

Indicação nº 536 / 2026.

Senhor Presidente,
Senhores Vereadores,

CÂMARA MUNICIPAL DE PARNAMIRIM
Mesa Diretora
082226260000

THIAGO FERNANDES DA SILVA, vereador com assento nesta egrégia Casa Legislativa, subscrito na forma regimental em vigência, **INDICA** à Chefe do Executivo Municipal, a Sr^a Raimunda Nilda da Silva Cruz, extensivo à Secretaria Municipal de Saúde – Sesad, **que sejam adotadas as providências necessárias para a criação de programa de distribuição gratuita de suplemento do tipo magnésio quelato para mulheres acima de 40 anos, no âmbito da rede pública de saúde, condicionado à avaliação e prescrição por profissionais de saúde habilitados.**

JUSTIFICATIVA

A presente indicação fundamenta-se em evidências científicas que apontam o papel essencial do magnésio na saúde da mulher, especialmente a partir dos 40 anos, fase em que ocorrem alterações metabólicas e hormonais relevantes, como o climatério e a menopausa.

O magnésio é um mineral indispensável, participando de mais de 300 reações enzimáticas no organismo, incluindo funções neuromusculares, cardiovasculares e metabólicas. Além disso, estudos demonstram que sua ingestão adequada está associada a benefícios importantes para a saúde feminina:

Saúde óssea: pesquisas indicam que maior ingestão de magnésio está relacionada ao aumento da densidade mineral óssea e à redução do risco de osteoporose, condição altamente prevalente em mulheres acima dos 50 anos;

Função muscular e prevenção de câibras: o magnésio atua no relaxamento muscular, sendo essencial para evitar espasmos e dores musculares;

Saúde cardiovascular: contribui para o controle da pressão arterial e para o funcionamento adequado dos vasos sanguíneos;



CÂMARA MUNICIPAL DE PARNAMIRIM
RECEBIDO

Data: 05 / 05 / 2026

DEPARTAMENTO DO PROCESSO LEGISLATIVO

Av. Castor Vieira Régis, s/nº, Cohabinal
Parnamirim/RN - 59140-670
(84) 99896-0169
www.parnamirim.rn.leg.br

CÂMARA MUNICIPAL DE PARNAMIRIM

Mesa Diretora

Lido na Sessão

Data: 06 / 05 / 2026

Thiago Fernando

1º Secretário

Qualidade do sono e saúde mental: evidências apontam melhora do sono e redução de sintomas de estresse e ansiedade com a suplementação em populações específicas.

Outro fator relevante é que a deficiência de magnésio é comum na população, inclusive no Brasil, devido a hábitos alimentares inadequados e fatores ambientais, o que pode agravar sintomas típicos do envelhecimento feminino.

A forma quelata do magnésio apresenta maior biodisponibilidade, ou seja, melhor absorção pelo organismo, tornando-se uma opção mais eficiente em estratégias de suplementação.

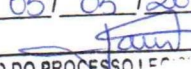
Contudo, destaca-se que a literatura científica também orienta que a suplementação deve ocorrer preferencialmente em indivíduos com deficiência ou necessidade comprovada, mediante acompanhamento profissional, evitando riscos como efeitos gastrointestinais ou uso inadequado.

Dessa forma, a presente indicação não propõe distribuição indiscriminada, mas sim a implementação de política pública orientada, preventiva e baseada em evidências, com foco na promoção da saúde da mulher, redução de agravos e melhoria da qualidade de vida.

Plenário Dr. Mário Medeiros, 04 de maio de 2026.


Thiago Fernandes da Silva
Vereador



CÂMARA MUNICIPAL DE PARNAMIRIM
RECEBIDO
Data: 05/05/2026

DEPARTAMENTO DO PROCESSO LEGISLATIVO

Av. Castor Vieira Régis, s/nº, Cohabinal
Parnamirim/RN - 59140-670
(84) 99896-0169
www.parnamirim.rn.leg.br