



Fotos: Mariana Campos/CB/D.A Press



Rosinha Leal, Isabella Carpaneda e Aline Silva



Ivana Valença e Cláudia Salomão



Vini Spindola, Jaqueline Dias, Ulisses de Freitas e Cintia Rogner



Patrícia Barreto, Ana Loureiro e Flavia Michele



Gustavo Marassi, Leandro Bernardes, Natalia Amarante e Osmar Figueiredo



Renata Ciccarini, Flavio Ciccarini e Ana Clara Ciccarini

Casa cheia em clima de arraiaí

Fechando o último fim de semana de junho, o CasaPark entrou no ritmo de arraiaí e recebeu convidados na área externa do shopping, próximo à Cobasi, para uma sexta-feira de celebração. Entre bandeirinhas, forró e comidas típicas, arquitetos, designers de interiores, empresários, lojistas e personalidades brasilienses aproveitaram o encontro em clima de confraternização. A programação teve apresentações da banda Só Pra Xamegar e dança típica pelo grupo Arroxa o Nó, além de uma quadrilha organizada e protagonizada por parceiros do CasaPark Prime. A noite teve ainda concurso de figurinos e dos participantes mais animados: Isabella Carpaneda, a noiva da quadrilha de arquitetos, destacou-se pelo look, enquanto Thaís Borges e João Duarte conquistaram o público como o melhor casal na pista.

Arquivo pessoal



Neilene Leal, Lula Cardoso, Gabriella Collodetti, Sueli Parente, Matheus Abreu, Bruna Araújo e Ana Paula Gonsalves

Destaque para o prêmio do Correio

A edição deste ano do Prêmio Colunistas celebrou quatro décadas de trajetória e reconheceu o **Correio Braziliense** pelos eventos e projetos de branded content realizados ao longo de 2025. Segundo Fernando Vasconcelos, promotor da premiação, iniciativas como a Maratona Brasília, o Prêmio JK, o *CB.Debate* e a Marotinha tiveram papel importante na conquista da homenagem.

Um pedaço de Madrid na Esplanada

A arte ganhou novos contornos na paisagem da capital com a abertura da exposição *O Thyssen está de visita*, realizada na manhã de 17 de junho. Anfitriã da cerimônia, a embaixadora da Espanha no Brasil, Mar Fernández-Palacios, recebeu autoridades, representantes do corpo diplomático e convidadas para conhecer a mostra, que reúne 50 reproduções de obras do acervo do Museu Nacional Thyssen-Bornemisza, em Madrid. Instalada na área externa entre o Museu Nacional e a Biblioteca Nacional, a exposição permanece aberta ao público até 26 de julho e aproxima diferentes períodos da história da arte do cotidiano da capital, em uma iniciativa que também celebra os laços culturais entre a Espanha, o Brasil e a Ibero-América.

Fotos: Divulgação/IP Rodrigues



Santiago Herrero; o secretário de Relações Internacionais, Paco Britto; a embaixatriz da Espanha, María del Mar Fernández-Palacios Carmona; o secretário de Cultura e Economia Criativa do DF, Fernando Modesto; e o secretário-executivo de Relações Internacionais, Robinson Cardoso



A diretora do Instituto Cervantes, Rosa María Sánchez-Casado Nogales, e o conselheiro de Cultura da Embaixada da Espanha, José Miguel de Lara



O embaixador da Suíça, Hanspeter Mock, e o chefe-adjunto da Delegação da União Europeia no Brasil, Jean-Pierre Bou

Confira mais fotos e eventos no blog Viva Brasília. Acesse: newblogs.correiobraziliense.com.br/vivabrasilia

PROTEÇÃO

Mulheres recorrem a aulas de defesa pessoal para fortalecer a autoconfiança, reconhecer ameaças e se proteger

Mais fortes e seguras

» ANA CAROLINA ALVES

Mulheres têm buscado meios para se proteger e se sentir mais confiantes no cotidiano. Entre as alternativas, estão aulas de defesa pessoal, como krav maga e jiu-jitsu, que vêm atraindo interessadas em aprender técnicas de autoproteção, identificar situações de risco e desenvolver maior preparo para enfrentar possíveis atos de violência.

A policial militar Bruna Bacelar, 38 anos, pratica jiu-jitsu há nove anos. A modalidade entrou na vida dela após uma experiência traumática. “Eu fui assaltada e senti a necessidade de buscar algum meio de me defender. À época, eu já era policial e, mesmo assim, fui um alvo ‘fácil’. Apanhei muito e senti que precisava saber mais pra me defender”, relembra.

