

Plano de Atividades & Orçamento 2026

A Vida é a nossa maior inspiração.



PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA
SE SINTA SOZINHA



Índice

01 Missão & Visão Pag. 1

02 Mensagem da Direção Pag. 4

03 Plano de Atividades 2026 Pag. 5

04 Orçamento 2026 Pag. 27



01. Missão & 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

2026 será um ano de renovação e de compromisso.

Renovação, porque queremos olhar para dentro e garantir que os nossos recursos — humanos, técnicos e materiais — são usados da forma mais eficiente, para que cada gesto de apoio chegue mais longe e tenha mais impacto. E de compromisso com a missão da Vida Norte: que nenhuma mulher, em situação de gravidez inesperada e com dúvidas em prosseguir a gravidez, se sinta sozinha.

Queremos estar ainda mais próximos destas mulheres, especialmente das que vivem momentos de maior incerteza e vulnerabilidade. Sabemos que cada história é única e que cada decisão traz consigo um mundo de emoções, de dúvidas e de coragem.

Queremos inovar também na forma como respondemos às necessidades que nos chegam. Para isso, contratámos uma assistente social, reforçando o acompanhamento das situações em que a fragilidade social pesa mais do que a psicológica. Assim, garantimos uma resposta mais adequada, justa e eficaz.

Queremos também concretizar um sonho há muito partilhado, a conquista de instalações dignas e definitivas no Porto, que reflitam o cuidado, o acolhimento e a esperança que procuramos transmitir a cada pessoa que nos procura.

Nada disto seria possível sem a generosidade e o empenho de todos: voluntários, equipa técnica, parceiros, sócios e amigos. Cada um tem um papel essencial nesta missão de dar vida à Vida Norte.

2026 será, certamente, um ano de trabalho intenso, de mudanças e de conquistas. Continuaremos juntos, fiéis à nossa missão e inspirados pela força e pela coragem de tantas mulheres e famílias que todos os dias nos lembram o verdadeiro valor da vida.



03. Plano de Atividades 2026





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

ACOMPANHAMENTO

&

CAPACITAÇÃO

APOIO SOCIAL

SENSIBILIZAÇÃO

Apoio na dúvida do prosseguimento da gravidez

Acompanhamento Individual de Proximidade

Capacitação Saúde Materno-infantil

Workshops Materno-infantis

Pré e Pós Natal Psicológico

Capacitação Parentalidade Positiva

Drive-in Saúde

Capacitação Autonomia: (Re)integração Profissional

Apoio Material

Orientação Social e Apoio material

Disseminação de valores



Growing Minds
Fundação Calouste
Gulbenkian

Avaliação de
impacto



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA
PORTO

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).

Atualização do **Manual de Intervenção**.

Investimento na **comunicação/ divulgação**, nomeadamente em contextos de saúde, comunitários e educativos.

**ACOMPANHAMENTO
INDIVIDUAL DE
PROXIMIDADE
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 (higiene, alimentação, roupa e puericultura)



Growing Minds
Fundação Calouste
Gulbenkian

Avaliação de
Impacto



**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 e Pós 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.

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 bebê, 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, Medicação	
Apoio Alimentar (Protocolo com Banco Alimentar e parceria Lactogal)	Leite UHT, papas lácteas e bens alimentares não perecíveis	

Apoio ou Acompanhamento Social

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

Orientação e encaminhamento para respostas mais adequadas e sustentáveis.

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

Disseminação dos
valores da MISSÃO
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 de **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 apresentação de candidaturas.		
Particulares	Associados	Manutenção da base de Associados ativa.		
	Amigos	Angariação de novos Amigos regulares.		
	Padrinhos	Angariação de novos Padrinhos.		
Empresas	Regulares	Desenvolvimento de campanhas de marketing social.		
	Campanhas	Realização de campanhas solidárias.		
	Eventos	Participação em eventos solidários.		
Eventos Solidários	Jantar	II Trim		
	Sunset	III Trim		
	Concerto	IV Trim		
Negócio Social	Vinted		Feiras	
Campanhas	Seja nosso Amigo	Celebre por uma Causa	MB WAY Solidário	IRS Solidário

APOIOS PRO BONO (em produtos ou serviços)

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 em Universidades
- Campanhas escolas e colégios
- Campanhas farmácias
- Outras

Campanha de **consignação do IRS 2025.**

I TRIM.

Filme institucional Vida Norte

II TRIM.

Divulgação da Vida Norte nos meios digitais

ANUAL

Embaixadoras Vida Norte

ANUAL

Campanha **“Seja Nosso Amigo”.**

ANUAL

Campanha **“Apadrinhe um Bebê”**

ANUAL

Campanha **“Celebre por uma Causa”**

ANUAL

Campanha **MB WAY Solidário**

II TRIM.



