

BOLETIM INFORMATIVO INSTITUTO KÁRIS

**Nosso bem maior; de
graça, pela graça.**



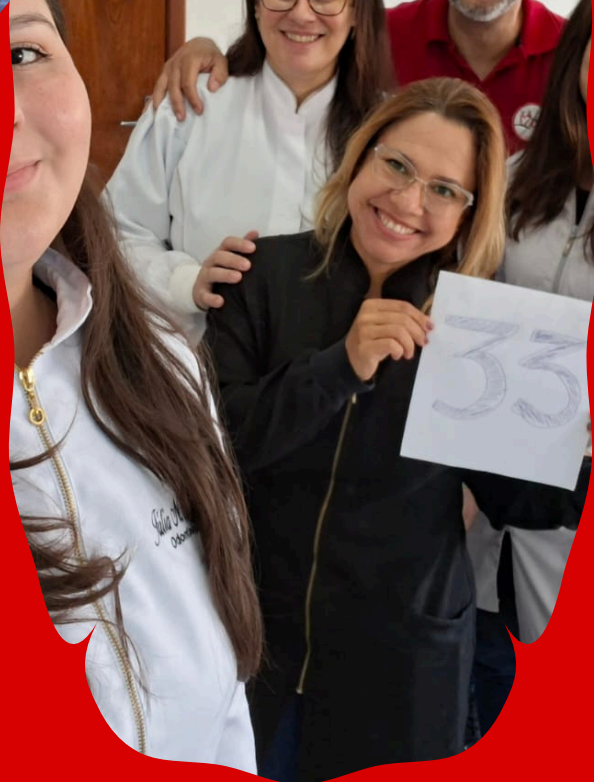
Mês de Maio



Saúde, Esperança e Propósito: O Caminho Começa no Autocuidado

Cuide da sua saúde: é o melhor investimento que você pode fazer! Você sabia que cuidar da saúde física, mental e espiritual é fundamental para viver uma vida feliz e saudável? É verdade! Faça exercícios regulares: caminhe, corra, faça yoga... o importante é se mexer! Coma alimentos saudáveis: frutas, legumes, grãos integrais... seu corpo vai agradecer! Durma bem: 7-8 horas de sono por noite é o ideal para se sentir descansado e renovado. Pratique a atenção plena: reserve um tempo para se conectar com seus pensamentos e emoções. Fale com alguém sobre seus sentimentos: um amigo, um familiar ou um profissional de saúde mental. Faça coisas que você gosta: hobbies, leitura, música... o importante é se divertir! Além disso, não se esqueça de cuidar da sua saúde espiritual. Reserve um tempo para meditar, orar ou praticar sua fé. Conecte-se com sua essência e com o mundo ao seu redor. Lembre-se de que você é mais do que seu corpo e sua mente, você é uma alma que precisa ser nutrida e cuidada. Lembre-se: cuidar da saúde é um investimento para a vida toda! Não deixe para depois, comece agora mesmo!

"Nós do Instituto Káris queremos te ajudar"



**Olá amigos,
Estamos contentes, pois nosso Deus tem se alegrado
com o serviço que desenvolvemos. Trazemos no
boletim de maio.**

Nosso bem maior; de graça, pela graça.

Excelente leitura!



PARCERIAS

O Instituto Karis segue fortalecendo suas parcerias com o Instituto Malwee, IPC Carrão, NAF, Dentsply Sirona, Projeto Locomotiva, Mackenzie Voluntário, Visão Mundial, e Heon.

Com o Instituto Malwee, seguimos firmes no projeto **Menos Resíduo, Mais Renda**, que transforma resíduos têxteis em inclusão social e renda para mulheres e instituições do terceiro setor.

Siga o Instituto Malwee, a IPC Carrão, o NAF, a Dentsply Sirona, Projeto Locomotiva, Mackenzie Voluntário, a Visão Mundial e a Heon nas redes sociais e acompanhe as novidades!



Mulheres empoderadas, vidas transformadas!



20 horas de capacitação com aulas de Crochê



Mutirão Solidário da Rede Viva Centro

Voluntariado é cuidado que vira ação. E ação que transforma vida.

Quem está em situação de vulnerabilidade muitas vezes não tem acesso básico à saúde, à informação, ao acolhimento. É aí que o voluntário entra: leva mais que um serviço. Leva presença, dignidade e esperança.

No **Mutirão Solidário da Rede Viva Centro** isso ficou claro de novo.

Obrigado a cada voluntário que doou tempo, técnica e coração:

- **154 aferições de pressão arterial** – prevenindo e orientando quem não tinha como medir a própria saúde.
- **150 massoterapias** – alívio físico e emocional pra quem carrega o peso da vida no corpo.
- **52 auriculoterapias** – tratamento integrativo que acalma, equilibra e restaura.

E enquanto isso acontecia, a **Clínica do Carrão e da Vila Ede** também estava a todo vapor, com **26 crianças atendidas na área odontológica**. Cuidando do sorriso de quem vai crescer sabendo que alguém se importou.

Vocês mostraram que solidariedade não é palavra bonita no papel. É mão estendida, é atendimento feito com respeito, é criança saindo da clínica sorrindo.

Obrigado por lembrarem os mais vulneráveis de que eles não estão esquecidos. Vocês são a Rede Viva em movimento.

Que venham muitos outros mutirões. E que a gente continue junto nessa missão de cuidar de quem mais precisa.

Nossos atendimentos de maio!

Nosso impacto cresce e mais vidas estão sendo transformadas,

Atendimentos

- Odontologia infantil: 45 pessoas atendidas
- Massoterapia: 222 pessoas atendidas
- Auriculoacupuntura: 52 pessoas atendidas
- Psicologia: 15 pessoas atendidas



Nossos atendimentos de maio!

Nosso impacto cresce e mais vidas estão sendo transformadas,

Número acumulado de pessoas atendidas pelo Instituto Karis ao longo de 2026, considerando os serviços de Odontologia, Auriculopuntura e Massoterapia, e Psicologia.





investimento de
suas doações



NOSSA MISSÃO

Proclamar o evangelho de Cristo através de promoção da saúde integral e educação para a redução das desigualdades sociais da população em situação de vulnerabilidade social.

ATRAVÉS DE:

Odontologia, Psicologia, Pedagogia, Inclusão Digital, Geração de Renda, Nutrição, Programa de Aceleração de OSCs, Auriculoacupuntura e Fisioterapia.



Gostaria de fazer parte do projeto?

ORIENTAÇÕES DE COMO DOAR.

Para conseguirmos identificar, pedimos que ao doar coloquem:

R\$ xx ,00 – Para mensalidade.

R\$ xx ,01 – Para doações sem um propósito.

R\$ xx ,02 – Para doações para cestas básicas

DADOS BANCÁRIOS:

Banco Bradesco S/A

Agencia 0298-4

Conta C/C 205.753-0

CNPJ 07.754.695/0001-46

PIX:

(11) 96063-7445 ou QR code

