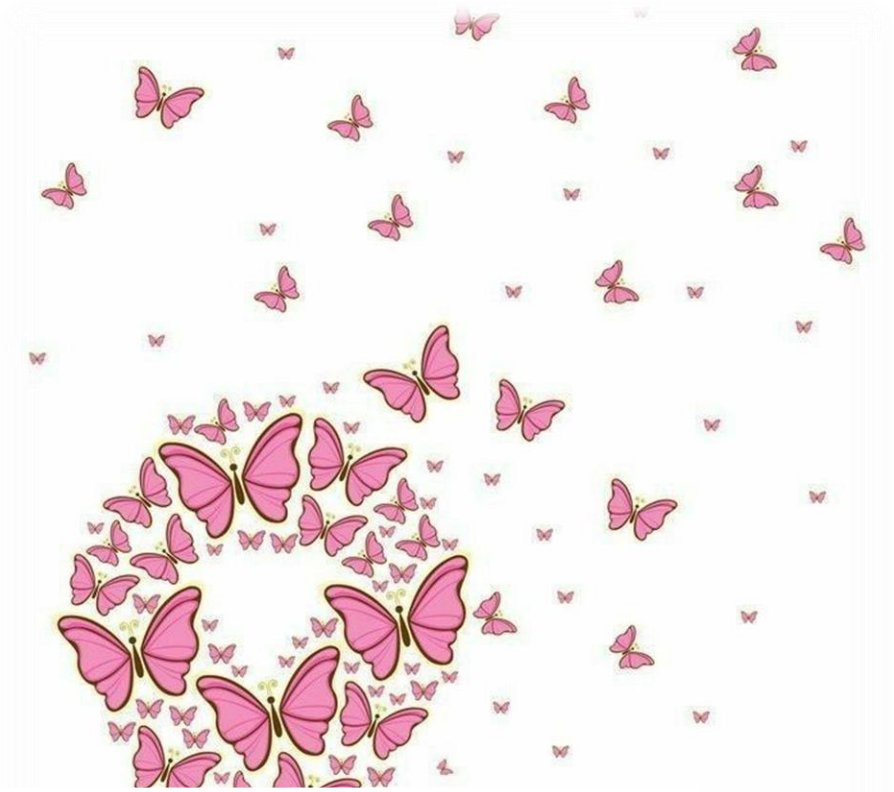
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2024 - ALARA



Associação Laço Rosa de Araras



ALARA

Sumário

I - IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE **3**

a) Finalidades Estatutárias **3**
b) Objetivos **7**
c) Origem dos Recursos **8**
d) Infraestrutura (Recursos Materiais e Recursos Humanos) **8**
e) Identificação dos Serviços (Atendimentos), Programas e Projetos **11**

II – ATIVIDADES DIVERSAS, CAMPANHAS E EVENTOS REALIZADOS NO ANO DE 2024 **35**

I. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

- Nome: ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
- Endereço: Rua das Árvores, nº 219 - Jd. Nova Araras – CEP: 13.601-290 – Araras/SP
- Web: ongalara@gmail.com – Fone: (19) 3351-5545
- Data Fundação: 28/07/2016
- Inscrição Municipal: 39.736
- Inscrição Estadual: Isenta
- Declarada de Utilidade Pública Municipal pelo Decreto nº 6.965 de 21/06/2021
- CNPJ: nº 27.184.476/0001-86
- Funcionamento da Entidade: De segunda à sexta-feira, das 8h às 17h.
- Responsável:

  Rosa Maria Scanavini – Presidente da Diretoria;

a) Finalidades Estatutárias:

A Associação Laço Rosa de Araras – ALARA, fundada em 28/07/2016, é uma sociedade civil, de direito privado, sem fins lucrativos, constituída por tempo indeterminado, com a finalidade assistencial de atender a todos a que ela se dirigirem, independentemente de classe social, nacionalidade, sexo, raça, cor ou crença religiosa.

No desenvolvimento de suas atividades, a Associação observará os princípios da legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade, economicidade e da eficiência, com as seguintes prerrogativas:

I. Reunir as pessoas com câncer (incluindo todos os tipos de carcinomas malignos e metástases), que estejam em situação de vulnerabilidade social sob a égide da Associação, proporcionando-lhes melhores condições de vida;

II. Defender e amparar as pessoas com câncer, intervindo junto as autoridades e órgão públicos, sugerindo medidas de órgão geral que venham a beneficia-las;

III. Defender e amparar as pessoas com câncer, intervindo junto as autoridades e órgão públicos, sugerindo medidas de órgão geral que venham a beneficia-las;

IV. Promover campanhas cívicas e públicas para a recuperação das pessoas com câncer perante a sociedade, lutando para conseguir melhores condições sociais; promover o conhecimento da prevenção do câncer, inclusive ministrar cursos de esclarecimentos dos direitos e obrigações das pessoas com câncer, palestras informativas e ações educativas para comunidade;

V. Defender, dentro do princípio da honestidade e moralidade pública, as pessoas com neoplasia maligna, quer dando-lhes assistência jurídica e medida consultiva, dentro dos limites e possibilidades da instituição, quer dando-lhe assistência moral e material;

VI. Promover outras iniciativas que julgar necessário e oportunas para a realização de seus fins sociais;

VII. Pleitear, junto aos órgãos públicos, leis especiais que amparem as pessoas com câncer a exemplo da legislação já existente em outros países;

VIII. Procurar estender iniciativas de assistência as pessoas com câncer, incentivando a criação de núcleos e delegacias reunidos sob a forma de federação;

IX. Promoção da assistência social, da saúde, da educação, da segurança alimentar e nutricional;

X. Experimentação de novos modelos socioprodutivos e de sistemas alternativos de produção, comércio, emprego e crédito;

XI. Promoção da ética, da paz, da cidadania, dos direitos humanos da democracia e de outros valores universais;

XII. Estudos e pesquisas, desenvolvimento de tecnologias alternativas, produção e divulgação de informações e conhecimento técnicos e científicos que digam respeito às atividades mencionadas neste artigo;

XIII. Reinserção social e profissional de pacientes com câncer;

XIV. Apoio e acompanhamento biopsicossocial de pessoas com neoplasia maligna e seus familiares;

XV. Realização de eventos culturais e educacionais prevenção e promoção à saúde;

XVI. Promoção e participação em eventos, feiras e congressos ligados à temática da oncologia;

XVII. Hospedagem de pacientes e acompanhantes de pacientes oncológicos em toda a sua amplitude;

XVIII. Promover gratuitamente assistência social, a educação, a saúde, o esporte e a cultura, dê forma complementar, em suas múltiplas modalidades às crianças, adultos e idosos com câncer;

