

vida
norte

PARA QUE NENHUMA GRÁVIDA
SE SINTA SOZINHA

PLANO DE ATIVIDADES & ORÇAMENTO 2022

Caros amigos,

Os últimos 18 meses acordaram-nos a todos para o valor da vida, de uma vida. Fomos chamados a participar ativamente na solução e conseguimos medir diretamente o impacto das nossas ações. Hoje, mais do que nunca, a nossa missão de apoiar mulheres grávidas em situação de fragilidade e de gravidez inesperada tem um sentido reforçado.

No último ano observámos um agravamento das fragilidades sociais que se refletiu num aumento substancial na procura de apoio. Não podemos, no entanto, concluir que a melhoria da situação pandémica se reflita direta e imediatamente numa melhoria das condições de vida, razão pela qual temos, inequivocamente, de estar preparados. É absolutamente necessária a procura por novas soluções e metodologias para apoiar e capacitar as famílias.

É, por isso, fundamental encontrarmos novas estratégias que nos permitam consolidar a nossa atuação e garantir a sustentabilidade da Associação, com os olhos postos no seu crescimento, para assim chegarmos a todos que precisam.


O próximo ano, será um ano com menos restrições o que nos vai permitir a tão esperada aproximação física e nos vai possibilitar estar mais presentes na vida das nossas famílias, facto este que nos enche de alegria e grande entusiasmo.

Vamos também poder estar mais próximos daqueles que querem ajudar e assim retomar os nossos habituais eventos de angariação de fundos que nos permitirão também comunicar e divulgar a nossa atividade.

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 e que somos capazes de nos reinventar em momentos de grande necessidade.

A nossa ambição continua a ser que nenhuma grávida se sinta sozinha. E, com o contributo de uma incansável equipa técnica, voluntários, parceiros e amigos queremos chegar a cada vez mais mulheres e famílias.

É com um enorme sentimento de gratidão e esperança renovada que construímos este Plano de Atividades e Orçamento.



OS PRIMEIROS
ANOS DE VIDA
SÃO OS MAIS
IMPORTANTES

PLANO DE ATIVIDADES

1

INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS

2

FUNDRAISING

3

COMUNICAÇÃO

4

VOLUNTARIADO

5

RECURSOS HUMANOS



1. INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS

MISSÃO

APOIO À GRÁVIDA EM
SITUAÇÃO DE
DIFICULDADE

OBJETIVOS

1. PREVENIR A GRAVIDEZ NÃO PLANEADA
2. APOIAR EM SITUAÇÕES DE DÚVIDA NO PROSSEGUIMENTO DA GRAVIDEZ
3. GARANTIR UM ACOMPANHAMENTO DE PROXIMIDADE À GRÁVIDA E SUA FAMÍLIA
4. CAPACITAR PARA A PARENTALIDADE RESPONSÁVEL, AUTONOMIA E INCLUSÃO SOCIAL
5. APOIO MATERIAL
6. SENSIBILIZAR A COMUNIDADE

CONCRETIZAÇÃO

DELEGAÇÃO PORTO
&
DELEGAÇÃO BRAGA



1. INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS

METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

PREVENÇÃO

Ações de sensibilização em escolas

TOMADA DE DECISÃO

Apoio à grávida em dúvida no prosseguimento da gravidez

CAPACITAÇÃO



Acompanhamento Individual de proximidade

Apoio Curto

Apoio Pontual

Encaminhamento



Sessões de formação:

- Saúde materno-infantil
 - Desenvolvimento
 - Segurança
 - Parentalidade
- Grupos de desenvolvimento



- Inserção profissional
- Literacia Financeira



Avaliação de Impacto



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA
PORTO



1. INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS

METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

PREVENÇÃO

Ações de sensibilização em escolas

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.

TOMADA DE DECISÃO

Apoio à grávida em dúvida no prosseguimento da gravidez

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.



1. INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS

METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE



1. Acompanhamento Individual de Proximidade

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

Apoio psicossocial 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

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

- Articulação com outros serviços
- Encaminhamento para respostas mais adequadas



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA
PORTO

Avaliação de Impacto



1. INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS

METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

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 de reconhecido Know-how.

