogal	Leite UHT, papas lácteas e bens alimentares não perecíveis	



## 1.5 INTERVENÇÃO – Prevenção

### PREVENÇÃO

Programa *Power To You* - Ações de sensibilização dirigidas a um público jovem, desenvolvidas em contexto escolar ou comunitário, com o objetivo de promover uma reflexão ativa e consciente sobre a sexualidade responsável e diminuir a incidência da gravidez não-planeada, especialmente na adolescência



## 1.6 INTERVENÇÃO – Sensibilização

### 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 área de intervenção da Vida Norte

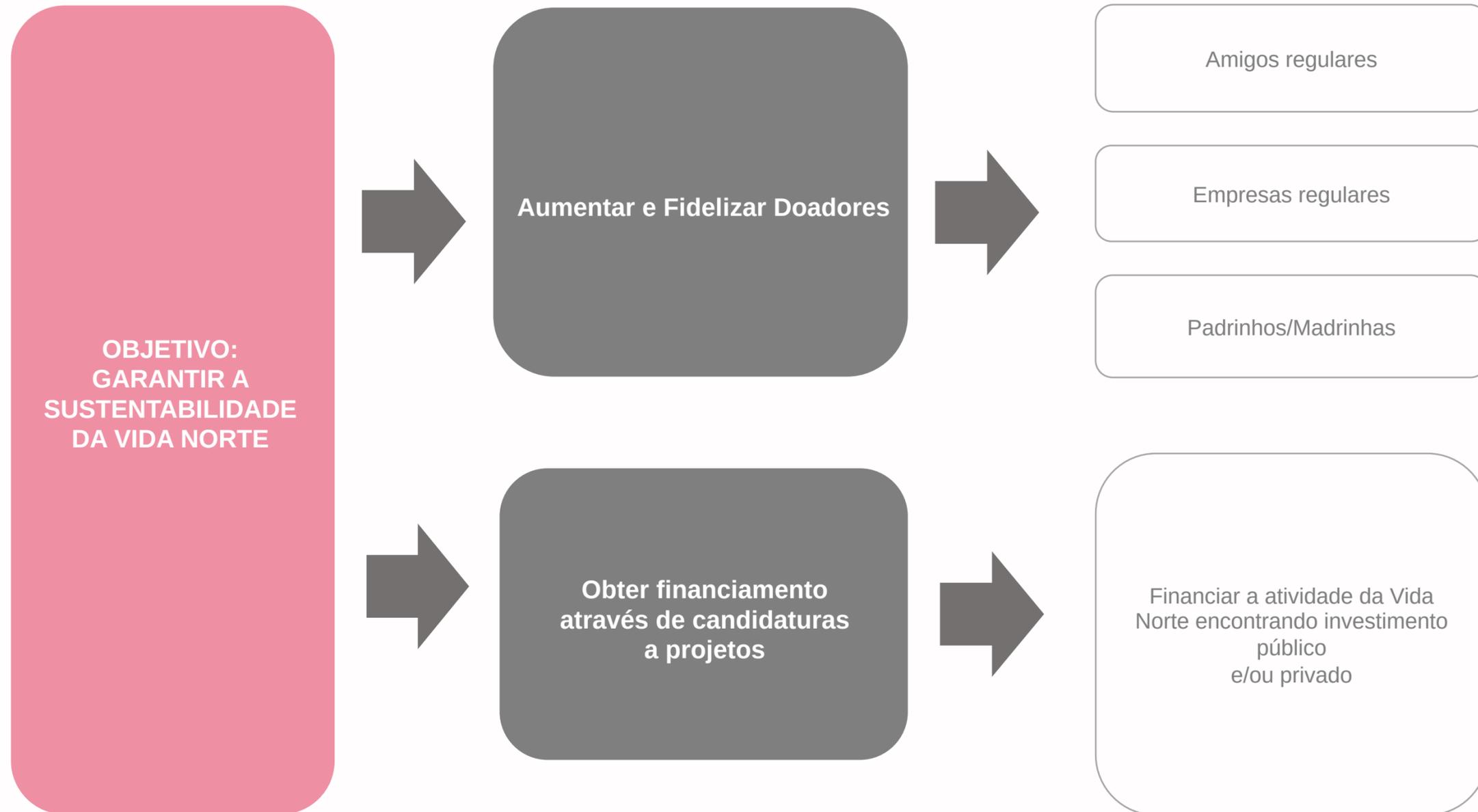
Celebração dos 25 anos da Vida Norte: Encontro “25 anos a dar Vida ao Norte”

