

Colégio da rede estadual promove aula de Kempô e aumenta diálogo com aulas

24/10/2025

Institucional

Em alusão ao Outubro Rosa, o Colégio Cívico-Militar Presidente Lamenha Lins, em Curitiba, promoveu nesta sexta-feira (24) um aula especial de defesa pessoal voltado exclusivamente às alunas, ampliando o significado da campanha ao unir prevenção, autoproteção e empoderamento feminino. A atividade foi baseada na arte marcial Kempô, técnica de origem japonesa que combina movimentos de karatê, jiu-jitsu e judô, com foco em autodefesa, agilidade e controle corporal.

A ação inédita na instituição foi idealizada pela professora de Educação Física Cimara C. Moledo, conhecida nas artes marciais em Curitiba, como 'Shihan Ci Moledo', ou 'Lady Kempô', que já desenvolve projetos de defesa pessoal feminina fora do ambiente escolar. A atividade contou com o apoio da equipe gestora da escola, incentivando o desenvolvimento da autoestima e do protagonismo das estudantes.

Durante o aula, as 136 participantes aprenderam técnicas básicas de defesa, posturas de autoproteção e estratégias para evitar situações de risco. Mais atividade física, a proposta buscou despertar o fortalecimento emocional das meninas.

“O papel da escola vai muito além da sala de aula. É também o de formar cidadãs conscientes, confiantes e preparadas para enfrentar os desafios da vida”, destacou o secretário de Estado da Educação, Roni Miranda.

Segundo o diretor auxiliar Márcio Hassler, que acompanhou a ação, a atividade soma-se às demais iniciativas que o colégio vem promovendo ao longo do mês, como palestras educativas, produção de materiais ilustrativos e projetos de conscientização realizados pelos próprios estudantes.

“Mais do que uma atividade pontual, a atividade foi importante para lembrar as alunas sobre o cuidando do corpo, a mente e também para fortalecer a autoconfiança e o senso de união entre elas”, disse.

Para a professora Cimara, a ‘Lady Kempô’, a atividade representou uma oportunidade de ampliar o significado do Outubro Rosa. “Mais do que falar sobre prevenção ao câncer de mama, este é um momento de lembrar que o cuidado com a mulher também envolve fortalecimento físico e emocional. O Kempô trabalha justamente isso: ensina a se proteger, a confiar em si mesma e a perceber sua própria força”, ressaltou.

Para a aluna Marianna Kelly dos Santos (15), matriculada no 1º ano do Ensino Médio, a atividade trouxe consciência prática no dia a dia. “A parte que eu mais gostei da aula foi a simulação na calçada, porque faz parte do nosso dia a dia. Ainda mais pra gente que anda sozinha na rua”, disse.

KEMPÔ – Arte marcial que combina técnicas tradicionais e movimentos fluidos de defesa pessoal, o método de origem japonesa que reúne técnicas do karatê, jiu-jitsu, judô e boxe chinês, voltadas tanto para a autodefesa quanto para o fortalecimento físico e mental.

Além dos movimentos, o Kempô promove consciência corporal, autocontrole e respeito mútuo por meio da disciplina, confiança e equilíbrio emocional. Por integrar diferentes estilos de combate, é considerada uma arte marcial completa, capaz de preparar o praticante para reagir com eficiência em situações de risco, sempre priorizando a defesa e a segurança pessoal.

CONSCIENTIZAÇÃO – O Outubro Rosa tem como objetivo alertar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, o tipo de câncer que mais afeta mulheres no Brasil e no mundo. Com foco na orientação e conscientização também de crianças e adolescentes foi criado o Outubrinho Rosa, pela Lei nº 15.009/2024, complementando a lei anterior e ampliando a campanha para meninas de até 15 anos de idade.