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,



1. INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS

METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO VIDA NORTE

CAPACITAÇÃO



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

- **Inserção profissional**

Espaço Rumo – Acompanhamento personalizado de apoio à (re)inserção no mercado de trabalho ou em sistema de formação e reconversão profissional:

- Rumo One – acompanhamento individual
- Rumo Power – Capacitação em grupo

Parceria com:



- **Literacia Financeira**

Informação e apoio para uma gestão equilibrada do orçamento familiar:

- Sessão de sensibilização em grupo
- Consultorias individuais

Parceria com:



Avaliação de Impacto



UNIVERSIDADE
CÁTOLICA
PORTUGUESA
PORTO



1. INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS

APOIO MATERIAL

OBJETIVOS

APOIO À
GRÁVIDA/MÃE E
FAMÍLIA

TIPO DE APOIO

Apoio na Gravidez

Apoio na Maternidade

Apoio à Saúde

Apoio Alimentar*
*Protocolo com BA no Porto

DETALHE

Roupa, artigos de
puericultura, enxoval do
bebé, ...

Leite adaptado, fraldas,
produtos higiene, ...

Vacinas, Leite de Farmácia,
Medicação, etc.

Leite Adaptado, Leite UHT,
papas lácteas e bens
alimentares não perecíveis

IMPACTO

Gravidez e
Maternidade
acompanhada, com
apoio em bens
necessários para o
desenvolvimento e
crescimento
saudável do bebé



1. INTERVENÇÃO COM AS FAMÍLIAS

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

OBJETIVOS
2021



AUMENTAR E FIDELIZAR
DOADORES PARA UMA MAIOR
SUSTENTABILIDADE DA VIDA
NORTE



AMIGOS REGULARES

EMPRESAS REGULARES

PADRINHOS/MADRINHAS

FACE TO FACE



2. FUNDRAISING

APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS

PARTICULARES

ASSOCIADOS

MANTER A BASE DE SÓCIOS ATIVA (60 SÓCIOS) E REATIVAR

AMIGOS

AUMENTAR O NÚMERO DE AMIGOS E DESENVOLVER CAMPANHA *UPGRADE*
(promover aumento do valor do donativo)

PADRINHOS/MADRINHAS

AUMENTAR NÚMERO DE PADRINHOS/MADRINHAS

REGULARES

DESENVOLVIMENTO DE CAMPANHAS DE MARKETING SOCIAL

CAMPANHAS

REALIZAÇÃO DE CAMPANHAS SOLIDÁRIAS A FAVOR DA VIDA NORTE

EVENTOS

REALIZAÇÃO DE EVENTOS SOLIDÁRIOS A FAVOR DA VIDA NORTE



2. FUNDRAISING

APOIOS FINANCEIROS PARTICULARES & EMPRESAS

EVENTOS

JANTAR SOLIDÁRIO

JANTAR SOLIDÁRIO | MAIO 2022

CONCERTO SOLIDÁRIO

CONCERTO CASA DA MÚSICA | NOVEMBRO 2022

OUTROS EVENTOS

TORNEIO DE GOLF; PROVAS DE VINHOS

CAMPANHAS

FESTEJE POR UMA CAUSA

CONSIGNAÇÃO IRS

GIVING TUESDAY



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 e limpeza Braga.

APOIO À ATIVIDADE

Identificação e angariação de parceiros que possam apoiar a Vida Norte com produtos essenciais (leites adaptados, produtos higiene, etc.).

Desenvolvimento de campanhas de recolha de produtos:

- Campanhas Grandes Superfícies;
- Campanhas Escolas;
- Campanhas Farmácias;
- Outras.



3. COMUNICAÇÃO

FILME INSTITUCIONAL VIDA NORTE

CAMPANHA DE CONSIGNAÇÃO DO IRS 2021

APRESENTAÇÃO RELATÓRIO & CONTAS 2021 – PORTO BUSINESS SCHOOL

DIVULGAÇÃO DA VIDA NORTE NOS MEIOS DIGITAIS

CAMPANHA “SEJA NOSSO AMIGO”

CAMPANHA “GIVING TUESDAY”

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

CAMPANHA PADRINHOS/MADRINHAS

1º TRIM.

1º TRIM.

2º TRIM.

2º TRIM.

ANUAL

4º TRIM.

