



## Novidades do Mutirão Adote um Ciclo 2025 - Corrida Solidária e Mutirão Regional

Olá querida comunidade do Instituto ELA,

Em 2024, o **Mutirão Adote um Ciclo** alcançou resultados impressionantes, proporcionando **dignidade menstrual** a muitas mulheres e meninas em todo o Brasil. Agora, com grandes novidades para **2025**, queremos contar com sua parceria para **continuar transformando vidas!**

### Resultados do Mutirão 2024

Em 2024, o **Mutirão Adote um Ciclo** arrecadou **58.704 unidades de absorventes** em todo o Brasil, impactando diretamente a vida de **3.600 mulheres e meninas** que enfrentam a pobreza menstrual. A ação contou com **diversos pontos de coleta, doações e voluntários** que se mobilizaram para fazer a diferença nas **25 instituições atendidas** pelo Instituto ELA através do Mutirão.

### Novidades de 2025: Como Você Pode Participar?

#### 1 Corrida ou Caminhada Solidária

Uma das formas de se envolver no **Mutirão Adote um Ciclo 2025** é participar da **Corrida ou Caminhada Solidária!** 🏆

Essa será uma grande **ação nacional**, com foco nas **regionais**, onde você poderá se inscrever, receber uma **camiseta personalizada** e, o mais importante, **arrecadar fundos**

para o projeto. O evento será **realizado em diversas cidades** e visa reunir **voluntários, empresas e a comunidade** para apoiar a causa de forma **divertida e engajante**. A participação será feita por meio de **inscrição paga**, com a arrecadação destinada ao **compromisso contínuo** do projeto.

## 2 Mutirões Regionais: Organize o Seu!

Outra **novidade** para 2025 são os **Mutirões Regionais!** 🌍

Agora, cada **regional** pode **organizar seu próprio mutirão de arrecadação ou voluntariado** durante todo o ano de 2025. Este mutirão será uma oportunidade de **engajamento local**, onde a **comunidade** pode se reunir para **arrecadar absorventes** ou participar de ações de **conscientização e distribuição de materiais educativos**.

Este formato permitirá que o **Mutirão Adote um Ciclo** tenha um **alcance ainda maior**, com **ações personalizadas** em diferentes regiões, aumentando o impacto e o número de mulheres e meninas beneficiadas.

## 3 Seja um Ponto de Coleta e Arrecadação

Além da **corrida solidária** e dos **mutirões regionais**, sua **instituição** também pode ser um **ponto de coleta e arrecadação** para o **Mutirão Nacional Adote um Ciclo 2025!** 📌

Isso significa que você pode **organizar uma coleta de absorventes** em sua **empresa** ou **instituição**, contribuindo diretamente para a campanha de **arrecadação nacional**. Com a sua participação, podemos garantir que mais **mulheres** e **meninas** tenham acesso à **dignidade menstrual**, promovendo um **impacto positivo** em sua comunidade.

## Vamos Juntos Continuar Transformando Vidas em 2025!

O **Mutirão Adote um Ciclo 2025** será uma oportunidade de unir **forças solidárias** para garantir que mais **mulheres** e **meninas** possam ter acesso à **saúde íntima** e viver com mais **autonomia** e **dignidade**. Com **novas formas de participação**, temos certeza de que **2025** será um ano de **grandes conquistas!**

Estamos ansiosos para continuar esta jornada com você, em busca de um futuro mais justo e igualitário para todas as mulheres.

**Juntos somos mais fortes!** 💪 ✨

Atenciosamente,  
Instituto ELA