

A Vida é a nossa maior inspiração

---

# Plano de Atividades & Orçamento 2025

vida  
norte

PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA  
SE SINTA SOZINHA

# Índice

**01** Missão & Visão Pag. 1

---

**02** Mensagem da Direção Pag. 4

---

**03** Plano de Atividades 2025 Pag. 5

---

**04** Orçamento 2025 Pag. 27

---

## Missão e Visão

A Vida Norte é uma IPSS que tem como missão apoiar grávidas e bebés em situação de fragilidade, garantindo um acompanhamento de proximidade, com vista à capacitação da família e à construção de um projeto de vida autónomo, responsável e feliz. Existimos no Porto desde 1999 e alargámos a nossa atuação a Braga em 2017.

Acreditamos que todos os bebés devem ter oportunidade de nascer e crescer num ambiente protegido, com afeto e dignidade e, por isso, trabalhamos junto das famílias para promover a vivência de uma maternidade e paternidade com qualidade e tranquilidade.



# 02 Mensagem da Direção

Somos uma associação inspirada pela VIDA!

No Porto e em Braga, mantemos como principal missão o apoio a mulheres grávidas em situação de fragilidade e de gravidez não planeada e, muitas vezes, indesejada.

O contínuo aumento do número de pedidos de ajuda, torna absolutamente necessária a procura por novas soluções e metodologias para enfrentar os desafios e garantir que as pessoas, independentemente das fragilidades que enfrentam, têm acesso a oportunidades que lhes permitam tomar decisões em liberdade e viver com dignidade.

Em 2025 manteremos a aposta na capacitação nas áreas da parentalidade, saúde mental, literacia financeira e empregabilidade. É essencial também reforçar e melhorar as estratégias e comunicação para que nenhuma mulher, em situação de gravidez inesperada e com dúvidas relativamente à sua gravidez, se sinta sozinha.

Queremos reforçar o impacto do voluntariado no trabalho do dia-a-dia e garantir à nossa incansável equipa condições para chegarem a todos os que nos procuram.

Nada disto será possível sem a confiança de quem acredita neste projeto e, por isso, contamos com a generosidade dos nossos parceiros, associados e amigos.

Será, com toda a certeza, um ano cheio de desafios, mas temos a confiança fortalecida do impacto que o nosso trabalho tem na vida de tantos.

E foi este o mote para a construção do Plano de Atividades e Orçamento para 2025 – gratidão e confiança fortalecida no nosso trabalho.

A direção



# 03 Plano de atividades 2025



# Intervenção



- 1 Disponibilizar acompanhamento em situação de dúvida no prosseguimento da gravidez.
- 2 Garantir um acompanhamento de proximidade à grávida em situação de fragilidade.
- 3 Capacitar para a parentalidade responsável, a autonomia e a inclusão social.
- 4 Apoiar nas necessidades básicas da família e em bens essenciais.
- 5 Sensibilizar a comunidade para a promoção de uma maternidade feliz e para a prevenção de fatores de risco.



TOMADA DE DECISÃO

Apoio na dúvida do prosseguimento da gravidez

ACOMPANHAMENTO

&

CAPACITAÇÃO

Acompanhamento Individual de Proximidade

Capacitação Saúde Materno-infantil

Workshops Materno-infantis

Pré-Natal Psicológico

Capacitação Parentalidade Positiva

Grupos de Desenvolvimento

Drive-in Saúde

Capacitação Autonomia:  
(Re)integração Profissional

Apoio Material

Avaliação  
de impacto

APOIO PONTUAL

Apoio material e orientação

SENSIBILIZAÇÃO

Disseminação de valores

# Metodologia de Intervenção

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 a Associação “**Apoio à Vida**” (Associação homóloga que atua em Lisboa).

Desenvolvimento de **Manual de Intervenção**.

Investimento na **comunicação/ divulgação**.

# Tomada de Decisão

**ACOMPANHAMENTO  
INDIVIDUAL DE  
PRÓXIMIDADE**  
a grávidas e recém-  
mães em situação de  
fragilidade.

**Atendimentos Individuais** em gabinete, com a Psicóloga de acompanhamento psicossocial, com regularidade mensal.

**Visitas domiciliárias**, com especial incidência no último trimestre de gravidez e no pós-parto, para uma intervenção individualizada e em contexto natural de vida.

**Apoio Social**, com relevo para orientação de apoios na maternidade e serviços especializados que promovam a autonomia.

**Articulação com outros serviços**, num trabalho colaborativo e/ou de encaminhamento para outras respostas.

**Apoio Material**, no âmbito dos bens essenciais para o bebé (alimentação, higiene, roupa e puericultura).

Avaliação de  
Impacto



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA  
PORTO

**CAPACITAÇÃO  
MATERNO-INFANTIL**  
a grávidas e recém-  
mães em situação  
de fragilidade.

**Capacitação Materno-infantil**, plano anual com sessões quinzenais sobre temas relacionados com a saúde física e mental, o desenvolvimento e segurança dos bebés e a rotina familiar .



