CÂMARA MUNICIPAL
VARGINHA

Indicação n. 332/2025

Excelentíssimo Senhor Presidente da Câmara Municipal de Varginha.

O vereador subscritor solicita a Vossa Excelência que encaminhe a presente Indicação ao Senhor Prefeito Municipal para a **instituição de uma política municipal voltada à promoção de práticas de *mindfulness* (também conhecida como atenção plena), abrangendo sua implementação na rede pública de saúde e de ensino, bem como a regulamentação de profissionais habilitados para sua aplicação.**

JUSTIFICATIVA

As práticas de *mindfulness* vêm sendo amplamente reconhecidas como ferramentas eficazes para o fortalecimento da saúde mental, a prevenção de doenças psicossomáticas e a melhoria geral da qualidade de vida. Diversos estudos científicos demonstram os benefícios dessas práticas na redução do estresse, ansiedade, depressão, insônia e outros transtornos que afetam significativa parcela da população.

Nesse contexto, a inclusão de programas de *mindfulness* nas unidades de saúde do Sistema Único de Saúde (SUS) em âmbito municipal poderá oferecer uma alternativa complementar e de baixo custo para o cuidado integral à saúde da população.

Da mesma forma, a introdução de práticas de *mindfulness* na rede pública de ensino poderá auxiliar no desenvolvimento da atenção, autorregulação emocional e bem-estar dos estudantes, professores e demais profissionais da educação.

Dessa forma, solicita-se que esta indicação seja encaminhada ao Poder Executivo para análise e possível implementação.

Sala das Sessões da Câmara Municipal de Varginha, em 18 de junho de 2025.

ALEXANDRE PRADO
Vereador