

# 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 refletem 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.



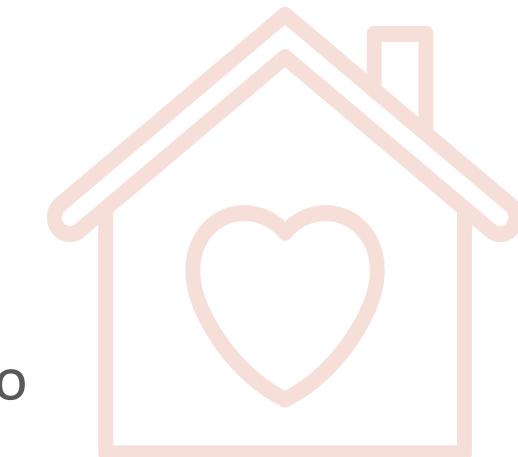
# 03. Plano de Atividades 2026



A photograph of a young woman with long dark hair smiling warmly at the camera. She is holding a small child in her arms. The child, wearing a pink top, has a white bow in their hair and is looking down with a joyful expression. They are surrounded by lush green foliage and large, vibrant blue hydrangea flowers. The lighting is soft and natural, suggesting an outdoor setting like a garden or park.

# 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.



Porto

Braga

## 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



**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 e Capacitação

## 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



# Acompanhamento e Capacitação

## 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 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	
Apoio na Maternidade	Leite adaptado, fraldas, produtos higiene, roupa e artigos de puericultura	
Apoio à Saúde	Vacinas, Medicação	Gravidez e Maternidade acompanhada, com apoio em bens necessários para o desenvolvimento e crescimento saudável do bebé.
Apoio Alimentar (Protocolo com Banco Alimentar e parceria Lactogal)	Leite UHT, papas lácteas e bens alimentares não perecíveis	

# Apoio Social

## 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 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 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.

#### 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 Bebé”**

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

## 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.

### Recrutamento 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 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 **recepção**, 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 nossas utentes

### ENXOVAIS

Assegura a preparação de enxovals 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**

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



# Custos e Resultados

	2026 Orçam.	Pro- Bono	Real	%	Estrutura	Porto	Braga	Projetos		2025 Estimado	Pro- Bono	Real	%
<b>Gastos de Exploração</b>	<b>379 450</b>	<b>71 800</b>	<b>307 650</b>	<b>100%</b>	<b>96 204</b>	<b>143 090</b>	<b>116 495</b>	<b>48 890</b>		<b>358 955</b>	<b>75 723</b>	<b>283 233</b>	<b>100%</b>
CMVMC	60 000	60 000	0	16%	0	40 000	20 000	0		61 319	61 319	0	17%
<b>Fornecimentos e Serviços Externos</b>	<b>83 255</b>	<b>11 800</b>	<b>71 455</b>	<b>22%</b>	<b>41 150</b>	<b>28 030</b>	<b>13 303</b>	<b>26 000</b>		<b>70 014</b>	<b>14 403</b>	<b>55 611</b>	<b>20%</b>
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%
<b>Gastos com Pessoal</b>	<b>235 096</b>	<b>0</b>	<b>235 096</b>	<b>62%</b>	<b>54 154</b>	<b>74 960</b>	<b>83 092</b>	<b>22 890</b>		<b>226 554</b>	<b>0</b>	<b>226 554</b>	<b>63%</b>
<b>Outros Gastos (impostos, taxas, bancos)</b>	<b>1 100</b>		<b>1 100</b>	<b>0%</b>	<b>900</b>	<b>100</b>	<b>100</b>			<b>1 067</b>	<b>0</b>	<b>1 067</b>	<b>0%</b>
<b>Ganhos Exploração - Gastos Exploração</b>	<b>7 574</b>				<b>180 976</b>	<b>-113 090</b>	<b>-96 495</b>	<b>10 955</b>		<b>59 018</b>			
Depreciações e Amortizações	5 633				0					5 633		5 321	
<b>Res. Antes Impostos</b>	<b>1 942</b>				<b>180 976</b>	<b>-113 090</b>	<b>-96 495</b>	<b>5 322</b>		<b>53 697</b>			
Imposto sobre Rendimento													
<b>Res. Líquido</b>	<b>1 942</b>				<b>180 976</b>	<b>-113 090</b>	<b>-96 495</b>	<b>5 322</b>		<b>53 697</b>			

# Obrigado por fazer parte da nossa Vida!



PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA  
SE SINTA SOZINHA



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