



# Gardênia Cavalcanti

■ site: <https://odia.ig.com.br/odiad/gardenia>

E-MAIL:  
gardeniaodia@gmail.com  
INSTAGRAM:  
@gardeniacavalcanti

## EM DEFESA DAS MULHERES

# Erica Paes: o coração por trás da lutadora

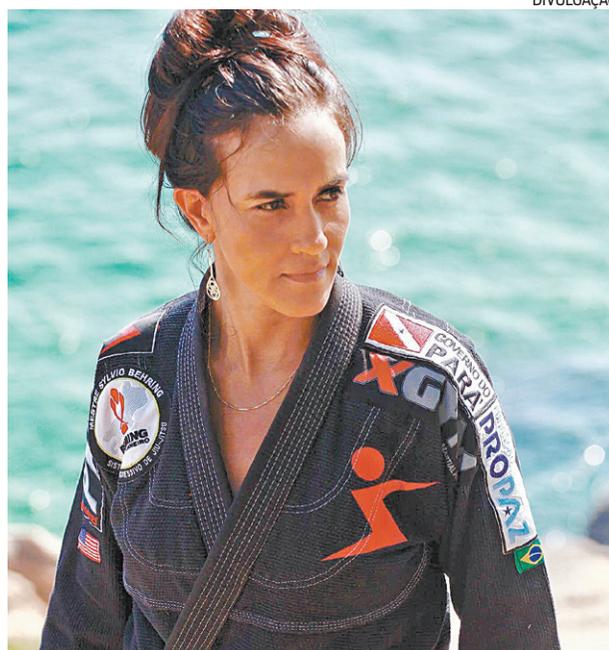
Nosso Mulherão de hoje é um verdadeiro símbolo no combate à violência contra a mulher. Faixa preta de jiu-jitsu, campeã mundial e ex-atleta de MMA, a paraense Erica Paes. Ela é a idealizadora do programa Empoderadas, que ensina técnicas de defesa para mulheres do Rio de Janeiro. Vamos conhecer o outro lado dessa lutadora que tem um coração enorme e é conhecida por seu exemplo de solidariedade.

### Muitos conhecem só a Erica que luta pelas mulheres. Como você é no dia a dia?

Eu fui uma das primeiras mulheres no mundo a lutar MMA profissionalmente. Desde Belém do Pará, eu trabalho com defesa de mulheres, faço isso há 22 anos. Até em casa estou sempre atendendo mulheres vítimas. Recebo muitas denúncias. Na pandemia, montei uma base na minha casa para que as mulheres inseguras pudessem receber apoio. Deixei um cartaz no mercadinho e na padaria falando: "Vizinha, você não está sozinha! Em qualquer risco de violência, você pode me mandar um WhatsApp". Por incrível que pareça, muitas mulheres me procuraram e continuam me procurando. Minha rotina é acolher, proteger, isso é da minha personalidade.

### Quando você decidiu trabalhar para ajudar outras mulheres?

Infelizmente, quando eu fui vítima. Sofri duas tentativas de estupro, uma aos 14 anos e a outra há 6 anos, eram 11h da manhã e eu estava saindo de uma reunião na escola do meu filho. Eu também fui vítima de violência doméstica, então sei como esse ciclo funciona. Aos 14 anos, já senti necessidade de elaborar técnicas para que outras mulheres pudes-



DIVULGAÇÃO

sem também evitar um estupro.

### Fale sobre os projetos 'Empoderadas' e 'Eu Sei Me Defender'?

Importante lembrar que a gente não ensina mulher a bater em homem. A gente ensina uma mulher a não morrer na mão de um homem. Por isso não gosto do termo defesa pessoal. São aulas e técnicas de prevenção e enfrentamento à violência e, quando a gente fala em defesa pessoal, estamos limitados em agressão física. A violência contra a mulher vai muito além disso. A gente ensina como se defenderem de uma agressão psicológica, agressão moral, assédio, como se livrar de uma importunação sexual dentro de um ônibus. O programa 'Eu Sei Me Defender' nasceu há 7 anos, ele é uma metodologia em que utilizamos um conjunto de técnicas que desenvolvi ao longo dos anos, uma mistura de várias artes mar-

ciais, técnicas de neurolinguística. Ensinamos também leis e direitos das mulheres. O 'Empoderadas' é um programa que idealizei e desenvolvo através do Governo do Rio, pela Secretaria de Esporte, que utiliza a metodologia do 'Eu Sei Me Defender'. A gente já salvou muitas vidas com esse trabalho.

### O que é uma mulher empoderada?

Uma mulher empoderada é uma mulher que é dona de seus direitos, do seu diploma, da sua profissão, da sua trajetória, não existe nada mais libertador e empoderado que uma mulher que tem a sua independência financeira e dita as regras da sua vida. A educação é a forma de empoderar uma menina.

### Quem está por trás do mulherão Erica Paes?

Eu sou privilegiada e tenho muitos amigos. Saí de Belém atrás de um sonho, longe da família e só com eles eu poderia dar certo. Acho que por trás dessa rocha tem um coração mole. Choro, fico indignada, mas sou incansável. Estou sempre disposta a ajudar. Esse trabalho não é contra homens, mas sim contra a violência. Sou mãe de um rapaz de 21 anos que mora nos EUA, vou ser avó, tenho boas referências na minha família. Minha mãe é uma mulher extremamente empoderada e se formou em medicina aos 65 anos. Sou uma mulher que amo e sou amada, pela minha companheira, pelo meu filho, pela minha família. Minha história serviu de base para a construção da personagem da Paolla Oliveira, em 'A Força do Querer'. A Glória Perez me deu esse presente. Quando eu ia imaginar? Meu recado é: vocês não estão sozinhas! Me coloco à disposição para orientar, ajudar. Quem quiser pode me procurar! Meu Instagram é o @ericapaes5.

### DICAS E TRUQUES

■ "Antes de um criminoso começar a importunar uma mulher dentro do metrô ou um ônibus, ele dá sinais e esse é o forte do nosso trabalho. Quais são esses sinais? Geralmente, eles fazem movimentos repetitivos, estão com uma mochila, um casaco, uma pasta. Ele levanta e abaixa o casaco. Se a mulher tiver esse conhecimento, ela vai imediatamente se afastar dele. Outra dica, se a mulher perceber que em casa a situação pode fugir do controle, ela deve esconder ferramentas e facas, tudo que ofereça um perigo maior", explica Erica.