



vida
norte

PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA
SE SINTA SOZINHA



**PLANO DE ATIVIDADES &
ORÇAMENTO 2023**

MENSAGEM DA DIREÇÃO



A Vida é a nossa maior inspiração!

É com este foco que projetamos um novo ano na Vida Norte, inspirados pela vida de todos os bebés, grávidas e famílias que apoiamos e que confiam em nós as suas fragilidades.

2023 será um ano de consolidação de metodologias, mas também um ano de procura de novas estratégias para melhor responder aos desafios que nos são apresentados e, desta forma, melhor apoiar e capacitar as famílias. Não podemos ficar indiferentes ao progressivo agravamento das fragilidades sociais e às alterações dos indicadores demográficos no nosso país com implicação direta no número de pedidos de apoio.

No Porto e em Braga, centramos a nossa atividade no acompanhamento de proximidade de grávidas em situação de fragilidade. Manteremos a aposta na capacitação nas áreas da saúde materno-infantil, parentalidade e literacia financeira, com especial enfoque na empregabilidade. Queremos também reforçar e melhorar as estratégias de comunicação para que nenhuma mulher, em situação de gravidez inesperada e com dúvidas relativamente à sua gravidez, se sinta sozinha.

Nada disto será possível sem um grande espírito de missão de quem acredita neste projeto. Contamos com a generosidade dos nossos parceiros, sócios e amigos e com o trabalho dos voluntários e da incansável equipa que trabalha da Vida Norte.

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 que nos procuram. Juntos contruímos um mundo melhor!

