ALARA



RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

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 9

e) Identificação dos Serviços, Programas e Atendimentos 11

II – PROJETOS 23

a) Projeto Artes 23

b) Projeto Outubro Rosa 25

c) Projeto Educativo Social 30

III - ATIVIDADES DIVERSAS, CAMPANHAS E EVENTOS REALIZADOS NO ANO DE 2025 33

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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
- E-mail: secretaria@alara.ong.br
- Fone: (19) 3351-5545 / (19) 99477-8374
- 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:

  Andréa de Freitas Seltrão – 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;

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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;

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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;

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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;

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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 uma entidade sem fins lucrativos que atua no município de Araras desde 2016, oferecendo acolhimento e atendimento às mulheres portadoras de câncer. Fundada em 28 de julho de 2016, somente em outubro de 2017 inaugurou a "Casa Rosa Neuza Buzolin Malaman", atualmente nomeada como ALARA, onde são realizados todos os 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

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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 e profissionais liberais de diversos segmentos, afim 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).

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

d) Infraestrutura, Recursos Materiais 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.



ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong



A estrutura da ALARA inclui órgãos diretivos (Assembleia Geral, Diretoria Executiva, Conselho Fiscal), Equipe Técnica 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 2025, com uma Equipe de Voluntários formada por: 05 profissionais de Psicologia, 01 profissional Psicanalista, 08 profissionais de Reiki, 02 profissionais Massoterapeutas, 04 profissionais Acupunturistas, 02 profissionais Podólogos, 01 profissional de Auriculoterapia, Equipe de Psicologia (Estagiários de Psicologia da Fundação Hermínio Ometto - FHO), 03 profissionais Nutricionistas, 01 profissional de Estética Facial, 01 profissional de Barra de Access, 01 profissional de Reabilitação, 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

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Criativa, 01 profissional de Ginástica Laboral/Funcional, 01 profissional responsável pelo Projeto Pedagógico, 02 profissionais de Pilates em Grupo, 01 profissional de Artesanato, 01 profissional de Tricô e Bordado, 01 profissional de Musicalidade e 01 profissional de Yoga, 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 Técnica de funcionários, formada por 01 Profissional de Serviço Social, 01 Profissional de Psicologia, 01 Profissional Auxiliar Administrativo, 01 Profissional Auxiliar de Serviços de Alimentação e 01 Profissional de Serviço de Apoio Administrativo e Financeiro (terceirizado).

e) Identificação dos Serviços, Programas 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 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 2025 atendendo 120 mulheres que enfrentam o câncer. Este número era de 81 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 2025, ocorreu alguns falecimentos de assistidas que frequentavam a associação. No total já passaram pela ALARA mais de 300 mulheres que enfrentam o câncer.

A entidade ofereceu em 2025 atividades, atendimentos e oficinas de segunda à sexta-feira, no horário das 8h às 17h. No Programa de Atendimentos, as voluntárias foram

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

divididas em duas equipes: uma responsável pelo acolhimento das assistidas e outra (dos profissionais) responsável pelos atendimentos.

As atividades e atendimentos oferecidos em 2025 foram:

- ✓ Segunda-feira: Atendimento Psicológico Individual, Sessão Individual de Reiki, Sessão Individual de Estética Facial, Oficina de Crochê em grupo, Projeto Pedagógico em grupo, Pilates em Grupo, Atendimento Individual de Auriculoterapia, Atendimento com Assistente Social, Atendimento Individual de Podologia, Atendimento Individual de Acupuntura, Atendimento Individual de Barra de Access, 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, 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, Atendimento com Nutricionista, Sessão Individual de Reiki, Oficina de Coral.

- ✓ 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, Oficina de Costura Criativa em grupo, Brechó da ALARA (local específico).

- ✓ Quinta-feira: Atendimento Psicológico Individual, Sessão Individual de Reiki, Atendimento Individual de Podologia, Atendimento Individual de Massoterapia, 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, Oficina de Pintura em guardanapo, Oficina de Musicalidade em Movimento, Oficina de Tricô e Bordado.

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

- ✓ Sexta-feira: Atendimento Psicológico Individual, Grupo de Yoga, 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 2025 foram realizadas 282 sessões individuais pelas psicólogas, que atenderam em quatro dias diferentes da semana.

