

# CAMPANHA DE NATAL 2021 #LUZESCOMPREENÇA

1 VALE = 1€ DOADO + 1 LUZ ACENDIDA

## FICHA TÉCNICA



Saiba tudo em  
[luzescompresenca.continente.pt](https://luzescompresenca.continente.pt)

#MISSAOCONTINENTE

PARCEIROS:



APOIO INSTITUCIONAL:



INSTITUIÇÕES APOIADAS:





## 1. Enquadramento da Campanha

A Solidão e o Isolamento Social são fenómenos da sociedade atual, transversais a todas as idades, regiões e estratos sociais e sofreram um agravamento preocupante, face ao contexto de pandemia.

A Solidão consiste num sentimento individual subjetivo de angústia por não ter relações sociais suficientes, independente do número de pessoas com quem o indivíduo se cruza diariamente. É uma experiência considerada equiparável à depressão ou ao burnout, no que diz respeito ao estatuto de doença mental, e com a pandemia, tornou-se um caso de saúde pública, com consequências individuais nefastas e impacto direto na sociedade como um todo.

Por sua vez, o Isolamento Social traduz-se na ausência de contacto social, familiar, na comunidade ou com o mundo exterior ou na dificuldade de acesso a serviços e, não há dúvida, que os dois últimos anos foram também terreno fértil para o agravamento destas condições.

Como fatores de risco para o isolamento social e a solidão, contribuem também as doenças mentais graves, doenças crónicas, mobilidade reduzida, incapacidades como surdez, dependências/adições, ser cuidador informal permanente ou características específicas da profissão/local de trabalho do indivíduo.

Embora os dois conceitos estejam muitas vezes relacionados, uma pessoa pode estar socialmente isolada, mas não se sentir sozinha, enquanto uma pessoa com uma rede social aparentemente grande pode experimentar ainda a solidão.

Tendo em conta estas preocupações, este ano a Missão Continente decidiu desafiar os portugueses e trazer mais luz à causa da saúde mental, com foco nestes conceitos da Solidão e Isolamento Social, através da campanha LUZES COM PRESENÇA.

A campanha 'Luzes com Presença', que a Missão Continente está a levar a cabo este Natal, tem por objetivo apoiar o combate à Solidão e ao Isolamento Social em Portugal, através da angariação de fundos para projetos de instituições nacionais e locais que atuam nestas áreas.

Todas as informações estão presentes no site [www.luzescompresenca.continente.pt](http://www.luzescompresenca.continente.pt).

## 2. Mecânica da Ação

A campanha da Missão Continente 'Luzes com Presença' abrange todo o país e decorre entre os dias 20 de novembro de 2021 e 6 de janeiro de 2022.

Os portugueses podem apoiar esta causa contribuindo com o seu donativo através dos seguintes canais:

- Compra de vales de 1€ ou 5€ disponíveis em todas as lojas Continente, Continente Modelo, Continente Bom Dia, Continente Online e Meu Super, cujo valor será totalmente doado às instituições beneficiárias
- Transferência bancária: IBAN PT50 0018 2392 01073969 020 35 (aplicável em transferências bancárias SEPA/Imediatas); NIB 0018 2392 01073969 020 35 (aplicável em transferências via ATM)
- MBWay: nº 937 07 07 07
- Chamada de valor acrescentado: nº 761 10 10 10



### **3. Instituições Apoiadas**

As instituições apoiadas combatem a Solidão e Isolamento Social nas respetivas geografias, através de ações concretas como apoio emocional especializado por telefone, apoio à inclusão digital (ferramentas básicas de comunicação), cuidados de saúde complementares gratuitos ao domicílio, sessões de expressão plástica e musical para estimular competências cognitivas e emocionais, animais de companhia, visitas ao domicílio e acompanhamento na realização de tarefas quotidianas, entre outras atividades e formas de ajuda especializada a quem mais precisa. No site da campanha encontra-se a explicação da atuação de cada uma das Instituições Apoiadas e pode também aceder-se diretamente aos seus contactos online.

As instituições cujos projetos apresentados foram selecionados para receber os donativos são:

- Associação SOS Voz Amiga (âmbito nacional)
- Cruz Vermelha Portuguesa (âmbito nacional)
- Centro Social N.º Sr.º do Extremo (Vila Pouca de Aguiar)
- Espaço T - Associação para o apoio à integração social e comunitária (Porto)
- Aldeias Humanitar - Associação de Solidariedade Social (Sernancelhe)
- Associação Mais Proximidade (Lisboa)
- ACASO – Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão (Olhão)
- DTC Social – Doing Things to Connect (Vila do Conde)
- Associação Coração Amarelo (Porto de Mós)
- CRESAÇOR – Cooperativa Regional de Economia Solidária (S. Miguel)
- Viver de Afetos - Associação de Desenvolvimento Comunitário Câmara de Lobos Viva (Madeira)

### **4. Distribuição da angariação pelas instituições**

As instituições beneficiárias foram selecionadas tendo em conta os projetos apresentados na área do combate e prevenção à Solidão e Isolamento Social. A distribuição do donativo será proporcional à sua abrangência e esforço de atuação. Desta forma, o valor angariado será repartido pelas 11 instituições de acordo com o projeto apresentado.

### **5. Contribuição da Missão Continente**

A Missão Continente assinalou desde logo a sua participação, doando 50 mil euros de valor monetário para a causa “Luzes com Presença”.

Paralelamente, num movimento simbólico, por cada vale vendido, a Missão Continente acenderá luzes “de presença” natalícias nas localidades mais isoladas do país, fazendo com que as populações se sintam um pouco mais acompanhadas nesta época festiva. Com a promessa de chegar a todos os pontos do país, a Missão Continente financiará a totalidade desta ação em todos os (20) distritos de Portugal Continental e Ilhas, chamando a atenção para esta causa de uma forma em si também solidária.



### **Serão 20 as localidades a ser iluminadas:**

1. São Mamede, em Arcos de Valdevez (Viana do Castelo)
2. Meijoadela, em Cabeceiras de Basto (Braga)
3. Paradinha de Besteiros, em Macedo de Cavaleiros (Bragança)
4. Cubas, em Vila Pouca de Aguiar (Vila Real)
5. Vinheiros, em Marco de Canaveses (Porto)
6. Noninha, em Arouca (Aveiro)
7. Cidadelhe, em Pinhel (Guarda)
8. Campo Benfeito, em Castro Daire (Viseu)
9. Souto do Brejo, em Pampilhosa da Serra (Coimbra)
10. Álvaro, em Oleiros (Castelo Branco)
11. Coelheira, em Figueiró dos Vinhos (Leiria)
12. Ouguela, em Campo Maior (Portalegre)
13. Freixoeirinhos, em Mação (Santarém)
14. Vila Vedra, em Arruda dos Vinhos (Lisboa)
15. Santa Margarida da Serra, Grândola (Setúbal)
16. Jorumenha, em Alandroal (Évora)
17. Alcaria dos Javazes, em Mértola (Beja)
18. Cintados, em Tavira (Faro)
19. Achada da Madeira, em S. Vicente (Madeira)
20. Memória, em Angra do Heroísmo (Açores)

Entre 12 e 19 de dezembro de 2021: colocação das luzes pelos 20 distritos de Norte a Sul do país e Ilhas e sua manutenção durante toda a época festiva.

### **6. Parceiros e Apoios Institucionais**

A campanha tem como parceiros a TVI, Federação Portuguesa de Futebol, Entajuda e o Banco Santander e conta ainda com o apoio institucional da PSP, GNR e Escola Nacional de Saúde Pública, da Universidade Nova de Lisboa.