**Workshops Materno-infantis**, sessões pontuais, em temas relacionados com o bem-estar e a dinâmica familiar (ex. orçamento familiar), asseguradas por profissionais, em pro-bono.



**Pré-Natal Psicológico**, programa de intervenção em saúde mental perinatal, em pequeno grupo.

**Parentalidade Positiva**, programa de intervenção, em pequeno grupo, centrado na promoção da eficácia e satisfação parental, no exercício de uma liderança empática e na potenciação da relação pais-filhos.

**CAPACITAÇÃO  
MATERNO-INFANTIL**  
a grávidas e recém-  
mães em situação  
de fragilidade.

**Grupos de Desenvolvimento**, grupos de partilha e rede de apoio que reúnem mensalmente para promover o saudável desenvolvimento dos bebés.

**Drive-in Saúde**, resposta complementar de serviços de saúde especializados, assegurados voluntariamente por profissionais. Ex. osteopatia pediátrica, nutrição, fisioterapia pélvica, psicologia, consulta do sono do bebé, enfermagem pediátrica, aconselhamento em aleitamento materno, medicina dentária.

**Capacitação para a Autonomia e (re)integração profissional** para mães em situação de desemprego ou à procura de reconversão profissional - em formato individual (sessões de acompanhamento individualizado na procura de trabalho) ou de bootcamp em pequeno grupo (sessões de capacitação de competências de procura ativa e manutenção de trabalho).

TIPO DE APOIO	DETALHE	IMPACTO
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	

# Apoio Material

**RESPOSTA  
MATERIAL A CASOS  
PONTUAIS**

Avaliação de diagnóstico para sinalização das necessidades de pedidos de apoio que não se enquadrem na Resposta de acompanhamento e Capacitação.

Atribuição de apoio material, no âmbito dos bens essenciais para o bebé (alimentação, higiene, roupa e puericultura).

Orientação e encaminhamento para respostas mais adequadas e sustentáveis.

DISSEMINAÇÃO  
DOS VALORES E  
MISSÃO DA  
VIDA NORTE

**Sensibilização** à comunidade para a promoção de uma maternidade feliz e para a prevenção de fatores de risco.

Participação em **encontros/seminários** temáticos na área de intervenção da Vida Norte.

Participação nas **Comissões Sociais** das Uniões/Juntas de Freguesia.

Organização do evento **“Jornadas da Parentalidade”** em colaboração com a Associação Bebés de S. João.

Organização do **eventos para as Famílias** acompanhadas: ex. Festa de Natal; Celebração dia da mãe; Arraial das Famílias.

# Fundraising & Comunicação



1

Garantir a sustentabilidade da Associação.

2

Dar a conhecer a Missão e as atividades da Associação.

3

Garantir transparência e verdade.

## APOIOS FINANCEIROS

### FINANCIAMENTOS

Projetos

Pesquisa ativa de financiamento público e/ou privado para elaboração de candidaturas.

### PARTICULARES

Associados

Manutenção da base de Associados ativa.

Amigos

Angariação de novos Amigos regulares.

Padrinhos

Angariação de novos Padrinhos.

Regulares

Desenvolvimento de campanhas de marketing social.

### EMPRESAS

Campanhas

Realização de campanhas solidárias.

Eventos

Participação em eventos solidários.

Jantar

II Trim

Sunset

III Trim

Concerto

IV Trim

### CAMPANHAS

Seja nosso Amigo

Celebre por uma Causa

MB WAY Solidário

IRS Solidário

## APOIOS PRO BONO (PRODUTO OU SERVIÇO)

### APOIO À ESTRUTURA

Identificação e angariação de parceiros *pro bono* para fazer face aos custos remanescentes de estrutura: seguro acidentes de trabalho, 50% 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 angariação de produtos:

- Campanhas em empresas
- Campanhas grandes superfícies
- Campanhas escolas
- Campanhas farmácias
- Outras.

Campanha de <b>consignação do IRS 2024</b> .	<b>I TRIM.</b>
<b>Apresentação Relatório &amp; Contas 2024</b> - Porto Business School.	<b>II TRIM.</b>
<b>Filme institucional</b> Vida Norte.	<b>II TRIM.</b>
<b>Divulgação</b> da Vida Norte nos meios digitais.	<b>ANUAL</b>
<b>Embaixadoras</b> Vida Norte.	<b>ANUAL</b>
Campanha <b>“Seja Nosso Amigo”</b> .	<b>ANUAL</b>
Campanha <b>“Apadrinhe um Bebê”</b> .	<b>ANUAL</b>
Campanha <b>“Celebre por uma Causa”</b> .	<b>ANUAL</b>
Campanha <b>MB WAY Solidário</b>	<b>II TRIM.</b>

# Gestão Operacional



- 1 Garantir o eficaz funcionamento da Associação.
- 2 Gerir os recursos de forma eficiente e produtiva.
- 3 Garantir condições físicas e humanas condignas ao trabalho da Associação.