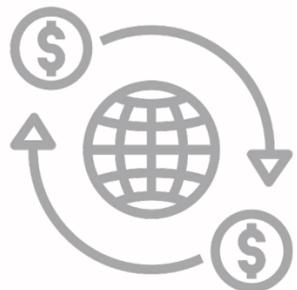


**FUNDRAISING**



## 2 FUNDRAISING





## 2 FUNDRAISING

### APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS

PARTICULARES	Associados	Manter a base de associados ativa
	Amigos	Aumentar o número de amigos e desenvolver campanha <i>upgrade</i> (promover aumento do valor do donativo)
	Padrinhos/ Madrinhas	Aumentar número de Padrinhos/Madrinhas
EMPRESAS	Regulares	Desenvolvimento de campanhas de marketing social
	Campanhas	Realização de campanhas solidárias
	Eventos	Realização de eventos solidários



## 2 FUNDRAISING

### APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS

#### EVENTOS

Jantar solidário

Jantar solidário | maio 2024

Concerto solidário

Concerto Coliseu do Porto | novembro 2024

Outros eventos

Sunset | julho 2024

Cocktail em Braga | outubro 2024

#### CAMPANHAS

Seja nosso amigo

Consignação IRS

Celebre por uma  
causa



## 2 FUNDRAISING

### APOIOS PRO BONO (PRODUTO OU SERVIÇO)

#### APOIO À ESTRUTURA

Identificação e angariação de parceiros *pro bono* para fazer face aos custos remanescentes de estrutura: 50% seguro acidentes de trabalho, telecomunicações, eletricidade, água, limpeza Delegação Braga, material de escritório

#### APOIO À ATIVIDADE

Identificação e angariação de parceiros que possam apoiar a vida norte com produtos essenciais (leites adaptados, produtos higiene, roupas, artigos de puericultura)

Desenvolvimento de campanhas de recolha de produtos:

- Campanhas grandes superfícies
- Campanhas escolas
- Campanhas farmácias
- Outras

# COMUNICAÇÃO





## 3 COMUNICAÇÃO

CAMPANHA DE CONSIGNAÇÃO DO IRS 2023

1º TRIM.

APRESENTAÇÃO RELATÓRIO & CONTAS 2023– PORTO BUSINESS SCHOOL

2º TRIM.

FILME INSTITUCIONAL VIDA NORTE

2º TRIM.

DIVULGAÇÃO DA VIDA NORTE NOS MEIOS DIGITAIS

ANUAL

EMBAIXADORAS VIDA NORTE

ANUAL

CAMPANHA “SEJA NOSSO AMIGO”

ANUAL

CAMPANHA “APADRINHE UM BEBÉ”

ANUAL

CAMPANHA “CELEBRE POR UMA CAUSA”

ANUAL

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

ANUAL



## 3 COMUNICAÇÃO





**VOLUNTARIADO**





## 4 VOLUNTARIADO

AÇÃO	DETALHE
ACOMPANHAMENTO DO VOLUNTARIADO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acolhimento, Formação e Acompanhamento dos voluntários</li><li>• Implementação de novos novos Procedimentos de organização</li><li>• Heterogeneidade e autonomia da equipa de voluntariado</li></ul>
ENCONTRO ANUAL DE VOLUNTÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promoção de Encontro Anual com todos os Voluntários Vida Norte para renovação de compromisso e formação geral, com intuito de agregar, incentivar e motivar o grupo de Voluntários</li></ul>
CAPTAÇÃO DE NOVOS VOLUNTÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recrutamento e seleção nas redes sociais com objetivo de angariar voluntários/as mais jovens</li><li>• Procura de novas parcerias para desenvolvimento de ações de <i>team-building</i> com foco na gestão logística: mudança de roupa estação (2x/ano), triagem de donativos de grande dimensão, arrumação e organização do armazém (2x/ano), recolha de donativos no exterior</li><li>• Criação de parcerias com Escolas e Universidades para captação de voluntários mais jovens para atividades de voluntariado pontual (férias escolares)</li><li>• Manutenção das Parcerias existentes (Missão País, FMUP, Associação de Estudantes)</li></ul>



