

Aulas gratuitas ensinam autodefesa e agregam autoestima a mulheres em Parobé

Iniciativa surge para preparar as mulheres a saberem se defender em eventual situação de perigo

FOTOS RUAN NASCIMENTO/ESPECIAL

Diante de tantos casos recentes de violência contra a mulher, tornou-se uma necessidade viável a possibilidade da prática de aulas de defesa pessoal, principalmente com o objetivo de evitar possíveis agressões, ensinando como agir em caso de sofrer algum ataque em qualquer lugar.

Pensando nisso, em Parobé, a Prefeitura, através da Secretaria da Mulher, realiza neste mês uma série de aulas de defesa pessoal para as mulheres da cidade. Divididas em três encontros, as participantes aprendem técnicas para sair de situações como abraços apertados e estrangulamentos.

“Temos como principal objetivo capacitar mulheres para reconhecer situações de risco, agir de forma preventiva e desenvolver habilidades básicas de autoproteção. Além das técnicas físicas de defesa, o curso trabalha a confiança, a autoestima, o autocontrole emocional e a tomada de decisões em momentos de vulnerabilidade”, salienta a secretária da Mulher de Parobé, Ana Elisa de Lima.

Ao todo, cerca de 20 mulheres participam das aulas, que são realizadas no Clube de Jiu Jitsu, no Centro da cidade. Durante os encontros, as alunas aprendem na teoria e na prática a como se defender diante de potenciais ameaças.

Ana Elisa completa que, entre as lições, são apresentados ensinamentos para como se desvencilhar de agarraamentos nos braços, pulsos e pescoço, além de defesa contra tentativas de imobilização e técnicas de controle do agressor. “Além do aspecto técnico, as aulas trabalham a autoconfiança, a consciência situacional, o controle emocional sob pressão e a tomada rápida de decisões”, aponta.

Preparar para se defender

A secretária frisa que o objetivo do curso não é incentivar o confronto, mas permitir que mais mulheres conheçam ferramentas para se proteger e preservar a sua integridade física, buscando ajuda de forma segura. “Quanto mais mulheres tiverem acesso e praticarem artes marciais, maiores serão as chances de estarem preparadas a se defender e lutar por suas vidas em situações de perigo”, avalia.



Estratégia é primeiro demonstrada para depois ser ensinada na prática



Curso realizado na academia Clube de Jiu Jitsu serve como motivação para as mulheres

Apoio para as alunas

Neste sábado (27) será realizada a terceira aula desta fase do curso. Quem apresenta para as alunas as técnicas de defesa pessoal é a professora Alessandra Simeão. Para ela, é gratificante a sensação de ensinar dicas que podem ajudar as alunas a se protegerem em situações de risco. “Infelizmente, hoje em dia, saber se defender já não é mais uma escolha. A gente precisa achar meios para conseguir andar de forma mais segura. E, aqui, as meninas estão bastante dedicadas. Eu gostei

bastante da interação delas, que estão indo muito bem”, destaca.

Quem também valoriza o curso é o professor Maurício Cezar, proprietário da academia Clube de Jiu Jitsu. Ao longo das aulas, ele percebe a motivação de cada aluna. “Percebo que a autoconfiança delas também vai melhorando. Muda o seu físico e o psicológico. Praticar uma arte marcial é fundamental. Esse curso que elas estão tendo aqui, através da Secretaria da Mulher, foi algo maravilhoso”, completa.



Mudança de perspectiva

Patrícia de Lima é uma das alunas do curso. Ela conta que as aulas de defesa pessoal não foram o primeiro contato que teve com esportes de luta. Aos 18 anos, praticou Karatê, mas, por falta de conhecimento da família, desistiu de prosseguir, voltando apenas agora, aos 35 anos. Hoje, ela percebe que seu retorno foi muito positivo para ter mudanças de perspectivas sobre a prática de esportes de luta e das aulas de defesa pessoal. “Poder voltar à prática das artes marciais é incrível. Estou me sentindo mais livre. E também se torna uma possibilidade a mais para me defender. Após esse curso, quero continuar a praticar esportes de luta, e vou incentivar o meu filho a participar também”, comenta.

Expediente

Diretor de Redação
Igor Müller
igor.muller@gruposinos.com.br

Reportagem
Ruan Nascimento/Especial
reportagem@gruposinos.com.br

Projeto gráfico
Henrique Filippesen
henrique.filippesen@gruposinos.com.br

Gerência geral comercial
Larissa Schneider
larissa.schneider@gruposinos.com.br

Consultora comercial
Cristina Vieira
cristina.vieira@gruposinos.com.br

Nossa Comunidade é um projeto do Grupo Sinos voltado às cidades entre os Vales do Sinos e Paranhana (Sapiranga, Araricá, Nova Hartz, Parobé, Taquara, Rolante, Igrejinha e Três Coroas). Circulação quinzenal.