



CÂMARA MUNICIPAL DE MOSTARDAS
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

INDICAÇÃO

Autor: Vereadora Jéssica Pereira - Progressistas

Encaminhamento: Ao Executivo

Data: 14/10/2025

Horário: 14:22

Processo Nº: 192/2025

Recebido por: Josélio Araújo.

**Exmo. Senhor
Ver. Júnior Pereira
Presidente da Câmara Municipal
Mostardas/RS**

Senhor Presidente,

A vereadora que este subscreve, vem nesta oportunidade solicitar que, depois de ouvido em Plenário seja enviada ao Poder Executivo a seguinte Indicação:

- Indica à Secretaria Municipal de Saúde a criação de um programa de cuidado e valorização da autoestima de mulheres no período do puerpério.

JUSTIFICATIVA:

O puerpério é um período de grandes transformações físicas, emocionais e sociais na vida das mulheres. Muitas enfrentam, além dos desafios com o recém-nascido, sentimentos de insegurança, solidão, baixa autoestima e, em casos mais graves, a depressão pós-parto.

Pensando nisso, indicamos a criação de um programa que contemple:

Oficinas de autocuidado e bem-estar, como cuidados com a pele, cabelo, práticas de relaxamento e maquiagem;

Rodas de conversa e apoio psicológico, com profissionais de saúde mental, para escuta e acolhimento emocional;

Ações educativas sobre maternidade realista, para combater o ideal de "mãe perfeita" e fortalecer a confiança das mães em sua jornada;



CÂMARA MUNICIPAL DE MOSTARDAS
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Incentivo à criação de redes de apoio comunitário entre mães, com trocas de experiências e vivências;

Parcerias com salões de beleza, espaços terapêuticos e profissionais voluntários, como forma de promover autoestima e valorização pessoal.

A autoestima da mãe impacta diretamente sua saúde mental e o vínculo com o bebê. Investir nesse cuidado é promover saúde pública, prevenção e dignidade. A proposta visa não apenas oferecer suporte técnico, mas também resgatar o amor-próprio, o reconhecimento e a valorização das mulheres nesse momento tão delicado.

Mostardas, 13 de outubro de 2025.

Jéssica Pereira

Vereadora Progressistas