ANUAL

ANUAL



3. COMUNICAÇÃO

INSTITUCIONAL

AÇÃO

SITE

NEWSLETTER

PAO / R&C

DETALHE

Manutenção do site institucional com conteúdos regulares e atualizados

Envio de newsletter semestral

- Divulgação do PAO junto de particulares e empresas
- Publicação do R&C no site VN

Dinamização das páginas de Facebook, Instagram e LinkedIn

Articulação com BA&N para presença nos media na divulgação de eventos e ações desenvolvidas pela Vida Norte

EXTERNA

REDES SOCIAIS

MEDIA



4. VOLUNTARIADO

AÇÃO	DETALHE
ACOMPANHAMENTO DO VOLUNTARIADO	<ul style="list-style-type: none">• Reforço na implementação dos novos Procedimentos• Acolhimento, Formação e Acompanhamento do Voluntariado
PROMOÇÃO DE ENCONTRO ANUAL DE VOLUNTÁRIOS	<ul style="list-style-type: none">• 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 dos Voluntários
CAPTAÇÃO DE NOVOS VOLUNTÁRIOS	<ul style="list-style-type: none">• Procura de novas parcerias para desenvolvimento de ações de <i>team-building</i> 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	
RH	Processo de Avaliação de Desempenho e (re)definição de objetivos	SEMESTRAL
	Encontro Anual de Reflexão Estratégica	3º TRIM.
	Formação dos RH	ANUAL
ADMINISTRATIVO/ FINANCEIRO	Reuniões trimestrais com TOC para controlo orçamental	TRIMESTRAL
	Reunião Semestral com Direção para análise do Plano de Atividades	SEMESTRAL



ORÇAMENTO

1

PROVEITOS

2

CUSTOS E RESULTADOS



1. PROVEITOS

	2022 Orçam.	%	2021 Estim.	%	2021 Ago.	%	2020	%	2019	%
Proveitos	277.838	100%	281.972	100%	212.259	100%	310.476	100%	365.946	100%
Quotas Associados	3.540	1%	3.540	1%	3.205	2%	3.680	1%	2.275	1%
Subsíd. Estado e Outros Entes Públ.	5.106	2%	37.517	13%	25.245	12%	30.827	10%	59.327	16%
<i>IEFP</i>	5.106	2%	2.553	1%	0	0%	12.149	4%	8.403	2%
<i>Projectos</i>	0	0%	34.964	12%	25.245	12%	18.678	6%	50.924	14%
Doações e heranças	269.192	97%	240.915	85%	183.809	87%	275.742	89%	303.306	83%
<i>Donativos em Dinheiro</i>	207.992	75%	175.909	62%	134.222	63%	155.541	50%	185.640	51%
<i>Amigos e outros</i>	132.000	48%	134.000	48%	94.433	44%	114.906	37%	146.023	40%
<i>Eventos & Campanhas</i>	75.992	27%	41.909	15%	39.789	19%	40.635	13%	39.617	11%
<i>Donativos em Espécie</i>	61.200	22%	65.006	23%	49.587	23%	120.201	39%	117.666	32%
<i>Donativos em espécie</i>	26.200	9%	45.006	16%	37.472	18%	53.643	17%	70.165	19%
<i>Bens Doados às Famílias (camp.</i>	35.000	13%	20.000	7%	12.115	6%	66.558	21%	47.501	13%
Outros Rend. e Ganhos	0	0%	0	0%	0	0%	204	0%	988	0%
Juros	0	0%	0	0%	0	0%	23	0%	50	0%