- *Atendimento de Psicanálise:*

Uma profissional voluntária especializada em Psicanálise realizou atendimentos individuais às assistidas da ALARA presencialmente. Em 2025 foram realizadas 88 sessões individuais pela psicanalista, que atende as assistidas uma vez por semana.

- *Atendimento de Massoterapia:*

Duas profissionais voluntárias especializadas em Massoterapia, 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 alívio das dores localizadas. Em 2025 foram realizadas 121 sessões individuais de massoterapia.

- *Atendimento de Reiki:*

Oito profissionais voluntários especializados em 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 326 sessões individuais de Reiki em 2025, 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:*

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Dois profissionais voluntários especializados em Podologia, realizaram atendimentos às assistidas da ALARA através de sessões individuais. Em 2025 foram realizados 131 atendimentos individuais de podologia, em dois 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:*

Quatro profissionais voluntários especialistas em Acupuntura realizaram atendimentos às assistidas da ALARA, através de sessões individuais. Em 2025 foram realizadas 312 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 Facial:*

Uma profissional voluntária formadas em Estética, realizou atendimentos individuais às assistidas da ALARA, com o objetivo de aumentar a autoestima das mesmas, promovendo o autocuidado e consequentemente uma melhora na qualidade de vida dessas mulheres. Todos os recursos necessários à profissional foram oferecidos pela entidade. Em 2025 foram realizados 60 atendimentos individuais pela esteticista.

- *Atendimento de Auriculoterapia:*

Uma profissional voluntária especializada em Auriculoterapia, realizou 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 2025 foram realizadas 45 sessões individuais de auriculoterapia.

- *Atendimento com Nutricionista:*

Três profissionais voluntárias formadas em Nutrição, realizaram 40 sessões individuais às assistidas da ALARA no ano de 2025, avaliando e indicando o melhor tratamento para

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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.

- *Terapia de Reabilitação:*

Uma profissional voluntária formada em Fisioterapia realizou atendimentos individuais de Reabilitação para as assistidas da alara, nesta terapia é utilizada a técnica de Dry Needling, liberação miofascial, fisioterapia, treino de força, equilíbrio e mobilidade, exercícios terapêuticos, terapia manual e técnicas para o alívio da dor, com o objetivo de ajudar a recuperar, manter ou melhorar as funções do corpo que foram afetadas por lesões, doenças ou cirurgias, devolvendo ao paciente a capacidade funcional, reduzindo a dor e melhorando a qualidade de vida. No ano de 2025 foram realizados 66 atendimentos individuais.

- *Barra de Access:*

Uma profissional voluntária especializada na terapia de Barra de Access realizou 16 atendimentos individuais para as assistidas da alara no ano de 2025. A Barra de Access é uma técnica terapêutica que consiste em toques suaves em pontos específicos da cabeça. Esses pontos, chamados de "barras", somam 32 no total e estão relacionados a diferentes aspectos da vida, como emoções, crenças, pensamentos, estresse, criatividade, comunicação, dinheiro, controle e bem-estar. A proposta da técnica é promover o relaxamento profundo e ajudar a liberar padrões mentais, pensamentos repetitivos e bloqueios emocionais, proporcionando maior clareza mental e sensação de bem-estar, podendo auxiliar na redução do estresse e da ansiedade, na melhora do sono e no equilíbrio emocional.

- *Dança Circular e Lian Gong:*

Uma profissional voluntária em parceria com a Secretaria Municipal de Esportes de Araras, realizou 36 encontros de Dança Circular e Lian Gong em 2025, 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.

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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 22 encontros no modelo de roda de conversa no ano de 2025, com uma média de 07 assistidas por encontro. Nesta atividade são discutidos temas diversos, respeitando a singularidade e história de cada assistida, mantendo o sigilo do que é discutido.

- *Oficina de Coral:*

No ano de 2025, um profissional especialista em musicalidade realizou 33 encontros em grupo com as assistidas, com o objetivo de ensaiar músicas que são apresentadas em eventos relacionados à Instituição. Em média, participaram cerca de 10 assistidas por encontro. A oficina de coral é aberta ao público, promovendo integração e participação da comunidade.