O convite para iniciar no esporte veio de um colega de trabalho, professor de jiu-jitsu. “Meu intuito sempre foi aprender a me defender. Nunca foi tanto evoluir no esporte, mas isso acabou acontecendo ao longo do tempo”, diz. Há 12 anos na Polícia Militar (PMDF), Bruna passou a integrar o Projeto Arte Pela Segurança, do 3º Batalhão da Asa Norte, que tem o intuito de usar atividades esportivas

como instrumento de fortalecimento da autoconfiança, da disciplina e da aproximação entre a corporação e a comunidade.

Como instrutora das turmas de jiu-jitsu do projeto, Bruna destaca a relevância de oferecer às mulheres conhecimentos básicos de defesa pessoal. “É muito importante que a gente tenha pelo menos o mínimo de noção para conseguir sair de uma situação de perigo”, explica. “O mundo está muito perigoso para a mulher. É importante aprender a se defender e encontrar meios de não se tornar vítima de roubos, de agressões ou até de estupro, que, infelizmente, são situações que acontecem”, completa.

Confiança

Lilian Moraes, 45, servidora da Secretaria de Educação (SEEDF), começou a fazer krav maga há seis anos. “Eu me sentia, às vezes, muito exposta, muito indefesa, e precisava de alguma coisa que me desse mais segurança”, relata.

Mãe de três filhos, ela considera a prática especialmente importante para as mulheres diante dos desafios relacionados à segurança no cotidiano. “No mundo em que a gente

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



3º Batalhão da Polícia Militar oferta aulas de jiu-jitsu para mulheres

vive hoje, a mulher precisa saber o que fazer se estiver em uma situação de perigo ou de insegurança”, destaca, acrescentando que os benefícios são percebidos nas primeiras aulas. “É uma mudança de postura, de comportamento e de segurança. À medida que a gente vai praticando e adquirindo mais habilidades, vamos nos sentindo mais seguras e mais confiantes”, diz.

Ela é aluna do professor do Centro de Krav Maga do Sudoeste Rodrigo Neri, 37, formado pela Federação Sul-Americana da modalidade. A metodologia da aula é baseada em situações reais que podem ocorrer no dia a dia. Os treinamentos abordam desde tentativas de socos e agarrões até formas de reação diante de diferentes ameaças, sempre priorizando respostas práticas e objetivas. “Eu não tenho como falar para uma pessoa não

reagir a uma agressão física grave, porque isso é natural. O Krav Maga trabalha em cima de movimentos que você já teria, mas de forma melhorada e mais segura”, detalha.

De acordo com o professor, a procura feminina pela modalidade cresceu significativamente nos últimos anos. “Quando comecei a dar aula, em 2011, tínhamos aproximadamente uma mulher para cada 10 alunos. Hoje, em algumas turmas, cerca de 90% dos participantes são mulheres”, completa.

Mulheres mais seguras

Com mais de 15 anos de experiência em defesa pessoal, a especialista Vanessa Ribeiro, 51, criou o Projeto Defesa das Mulheres, depois de identificar o que, na avaliação dela, é uma lacuna nas políticas públicas voltadas à prevenção da

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Centro de Krav Maga têm turmas com 90% de participação feminina



Veja mais sobre o Krav Maga



Saiba mais sobre aulas de jiu-jitsu

violência. “O governo investe muito em ações para depois que a mulher é vítima de violência, mas o investimento em prevenção ainda é muito pequeno diante do impacto que ela pode gerar”, assinala.

Vanessa, que é formada pela Federação Sul-Americana de Krav Maga, atua principalmente em escolas e regiões de vulnerabilidade social. “Ensinamos desde qual o lugar mais seguro para sentar em um ônibus ou carro de aplicativo até como identificar um relacionamento abusivo”, explicou.

Como complemento desse

trabalho, ela desenvolveu uma cartilha de prevenção à violência contra meninas e mulheres, distribuída pelo Ministério das Mulheres e pela Secretaria de Justiça e Cidadania do DF. A publicação alcançou mais de 20 mil mulheres em todo o país e reúne orientações práticas sobre segurança, direitos e sinais de violência. “Falamos de atitudes que parecem simples, mas que salvam vidas, como não aceitar bebidas de estranhos, ter atenção ao ambiente e reconhecer sinais de controle ou abuso em um relacionamento”, conclui.