# RECURSOS HUMANOS





# 5 RECURSOS HUMANOS

ÁREA	DETALHE	
RECURSOS HUMANOS	Processo de Avaliação de Desempenho e (re)definição de objetivos	SEMESTRAL
	Encontro Anual de Reflexão Estratégica	3º TRIM.
	Formação dos Recursos Humanos	ANUAL
	Teambuildings	TRIMESTRAL
	Almoços com a Direção	BIMESTRAL
ADMINISTRATIVO/ FINANCEIRO	Reuniões trimestrais com TOC para controlo orçamental	TRIMESTRAL
	Reunião Semestral com a Direção para análise do Plano de Atividades	SEMESTRAL

# ORÇAMENTO 2024

- PROVEITOS
- CUSTOS E RESULTADOS



# 1 PROVEITOS

	2024 Orçam.	%	2023 Orçam.	%	2023 Estim.	%	2023 Ago.	%	2022 Final	%
<b>Ganhos</b>	<b>345 427</b>	<b>100%</b>	<b>348 296</b>	<b>100%</b>	<b>346 330</b>	<b>100%</b>	<b>232 991</b>	<b>100%</b>	<b>346 838</b>	<b>100%</b>
<b>Quotas Associados</b>	<b>5 100</b>	<b>1%</b>	<b>3 600</b>	<b>1%</b>	<b>6 425</b>	<b>2%</b>	<b>5 425</b>	<b>2%</b>	<b>3 875</b>	<b>1%</b>
<b>Subsíd. Estado e Outros Entes Públ.</b>	<b>17 077</b>	<b>5%</b>	<b>41 696</b>	<b>12%</b>	<b>84 149</b>	<b>24%</b>	<b>67 037</b>	<b>29%</b>	<b>88 543</b>	<b>26%</b>
<i>IEFP</i>	970	0%	0	0%	7 758	2%	3 879	2%	5 152	1%
<i>Projectos</i>	16 107	5%	41 696	12%	76 391	22%	63 158	27%	83 392	24%
<b>Doações e heranças</b>	<b>323 250</b>	<b>94%</b>	<b>303 000</b>	<b>87%</b>	<b>255 757</b>	<b>74%</b>	<b>160 529</b>	<b>69%</b>	<b>250 207</b>	<b>72%</b>
<b><i>Donativos em Dinheiro</i></b>	<b>250 200</b>	<b>72%</b>	<b>222 000</b>	<b>64%</b>	<b>183 942</b>	<b>53%</b>	<b>124 692</b>	<b>54%</b>	<b>175 342</b>	<b>51%</b>
<i>Amigos e outros</i>	115 000	33%	122 000	35%	93 584	27%	38 884	17%	82 701	24%
<i>Eventos &amp; Campanhas</i>	135 200	39%	100 000	29%	90 358	26%	85 808	37%	92 641	27%
<b><i>Donativos em Espécie</i></b>	<b>73 050</b>	<b>21%</b>	<b>81 000</b>	<b>23%</b>	<b>71 815</b>	<b>21%</b>	<b>35 837</b>	<b>15%</b>	<b>74 865</b>	<b>22%</b>
<i>Donativos em espécie</i>	33 050	10%	31 000	9%	31 815	9%	17 245	7%	31 337	9%
<i>Bens Doados às Famílias (camp.)</i>	40 000	12%	50 000	14%	40 000	12%	18 592	8%	43 528	13%
<b>Outros Rend. e Ganhos</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>4 203</b>	<b>1%</b>
<b>Juros</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>9</b>	<b>0%</b>