- *Oficina de Artesanato em Grupo:*

Em 2025, foi realizada a aula de artesanato, composta por 16 encontros, conduzidos por uma profissional voluntária. Em média, 10 assistidas participaram de cada encontro, desenvolvendo artesanatos diversos, como pintura em gesso, decoupage, artesanato em MDF, bordado com miçangas, entre outros. A atividade teve como objetivo estimular a criatividade, promover a convivência e contribuir para o desenvolvimento de habilidades manuais.

- *Atividades com a Equipe de Psicologia:*

No primeiro semestre do ano de 2025, uma equipe formada por 6 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 45 encontros dos estagiários com as assistidas e seus familiares. No segundo semestre de 2025 uma equipe formada por 4 estagiários (duas duplas) 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 e quarta-feira, contabilizando 29 encontros entre os estagiários, assistidas e seus familiares. No total, foram realizados 74 encontros no ano de 2025.

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

- *Oficina de Costura Criativa em Grupo:*

Uma profissional voluntária com conhecimentos em costura criativa, realizou 26 encontros em grupo no ano de 2025 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 4 assistidas por encontro.

- *Oficina de Crochê em Grupo:*

No ano de 2025, uma profissional voluntária com conhecimentos em crochê realizou 28 encontros em grupo com as assistidas. Durante a atividade, a voluntária ensinou diferentes técnicas de trabalho com o crochê e a confecção de diversos artesanatos, como tapetes, bolsas, sousplats, enfeites, entre outros. Essa terapia contribuiu para o desenvolvimento da concentração, da coordenação motora, da paciência e da criatividade. Em média, participaram cerca de 8 assistidas por encontro.

- *Ginástica Laboral/funcional:*

Um profissional formado em educação física e personal trainer realizou 38 encontros em grupo com as assistidas no ano de 2025 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 10 assistidas por encontro.

- *Oficina de Pintura em Guardanapo em Grupo:*

Uma profissional voluntária com conhecimentos em pintura em guardanapo, realizou 17 encontros em grupo no ano de 2025 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 6 assistidas por encontro.

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

- *Projeto Pedagógico em grupo:*

No ano de 2025, uma profissional voluntária formada em Pedagogia realizou 30 encontros em grupo com as assistidas. Durante a atividade, a voluntária auxiliou no desenvolvimento da leitura, da escrita e do cálculo, além de promover atividades voltadas ao estímulo da memória e do funcionamento cognitivo. Em média, participaram cerca de 7 assistidas por encontro.

- *Pilates em Grupo:*

No ano de 2025, duas profissionais voluntárias formadas em Fisioterapia, com especialização em Pilates, realizaram 34 encontros em grupo com as assistidas. A atividade consistiu na prática de pilates no solo, utilizando aparelhos básicos como bola de pilates, elásticos e colchonetes, entre outros. Os benefícios da terapia incluem a melhora da respiração, da consciência corporal e da flexibilidade, além da redução de dores crônicas, da ansiedade e da depressão, bem como o fortalecimento muscular. Em média, participaram cerca de 4 assistidas por encontro.

- *Oficina de Musicalidade em Movimento em Grupo:*

No ano de 2025, uma profissional voluntária conduziu 7 encontros de musicalidade com as assistidas. A musicalidade é a capacidade de perceber, compreender e expressar música, envolvendo ritmo, melodia, harmonia e interpretação. Durante os encontros, cada atividade foi planejada para desenvolver essas habilidades, estimulando a criatividade, a atenção e a sensibilidade musical das participantes. Em média, 4 assistidas participaram de cada encontro.

- *Oficina de Tricô e Bordado em Grupo:*

No ano de 2025, uma profissional voluntária conduziu 7 encontros de oficina de tricô e bordado com as assistidas. O tricô é uma técnica de tecelagem manual que utiliza fios e agulhas para criar peças de vestuário e acessórios, enquanto o bordado consiste em ornamentar tecidos com linhas e pontos decorativos. Durante os encontros, as participantes aprenderam essas técnicas, desenvolvendo habilidades manuais, criatividade e concentração. Em média, 4 assistidas participaram de cada encontro.