XIX. Observar em todos os seus atos os princípios da legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e da eficiência;

XX. Prestar serviço de proteção social básica no domicilio da pessoa com câncer;

XXI. Prestar serviço de proteção especial da pessoa com câncer e a suas famílias;

XXII. Estimular a promoção do voluntariado;

XXIII. Promover a inserção da pessoa sobrevivente de câncer no mercado de trabalho com programas e projetos de educação, inclusive a de geração de trabalho e renda;

XXIV. Promover o amparo das crianças e adolescentes em tratamento oncológico;

XXV. Ofertar cursos para jovens e adultos com câncer e para seus familiares;

XXVI. Orientar e conscientizar sobre a continuidade do tratamento ao paciente;

XXVII. Prestar assessoria aos pacientes oncológicos de hospitais da rede pública e particular de saúde, de modo a oferecer apoio com repouso, apoio nutricional na sede da associação como refeições prontas e ou cestas básicas, medicamentos de baixo custo e material de higiene.

XXVIII. Poderá manter em sua sede uma equipe multiprofissional constituída pelos seguintes profissionais: nutricionista, fisioterapeuta, psicólogo, assistente social, advogado e médico consultor. Todos poderão ser remunerados ou voluntários de acordo com o que ficar acordado por ambas as partes e aprovado e registrado em ata de diretoria;

XXIX. Promover atividades de esporte e lazer atividades recreativas qual a finalidade de inclusão social;

XXX. Parcerias com instituições públicas e privadas para o uso de imagem da Associação e criação de produtos de divulgação da marca.

XXXI. Apoia, inclusive fornecendo medicamentos e exames necessários ao diagnóstico ou tratamento, se necessário, aos pacientes em tratamento de oncologia;

XXXII. Manter e incrementar as atividades exercidas no setor, com a aquisição de instrumentos, aparelhos ou mobiliário necessário a melhoria das condições de atendimento aos pacientes em tratamento de câncer;

XXXIII. Promover o apoio à pesquisa clínica e laboratorial no campo da oncologia.

XXXIV. Assumir, se necessário, a contratação de pessoal qualificado necessário ao melhor atendimento dos pacientes;

XXXV. Promover ações que visem ao diagnóstico e tratamento precoce do câncer;

XXXVI. Pleitear tanto no âmbito privado, quanto no âmbito estatal, auxílio financeiro ou de qualquer outra ordem, mantendo parcerias quando necessário;

XXXVII. Conceber, promover e realizar programas, projetos e eventos nas áreas de saúde e social.

b) Objetivos:

A Associação Laço Rosa de Araras – ALARA é entidade sem fins lucrativos que atua no município de Araras desde 2016, oferecendo acolhimento e atendimento às mulheres portadoras de câncer de mama e ginecológico. Fundada em 28 de julho de 2016, somente em outubro de 2017 inaugurou a sua "Casa Rosa Neuza Buzolin Malaman", onde são realizados todos seus atendimentos, programas e projetos. Tem como missão "Contribuir para a melhoria da qualidade de vida de mulheres, crianças e adolescentes portadoras de câncer e seus familiares, que estejam em situação de vulnerabilidade, oferecendo acolhimento e atendimento social, bem como, conscientizando a sociedade quanto a atitudes e cuidados preventivos".

Desde sua fundação, a diretoria não mede esforços na busca de alternativas e parcerias que viabilizem a realização de ações que permitam atender cada vez mais pessoas que procuram a entidade. A ideia da criação da associação surgiu por meio de um grupo de mulheres da sociedade ararense e a partir daí procuramos pessoas interessadas e engajadas na causa. O atendimento mais procurado é o psicológico e as doações mais procuradas são perucas, próteses, sutiãs, além de protetores solares, cestas básicas,

hidratantes e produtos de higiene em geral. Através da união de pessoas dispostas a assumir a responsabilidade de criar uma entidade que atendesse pessoas portadoras de câncer e seus familiares, a ALARA foi criada com o objetivo de amenizar o sofrimento dessas pessoas fragilizadas pela doença, oferecendo atendimento e trabalho de qualidade.

Ao longo do ano são realizadas diversas atividades com o objetivo de divulgar, fortalecer o nome da ALARA e ressaltar que a associação está de braços abertos para receber as pessoas que nos procuram, desta forma, mais pessoas passam a conhecer nosso trabalho e mais voluntários e parceiros abraçam nossa causa.

Visão da Alara: “Ser referência no acolhimento de mulheres com câncer”.

Valores da Alara: “Amor, Empatia, Cooperação, Organização e Harmonia”.

c) Origem dos Recursos:

A ALARA possui diversas parcerias para manter os programas e projetos desenvolvidos pela entidade. Desde sua criação a entidade vem adaptando suas atividades e seus atendimentos prestados ao município, contando com a parceria de entidades, empresas privadas, órgãos públicos, profissionais liberais de diversos segmentos a fim de atingir os seus propósitos de prestar serviços a suas assistidas e familiares. Desta forma, a sustentabilidade da ALARA provém das doações de colaboradores, patrocinadores e eventos realizados pelos voluntários, bem como da venda dos objetos e materiais criados e confeccionados pelas próprias assistidas. A ALARA conta também com os recursos advindos do Brechó da Instituição e de recursos provenientes de Subsídio Municipal (Prefeitura Municipal de Araras).

d) Infraestrutura e Recursos Humanos:

A Sede Social da ALARA está localizada à Rua das Árvores, nº 219, Jardim Nova Araras, em Araras/SP. O imóvel não é próprio, mas utilizado pela entidade em regime de parceria, através de convênio firmado com a Associação de Educação do Homem de Amanhã – AEHDA.

A Sede possui 04 salas de atendimento, recepção/escritório, 2 cozinhas, 03 banheiros, sala para atividades/reuniões/palestras, almoxarifado, além de uma ampla área livre totalmente arborizada e integrada à natureza.

Em caso de dissolução da entidade, todo o patrimônio líquido será transferido à outra entidade assistencial com personalidade jurídica, sede de atividades preponderantes no Estado de São Paulo, de atividade filantrópica e devidamente registrada nos órgãos públicos competentes.

A Sede garante acessibilidade para pessoas com deficiência física ou com mobilidade reduzida e a entidade dispõe recursos técnicos e voluntários para o atendimento deste público.





