Inscrições para o curso de Defesa Pessoal na modalidade Muay Thai começam nesta segunda-feira, 4

Date : 04-05-2026

Fortalecer a autonomia, a segurança e a confiança das mulheres é um dos principais objetivos dos cursos de Defesa Pessoal promovidos pelo município. Pensando nisso, a Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres (SMPM) abrirá, a partir desta segunda-feira (4), as inscrições para uma nova turma na modalidade Muay Thai.

O curso está previsto para começar no dia 13 e será realizado no Estádio Municipal Edvaldo Flores, com aulas às segundas e quartas-feiras, das 11h às 12h, até o final do ano.

As interessadas podem se inscrever presencialmente até o dia 8 de maio, na sede da SMPM, localizada na Avenida São Geraldo, nº 650, Centro, nos turnos matutino (das 8h30 às 11h30) e vespertino (das 14h30 às 16h30). Para efetuar a inscrição, é necessário apresentar RG, CPF e comprovante de residência.

Devido à alta procura registrada na edição anterior, a secretaria decidiu abrir novas vagas neste ano, desta vez com a inclusão do Muay Thai como modalidade de defesa pessoal. A expectativa é que, por meio da prática, as participantes desenvolvam mais segurança, condicionamento físico e confiança para situações do dia a dia.

Muay Thai

O Muay Thai é uma arte marcial originária da Tailândia conhecida como “a arte das oito armas”, porque utiliza punhos, cotovelos, joelhos e pernas em seus movimentos. Além de ser uma prática esportiva, combina técnicas de combate com disciplina, condicionamento físico e controle emocional.

Para a autodefesa — especialmente das mulheres — o Muay Thai é importante porque ensina respostas práticas e eficientes em situações de risco. Os golpes são diretos e objetivos, o que permite reagir rapidamente mesmo sem grande força física. Além disso, o treino desenvolve

reflexos, percepção de perigo, postura e confiança, fatores essenciais para prevenir e lidar com situações de violência.

Outro ponto relevante é o fortalecimento da autonomia. Ao aprender a se defender, muitas mulheres passam a se sentir mais seguras no dia a dia, tanto fisicamente quanto emocionalmente, o que contribui para a autoestima e para a ocupação mais livre dos espaços.