

## **“Porque trabalhar habilidades de autodefesa e segurança pessoal?”**

por Priscila Tassara Streapco.

A autodefesa e a segurança pessoal são temas de extrema importância atualmente, especialmente diante dos desafios e riscos que a sociedade apresenta. Estar preparado para proteger a si mesmo, tanto física quanto emocionalmente, ajuda a promover a autonomia, a confiança e o bem-estar de cada pessoa. Nos dias de hoje, com o aumento de situações de violência, assaltos, bullying, cyberbullying e outros tipos de ameaças, aprender técnicas de autodefesa é uma forma de empoderar as pessoas, dando-lhes mais segurança para enfrentar possíveis perigos. Para quem convive com pessoas com deficiência, a importância da autodefesa e da segurança pessoal é ainda maior, pois garante maior autonomia e proteção contra possíveis vulnerabilidades. Promover o conhecimento dessas habilidades ajuda a fortalecer a autoestima, a independência e a capacidade de tomar decisões seguras em diferentes situações do cotidiano.

Os índices de abusos e bullying contra pessoas com deficiência no Brasil são preocupantes e refletem uma realidade que precisa ser enfrentada com mais atenção e ações efetivas. Infelizmente, muitas pessoas com deficiência ainda enfrentam situações de violência, discriminação, exclusão e maus-tratos, tanto no ambiente escolar, quanto na sociedade em geral. Dados de estudos e relatórios indicam que o bullying e os abusos podem ocorrer com frequência maior entre esse grupo, devido à vulnerabilidade, ao preconceito e à falta de conscientização da sociedade. Essas experiências negativas podem afetar profundamente a autoestima, a saúde mental e o bem-estar dessas pessoas, dificultando sua inclusão plena na sociedade. Apesar de avanços na legislação e na conscientização, ainda há um longo caminho a percorrer para reduzir esses índices.

É fundamental promover a educação, a sensibilização e a formação de ambientes mais inclusivos e seguros, onde as pessoas com deficiência possam viver sem medo de serem vítimas de abusos ou bullying. Combater esses índices é uma responsabilidade de toda a sociedade, incluindo escolas, famílias, instituições e órgãos públicos, para que possamos construir um ambiente mais justo, respeitoso e acolhedor para todas as pessoas, independentemente de suas diferenças.

Desenvolver nos assistidos do centro dia habilidades de autodefesa e segurança pessoal é fundamental, essas habilidades ajudam a promover maior autonomia, confiança e proteção, permitindo que os assistidos saibam como agir em situações de risco ou ameaça. Ao aprender técnicas de autodefesa, eles se sentem mais seguros e capazes de se defender, o que pode reduzir a vulnerabilidade a abusos e agressões. Além disso, esse desenvolvimento contribui para fortalecer a autoestima, incentivar a independência e promover uma maior conscientização sobre seus direitos e limites.

Outro ponto importante é que essas habilidades também ajudam a criar um ambiente mais seguro e acolhedor, onde os assistidos se sintam mais confiantes para participar de atividades, interagir com outras pessoas e exercer sua autonomia. Para o centro dia, investir na formação em autodefesa e segurança pessoal é uma forma de empoderar os assistidos, promovendo sua proteção e bem-estar, além de contribuir para uma sociedade mais inclusiva, consciente e respeitosa.