

Curso de Defesa Pessoal Feminina já alcançou mais de 4 mil mulheres no estado

Divulgação/Sedel



As aulas utilizam técnicas de jiu-jitsu com foco em prevenção, leitura de comportamento, defesa pessoal e fortalecimento emocional

O projeto visa fortalecer a autonomia, a prevenção à violência e o acesso ao esporte em Manaus e no interior

O Governo do Amazonas, por meio da Secretaria de Estado do Desporto e Lazer (Sedel), consolidou o Curso de Defesa Pessoal Feminina, coordenado pelo Programa Esporte e Lazer na Capital e Interior (Pelci), como uma das principais políticas públicas de esporte e proteção social voltadas às mulheres no estado. A capacitação já beneficiou mais de 4 mil mulheres, fortalecendo a autonomia, a prevenção à violência e o acesso ao esporte em Manaus e no interior.

Em meio ao debate atual sobre assédio e violência contra a mulher, o curso ganha ainda mais relevância ao oferecer, de forma gratuita, conhecimento técnico, preparo físico e orientação para identificação de situações de risco. Somente na abertura mais recente de vagas, mais de 600 mulheres se inscreveram para participar das atividades, demonstrando a alta demanda e a importância social do projeto.

De acordo com o secretário da Sedel, Diego Américo, a iniciativa vai além da prática esportiva. O Curso de Defesa Pessoal Feminina é uma política pública que salva vidas. Ele oferece conhecimento, fortalece a autoestima e cria

O curso, que começou com edições itinerantes, avançou para os bairros com a implantação de núcleos fixos, permitindo que as alunas deem continuidade às atividades e mantenham uma rotina esportiva regular.



uma rede de apoio entre as mulheres. Em um momento em que o debate sobre assédio está em evidência, reforçamos o compromisso do Governo do Amazonas com o esporte como ferramenta social”, afirmou.

As aulas utilizam técnicas de jiu-jitsu, adaptadas para a realidade feminina, com foco em prevenção, leitura de comportamento, defesa pessoal e fortalecimento emocional.

Desde sua criação, o Curso de Defesa Pessoal Feminina soma 15 edições realizadas em diferentes pontos da capital amazonense, com passagem por 11 bairros e cinco ações promovidas

na Vila Olímpica de Manaus. A iniciativa também ultrapassou os limites da capital e chegou ao interior do estado, com edições realizadas em Maués e Parintins (distantes 276 e 369 quilômetros de Manaus, respectivamente).