A direção



PLANO DE ATIVIDADES

1. Intervenção
2. Fundraising
3. Comunicação
4. Voluntariado
5. Recursos Humanos

1. Intervenção



MISSÃO

Apoiar grávidas e bebês em situação de fragilidade

OBJETIVOS

1. ACOMPANHAR EM SITUAÇÕES 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

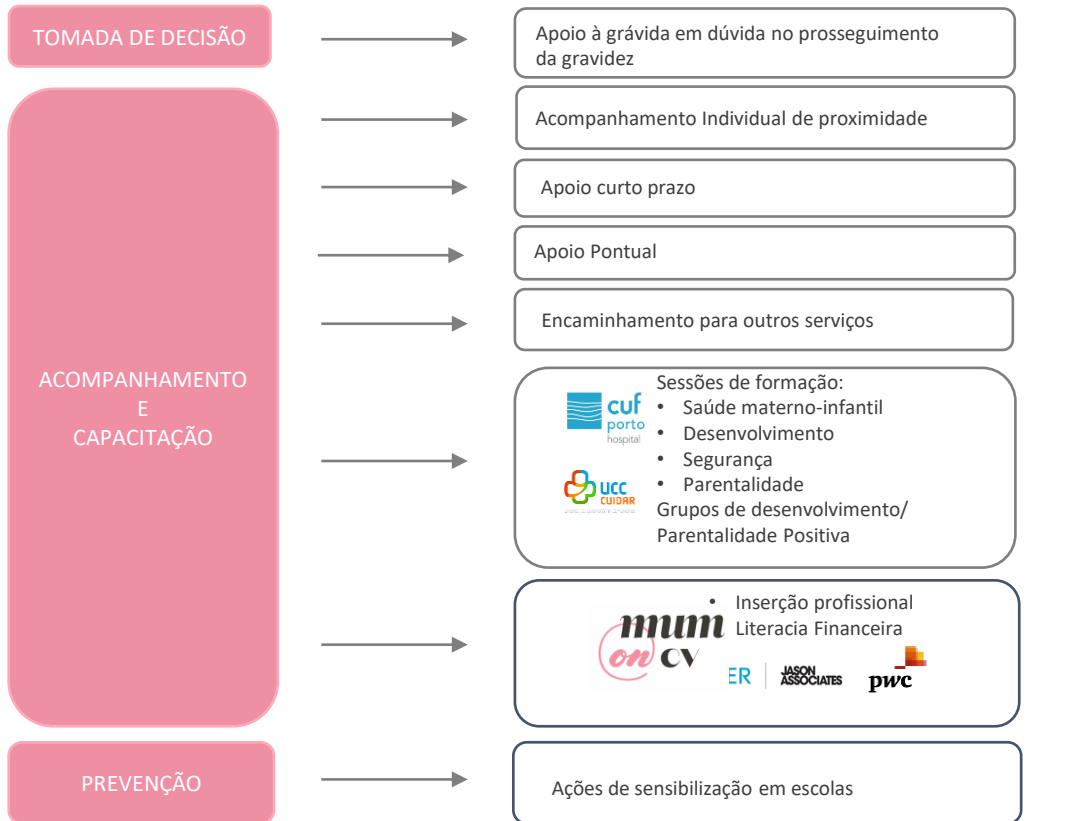
6. SENSIBILIZAR A COMUNIDADE

CONCRETIZAÇÃO

DELEGAÇÃO PORTO
DELEGAÇÃO BRAGA

1. Intervenção

METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE



1.1 Intervenção

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.

Criação de um 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).

ACOMPANHAMENTO
E
CAPACITAÇÃO

1.2 Intervenção

1. Acompanhamento Individual de Proximidade - AIP

Acompanhamento e apoio psicossocial regular ao longo da gravidez e nos primeiros 18 meses de vida do bebé:

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

2. 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

3. Apoio Pontual

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

- Apoio material
- Encaminhamento para respostas mais adequadas e sustentáveis

4. 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

1.2 Intervenção

ACOMPANHAMENTO
E
CAPACITAÇÃO

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

- Saúde materno-infantil
- Desenvolvimento
- Segurança
- Parentalidade

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.

1.2 Intervenção

ACOMPANHAMENTO
E
CAPACITAÇÃO

Promoção da autonomia das famílias através da capacitação em duas áreas de atuação:

- **Inserção profissional**



Capacitação para a (re)integração profissional das grávidas e mães desempregadas que se encontram em acompanhamento na Vida Norte. O projeto contempla 4 ações complementares:

1. **@mum_at_life** – acompanhamento Individual de Proximidade
2. **@mum_power** – bootcamp de empregabilidade (grupo)
3. **@mum_do_it** – Oficinas de aprendizagem (costura e digital)
4. **@mum_in** – acompanhamento na integração profissional (plataforma Digital e programa de mentoria)

Financiamento: POISE (Portugal Inovação Social) e 4 Investidores Privados


Parcerias:  **MERCER** |  **JASON ASSOCIATES**



- **Literacia Financeira**

Informação e apoio para uma gestão equilibrada do orçamento familiar:

- Sessão de sensibilização em grupo
- Consultorias individuais

Parceria:  **pwc**

1.2 Intervenção

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	
	Apoio à Saúde	Vacinas, Leite de Farmácia, Medicação	
	Apoio Alimentar* *Protocolo com Banco Alimentar no Porto e parceria Lactogal	Leite UHT, papas lácteas e bens alimentares não perecíveis	



PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA
SE SINTA SOZINHA

1.3 Intervenção

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.



PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA
SE SINTA SOZINHA

1.4 Intervenção

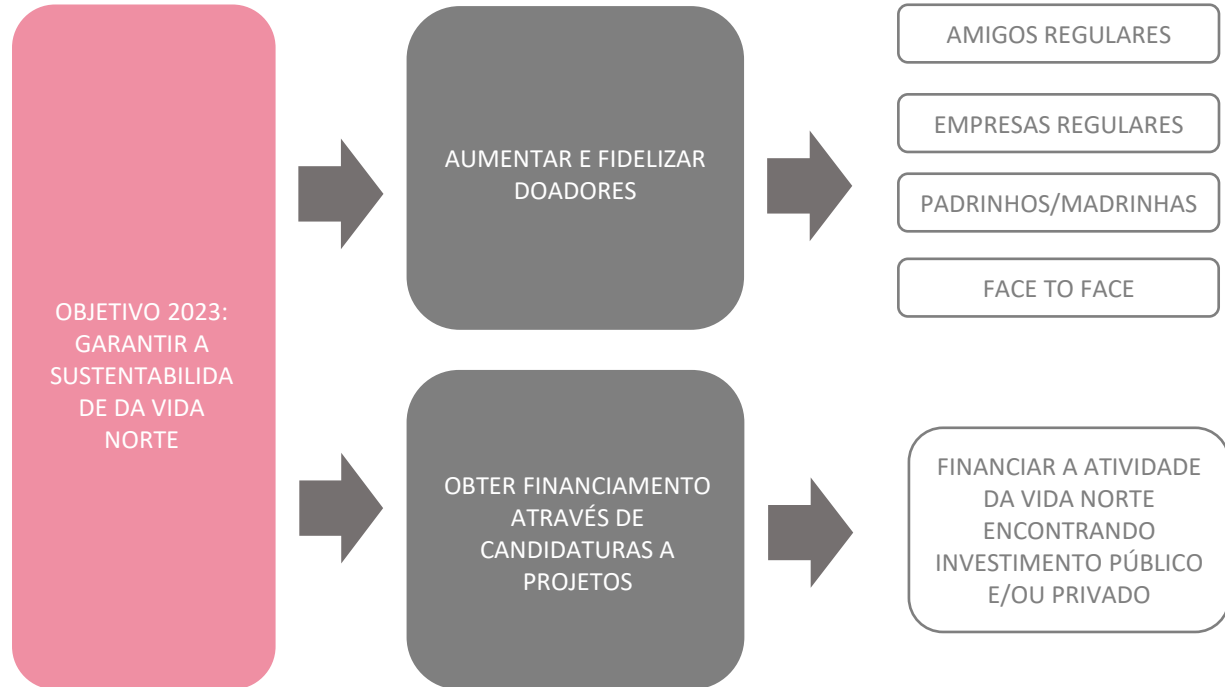
SENSIBILIZAÇÃO À COMUNIDADE

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

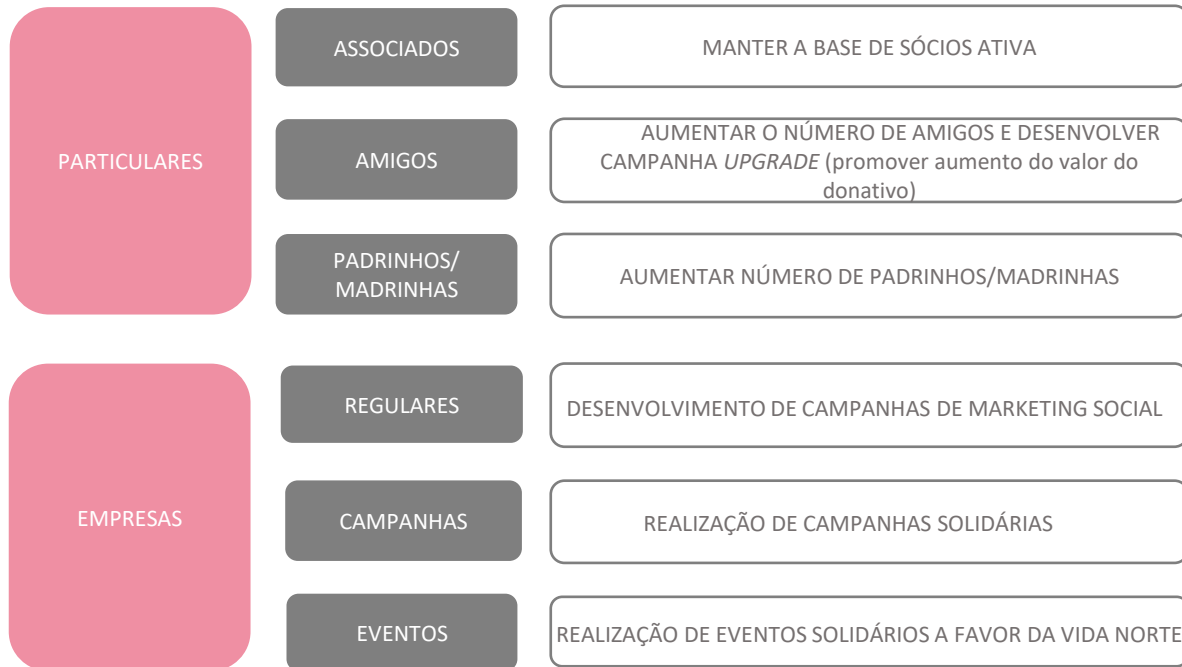
Participação em encontros/seminários temáticos na nossa área de
intervenção

2. Fundraising



2. Fundraising

APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS



2. Fundraising

APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS

EVENTOS

JANTAR SOLIDÁRIO

JANTAR SOLIDÁRIO | MAIO 2023

CONCERTO
SOLIDÁRIO

CONCERTO CASA DA MÚSICA | NOVEMBRO 2023

OUTROS EVENTOS

SUNSET | JULHO 2023

CAMPANHAS

FACE TO FACE

CONSIGNAÇÃO IRS

CELEBRE POR UMA
CAUSA

2. Fundraising

APOIOS PROBONO (PRODUTO OU SERVIÇO)

APOIO À ESTRUTURA

IDENTIFICAÇÃO E ANGARIAÇÃO DE PARCEIROS *PRO BONO* PARA FAZER FACE AOS CUSTOS REMANESCENTES DE ESTRUTURA: 50% SEGUROS, TELECOMUNICAÇÕES, ELETRICIDADE, LIMPEZA 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

3. Comunicação



CAMPANHA DE CONSIGNAÇÃO DO IRS 2022

1º TRIM.

