



Lutadora de Jiu-jitsu dará dicas de defesa pessoal para mulheres em
live do Sindicato | 1

Lutadora de Jiu-jitsu dará dicas de defesa pessoal para mulheres em live do Sindicato

Dando continuidade à programação de atividades dos **“21 dias de ativismo pelo fim da violência contra as mulheres”**, o Coletivo de Mulheres do Sintrajud – Mara Helena dos Reis vai realizar uma transmissão online com dicas de prática de defesa pessoal para mulheres. A *live* “Autodefesa e proteção à vida das mulheres” acontece nesta segunda-feira, 30 de novembro, às 18h, e terá a participação lutadora e instrutora de jiu-jitsu Juliana Bueno Garcia. A diretora do Sintrajud Luciana Carneiro e a servidora do TRT-2 Camila Duarte, integrantes do Coletivo de Mulheres, também estarão presentes na transmissão.

Juliana foi a primeira a instrutora brasileira do *Programa Women Empowered* através da Gracie University (na Califórnia/EUA), um programa específico e exclusivo para mulheres contra agressão sexual. Ela explica que o objetivo da *live* é conversar com as mulheres e ensinar, também de forma prática, a identificar e se defender em cenários de risco.

A instrutora faz um chamado especial para as colegas que reservem um espaço em casa para testar na prática as dicas dadas por ela. A transmissão será feita no [YouTube](#), [Facebook](#) e aqui pelo *site*. As servidoras e os servidores podem participar enviando comentários e perguntas.

21 dias de ativismo pelo fim da violência contra as mulheres

O período entre 25 de novembro, Dia Internacional de Combate à Violência contra a Mulher, e 10 de dezembro, Dia Internacional dos Direitos Humanos, é reconhecido pela ONU como sendo de mobilização para erradicar esse tipo de violência. No Brasil, o início da campanha foi antecipado para 20 de novembro, o Dia da Consciência Negra, formando os 21 dias de ativismo, já que a violência contra as mulheres atinge ainda mais as negras (pretas e pardas, de acordo com a classificação do IBGE).

Além da *live* sobre defesa pessoal para mulheres, o Coletivo prepara uma nova transmissão sobre violência machista, no dia 10 de dezembro, com a presença da pesquisadora Thais



SINTRAJUD SINDICATO DOS TRABALHADORES DO JUDICIÁRIO FEDERAL
NOSSA LUTA FAZ ACONTECER! NO ESTADO DE SÃO PAULO

Lutadora de Jiu-jitsu dará dicas de defesa pessoal para mulheres em
live do Sindicato | 2

Dutra, da defensora pública de São Paulo Nálida Coelho, e com a psicóloga Fe Maidel, mulher trans. Para encerrar o ano , o coletivo de mulheres fará uma roda de conversa e acolhimento sobre machismo cotidiano, no dia 16 de dezembro.

Participe e convide suas e seus colegas.