A estrutura da ALARA inclui órgãos diretivos (Assembleia Geral, Diretoria Executiva, Conselho Fiscal) e Voluntários, responsáveis pela execução das atividades diárias. A Assembleia Geral é o órgão máximo da entidade e, constitui-se, por convocação específica, na reunião ordinária ou extraordinária do conjunto de seus associados em pleno gozo de seus direitos estatutários; a Diretoria Executiva é constituída por 09 membros, sendo 03 do Conselho Fiscal. Tanto os Conselheiros quanto os Diretores são eleitos pela Assembleia Geral e exercem voluntariamente as suas funções estatutárias.

A ALARA contou, em 2024, com uma Equipe de Voluntários formada por: 05 profissionais de Psicologia, 01 profissional de Psicanálise, 08 profissionais de Reiki, 02 profissional de Massagem, 02 profissionais de Acupuntura, 03 profissionais de Podologia, 02 profissional de Auriculoterapia, Equipe de Fisioterapia e Psicologia (Professores e Alunos da Fundação Hermínio Ometto - FHO), 02 profissionais de Nutrição, 01 profissional de Dança do Ventre Terapêutica, 02 profissional de Estética, 01 profissional de Dança Circular e Lian Gong, 01 profissional responsável pela Roda de

Conversa, 01 profissional responsável pelo Coral, 01 profissional de Pintura em Guardanapo, 01 profissional de Crochê, 01 profissional responsável pela Costura Criativa, 01 profissional de Ginástica Laboral/Funcional, 01 profissional de Meditação em Grupo, 01 profissional responsável pelo Projeto Psicopedagógico, 01 profissional de Pilates em Grupo, 01 profissional de Reabilitação, além de mais **20 voluntárias** que fazem parte da equipe de acolhimento, apoio e eventos. Além dos profissionais voluntários, a ALARA conta com uma equipe de funcionários, formada por 01 profissional de Serviço Social, 01 profissional de Psicologia, 01 Profissional Administrativa, 01 Profissional do Financeiro, 01 Profissional Auxiliar de Serviços de Alimentação.

e) Identificação dos Serviços, Programas, Projetos e Atendimentos:

As atividades da ALARA são realizadas pelos voluntários da entidade, sempre apoiadas e supervisionadas pela diretoria executiva.

A entidade realiza uma triagem das pessoas que são atendidas através de um cadastro e de uma entrevista socioeconômica feita pela Assistente Social responsável da Instituição, em seguida é realizado uma análise psicológica feita pela Psicóloga da Instituição que determinará o atendimento específico a cada um, pois, além das terapias ministradas pelos profissionais voluntários, são oferecidas outras diversas atividades como palestras sobre seus direitos sociais como portadores de câncer e, principalmente, com o tema prevenção pois sabemos que ações como o autoexame e as visitas regulares ao médico podem salvar vidas.

Encerramos o ano de 2024 atendendo 81 mulheres que enfrentam o câncer. Este número era de 76 mulheres no início do mesmo ano, o que comprova o aumento na demanda pelos atendimentos e programas oferecidos pela entidade, visto que, durante o passar do ano de 2024, ocorreu alguns falecimentos de assistidas que frequentavam a associação.

A entidade ofereceu em 2024 atividades e atendimentos de segunda à sexta-feira, no horário das 8h às 17h. No Programa de Atendimentos, as voluntárias foram divididas em duas equipes: uma responsável pelo acolhimento das assistidas e outra (a dos profissionais) responsável pelos atendimentos.

As atividades e atendimentos oferecidos em 2024 foram:

- ✓ Segunda-feira: Atendimento Psicológico Individual, Sessão Individual de Reiki, Sessão Individual de Estética, Artesanato em Grupo (crochê), Projeto Psicopedagógico, Pilates em Grupo, Atendimento Individual de Auriculoterapia, Atendimento com Assistente Social, Atendimento Individual de Podologia, Contação de Histórias em Grupo, Atendimento Individual de Acupuntura, Atividades em Grupo e Individual com a Equipe de Psicologia em parceria com alunos e professores da Fundação Hermínio Ometto – FHO.

- ✓ Terça-feira: Atendimento Psicológico Individual, Sessão Individual de Psicanálise, Dança Circular e Liang Gong em grupo, Roda de Conversa em grupo, Atendimento Individual de Podologia, Atividades em Grupo e Individual com a Equipe de Psicologia em parceria com alunos e professores da Fundação Hermínio Ometto – FHO, Atendimento com Assistente Social, Atendimento Individual de Reabilitação, Sessão Individual de Reiki, Artesanato em Grupo (pintura em guardanapo), Meditação em Grupo.

- ✓ Quarta-feira: Atendimento Psicológico Individual, Sessão Individual de Reiki, Atividades em Grupo e Individual com a Equipe de Psicologia em parceria com alunos e professores da Fundação Hermínio Ometto – FHO, Sessão Individual de Acupuntura, Atendimento com Assistente Social, Atividade em Grupo de Ginástica Laboral/Funcional, Artesanato em Grupo (costura criativa), Brechó da ALARA (local específico).

- ✓ Quinta-feira: Atendimento Psicológico Individual, Sessão Individual de Reiki, Atividades em grupo e individual com a Equipe de Fisioterapia em parceria com alunos e professores da Fundação Hermínio Ometto - FHO, Atendimento Individual de Podologia, Atendimento Individual de Massagem, Atividades em Grupo e Individual com a Equipe de Psicologia em parceria com alunos e professores da Fundação Hermínio Ometto – FHO, Grupo de Coral, Atendimento com Assistente Social, Atendimento Individual com Nutricionista, Atendimento Individual de Estética.

- ✓ Sexta-feira: Sessão Individual de Acupuntura, Atendimento Individual com Nutricionista, Brechó da ALARA (local específico).

- *Atendimento Psicológico:*

Cinco profissionais voluntárias formadas em Psicologia realizaram atendimentos às assistidas da ALARA, através de sessões individuais. São mantidos prontuários registrados pelas profissionais, sendo a diretoria da entidade sempre atualizada. Em 2024 foram realizadas 384 sessões individuais pelas psicólogas, que atenderam em quatro dias diferentes da semana.

- *Atendimento de Psicanálise:*

Uma profissional voluntária especializada na Terapia de Psicanálise realizou atendimentos individuais às assistidas da ALARA, presencialmente e on-line. Em 2024 foram realizadas 73 sessões individuais pela psicanalista, que atende as assistidas uma vez por semana.