APRESENTAÇÃO RELATÓRIO & CONTAS 2022- PORTO BUSINESS SCHOOL

2º TRIM.

FILME INSTITUCIONAL VIDA NORTE

3º 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

AÇÃO		DETALHE
INSTITUCIONAL	SITE	Manutenção do site institucional com conteúdos regulares e atualizados
	NEWSLETTER	Envio de newsletter semestral
	PAO / R&C	<ul style="list-style-type: none">• Divulgação do PAO junto de particulares e empresas• Publicação do R&C no site VN
EXTERNA	REDES SOCIAIS	Dinamização das páginas de Facebook, Instagram e LinkedIn
	MEDIA	Articulação com a BA&N para presença nos media na divulgação de eventos e ações desenvolvidas pela Vida Norte

4. Voluntariado



AÇÃO

ACOMPANHAMENTO DO VOLUNTARIADO

ENCONTRO ANUAL DE VOLUNTÁRIOS

CAPTAÇÃO DE NOVOS VOLUNTÁRIOS

DETALHE

- Reforço na implementação dos novos Procedimentos
- Equipa heterogénea e mais autónoma
- Acolhimento, Formação e Acompanhamento dos 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

- Procura de novas parcerias para desenvolvimento de ações de *team building* com foco na gestão logística: mudança de roupa de estação (2X/ano), triagem de donativos de grande dimensão, arrumação e organização do armazém (2X/ano), arrumação e organização da sala de voluntariado. Realização 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, Grão, FMUP, FEUP, FAZ Rondas)

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

A photograph of two children sitting on a light-colored, textured surface, holding hands. They are wearing light blue, short-sleeved, ribbed shirts. The child on the left is partially visible, and the child on the right is more prominent, with their hands clasped together in the center. The background is a soft, out-of-focus light blue.

1. Proveitos
2. Custos e resultados

1. Proveitos



	2023 Orçam.	%	2022 Estim.	%	2022 Ago.	%	2021	%	2020	%
Ganhos	348 296	100%	318 921	100%	190 053	100%	317 366	100%	310 476	100%
Quotas Associados	3 600	1%	3 500	1%	2 380	1%	3 510	1%	3 680	1%
Subsíd. Estado e Outros Entes Públ.	41 696	12%	88 498	28%	60 701	32%	37 211	12%	30 827	10%
<i>IEFP</i>	0	0%	5 106	2%	5 106	3%	2 553	1%	12 149	4%
<i>Projectos</i>	41 696	12%	83 392	26%	55 595	29%	34 658	11%	18 678	6%
Doações e heranças	303 000	87%	226 917	71%	126 966	67%	263 299	83%	275 742	89%
Donativos em Dinheiro	222 000	64%	170 017	53%	99 269	52%	184 583	58%	155 541	50%
<i>Amigos e outros</i>	122 000	35%	74 990	24%	23 817	13%	142 930	45%	114 906	37%
<i>Eventos & Campanhas</i>	100 000	29%	95 026	30%	75 452	40%	41 653	13%	40 635	13%
Donativos em Espécie	81 000	23%	56 900	18%	27 697	15%	78 716	25%	120 201	39%
<i>Donativos em espécie</i>	31 000	9%	9 400	3%	5 946	3%	48 453	15%	53 643	17%
<i>Bens Doados às Famílias (camp.)</i>	50 000	14%	47 500	15%	21 751	11%	30 263	10%	66 558	21%
Outros Rend. e Ganhos	0	0%	0	0%	0	0%	13 324	4%	204	0%
Juros	0	0%	6	0%	6	0%	22	0%	23	0%