## 2 CUSTOS E RESULTADOS

	2024 Orçam.	Pro- Bono	Real	%	Estrutura	Porto	Braga	Projetos	2023 Estim.	Pro- Bono	Real	%
<b>Gastos de Exploração</b>	<b>332 352</b>	<b>58 050</b>	<b>274 302</b>	<b>100%</b>	<b>104 945</b>	<b>108 334</b>	<b>101 299</b>	<b>17 774</b>	<b>326 478</b>	<b>68 269</b>	<b>258 209</b>	<b>100%</b>
<b>Custo Mercadorias</b>	<b>40 000</b>	<b>40 000</b>	<b>0</b>	<b>12%</b>		<b>30 000</b>	<b>10 000</b>		<b>51 454</b>	<b>51 454</b>	<b>0</b>	<b>16%</b>
<b>Fornecimentos e Serviços Externos</b>	<b>82 950</b>	<b>18 050</b>	<b>64 900</b>	<b>25%</b>	<b>56 945</b>	<b>11 300</b>	<b>13 039</b>	<b>1 667</b>	<b>61 388</b>	<b>16 815</b>	<b>44 573</b>	<b>19%</b>
Subcontratos	35 092	0	35 092	11%	33 425		0	<b>1 667</b>	21 917	4 637	17 279	7%
Serviços Especializados	14 920	9 400	5 520	4%	13 820	200	900		14 807	4 529	10 279	5%
<i>Contabilidade</i>	1 920	0	1 920	1%	1 920		0		1 920	0	1 920	1%
<i>Informática</i>	1 500	0	1 500	0%	1 500		0		1 316	0	1 316	0%
<i>Conservação e reparação</i>	4 500	3 400	1 100	1%	3 400	200	900		4 382	4 061	321	1%
<i>Honorários</i>	0	0	0	0%			0		705	0	705	0%
<i>Publicidade e Propaganda</i>	2 000	1 000	1 000	1%	2 000		0		1 762	468	1 294	1%
<i>Custos com Utentes</i>	5 000	5 000	0	2%	5 000		0		4 723	0	4 723	1%
Materiais	1 289	1 000	289	0%	1 050	0	239		1 750	887	864	1%
<i>Ferramentas e utensílios e outros</i>	200	200	0	0%	200		0		1 377	887	490	0%
<i>Material de escritório</i>	1 089	800	289	0%	850		239		374	0	374	0%
Energia, Combustíveis e Fluídos	2 900	1 500	1 400	1%	1 800	550	550		2 546	0	2 546	1%
Deslocações, estadas e transportes	250	0	250	0%	250		0		2 541	1 150	1 391	1%
Serviços Diversos	28 500	6 150	22 350	9%	6 600	10 550	11 350		17 827	5 612	12 215	5%
<i>Rendas e alugueres</i>	18 000	0	18 000	5%		9 000	9 000		6 750	0	6 750	2%
<i>Comunicação</i>	4 200	2 100	2 100	1%	1 600	1 400	1 200		4 224	2 112	2 112	1%
<i>Seguros</i>	1 390	550	840	0%	1 000		390		1 287	0	1 287	0%
<i>Contencioso e Notariado</i>	0	0	0	0%			0		0	0	0	0%
<i>Limpeza</i>	4 410	3 500	910	1%	3 600	100	710		4 761	3 500	1 261	1%
<i>Outros Serviços</i>	500	0	500	0%	400	50	50		805	0	805	0%
<b>Gastos com Pessoal</b>	<b>208 801</b>	<b>0</b>	<b>208 801</b>	<b>63%</b>	<b>47 500</b>	<b>67 034</b>	<b>78 160</b>	<b>16 107</b>	<b>213 608</b>	<b>0</b>	<b>213 608</b>	<b>65%</b>
<b>Outros Gastos (impostos, taxas, ban</b>	<b>600</b>	<b>0</b>	<b>600</b>	<b>0%</b>	<b>500</b>		<b>100</b>		<b>28</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0%</b>



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:

Avenida da Liberdade, n.º 491 3.º dto.

4710-251 Braga

Tel.: 253 216 163

Linha SOS para Grávidas (confidencial)

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)