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

- *Yoga:*

No ano de 2025, uma profissional voluntária realizou 4 encontros de yoga com as assistidas. A yoga é uma prática que combina posturas físicas, exercícios de respiração e técnicas de relaxamento, visando o equilíbrio entre corpo e mente. Durante os encontros, as participantes foram orientadas a desenvolver flexibilidade, concentração, consciência corporal e redução do estresse. Em média, 5 assistidas participaram de cada encontro.

Terapias Integrativas Individuais:

A Instituição oferece as assistidas terapias integrativas individuais, entre elas estão: Atendimentos Psicológicos, Atendimentos Sociais, Acupuntura, Auriculoterapia, Barra de Access, atendimentos com a Nutricionista, Massoterapia, Reiki, Estética Facial, Podologia, Psicanálise, Reabilitação e acolhimento individual e em grupo com a Equipe Estagiários de Psicologia em parceria com alunos e professores da Fundação Hermínio Ometto – FHO.

As terapias integrativas no combate ao câncer têm como principal função complementar o tratamento médico convencional, como quimioterapia, radioterapia e cirurgia, sem jamais substituí-lo. Elas atuam de forma integrada, considerando o paciente em sua totalidade — corpo, mente e emoções — e buscam promover bem-estar, conforto e qualidade de vida durante todas as fases do tratamento. Essas terapias auxiliam especialmente na redução dos efeitos colaterais provocados pelos tratamentos oncológicos, como dor, náuseas, fadiga, insônia, ansiedade e estresse, além de contribuírem para o equilíbrio emocional diante do diagnóstico e das mudanças impostas pela doença.

Terapias Integrativas em Grupo:

Para complementação das terapias integrativas individuais, a Instituição oferece atividades e terapias integrativas em grupo, entre elas estão: Artesanato, Oficina de Coral, Oficina de Costura Criativa, Oficina de Crochê, Ginástica Laboral/Funcional, Roda de Conversa, Lian Gong, Dança Circular, Musicalidade em Movimento, Pilates em Grupo, Oficina de Pintura em Guardanapo, Projeto Pedagógico, Oficina de Tricô, Oficina de

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Bordado, Acolhimento Individual e em Grupo com a Equipe de Estagiários de Psicologia em parceria com alunos e coordenadores da Fundação Hermínio Ometto – FHO e Yoga.

Algumas Terapias Individuais e em Grupo oferecidas pela ALARA


Oficina de Artesanato


Oficina de Pintura em Guardanapo


Estética Facial


Projeto Pedagógico


Pilates em Grupo


Yoga

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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 15 perucas em 2025 e mais de 450 cestas básicas, além de mais de 400 kits de higiene pessoal, que são entregues mensalmente para as assistidas, e kits pós-operatório.



Kit pós-operatório



Perucas Prontas para serem doadas

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

A terapia nutricional desempenha papel fundamental no cuidado integral ao paciente oncológico. Durante o tratamento do câncer — seja por meio de cirurgia, quimioterapia, radioterapia, imunoterapia ou terapias combinadas — é comum que o paciente apresente alterações no estado nutricional, decorrentes tanto da própria doença quanto dos efeitos adversos das terapias instituídas.

Sintomas como náuseas, vômitos, mucosite, alteração do paladar, disfagia, diarreia, constipação, fadiga e perda de apetite podem comprometer significativamente a ingestão alimentar adequada. Além disso, o câncer pode provocar aumento do gasto energético e

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

do catabolismo proteico, favorecendo a perda de peso e de massa muscular, condição conhecida como caquexia oncológica.

Nesse contexto, os suplementos nutritivos orais constituem importante estratégia para prevenção e tratamento da desnutrição. Eles contribuem para:

- Garantir aporte calórico e proteico adequado;
- Auxiliar na manutenção ou recuperação do peso corporal;
- Preservar a massa muscular e a funcionalidade;
- Reduzir complicações relacionadas à desnutrição;
- Melhorar a tolerância ao tratamento oncológico;
- Favorecer a qualidade de vida do paciente.

É importante ressaltar que os suplementos nutritivos não substituem a alimentação habitual, mas atuam como complemento terapêutico, integrando o plano de cuidado multiprofissional. Quando utilizados de forma adequada, representam ferramenta eficaz na promoção da recuperação, na redução de internações e na melhoria dos desfechos clínicos.