2. Custos e Resultados

vida
norte

PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA
SE SINTA SOZINHA

	2023 Orçam.	Pro- Bono	Real	%	2022 Estim.	Pro- Bono	Real	%	2022 Ago.	Pro- Bono	Real	%	2021	Pro- Bono	Real	%
Gastos de Exploração	344 511	81 000	263 511	100%	300 813	56 900	243 913	100%	205 334	40 581	164 753	100%	268 819	56 529	212 290	100%
Custo Mercadorias	70 000	70 000	0	20%	52 500	52 500	0	17%	36 704	36 704	0	18%	46 913	46 913	0	17%
Fornecimentos e Serviços Externos	56 820	11 000	45 820	16%	39 548	4 400	35 148	13%	22 516	3 878	18 639	11%	29 057	9 616	19 441	11%
Subcontratos	16 500	0	16 500	5%	18 778	0	18 778	6%	6 845	0	6 845	3%	0	0	0	0%
Serviços Especializados	11 920	8 000	3 920	3%	10 691	3 099	7 591	4%	8 452	3 134	5 318	4%	17 601	5 142	12 459	7%
Contabilidade	1 920	0	1 920	1%	1 920	0	1 920	1%	1 280	0	1 280	1%	1 460	0	1 460	1%
Informática	2 000	0	2 000	1%	977	0	977	0%	777	0	777	0%	1 249	0	1 249	0%
Conservação e reparação	2 000	2 000	0	1%	1 923	1 200	723	1%	1 911	1 193	719	1%	3 278	3 170	108	1%
Honorários	0	0	0	0%	1 711	0	1 711	1%	1 711	0	1 711	1%	8 714	0	8 714	3%
Publicidade e Propaganda	3 000	3 000	0	1%	1 065	399	665	0%	710	0	710	0%	800	0	800	0%
Custos com Utentes	3 000	3 000	0	1%	3 096	1 500	1 596	1%	2 064	1 942	122	1%	2 047	1 972	75	1%
Materials	1 200	1 000	200	0%	1 375	801	574	0%	1 063	743	320	1%	676	62	614	0%
Ferramentas e utensílios e outros	200	0	200	0%	813	601	212	0%	688	601	88	0%	216	0	216	0%
Material de escritório	1 000	1 000	0	0%	562	200	362	0%	375	143	232	0%	460	62	398	0%
Energia, Combustíveis e Fluidos	2 850	1 500	1 350	1%	2 765	0	2 765	1%	1 843	0	1 843	1%	2 244	893	1 351	1%
Deslocações, estadas e transportes	250	0	250	0%	293	0	293	0%	195	0	195	0%	286	0	286	0%
Serviços Diversos	24 100	500	23 600	7%	5 647	500	5 147	2%	4 117	0	4 117	2%	8 250	3 519	4 731	3%
Rendas e alugueres	18 000	0	18 000	5%	615	0	615	0%	615	0	615	0%	0	0	0	0%
Comunicação	3 200	0	3 200	1%	2 787	0	2 787	1%	1 858	0	1 858	1%	3 318	0	3 318	1%
Seguros	1 000	500	500	0%	1 079	500	579	0%	866	0	866	0%	659	454	205	0%
Contencioso e Notariado	0	0	0	0%	0	0	0	0%	0	0	0	0%	123	0	123	0%
Limpeza	1 400	0	1 400	0%	649	0	649	0%	433	0	433	0%	3 665	2 860	805	1%
Outros Serviços	500	0	500	0%	517	0	517	0%	345	0	345	0%	485	205	280	0%
Gastos com Pessoal	217 091	0	217 091	63%	207 292	0	207 292	69%	145 366	0	145 366	71%	191 920	0	191 920	71%
Outros Gastos (impostos, taxas, banc)	600	0	600	0%	1 473	0	1 473	0%	748	0	748	0%	929	0	929	0%
Ganhos Exploração - Gastos Exploração	3 785				18 108				-15 282				48 547			
Depreciações e Amortizações	13 249				8 329				5 553				3 895			
Res. Antes Impostos	-9 464				9 779				-20 834				44 652			
Imposto sobre Rendimento	0				0				0				111	23		
Res. Líquido	-9 464				9 779				-20 834				44 541			



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, n.º 41
4700-041 Braga
Tel.: 253 216 163

Linha SOS para Grávidas (confidencial/24h)
939 900 900

geral@vidanorte.org
www.facebook.com/associacaovidanorte
www.instagram.com/vidanorte
www.vidanorte.org