ÁREA	DETALHE	
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	Processo de Avaliação de Desempenho e (re)definição de objetivos.	<b>SEMESTRAL</b>
	Encontro Anual de Reflexão Estratégica.	<b>III TRIM.</b>
	Formação dos Recursos Humanos.	<b>ANUAL</b>
	Teambuilding.	<b>TRIMESTRAL</b>
	Aproximação à Direção (almoços bi-mensais).	<b>BIMESTRAL</b>
	Acolhimento de Estágios Curriculares	<b>ANUAL</b>
<b>ADMINISTRATIVO / FINANCEIRO</b>	Reuniões trimestrais com TOC para controlo orçamental.	<b>TRIMESTRAL</b>
	Reunião semestral com a Direção para análise do Plano de Atividades.	<b>SEMESTRAL</b>

## AÇÃO

## DETALHE

### ACOMPANHAMENTO DO VOLUNTARIADO

- Acolhimento, Formação e Acompanhamento dos voluntários;
- Implementação de novos Procedimentos de organização;
- Heterogeneidade e autonomia da equipa de voluntariado.

### ENCONTRO ANUAL DE VOLUNTÁRIOS

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.

### CAPTAÇÃO DE NOVOS VOLUNTÁRIOS

- Recrutamento e seleção nas redes sociais com objetivo de angariar voluntários/as mais jovens;
- Procura de novas parcerias para desenvolvimento de ações de *team-building* 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;
- Criação de parcerias com Escolas e Universidades para captação de voluntários mais jovens para atividades de voluntariado pontual (férias escolares);
- Manutenção das Parcerias existentes (Missão País, FMUP, Associação de Estudantes).

### VOLUNTARIADO TÉCNICO

Captação, acolhimento e acompanhamento através do DRIVE-IN Saúde

GRUPOS

AÇÃO

TRIAGEM

Assegura o recebimento, triagem, organização e arrumação dos donativos em roupa.

PUERICULTURA

Assegura o recebimento, triagem, organização e arrumação dos artigos de puericultura.

ENXOVAIS

Assegura a preparação de enxovais e apoios de roupa e calçado para as famílias.

GESTÃO DE STOCK

Assegura a receção, contagem e organização dos bens de alimentação e de higiene para bebé e criança.

GESTÃO DE PEDIDOS

Assegura a preparação e entrega de apoios às famílias.

AÇÃO

DETALHE

MANUTENÇÃO E  
CUIDADO DAS  
DELEGAÇÕES

- Assegurar a limpeza;
- Assegurar a segurança;
- Proporcionar bem-estar.

PROCURA DE  
ESPAÇO DEFINITIVO

Procura de espaço em pro-bono e com carácter definitivo para cada uma das delegações.

04

# Orçamento 2025



# Proveitos



	2025 Orçam.	%	2024 Orçam.	%	2024 Estimado	%	2024 Agosto	%	2023	%
<b>Ganhos</b>	<b>310 390</b>	<b>100%</b>	<b>345 427</b>	<b>100%</b>	<b>306 025</b>	<b>100%</b>	<b>208 305</b>	<b>100%</b>	<b>384 391</b>	<b>100%</b>
<b>Quotas Associados</b>	<b>4 140</b>	<b>1%</b>	<b>5 100</b>	<b>1%</b>	<b>4 335</b>	<b>1%</b>	<b>3 250</b>	<b>2%</b>	<b>6 585</b>	<b>2%</b>
<b>Subsíd. Estado e Outros Entes Públ.</b>	<b>5 250</b>	<b>2%</b>	<b>17 077</b>	<b>5%</b>	<b>17 128</b>	<b>6%</b>	<b>12 662</b>	<b>6%</b>	<b>88 557</b>	<b>23%</b>
<i>IEFP</i>	0	0%	970	0%	1 228	0%	1 228	1%	7 758	2%
<i>Projectos</i>	5 250	2%	16 107	5%	15 899	5%	11 434	5%	80 799	21%
<b>Doações e heranças</b>	<b>301 000</b>	<b>97%</b>	<b>323 250</b>	<b>94%</b>	<b>283 908</b>	<b>93%</b>	<b>191 942</b>	<b>92%</b>	<b>287 010</b>	<b>75%</b>
<b>Donativos em Dinheiro</b>	<b>227 000</b>	<b>73%</b>	<b>250 200</b>	<b>72%</b>	<b>214 082</b>	<b>70%</b>	<b>147 032</b>	<b>71%</b>	<b>200 080</b>	<b>52%</b>
<i>Amigos e outros</i>	100 000	32%	115 000	33%	96 260	31%	42 760	21%	108 667	28%
<i>Eventos &amp; Campanhas</i>	127 000	41%	135 200	39%	117 822	39%	104 272	50%	91 413	24%
<b>Donativos em Espécie</b>	<b>74 000</b>	<b>24%</b>	<b>73 050</b>	<b>21%</b>	<b>69 827</b>	<b>23%</b>	<b>44 910</b>	<b>22%</b>	<b>86 930</b>	<b>23%</b>
<i>Donativos em espécie</i>	32 000	10%	33 050	10%	31 551	10%	19 393	9%	35 880	9%
<i>Bens Doados às Famílias (camp.)</i>	42 000	14%	40 000	12%	38 276	13%	25 517	12%	51 051	13%
<b>Outros Rend. e Ganhos</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>45</b>	<b>0%</b>	<b>45</b>	<b>0%</b>	<b>2 174</b>	<b>1%</b>
<b>Juros</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>609</b>	<b>0%</b>	<b>406</b>	<b>0%</b>	<b>65</b>	<b>0%</b>

