



Orçamento Participativo 2026

União das Freguesias de Braga
(S. José de S. Lázaro e S. João do Souto)

Nome da Instituição ou responsável pelo projeto: Associação Vida Norte

E-mail: geral@vidanorte.org

Contacto: 938 075 062

Morada: Avenida da Liberdade, 491 3º Dto | 4710-251 Braga

Título da Proposta: Projeto Maternidade ComVida

Âmbito de Atuação: Ação Social

Tempo de execução: até 31/12/2026

Valor da Proposta (até 1.250,00 €): 1.250,00€

Descrição do Projeto:

O projeto “Maternidade ComVida” pretende promover uma maternidade e parentalidade consciente e responsável. As 3 grávidas e ou recém-mães vão beneficiar de:

1. Acompanhamento Individual de Proximidade:

a) Acompanhamento psicossocial de proximidade, desde o nascimento até aos 6/9 meses de vida do bebé, com atendimentos presenciais mensais, por uma profissional da Vida Norte. O objetivo é orientar na (re)construção do seu projeto de maternidade, apoiando nos desafios concretos e idiossincráticos de cada família.

b) visitas domiciliárias

c) apoio material – sempre que constatada a fragilidade económica da família. serão entregues artigos de puericultura (banheira, berço, cama de grades, ovo, carrinho de passeio, alcofa, espreguiçadeira, entre outros), bens alimentares (papas e leites adaptados) e de higiene para bebé (fraldas, toalhetas, creme muda fraldas, gel de banho creme de corpo, soro,...), roupa e calçado

2. Capacitação na Saúde materno-infantil e Parentalidade

a) Capacitação na área da saúde materno-infantil, em formato online e em grande grupo. Com o apoio de profissionais em pro bono garantimos sessões de formação quinzenais nas mais diferentes áreas da vida materna e familiar (ex. Saúde mental na gravidez e maternidade; o aleitamento materno; infeções respiratórias; preparação para o parto; orçamento familiar; O sono do bebé; massagem infantil; Vinculação; Segurança e Prevenção de acidentes; entre outros.) Esta vertente ocorre ao longo de todo o ano, pelo que se antecipa que as famílias integradas no projeto terão acesso a pelo menos 24 sessões de capacitação.

b) Capacitação para a Parentalidade Positiva – pretende-se incluir cada beneficiária em 1 grupo de capacitação que inclui 5 sessões com regularidade semanal e onde são trabalhadas as estratégias de educação parental por forma a promover contextos afetivos, responsivos e assertivos.

Pretende-se com este Projeto:

- Aproximar as Entidades Sociais de atuação no terreno e promover a sua colaboração e sinergia;
- Promover o Know-how adquirido pela Vida Norte e partilhar Recursos Humanos profissionais e especializados;
- Atenuar as fragilidades e desafios das mulheres grávidas e recém mães;
- Capacitar as mães (pais e famílias) na área da saúde materno-infantil e Parentalidade Positiva;
- Criar redes de suporte formais e informais;

Atuar nesta fase de vida das famílias e no início de vida dos bebés pretende ter um efeito preventivo de percursos desestruturados. Apoiamos os pais antecipando um efeito positivo na educação dos seus filhos, que acreditamos poder tornar-se geracional e começar a quebrar ciclos de pobreza e de exclusão. A Educação é uma das “chaves” mais importantes para a construção de um futuro estruturado e feliz! Antecipamos, por isso, que estas famílias acompanhadas por nós possam levar as “sementes” e ir plantando, para, de geração em geração, se começarem a colher os frutos.

Cronograma das várias fases de execução

Data início: 01.12.2026 / Data Fim: 31.12.2026

A Associação Vida Norte compromete-se a integrar 3 grávidas e ou recém-mães, residentes na União das Freguesias de Braga (São José de São Lázaro e São João do Souto) na sua principal resposta social: o Acompanhamento Individual de Proximidade com as atividades abaixo descritas.

Rubricas de Investimento

Recursos Humanos – 1250 €

Orçamento Participativo 2026

**União das Freguesias de Braga
(S. José de S. Lázaro e S. João do Souto)**

