



CÂMARA MUNICIPAL DE IBATIBA

**EXCELENTÍSSIMO SENHOR PRESIDENTE DA CÂMARA
MUNICIPAL DE IBATIBA – ES**

Autora: Vereadora Robervânia Bento

Assunto: Indicação para Implementação de Programas de Saúde Mental com Palestras Anuais sobre Prevenção de Doenças Mentais, como Ansiedade e Depressão

Senhor Presidente,

A vereadora que esta subscreve, no uso de suas atribuições legais e regimentais, vem respeitosamente indicar ao Poder Executivo Municipal a criação e implementação de um Programa de Saúde Mental, com palestras anuais voltadas para a diminuição e prevenção de doenças mentais, como ansiedade, depressão e síndromes relacionadas, buscando promover a conscientização, bem-estar emocional e a melhoria da saúde mental da população de Ibatiba.

JUSTIFICATIVA

A saúde mental tem se tornado, nos últimos anos, uma das questões mais importantes no cuidado com a saúde pública, especialmente diante do aumento dos casos de ansiedade, depressão e distúrbios relacionados, que afetam uma grande parte da população em todo o mundo. Tais condições podem impactar diretamente a qualidade de vida, a produtividade e a saúde física das pessoas, e sua prevenção e tratamento adequado são essenciais para o bem-estar coletivo.



CÂMARA MUNICIPAL DE IBATIBA

O Programa de Saúde Mental por meio de palestras anuais será uma ferramenta fundamental para informar e conscientizar a população sobre os sinais e sintomas de doenças mentais, orientando sobre como procurar ajuda e desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis. As palestras também permitirão:

- ☒ Reduzir o estigma sobre doenças mentais, promovendo uma maior aceitação da importância do cuidado psicológico;
- ☒ Prevenir o agravamento de doenças mentais, como ansiedade e depressão, por meio da identificação precoce dos sintomas;
- ☒ Oferecer estratégias de enfrentamento e bem-estar emocional, como técnicas de relaxamento, mindfulness e práticas de autocuidado;
- ☒ Conscientizar sobre a importância do apoio social e da busca por ajuda profissional em momentos de crise emocional;
- ☒ Promover a qualidade de vida, contribuindo para a saúde mental da população e a redução do impacto das doenças mentais no município.

PROPOSTA

A proposta para a implementação do Programa de Saúde Mental pode ser estruturada da seguinte forma:

- ☐ **Palestras Anuais sobre Saúde Mental:** Organizar uma série de palestras, a serem realizadas ao longo do ano, com a participação de profissionais da área da psicologia, psiquiatria e saúde pública.



CÂMARA MUNICIPAL DE IBATIBA

Os temas podem incluir:

Prevenção da Ansiedade e Depressão: Como identificar os sinais iniciais e prevenir o agravamento.

Estratégias de Enfrentamento: Técnicas para lidar com o estresse, ansiedade e situações difíceis do dia a dia.

Importância do Autocuidado: Como a prática de atividades físicas, alimentação saudável e sono adequado contribuem para a saúde mental.

Mindfulness e Relaxamento: Técnicas para a redução de estresse e ansiedade.

Impacto do Apoio Social: A importância de redes de apoio e o papel da família e amigos no processo de recuperação.

2) **Capacitação de Profissionais Locais:** Treinamento para profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos e educadores, para identificar sinais de sofrimento mental e fazer encaminhamentos adequados.

3) **Parcerias com Instituições de Saúde:** Buscar parcerias com clínicas, hospitais e organizações especializadas em saúde mental para oferecer serviços complementares, como atendimentos psicológicos e psiquiátricos a preços acessíveis ou por meio de programas públicos.

4) **Campanhas de Conscientização:** Realizar campanhas nas escolas, centros comunitários e unidades de saúde para sensibilizar a população sobre a importância de cuidar da saúde mental, quebrando tabus e diminuindo o estigma relacionado a doenças mentais.



CÂMARA MUNICIPAL DE IBATIBA

- 5 ☐ Acompanhamento e Avaliação: Monitorar a eficácia das palestras e programas de conscientização, por meio de pesquisas de satisfação e feedback da população, garantindo a melhoria contínua dos serviços oferecidos.

SOLICITAÇÃO

Diante do exposto, solicito a Vossa Excelência que encaminhe esta Indicação ao Prefeito Municipal, Senhor Luis Carlos Pancoti, para que, por meio dos órgãos competentes, seja criado e implementado o Programa de Saúde Mental em Ibatiba, com a realização de palestras anuais sobre prevenção e cuidados com doenças mentais, com o intuito de promover a saúde mental, reduzir o impacto da ansiedade, depressão e outras doenças, e aumentar a conscientização da população sobre a importância do cuidado emocional.

Na certeza de contar com o apoio de Vossa Excelência, reitero protestos de elevada estima e consideração.

Plenário da Câmara Municipal de Ibatiba – ES, 02 de fevereiro.

Robervânia Bento

Vereadora – Câmara Municipal de Ibatiba