- *Atendimento de Massoterapia:*

Duas profissionais voluntárias especializada na Terapia de Massagem, realizaram atendimentos às assistidas da ALARA, através de sessões individuais. A massagem promove a drenagem do inchaço no corpo das assistidas devido ao tratamento, assim

como, sensação de relaxamento e dores localizadas. Em 2024 foram realizadas 75 sessões individuais de massoterapia.

- *Atendimento de Reiki:*

Oito profissionais voluntárias especializadas na Terapia de Reiki realizaram atendimentos às assistidas da ALARA, através de sessões individuais. Tendo à sua disposição salas adequadas e com recursos necessários a esse tipo de terapia, os profissionais realizaram 501 sessões individuais de Reiki em 2024, através de atendimentos oferecidos em quatro dias diferentes da semana. O Reiki é uma terapia que também pode ajudar a melhorar a força mental e espiritual das assistidas com câncer, afim de minimizar as dores, aliviar o estresse emocional devido ao tratamento, promovendo o relaxamento e sensação de bem-estar para as assistidas.

- *Atendimento de Podologia:*

Três profissionais voluntários especializados em Podologia, realizaram atendimentos às assistidas da ALARA através de sessões individuais. Em 2024 foram realizados 172 atendimentos individuais de podologia, em três dias diferentes da semana. Os profissionais de podologia utilizam técnicas que são necessárias para o atendimento de pacientes oncológicos, visto que, durante o tratamento a pele fica mais inchada e fina, sendo necessário um cuidado maior ao realizar o procedimento.

- *Atendimento de Acupuntura:*

Duas profissionais voluntárias especialistas em Acupuntura realizaram atendimentos às assistidas da ALARA, através de sessões individuais. Em 2024 foram realizadas 200 sessões individuais de acupuntura. Geralmente, este atendimento é indicado para as assistidas que possuem dores em locais específicos ou que estão com desconfortos e efeitos colaterais causados pelo tratamento. Na acupuntura utiliza-se agulhas em pontos estratégicos da superfície corporal.

- *Atendimento de Estética:*

Duas profissionais voluntárias, formadas em Estética, realizaram atendimentos às assistidas da ALARA, objetivando aumentar a autoestima das mesmas, consequentemente uma melhora na qualidade de vida. Todos os recursos necessários à profissional foram oferecidos pela entidade. Em 2024 foram realizados 129 atendimentos individuais pelas esteticistas.

- *Atendimento de Auriculoterapia:*

Duas profissionais voluntárias especializadas na Terapia de Auriculoterapia, realizaram atendimentos às assistidas da ALARA, através de sessões individuais. Esta é feita com sementes em pontos específicos da orelha, afim de auxiliar as assistidas a lidar com os efeitos colaterais da quimioterapia e da radioterapia por exemplo. Além disso, a auriculoterapia ajuda a regular a circulação sanguínea, aumentando a imunidade das assistidas, proporcionando melhora dos sintomas. Em 2024 foram realizadas 202 sessões individuais de auriculoterapia.

- *Atendimento com Nutricionista:*

Duas profissionais voluntárias formadas em Nutrição, realizaram 112 sessões individuais às assistidas da ALARA no ano de 2024, avaliando e indicando o melhor tratamento para cada tipo de diagnóstico. Nestes atendimentos, as profissionais avaliam as assistidas em relação a alimentação, necessidade de suplementos alimentares, vitaminas, entre outros. A instituição oferece vitaminas e suplementos alimentares para as assistidas que necessitam fazer o uso, pois muitas ficam fracas decorrente ao tratamento.

- *Atendimento com Equipe de Fisioterapia:*

Uma equipe de alunos e coordenadores do Curso de Ensino Superior em Fisioterapia da Faculdade Hermínio Ometto - FHO, através de parceria com a ALARA, realizou atendimentos e sessões individuais de fisioterapia. Em 2024 foram realizados 112 atendimentos em 14 encontros, após a finalização dos atendimentos com a equipe de Fisioterapia, a Fundação Hermínio Ometto – FHO ofereceu o atendimento individual de Pilates para as assistidas, porém estes são realizados na Clínica da FHO.

- *Atividade de Dança Circular e Lian Gong:*

Uma profissional voluntária em parceria com a Secretaria Municipal de Esportes de Araras, realizou 32 encontros de Dança Circular e Lian Gong em 2024, com uma média de 09 assistidas por encontro. O Lian Gong ajuda a prevenir e tratar dores crônicas no corpo e tem atuação importante na melhoria do funcionamento dos órgãos internos. A característica básica dos exercícios do Lian Gong é a fusão de movimentos de alongamento com tração, que é controlado pelo praticante, dentro de seus próprios limites. Com a Dança Circular é proposto a integração das assistidas em grupo, fortalecendo a união, empatia, coordenação motora, sentimento de pertencimento, entre outros aspectos que são desenvolvidos durante a dança.

- *Roda de Conversa:*

Uma profissional voluntária especialista em Saúde Mental realizou 21 encontros no modelo de roda de conversa no ano de 2024, com uma média de 06 assistidas por encontro. Nesta atividade são discutidos temas diversos, respeitando a singularidade e história de cada assistida, mantendo o sigilo do que é discutido.

- *Grupo de Coral:*

Um profissional voluntário especialista em musicalidade realizou 36 encontros em grupo com as assistidas no ano de 2024 para o ensaio de músicas, que são apresentadas em eventos relacionados a Instituição, em média participam 10 assistidas por encontros.

- *Dança do Ventre Terapêutica:*

Uma profissional voluntária formada em psicologia, especialista e professora de Dança do Ventre Terapêutica, realizou 17 encontros em grupo com as assistidas no ano de 2024. Em média, 8 assistidas participam dos ensaios. Com a dança, ocorre um estímulo cognitivo e motor no corpo das assistidas. Além disso, com o movimento presente na Dança do Ventre Terapêutica é reduzido a liberação de cortisol (hormônio do estresse) e liberado a serotonina (hormônio responsável pela sensação de bem-estar).

- *Atividades com a Equipe de Psicologia:*

No primeiro semestre do ano de 2024, uma equipe formada por 4 estagiários do quarto ano do Curso de Ensino Superior de Psicologia da Fundação Hermínio Ometto – FHO, realizaram atividades individuais e em grupo na ALARA de segunda-feira à quinta-feira. Foram contabilizados 58 encontros dos estagiários com as assistidas e seus familiares. No segundo semestre de 2024 uma equipe formada por 3 estagiários do quarto ano do Curso de Ensino Superior de Psicologia da Fundação Hermínio Ometto – FHO, realizaram atividades individuais e em grupo na ALARA de terça-feira à quinta-feira, contabilizando 42 encontros entre os estagiários, assistidas e seus familiares. No total, foram realizados 100 encontros no ano de 2024.