Dessa forma, a suplementação nutricional, aliada ao acompanhamento nutricional contínuo, constitui componente essencial da assistência humanizada e integral ao paciente oncológico.



Alguns Suplementos ofertados pela Alara

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

II. PROJETOS

a) Projeto Artes:

As atividades de artesanato 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, esculturas de gesso, linhas, barbantes, materiais em MDF, máquinas de costura, agulhas diversas, tecidos para artesanato e costura, guardanapos de tecido para pintura, 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 Instituição. 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

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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.


Oficina de Crochê


Oficina de Costura Criativa


Oficina de Artesanato


Oficina de Pintura em Guardanapo


Oficina de Bordado


Oficina de Tricô

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

b) 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

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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),

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

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 "Brunch Abraçando com Amor" e "ALARA Dance".

No ano de 2025, a programação do Outubro Rosa contou com diversas ações voltadas à conscientização, informação, acolhimento e mobilização da comunidade. A **Abertura Oficial do Outubro Rosa** ocorreu no dia 09 de outubro de 2025 (quinta-feira), na Câmara Municipal de Araras. Na ocasião, o Coral da Alara realizou uma apresentação especial, abrilhantando o evento. Também esteve presente o 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, que ministrou uma palestra informativa e esclarecedora para todos os participantes. Ainda durante este evento, foram apresentadas as novas Embaixadoras da Alara, que atuarão em parceria com a Associação ao longo do período de um ano, contribuindo para o fortalecimento das ações institucionais.

Dando continuidade à programação, no dia 19 de outubro de 2025 (domingo), foi realizada a tradicional **Caminhada + Alara Dance**, com início em frente ao Ginásio de Esportes "Nelson Rügger" e percurso por toda a extensão do Parque Municipal Fábio da Silva Prado (Lago Municipal). A atividade promoveu a integração dos participantes, incentivou a prática de atividade física e reforçou a importância da prevenção e do cuidado com a saúde.

Encerrando as ações do mês, no dia 25 de outubro de 2025 (sábado), aconteceu o já consagrado **Brunch Abraçando com Amor**, realizado no Espaço Lamonē. O evento proporcionou um momento de acolhimento, confraternização e fortalecimento dos laços entre os participantes, reafirmando os valores de solidariedade, apoio e cuidado que norteiam as atividades da Associação.

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong



Abertura Oficial do Outubro Rosa na Câmara Municipal de Araras, com a apresentação do Palestrante Dr. César Cabello



Apresentação do Coral da Alara na Abertura Oficial do Outubro Rosa



Apresentação das novas Embaixadoras da Alara

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong





Brunch Abraçando com Amor realizado no Espaço Lamonē



Caminhada da Alara, com início em frente ao Ginásio de Esportes "Nelson Rügger" e percurso por toda a extensão do Parque Municipal Fábio da Silva Prado (Lago Municipal)



Alara Dance 2025 no Ginásio de Esportes "Nelson Rügger"

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

c) 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.

A Alara mantém-se permanentemente alinhada em conceito e identidade visual com a FEMAMA – Federação Brasileira das Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama, entidade à qual é filiada, seguindo as diretrizes nacionais de comunicação e conscientização. No ano de 2025, a campanha do Outubro Rosa adotou o tema **"Com Prevenção Somos Mais Vida"**, reforçando a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e do cuidado contínuo com a saúde da mama como instrumentos fundamentais para a promoção da vida e da qualidade de vida da população.

Objetivo Geral do Projeto:

O objetivo geral deste projeto é formar pessoas 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.

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Durante o ano de 2025, a equipe da ALARA esteve presente nas seguintes escolas, empresas e instituições ministrando palestras e rodas de conversa:

Escolas:

- EE Ignácio Zurita Jr.
- E.E. Dr. Maximiliano Baruto
- Escola Municipal de Ensino Fundamental "Profª Clotilde Russo"

Empresas e Instituições:

