



Publicado em 23/04/2026 - 17:11

Parque Ibirapuera recebe aulão de defesa pessoal feminina no domingo

Atividade gratuita reúne mulheres no parque e propõe prática corporal e debate sobre prevenção da violência

Autor: Edvaldo Barone

Fonte: ABCdoABC

O Parque Ibirapuera recebe neste domingo (26) um aulão de defesa pessoal feminina conduzido pela ativista Maira Bandeira. A atividade acontece na Praça Burle Marx, no espaço conhecido como Cantinho da Duá, e integra uma iniciativa voltada à promoção de segurança e autonomia para mulheres em espaços públicos.

Realizado em parceria com o Projeto Fancha, o encontro é direcionado a mulheres lésbicas, bissexuais, trans e pessoas não binárias, ampliando o alcance da ação para diferentes vivências dentro do contexto urbano. A proposta combina prática física com reflexão sobre o enfrentamento à violência de gênero, em um cenário que tem mobilizado organizações e coletivos em todo o país.

Prática corporal como ferramenta de proteção e consciência

A aula de defesa pessoal feminina parte de uma abordagem que articula técnicas de defesa pessoal com fortalecimento emocional e consciência situacional. A ideia não é apenas ensinar movimentos, mas criar repertório de reação, percepção de risco e posicionamento diante de situações de ameaça.

Segundo Maira Bandeira, a realização do encontro responde a um contexto de aumento da violência contra mulheres. “Estamos observando uma escalada de violência, com crescimento nos casos de feminicídio. Além da necessidade de justiça, precisamos construir caminhos que garantam segurança e prevenção”,

afirma.

Dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação indicam que, em 2025, cerca de 900 meninas e mulheres foram atendidas diariamente em unidades de saúde no Brasil por situações de violência interpessoal. O número evidencia a dimensão do problema e reforça a urgência de iniciativas que atuem tanto na prevenção quanto no acolhimento.

Encontro amplia debate sobre defesa pessoal, prevenção e acolhimento

Após o aulão, a programação segue com uma palestra sobre prevenção e enfrentamento da violência, também conduzida pela ativista. Fundadora do Instituto Maira Bandeira, ela desenvolve há mais de uma década um trabalho que integra artes marciais, apoio psicológico e orientação jurídica para mulheres em situação de vulnerabilidade.

A atuação do instituto já impactou mais de 20 mil mulheres e crianças em diferentes regiões do país, combinando ações presenciais e atividades online. O encontro no parque amplia esse alcance ao ocupar um dos principais espaços públicos da capital paulista.

O evento é gratuito e com vagas limitadas e propõe uma experiência que vai além da prática física, conectando cuidado, informação e construção coletiva de segurança.

<https://abcdoabc.com.br/ibirapuera-aulao-de-defesa-pessoal-feminina/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal ABC do ABC