- *Atividade em Grupo de Costura Criativa:*

Uma profissional voluntária com conhecimentos em costura criativa, realizou 26 encontros em grupo no ano de 2024 com as assistidas, nesta terapia as assistidas aprendem as funcionalidades da máquina de costura, desenvolvem a criatividade para a criação de peças como guardanapos, toalhas, entre outros. Em média participam 5 assistidas por encontro.

- *Atividade em Grupo de Crochê:*

Uma profissional voluntária com conhecimentos em crochê, realizou 29 encontros em grupo no ano de 2024 com as assistidas, nesta terapia a voluntária ensina as assistidas as formas de se trabalhar com o crochê e os diversos artesanatos que podem ser realizados através deste, como por exemplo, tapetes, bolsas, sousplat, enfeites, entre outros. Esta terapia auxilia também no desenvolvimento da concentração, da coordenação motora, paciência e criatividade. Em média participam 8 assistidas por encontro.

- *Ginástica Laboral/funcional:*

Um profissional formado em educação física e personal trainer realizou 18 encontros em grupo com as assistidas no ano de 2024 praticando a ginástica laboral/funcional. Nesta terapia é realizado exercícios físicos com o intuito de fortalecer os músculos,

melhorar a flexibilidade, aumentar a resistência e equilíbrio, melhora do condicionamento físico e coordenação motora. Em média participam 7 assistidas por encontro.

- *Atividade em Grupo de Pintura em Guardanapo:*

Uma profissional voluntária com conhecimentos em pintura em guardanapo, realizou 7 encontros em grupo no ano de 2024 com as assistidas, nesta terapia a voluntária ensina as assistidas as técnicas utilizadas para se pintar guardanapos de tecido com tinta, como fazer contornos, desenhos, entre outros. Esta terapia auxilia também no desenvolvimento da concentração, da coordenação motora, paciência e criatividade. Em média participam 7 assistidas por encontro.

- *Projeto Psicopedagógico:*

Uma profissional voluntária formada em psicopedagogia, realizou 23 encontros em grupo no ano de 2024 com as assistidas, nesta terapia a voluntária ajuda as assistidas com leitura, escrita e cálculo. Nesta terapia também é realizado atividades que envolvem a memória e todo o funcionamento da parte cognitiva. Em média participam 7 assistidas por encontro.

- *Pilates em Grupo:*

Duas profissionais voluntárias formadas em fisioterapia, com especialização em Pilates, realizaram 7 encontros em grupo no ano de 2024 com as assistidas, nesta terapia é realizado o pilates no solo, com aparelhos básicos, como bola de pilates, elástico, colchonete, entre outros. Seus benefícios se baseiam na melhora da respiração, consciência corporal, flexibilidade, redução de dores crônicas, redução da ansiedade e depressão, além do fortalecimento muscular. Em média participam 7 assistidas por encontro.

- *Terapia de Reabilitação:*

Uma profissional voluntária formada em fisioterapia, realizou 22 atendimentos individuais para as assistidas no ano de 2024. N terapia Manual/Reabilitação (Dry Needing, liberação miofascial) são utilizadas técnicas para o relaxamento e alívio da dor específica de cada assistida. A técnica de reabilitação varia para as assistidas que possuem a amplitude de movimento e força reduzida. Neste é utilizado a faixa elástica e pesos de 1kg ou 2kg.

- *Meditação em Grupo:*

Uma profissional voluntária realizou 2 encontros em grupo com as assistidas no ano de 2024, em média, 4 assistidas participaram da terapia. A meditação em grupo é guiada com o uso de óleos essenciais, cada óleo é usado separadamente a depender da demanda de cada assistida. Na meditação é proposto e realizado o relaxamento, trabalhando os pensamentos, as dores físicas e emocionais, o aumento da imunidade e o desenvolvimento da coragem para encarar diversos momentos que são colocados na vida de cada assistida.

A depressão, tristeza, negação e o isolamento são os principais “sintomas” que a pessoa diagnosticada com câncer apresenta. Por isso, o principal objetivo da ALARA é proporcionar um local acolhedor para as mulheres portadoras de câncer. Um local onde elas possam falar sobre suas dores, seus sentimentos, compartilhar suas angústias e conhecer pessoas novas. Na Alara os voluntários oferecem acolhimento e atendimento com muito carinho e atenção, além disso, os profissionais voluntários ajudam as assistidas no conhecimento sobre sua doença, na busca pelos seus direitos, na formação de uma rede de apoio para si e para os outros e o comprometimento com a alimentação e com seu corpo como um todo. Estudos comprovam que tratamentos e cuidados com acompanhamento multidisciplinar de qualidade, abrangente e coordenados, amenizam muito os impactos sofridos pelo paciente durante o enfrentamento do câncer como: fadiga, depressão, ansiedade, comprometimento cognitivo, problemas de imagem corporal, preocupações sexuais, alterações funcionais e deficiências físicas, mudanças de relacionamento e outras dificuldades de função social.

Terapias Individuais:

A Instituição oferece as assistidas terapias integrativas individuais, entre elas estão: atendimentos de Psicologia, Acupuntura, Auriculoterapia, atendimentos com a Nutricionista, Massoterapia, Reiki, Estética corporal e facial, Podologia, Psicanálise, Reabilitação, atendimento individual com a Equipe de Fisioterapia em parceria com os alunos e professores da Fundação Hermínio Ometto – FHO, atendimento com a Assistente Social e acolhimento individual e em grupo com a Equipe de Psicologia em parceria com alunos e professores da Fundação Hermínio Ometto – FHO.

As Práticas Integrativas e Complementares são ações terapêuticas que se baseiam no conhecimento tradicional com o objetivo de prevenir doenças e amenizar sintomas como ansiedade, insônia, dores crônicas, cefaleias, doenças autoimunes, hipertensão e depressão.

Terapias em Grupo:

Para complementação das terapias individuais, a Instituição oferece atividades e terapias em grupo, entre elas estão: Costura Criativa, Crochê, Coral, Dança do Ventre Terapêutica, Atividades com o grupo de Fisioterapia e de Psicologia em parceria com alunos e coordenadores da Fundação Hermínio Ometto – FHO, Meditação Guiada, Lian Gong, Dança Circular, Roda de Conversa, Pintura em Guardanapo, Projeto Psicopedagógico e Pilates.