2. CUSTOS E RESULTADOS

	2022 Orçam.	Pro- Bono	Real	%	2021 Estim.	Pro- Bono	Real	%	2021 Ago.	Pro- Bono	Real	%	2020	Pro- Bono	Real	%	2019	Pro- Bono	Real	%
Custos	293.249	66.200	227.049	100%	257.536	55.234	202.302	100%	169.476	35.161	134.315	100%	294.794	110.051	184.743	100%	367.396	111.911	255.485	100%
Custo Mercadorias	60.000	60.000	0	20%	50.000	50.000	0	19%	32.045	32.045	0	19%	80.277	80.277	0	27%	57.897	57.897	0	16%
Fornecimentos e Serviços Externos	34.736	6.200	28.536	12%	25.672	5.234	20.438	10%	15.722	3.116	12.606	9%	47.652	28.824	18.828	16%	113.408	46.764	66.644	31%
Subcontratos	15.966	0	15.966	5%	0	0	0	0%	0	0	0	0%	0	0	0	0%	7.597	640	6.957	2%
Serviços Especializados	8.420	3.500	4.920	3%	14.468	2.242	12.226	6%	9.004	748	8.256	5%	36.083	22.179	13.904	12%	69.343	37.483	31.860	19%
Contabilidade	1.920	0	1.920	1%	1.920	0	1.920	1%	1.280	0	1.280	1%	1.920	0	1.920	1%	2.025	0	2.025	1%
Informática	2.000	0	2.000	1%	400	0	400	0%	44	0	44	0%	1.920	0	1.920	1%	261	0	261	0%
Conservação e reparação	1.700	1.000	700	1%	1.000	400	600	0%	233	187	46	0%	5.240	2.822	2.418	2%	5.698	4.255	1.443	2%
Honorários	0	0	0	0%	9.006	0	9.006	3%	6.454	0	6.454	4%	5.230	0	5.230	2%	7.813	0	7.813	2%
Publicidade e Propaganda	1.800	1.500	300	1%	1.300	1.000	300	1%	432	0	432	0%	19.142	18.450	692	6%	34.050	33.228	822	9%
Custos com Utentes	1.000	1.000	0	0%	842	842	0	0%	561	561	0	0%	907	907	0	0%	457	0	457	0%
Materiais	1.450	900	550	0%	3.157	1.400	1.757	1%	1.353	1.155	198	1%	1.075	653	422	0%	3.355	2.517	838	1%
Ferramentas e utensílios e outros	800	500	300	0%	1.400	1.200	200	1%	1.164	1.094	70	1%	336	320	16	0%	420	280	140	0%
Material de escritório	650	400	250	0%	1.757	200	1.557	1%	189	61	128	0%	739	333	406	0%	2.935	2.237	698	1%
Energia, Combustíveis e Fluidos	2.550	1.300	1.250	1%	2.445	1.139	1.307	1%	1.630	759	871	1%	2.246	1.837	409	1%	2.892	1.370	1.522	1%
Deslocações, estadas e transportes	250	0	250	0%	240	0	240	0%	160	0	160	0%	249	0	249	0%	2.448	1.104	1.344	1%
Serviços Diversos	6.100	500	5.600	2%	5.363	454	4.909	2%	3.575	454	3.121	2%	7.999	4.155	3.844	3%	27.773	3.650	24.123	8%
Rendas e alugueres	0	0	0	0%	0	0	0	0%	0	0	0	0%	0	0	0	0%	2.966	0	2.966	1%
Comunicação	3.200	0	3.200	1%	3.213	0	3.213	1%	2.142	0	2.142	1%	2.055	0	2.055	1%	2.512	0	2.512	1%
Seguros	1.000	500	500	0%	885	454	431	0%	590	454	136	0%	618	581	37	0%	1.678	468	1.210	0%
Contencioso e Notariado	0	0	0	0%	185	0	185	0%	123	0	123	0%	0	0	0	0%	0	0	0	0%
Limpeza	1.400	0	1.400	0%	674	0	674	0%	449	0	449	0%	4.779	3.574	1.205	2%	3.946	2.884	1.062	1%
Outros Serviços	500	0	500	0%	407	0	407	0%	271	0	271	0%	547	0	547	0%	16.671	298	16.373	5%
Custos com Pessoal	197.913	0	197.913	67%	180.980	0	180.980	70%	121.120	0	121.120	71%	165.231	950	164.281	56%	192.787	7.250	185.537	52%
Outros Custos (impostos, taxas, bar	600	0	600	0%	884	0	884	0%	589	0	589	0%	1.634	1.634	1%	3.304	0	3.304	1%	
Proveitos Exploração - Custos Explora	-15.411				24.436				42.783				15.682				-1.450			
Depreciações e Amortizações	3.500				5.241				3.494				2.970				3.314			
Res. Antes Impostos	-18.911				19.195				39.289				12.712				-4.764			
Imposto sobre Rendimento	0				0				0				0				0			
Res. Líquido	-18.911				19.195				39.289				12.712				-4.764			



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, nº 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