# Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres promove oficina de Defesa Pessoal para público feminino

**Date :** 01-12-2025

Como parte da programação dos “21 Dias de Ativismo pelo Fim da Violência contra as Mulheres”, a Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres promoveu, nesta segunda-feira (1º), uma oficina de técnicas de defesa pessoal para o público feminino. A atividade, totalmente gratuita, foi realizada na quadra de esportes do Estádio Municipal Edvaldo Flores.

Na ocasião, as mulheres receberam instruções para se defenderem dos ataques, inclusive os mais comuns, como puxão de cabelo, roubo de bolsa, ataque com faca, ameaça de estupro. “Hoje, a gente sabe que os índices de feminicídio crescem a cada dia, e saber se defender, saber se portar diante de uma situação de violência é muito importante, inclusive para que a mulher tenha mais autoconfiança até mesmo para denunciar e buscar ajuda”, ressaltou a instrutora de karatê, Nathália Torres.

A secretária municipal de Políticas para Mulheres, Viviane Ferreira, destacou a necessidade de empoderar as mulheres, inclusive com iniciativas que têm como objetivos a autodefesa e o autocuidado. A gestora também falou sobre a campanha. “A gente precisa estar o tempo inteiro trazendo novas políticas para que a sociedade possa refletir e se conscientizar da importância do envolvimento de todas as pessoas para que a gente possa conseguir colocar fim nesse problema, que é a violação dos direitos de mulheres e meninas em nosso município”, enfatizou.

Uma das participantes do curso é a artesã, Cristina Ariadine Brito, que já fez alguns cursos de defesa pessoal. Segundo ela, o preparo é fundamental para a segurança. “Quando me falaram desse curso eu achei muito interessante, ainda mais nos tempos de hoje, com tanta violência é bom a gente saber como se proteger, como agir numa situação que às vezes a gente fica paralisada, não consegue nem gritar”.

Ariadine

21 dias
de ativismo
pelo fim da violência
contra as mulheres

Viviane

Nathália

O evento contou ainda com a participação de integrantes da Guarda Municipal, que também apresentaram técnicas de defesa pessoal.