Algumas Terapias Individuais e em Grupo oferecidas pela ALARA



Costura Criativa


Roda de Conversa


Lian Gong


Projeto Psicopedagógico


Ginástica Laboral/Funcional


Ensaio do Coral


Crochê


Fisioterapia



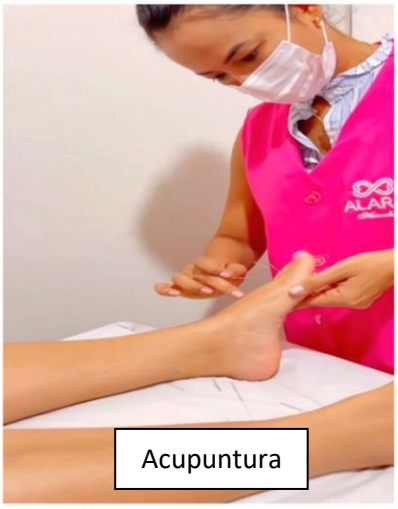
Pintura em Guardanapo



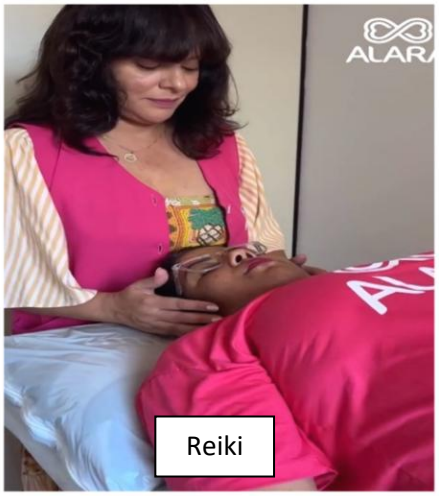
Pilates



Atendimento Psicológico



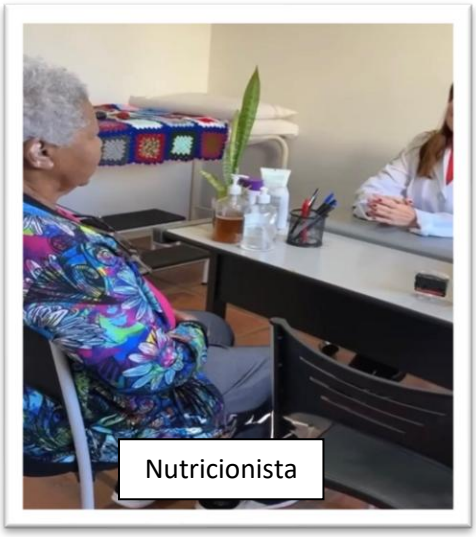
Acupuntura

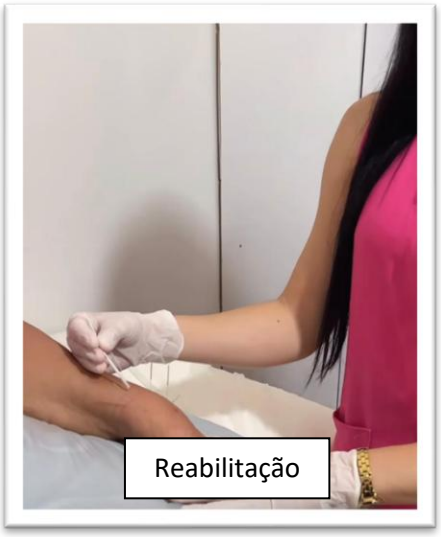


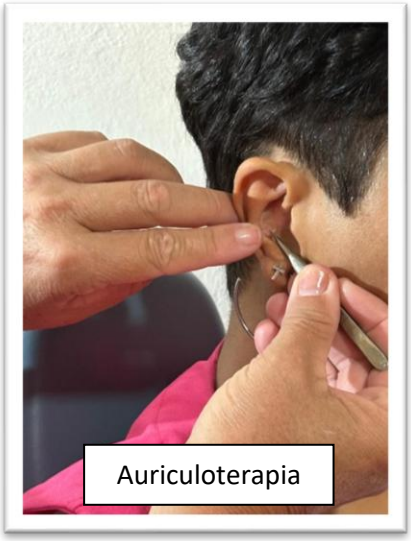
Reiki



Podologia


Nutricionista


Reabilitação


Auriculoterapia


Estética

A ALARA também oferece doação de próteses, sutiãs, extensores, empréstimos de perucas, turbantes, gorros, lenços, chapéus, kits de higiene pessoal, kit pós operatório (almofadas de coração, bolsa para dreno, bolinha para fisioterapia e sabonete líquido), palestras de prevenção e valorização da saúde da mulher, acompanhamento durante o tratamento de quimioterapia e radioterapia (pré-operatório e pós-operatório), visitas aos setores de oncologia do município (Centro de Saúde da Mulher e Hospitais) e Campanhas de Prevenção para Diagnóstico Precoce através da realização e participação

de encontros, seminários entre outros. A ALARA doou 8 perucas em 2024 e mais de 150 cestas básicas (em parceria com o Fundo Social de Solidariedade de Araras - FUSS), além de mais de 250 kits de higiene pessoal e kits pós-operatório.



Kit pós-operatório



Perucas

Também é ofertado para as assistidas suplementos alimentares, após o atendimento com a nutricionista da instituição e avaliação da necessidade do uso do mesmo.

É sabido que o câncer e seus tratamentos podem provocar efeitos colaterais que afetam a nutrição, o que dificulta a realização de uma dieta saudável. Por isso, o uso do Suplemento Nutricional pelas pacientes em tratamento de câncer é muito importante e essencial para prevenir a desnutrição. Além disso, o suplemento nutricional auxilia a diminuir os efeitos colaterais mais frequentes durante o tratamento da doença como: perca de apetite, náuseas e vômitos, boca seca ou saliva espessa, problemas nas gengivas, alteração do paladar, problemas de deglutição, dor ao engolir e diarreia.



Suplementos ofertados pela Alara

Projeto Artes:

As atividades de artesanato, canto e dança, são realizadas em grupo e ministradas por profissionais voluntários, que contam com o apoio da equipe de voluntárias responsável pelo acolhimento diário das assistidas. Por meio de diferentes técnicas, as assistidas conseguem se expressar e descobrir suas aptidões, além de desenvolverem habilidades manuais, criatividade, aprimorar ideias, desenvolver a coordenação motora e toda a parte cognitiva.