- Fundimazza - Fundição de Precisão
- Paróquia Santa Teresinha
- Neolink Internet – Conchal
- Tonetto & Trova Araras
- Husk Service
- Lotéricas Lapa Loja 01 (Savegnago)
- Krepischi Lar & Construção
- CRAS "Irmã Anadora Ironi"
- Transzilli Operadora Logistica
- Centro de Atenção Psicossocial - CAPS II
- Denner Seguros
- UNAR - Centro Universitário de Araras Dr. Edmundo Ulson
- Transcordeiro Ltda
- Ferro Equipamento Industrial Ltda
- Lukky Consultoria Contábil
- Lions Club de Araras
- Engeval Araras Engenharia de Válvulas
- Baquellites - Filial Araras
- Instituto Aehda Tea+
- Hospital São Leopoldo Mandic - Araras

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong













ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

III. ATIVIDADES DIVERSAS, CAMPANHAS E EVENTOS DA ALARA REALIZADOS NO ANO DE 2025

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

Oficina de Crochê





Aula de Lian Gong

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Fevereiro





Carnaval na Alara



Evento na Câmara Municipal de Araras para Conscientização do Dia Mundial do Câncer

Aula de Pilates em Grupo



ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Março



Doação de Cabelo



Palestra de Conscientização e Apresentação da Alara no Jardim Alto da Represa



Atividade com os Estagiários do Curso de Psicologia da Fundação Hermínio Ometto - FHO

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Abril



Dia da Família e Bingo promovido pelas Estagiárias de Psicologia da Fundação Hermínio Ometto - FHO





Roda de Conversa com os Alunos de Biomedicina da Fundação Hermínio Ometto - FHO

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Maio

Ginástica Laboral/Funcional





Pilates em Grupo

Aula de Dança Circular



ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Junho



Cuidados com a Horta da Alara

Roda de Conversa





Palestra com Alunos da São Leopoldo Mandic - Araras

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Julho





Comemoração Aniversário de 9 anos da Alara





Festa Julina na Alara





ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Agosto





Primeira Colheita feita pelas assistidas na Horta da Alara



Bingo realizado no Taverna Pub em Prol da Alara

Oficina de Coral



ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Viagem para o Sitio Três Meninas Apiário Apis K3









ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Setembro



Oficina de Artesanato



Aula de Yoga



Roda de conversa com o tema “Setembro Amarelo: Falar é Cuidar”

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

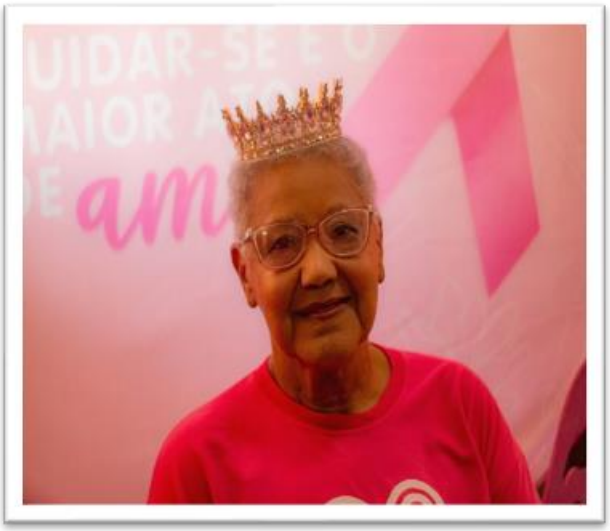
Outubro

No mês de Outubro as Estagiárias de Psicologia em parceria com a Fundação Hermínio Ometto – FHO, realizaram um Dia da Beleza para nossas assistidas em comemoração ao Outubro Rosa









ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong













ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong













ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong













ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong











ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Novembro





Desfile A+ Alara

Gravação da Música Romaria no Estudio 3:15 com participação do Coral da Alara



ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong

Dezembro





Confraternização de Final de Ano realizada na Alara para nossas assistidas e voluntários

Confraternização de Final de Ano dos Profissionais realizada no Taverna Pub



Araras/SP, Dezembro de 2025.

Andréa de Freitas Seltrão
Presidente da Alara – Araras/SP

Rosangela Zanotti
Responsável Técnica

ASSOCIAÇÃO LAÇO ROSA DE ARARAS - ALARA
Rua das Árvores, nº 219 – Jardim Nova Araras – Araras/SP – CEP: 13601-290 -
Tel: 19 3351-5545 - Cel/Whats (19) 99477-8374
CNPJ nº 27.184.476/0001-86 - www.facebook.com.br/alara.ong - Instagram: @alara.ong