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

AÇÃO	DETALHE
Acompanhamento do Voluntariado	<ul style="list-style-type: none"> · 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.
Recrutamento de Novos Voluntários	<ul style="list-style-type: none"> · Recrutamento e seleção nas redes sociais com objetivo de angariar voluntários/as mais jovens; · Procura de novas parcerias para desenvolvimento de ações de voluntariado corporativo com foco na gestão logística: mudança de roupa estação (2x/ano), triagem de donativos de grande dimensão (pós férias), arrumação, embalamento e organização do armazém (2x/ano), recolha de donativos no exterior; · Criação de parcerias com Escolas e Universidades para captação de voluntários 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 a receção , triagem, organização e arrumação dos donativos de roupa e calçado.
PUERICULTURA	Assegura a receção, triagem, organização, embalamento e arrumação dos artigos de puericultura. Assegura o escoamento de artigos inadequados às nossa utentes
ENXOVAIS	Assegura a preparação de enxovais e apoios de roupa e calçado para as famílias.
GESTÃO DE STOCK	Assegura a receção, contagem tri-anual e organização e exposição por prazo de validade dos bens de alimentação e de higiene para bebé e adulto.
GESTÃO DE PEDIDOS	Assegura e articula com os restantes grupos de voluntariado a preparação e entrega de apoios às famílias.
EVENTOS	Apoio logístico na preparação e durante os eventos: Jantar Solidário, Sunset, Dia da Mãe, Concerto Solidário, Festa de Natal das Famílias.
NEGÓCIO SOCIAL	Apoio logístico na gestão da página da Vinted e na organização das Feiras.

AÇÃO	DETALHE
Manutenção e Cuidados das Instalações	<ul style="list-style-type: none"> · Assegurar a limpeza; · Assegurar a segurança e o conforto; · Proporcionar bem-estar.
Procura de Espaço Definitivo	Procura de espaço em pro-bono e com carácter definitivo para cada uma das delegações.

04.Orçamento 2026





Proveitos

	2026 Orçam.	%	2025 Estimado	%	2025 Setembro	%	2025 Orçam.	%
Ganhos	387 024	100%	417 974	100%	321 246	100%	310 390	100%
Quotas Associados	4 380	1%	4 310	1%	2 945	1%	4 140	1%
Subsíd. Estado e Outros Entes Públ.	59 844	15%	61 545	15%	34 408	11%	5 250	2%
<i>IEFP</i>	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
<i>Projectos</i>	59 844	15%	61 545	15%	34 408	11%	5 250	2%
Doações e heranças	322 800	83%	351 268	84%	283 249	88%	301 000	97%
<i>Donativos em Dinheiro</i>	261 000	67%	301 865	72%	251 850	78%	227 000	73%
<i>Amigos e outros</i>	100 000	26%	181 391	43%	139 761	44%	100 000	32%
<i>Eventos & Campanhas</i>	161 000	42%	120 474	29%	112 089	35%	127 000	41%
<i>Donativos em Espécie</i>	61 800	16%	49 403	12%	31 399	10%	74 000	24%
<i>Donativos em espécie</i>	11 800	3%	14 403	3%	9 978	3%	32 000	10%
<i>Bens Doados às Famílias (camp.)</i>	50 000	13%	35 000	8%	21 420	7%	42 000	14%
Outros Rend. e Ganhos	0	0%	500	0%	401	0%	0	0%
Juros	0	0%	350	0%	244	0%	0	0%



Custos e Resultados

	2026 Orçam.	Pro- Bono	Real	%	Estrutura	Porto	Braga	Projetos	2025 Estimado	Pro- Bono	Real	%
Gastos de Exploração	379 450	71 800	307 650	100%	96 204	143 090	116 495	48 890	358 955	75 723	283 233	100%
CMVMC	60 000	60 000	0	16%	0	40 000	20 000	0	61 319	61 319	0	17%
Fornecimentos e Serviços Externos	83 255	11 800	71 455	22%	41 150	28 030	13 303	26 000	70 014	14 403	55 611	20%
Subcontratos	12 500	1 500	11 000	3%	12 500	0	0	0	11 544	4 403	7 141	3%
Serviços Especializados	27 500	3 000	24 500	7%	15 000	12 000	500		21 006	4 700	16 306	6%
Materiais	550	0	550	0%	200	300	50		443	0	443	0%
Energia, Combustíveis e Fluídos	3 500	1 000	2 500	1%	1 250	1 250	1 000		3 433	1 000	2 433	1%
Deslocações, estadas e transportes	280	0	280	0%	200	80	0		219	0	219	0%
Serviços Diversos	38 925	6 300	32 625	10%	12 000	14 400	12 525		33 369	4 300	29 069	9%
Gastos com Pessoal	235 096	0	235 096	62%	54 154	74 960	83 092	22 890	226 554	0	226 554	63%
Outros Gastos (impostos, taxas, bancos)	1 100		1 100	0%	900	100	100		1 067	0	1 067	0%
Ganhos Exploração - Gastos Exploração	7 574				180 976	-113 090	-96 495	10 955	59 018			
Depreciações e Amortizações	5 633				0			5 633	5 321			
Res. Antes Impostos	1 942				180 976	-113 090	-96 495	5 322	53 697			
Imposto sobre Rendimento												
Res. Líquido	1 942				180 976	-113 090	-96 495	5 322	53 697			

Obrigado por fazer parte da nossa Vida!



Porto (Sede):
Av. Marechal Gomes da Costa, 516
4150-354 Porto
Tel.: 226 063 046

Braga:
Avenida da Liberdade, 491 3º dto.
4710-251 Braga
Tel.: 253 216 163

Linha SOS para Grávidas (confidencial)
939 900 900

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