

### **São Paulo (SP): Aulão de Defesa Pessoal Feminina no Parque Ibirapuera neste domingo.**

---

Patricia Russo

São Paulo (SP) — Neste domingo (26), o Parque Ibirapuera será palco de um aulão de “Defesa Pessoal Feminina” realizado às 13h, promovido pela ativista social Maira Bandeira em colaboração com o projeto Fancha, que visa empoderar mulheres lésbicas, bissexuais, trans e pessoas não binárias.

A iniciativa surge em um contexto preocupante: o aumento da violência contra as mulheres no Brasil, com um alarmante crescimento nos casos de feminicídio. Maira Bandeira, que fundou o Instituto Maira Bandeira há dez anos, destaca que “lamentavelmente, de uns tempos para cá, estamos observando uma escalada de violência contra as mulheres”, enfatizando a necessidade de repercutir não só pela justiça, mas pela segurança de todas.

Segundo dados do Ministério da Saúde, as unidades de saúde em todo o Brasil receberam, em média, cerca de 900 mulheres diariamente em 2025 devido a casos de violência interpessoal, onde se inclui a violência física, psicológica e sexual. Essas palestras e aulas se tornam assim um recurso importante para reduzir esses números e garantir o apoio necessário a essas mulheres.

#### **O que inclui a programação do evento no Parque Ibirapuera?**

A programação do evento é recheada de atividades pensadas para fortalecer a autoconfiança e a segurança pessoal das participantes. O evento começa às 13h com a concentração e entrega de pulseiras às alunas. A seguir, entre 14h e 15h30, ocorrerá uma palestra sobre “prevenção e cura da violência”, seguida pela aula de defesa pessoal, que promete ensinar técnicas valiosas de autodefesa, tudo isso com a acessibilidade a um curso digital exclusivo oferecido pela própria Maira.

Por volta das 15h30, Maira fará um momento de interação com o público, onde realizará fotos e responderá a perguntas rápidas, proporcionando uma oportunidade única de diálogo e esclarecimento sobre o tema da violência contra a mulher e as formas de enfrentamento.

## **Quais são os objetivos do aulão de defesa pessoal em São Paulo?**

O aulão tem vários propósitos: promover a segurança, aumentar a conscientização sobre a violência que as mulheres enfrentam e, principalmente, oferecer ferramentas práticas que possam ser usadas no dia a dia. A ativista Maira reforça que “precisamos buscar meios de reverter essa situação, de acabar com esse comportamento”. O evento não é apenas uma atividade física, mas uma grande oportunidade de fortalecimento coletivo.

A importância deste aulão se reflete na crescente demanda por ações que busquem proteger as mulheres e reduzir a violência. Maira Bandeira, que tem feito um trabalho notável na área de defesa dos direitos humanos, ressalta que este tipo de projeto representa um passo efetivo para que as mulheres possam viver com mais segurança e autonomia.

## **Como a violência contra a mulher tem impactado a sociedade em São Paulo?**

A situação da violência contra a mulher em São Paulo é um tema debatido constantemente. As estatísticas revelam que a cidade tem enfrentado um aumento alarmante nesse tipo de crime. De acordo com o Instituto de Segurança Pública de São Paulo, o aumento diário de mulheres que buscam essas unidades de saúde mostra uma situação crítica que demanda atenção e ação rápida da sociedade e das autoridades.

As participantes desse aulão não estarão apenas aprendendo a se defender fisicamente, mas também fazendo parte de um movimento maior de conscientização e mudança, que visa transformar a cultura de violência em um espaço mais seguro para todas. É crucial que ações como essa se multipliquem, não só em São Paulo, mas em todo o Brasil, para garantir que as mulheres possam gozar de seus direitos e viver sem medo.

## **Qual a importância do apoio psicológico e jurídico às vítimas em São Paulo?**

Além da autodefesa física, é fundamental que se ofereça um suporte psicológico e jurídico adequado às vítimas de violência. O Instituto Maira Bandeira tem enfatizado que, além das aulas de defesa pessoal, é preciso compreender e lidar com as consequências emocionais que esse tipo de experiência causa nas vítimas. O apoio psicológico é vital para o processo de cura e resiliência.

Maira Bandeira destaca que a combinação de artes marciais com apoio psicológico, como o que o Instituto oferece, já impactou mais de 20 mil mulheres e crianças em todo o Brasil. Esse modelo de trabalho tem se mostrado eficaz e um exemplo a ser seguido em outras iniciativas.

Essa união de esforços deve ser uma prioridade para o sistema de saúde e segurança pública, promovendo uma abordagem mais completa e eficaz no combate à violência contra a mulher. Não é suficiente apenas reagir; é preciso prevenir e oferecer suporte contínuo.

### **Quais os planos futuros para o projeto Fancha em São Paulo?**

O projeto Fancha, com seu foco nas necessidades de mulheres LGBT, já está planejando novas atividades que incluem workshops, palestras e cursos de formação para garantir que este aprendizado e apoio sejam contínuos. A expectativa é de que esse aulão seja apenas o começo de uma série de eventos que busquem melhorar a segurança e o bem-estar das mulheres em São Paulo.

Essas ações buscam criar uma rede de apoio onde mulheres de diferentes origens possam compartilhar experiências e se fortalecer mutuamente. Em um momento onde a sociedade enfrenta tantas dificuldades, iniciativas como essa se tornam essenciais para garantir um futuro mais seguro para todas.

Portanto, o aulão de “Defesa Pessoal Feminina”, além de sua importância prática, simboliza uma luta coletiva por mudanças sociais profundas. A força que esse evento representa pode inspirar ações semelhantes em outras cidades, criando um movimento que não pode ser ignorado por autoridades e pela sociedade.

<https://diariodoestadogo.com.br/sao-paulo-sp-aulao-de-defesa-pessoal-feminina-no-parque-ibirapuera-neste-domingo/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Diário do Estado - Goiânia/GO