Durante a atividade, o convívio em grupo proporciona a interatividade, o que melhora também o humor e afasta o isolamento, trocando experiências e fortalecendo vínculos, além do aprendizado que pode gerar uma fonte de renda.

Público Alvo: Pessoas portadoras ou que passaram pelo Câncer.

Recursos Utilizados: Sala tranquila, mesa, cadeiras e armários, tintas, pincéis, tesouras, canetas e lápis, fitas, pedraria, vidros, potes, materiais recicláveis, cola quente, papéis (diversos tipos) e materiais que são doados e transformados em arte. São utilizados recursos financeiros provenientes das doações de colaboradores, patrocinadores, eventos, de recursos provenientes de Subsídio Municipal (Prefeitura Municipal de Araras), bem como a venda dos objetos criados.

Justificativa: Esse projeto visa, além de todos os benefícios que o artesanato proporciona, colaborar com a entidade através do apoio com a decoração dos eventos e datas comemorativas, seguindo um planejamento, bem como captar recursos com as peças criadas para nossa associação, que são utilizados nos eventos e em benefícios dos usuários.

A ALARA acredita que investir em parcerias ainda seja o melhor caminho para o fortalecimento dos programas e projetos desenvolvidos pela entidade. Desde sua criação a entidade vem adaptando suas atividades e seus atendimentos prestados ao município, sempre de maneira proativa, por meio de parcerias com entidades, empresas privadas, órgãos públicos, profissionais liberais de diversos segmentos a fim de atingir

os seus propósitos de prestar serviços de convivência e fortalecimento de vínculo a seus assistidos e familiares. Desta forma, a sustentabilidade da ALARA provém de recursos das doações de colaboradores, patrocinadores e eventos realizados pelos voluntários, bem como da venda dos objetos e materiais criados e confeccionados pelas próprias assistidas. A ALARA também conta com verbas advindas de Órgãos Públicos do Município.


Crochê


Costura Criativa


Coral da Alara


Pintura em Guardanapo


Dança do Ventre Terapêutica


Artesanato

Projeto Outubro Rosa:



Apesar dos avanços tecnológicos, o câncer ainda continua com altos índices de mortalidade, sobretudo em função do diagnóstico tardio.

Para o enfrentamento do câncer, são necessárias ações que incluam: educação em saúde em todos os níveis da sociedade, promoção, prevenção, diagnóstico precoce, orientação a indivíduos e grupos (com ênfase em ambientes de trabalho e em escolas), geração de opinião pública, apoio e estímulo à formulação de leis que determinem a garantia de ações na defesa da saúde pública.

O “Outubro Rosa” tem como foco principal orientar a população sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama e câncer da mulher, estimulando a mobilização social e a conscientização sobre os vários aspectos das doenças. O desafio, de acordo com os especialistas, é sensibilizar a população de que é possível evitar grande parte dos tumores com mudanças no estilo de vida e ainda alertar que, com detecção precoce e o tratamento correto, mais de 90% dos cânceres tem cura.

A campanha Outubro Rosa da Alara sempre está alinhada em conceito e identidade visual, com a FEMAMA – Federação Brasileira das Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (à qual a Alara é filiada), que a cada ano vem trazendo uma proposta de fortalecimento e avanço da legislação para melhorar o atendimento, a realização dos

exames de rotina para diagnóstico precoce e no atendimento em todas as instâncias do tratamento.

O principal objetivo deste projeto é socializar informações sobre a importância da prevenção, através do diagnóstico precoce e detecção do câncer envolvendo o poder público, voluntários, entidades afins, profissionais de saúde, instituições de ensino e a população em geral.

São realizadas Palestras de Conscientização e Informação nas empresas, clubes de serviço, instituições de ensino, entre outros. Poderão solicitar palestras à ALARA na Coordenadoria de Estética de Apoio, sempre com antecedência de pelo menos 15 dias, para viabilizar o atendimento da solicitação.

No Projeto Outubro Rosa são realizadas as seguintes atividades:

- **Palestras de Conscientização e Informação.**

Nas empresas, clubes de serviço, instituições de ensino, entre outros, mediante solicitação à ALARA, realizamos palestras de prevenção do câncer de mama, destacando a importância do diagnóstico precoce.

- **Trabalho de mobilização nas escolas públicas e privadas de Araras.**

Participamos de diversos eventos em escolas do município, repassando e refletindo sobre prevenção e diagnóstico precoce, orientações sobre hábitos saudáveis e qualidade de vida para os estudantes e seus familiares.

- **Visitas aos Departamentos de Quimioterapia dos Hospitais São Luiz e Unimed, e também ao Centro Saúde da Mulher.**
- **Parceria com a Secretaria Municipal da Saúde de Araras.**

Participamos de mutirões para efetivação dos exames de mamografia e ginecológico para a população de Araras, como forma de promover a importância do diagnóstico precoce que é, sem dúvida, a melhor forma de prevenir o câncer de mama, câncer da mulher e suas implicações.

Também realizamos bingos com objetivo de arrecadar fundos para a entidade e comemorar datas especiais como Dia Internacional da Mulher, Festa Junina, Natal, Eventos em parceria com Escolas e ONGs do município com objetivo de arrecadar alimentos e produtos de higiene pessoal para a entidade doar a suas assistidas, palestras de prevenção e valorização da saúde da mulher, visitas domiciliares, acompanhamento durante o tratamento de quimioterapia e radioterapia (pré-operatório e pós-operatório), visitas aos setores de oncologia do município (Centro Saúde da Mulher e Hospitais), Campanhas de Prevenção para Diagnóstico Precoce através da realização e participação de encontros, seminários, entre outros.

Além disso, nosso **"Outubro Rosa"** tem como foco principal orientar a população sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama e câncer da mulher, estimulando a mobilização social e a conscientização sobre os vários aspectos das doenças. No projeto Outubro Rosa também realizamos um evento para "Abertura Oficial do Outubro Rosa", nosso "Chá Abraçando com Amor" e "ALARA Dance".

No ano de 2024 a Abertura Oficial do Outubro Rosa aconteceu no dia 10/10/2024 (quinta-feira) no Centro Cultural de Araras "Leny de Oliveira Zurita", neste dia, nosso Coral se apresentou e tivemos a presença do Dr. César Cabello, mastologista e coordenador da área de mastologia da Divisão de Oncologia Ginecológica e Mamária do Hospital da Mulher "Prof. Dr. José Aristodemo Pinotti" – CAISM/Unicamp, ministrando uma palestra para todas as pessoas presentes naquela noite. Neste mesmo dia também foi apresentado as novas Embaixadoras da Alara, que irão contribuir financeiramente com a Associação durante o período de um ano.