# Custos e Resultados



	2025 Orçam.	Pro- Bono	Real	%	Estrutura	Porto	Braga	Projetos	2024 Estimado	Pro- Bono	Real	%
<b>Gastos de Exploração</b>	<b>328 566</b>	<b>74 000</b>	<b>254 566</b>	<b>100%</b>	<b>82 221</b>	<b>132 358</b>	<b>108 737</b>	<b>5 250</b>	<b>323 350</b>	<b>89 893</b>	<b>233 458</b>	<b>100%</b>
<b>CMVMC</b>	<b>42 000</b>	<b>42 000</b>	<b>0</b>	<b>13%</b>	<b>0</b>	<b>30 000</b>	<b>12 000</b>		<b>58 342</b>	<b>58 342</b>	<b>0</b>	<b>18%</b>
<b>Fornecimentos e Serviços Externos</b>	<b>67 003</b>	<b>32 000</b>	<b>35 003</b>	<b>21%</b>	<b>33 200</b>	<b>20 500</b>	<b>13 303</b>	<b>0</b>	<b>63 292</b>	<b>31 551</b>	<b>31 741</b>	<b>20%</b>
Subcontratos	14 000	1 500	12 500	4%	14 000	0	0	0	13 366	1 545	11 821	4%
Serviços Especializados	29 000	22 500	6 500	9%	14 000	15 000	0		26 809	22 500	4 309	8%
Materiais	2 200	1 000	1 200	1%	100	1 500	600		2 127	860	1 267	1%
Energia, Combustíveis e Fluidos	3 600	1 000	2 600	1%	100	2 500	1 000		2 527	1 000	1 527	1%
Deslocações, estadas e transportes	0	0	0	0%	0	0	0		177	0	177	0%
Serviços Diversos	18 203	6 000	12 203	6%	5 000	1 500	11 703		18 286	5 646	12 639	6%
<b>Gastos com Pessoal</b>	<b>217 563</b>	<b>0</b>	<b>217 563</b>	<b>67%</b>	<b>47 871</b>	<b>81 108</b>	<b>83 334</b>	<b>5 250</b>	<b>199 646</b>	<b>0</b>	<b>199 646</b>	<b>62%</b>
<b>Outros Gastos (impostos, taxas, bancos)</b>	<b>2 000</b>	<b>0</b>	<b>2 000</b>	<b>1%</b>	<b>1 150</b>	<b>750</b>	<b>100</b>		<b>2 071</b>	<b>0</b>	<b>2 071</b>	<b>1%</b>
<b>Ganhos Exploração - Gastos Exploração</b>	<b>-18 176</b>				<b>180 919</b>	<b>-102 358</b>	<b>-96 737</b>	<b>0</b>	<b>-17 325</b>			
Depreciações e Amortizações	4 633				0			4 633	12 136			
<b>Res. Antes Impostos</b>	<b>-22 809</b>				<b>180 919</b>	<b>-102 358</b>	<b>-96 737</b>	<b>-4 633</b>	<b>-29 461</b>			
Imposto sobre Rendimento												
<b>Res. Líquido</b>	<b>-22 809</b>				<b>180 919</b>	<b>-102 358</b>	<b>-96 737</b>	<b>-4 633</b>	<b>-29 461</b>			

# Custos e Resultados

# Obrigado por fazer parte da nossa Vida!



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)