No dia 19/10/2024 (sábado) realizamos o IV Chá Abraçando com Amor, que aconteceu no Centro de Convivência da Terceira Idade "Hilda Masson Bordin Maretto". E no dia 27/10/2024 (domingo) realizamos o Alara Dance em parceria com o SESI Araras.



Abertura Oficial do Outubro Rosa no Centro Cultural de Araras “Leny de Oliveira Zurita”

Apresentação do Coral da Alara em parceria com a Orquestra Pé de Moleque na Abertura do Outubro Rosa





Embaixadoras da Alara



Palestra com Dr. César Cabello





IV Chá Abraçando com Amor realizado no Centro de Convivência da Terceira Idade “Hilda Masson Bordin Maretto”





Alara Dance 2024 em parceria com o SESI - Araras

Projeto Educativo Social:

A Associação Laço Rosa de Araras – ALARA, através do Projeto **"Alara nas Escolas e Empresas"**, intensificou as ações educativas voltadas à prevenção do câncer, em especial o câncer de mama e o ginecológico, levando às escolas e empresas orientações sobre prevenção e tratamento. As ações do projeto são direcionadas à divulgação de condutas e informações relacionadas à prevenção e diagnóstico precoce do câncer, conscientizando as pessoas sobre a importância do autocuidado e de manter hábitos saudáveis para a prevenção da doença.

Objetivo Geral do Projeto:

O objetivo geral deste projeto é formar alunos multiplicadores deste conhecimento, repassando para seus familiares e toda a sociedade em geral, para que todos possam compreender a importância da solidariedade e participação ativa de cada um em ações de apoio junto as Associações.

Objetivos Específicos do Projeto:

Divulgar e esclarecer sobre condutas e procedimentos relacionados à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de mama e ginecológico, sendo a informação a melhor forma de prevenção;

Conscientizar os gestores, colaboradores, professores e alunos dos 8ºs e 9ºs anos do Ensino Fundamental e Ensino Médio das escolas do município de Araras (municipais, estaduais e particulares) e seus familiares sobre as necessidades da ALARA e da importância da colaboração de cada um para a manutenção das atividades de assistência social e de apoio aos pacientes com câncer.

Durante o ano de 2024, a equipe da ALARA esteve presente nas seguintes instituições:

Escolas:

- E.M.E.F. Professora Clotilde Russo
- Colégio COI

- E.M.E.F. "Professora Adalgisa Perim Balestro Franzini"
- E.M.E.F. Adriano Ademir Lombi

Empresas:

- Flores & Vegetais - Cosméticos
- Tonetto & Trova Araras
- Fundimazza – Fundição de Precisão (em parceria com o NAES)
- Grafimec Araras Comércio e Participações Ltda
- Savegnago – Centro de Distribuição (em parceria com o NAES)
- Varitus Brasil
- DLDLOG Reversa
- Tenneco Powertrain Araras
- Baquellites - Filial Araras
- Câmara Municipal de Araras
- DEMAX – Operacional (em parceria com o NAES)


















ALARA



II. ATIVIDADES DIVERSAS, CAMPANHAS E EVENTOS DA ALARA REALIZADOS NO ANO DE 2024

Janeiro



A Alara recebe doações de fios de cabelos que são enviados para a ONG Fio da Alegria, onde os fios são transformados em perucas e doados para crianças e mulheres diagnosticadas com doenças que causam a queda dos cabelos





Fevereiro





Palestra sobre a Violência Contra a Mulher realizada no Teatro Estadual de Araras



Aula de Artesanato



Aula de Lian Gong em parceria com a Secretaria Municipal de Esportes de Araras

Março



Ação na Praça Barão de Araras no Dia Internacional da Mulher

Apresentação do Coral da Alara em comemoração ao Dia Internacional da Mulher





Parceria firmada entre o KR Saúde Araras e a Alara

Abril



Comemoração do aniversário das assistidas dos meses de janeiro, fevereiro, março e abril



Dança do Ventre Terapêutica



Atividade com Estagiária de Psicologia

Reunião com algumas Voluntárias da Alara



Maio



Apresentação do Coral da Alara na Oncologia de Araras



Outlet Jeans



Festa da Família



Reunião de Assistidas



Bingo em comemoração ao Dia das Mães



Projeto Psicopedagógico

Junho





Participação da ALARA e do FUSS no Arraial Verde na Praça Barão de Araras



Atividade Estações de Cuidados com alunos da São Leopoldo Mandic



Reunião com algumas Voluntárias da Alara



Festa Junina com a Equipe de Fisioterapia da Fundação Hermínio Ometto



Aula de Crochê

Julho



Entrega do Sino na Oncologia de Araras



Apresentação do Coral da Alara no Hospital Unimed





Feijoada da Alara em parceria com o Clube Ararense





Festa Julina na Alara

Agosto



Comemoração do aniversário de 8 anos da Alara



Lidiane e Dulu



Doriana e Dulcinéia



Filomena e Aparecida



Selma e Renata



Claudia e Thais



Marta e Filó



Regiane e Isabel



Marli e Celia



Patricia, Celia e Suely



Adivanir e Alessandra


Janda


Neide


Santina


Cecilia


Vera


Daiane


Marisa


Luzilene


Anna Regina

Setembro



Aula de Ginástica Laboral/Funcional

Palestra sobre cuidados com a pele com a Dra. Veridiana Baggio





Aula de Costura Criativa

Outubro





Abertura Oficial do Outubro Rosa no Centro Cultural de Araras “Leny de Oliveira Zurita”





IV Chá Abraçando com Amor realizado no Centro de Convivência da Terceira Idade “Hilda Masson Bordin Maretto”



Alara Dance em parceria com o SESI



Dia da Beleza no salão Requinte





Palestra no Centro de Oncologia de Campinas





Premiação Pró-Vida



Atividade Psicopedagógica

Novembro





Viagem para Embu das Artes





Visita à Basílica Nossa Senhora do Rosário



Dezembro







Confraternização de Final de Ano realizada na Alara com a presença de assistidas, voluntários e profissionais



Araras/SP, Dezembro de 2024.

Rosa Maria Scanavini
Presidente da Alara – Araras/SP

Eduarda de Oliveira Mota
Responsável Técnica