

**TORRES VEDRAS** AULAS SÃO GRATUITAS E REALIZAM-SE TODOS OS PRIMEIROS SÁBADOS DE CADA MÊS

## Academia oferece aulas de defesa pessoal

MARINA TOVAR REI  
geral@frenteoste.com

Todos os primeiros sábados de cada mês, a "Academia das Artes" tem para oferecer à população em geral aulas de defesa pessoal. São gratuitas e abertas a todas as pessoas que pretendem frequentar por curiosidade ou por terem passado por situações de agressão.

As aulas de defesa pessoal surgiram devido ao facto de "vivermos numa sociedade cada vez mais agressiva", refere o mestre e instrutor António Catarino. Inicialmente, estas aulas surgiram com a ideia de "proporcionar ao cidadão comum o contacto com esta arte e com o intuito de prestar um serviço à comunidade", afirma.

Como todas as artes marciais, a defesa pessoal



**KRAV MAGA:** Defesa pessoal é inspirada na disciplina israelita

é "como o próprio nome indica, uma arte de defesa", esclarece. Explicando que esta arte é inspirada numa disciplina israelita chamada Krav Maga, que

"tem tido grande expansão e acaba por ir contra as artes marciais mais tradicionais". A defesa pessoal não é mais do que a utilização "das nossas

mãos, dos nossos pés e do nosso corpo em situações de agressão". Estas agressões podem ser "normais, sem o uso de armas, ou com o uso delas". Nesta arte as técnicas "não têm nenhum nome em especial" diz António Catarino explicando que no Krav Maga "o nome das técnicas são traduzidas no momento em que são executadas".

A estrutura das aulas de defesa pessoal baseia-se em situações de agressão que "surgem no nosso dia-a-dia, como o agarrar, o estrangular, o contacto típico não permitindo uma abordagem que não seja a mais correcta", ou seja, ter capacidade de defesa às agressões do dia-a-dia.

Além de ser uma arte de defesa, passa também por ser algo que "equilibra a mente", pois "se tivermos capacidade de responder a

uma agressão e ao mesmo tempo manter a integridade física intacta, temos uma conquista mental", o que na opinião do instrutor "ajuda bastante".

As pessoas que frequentam estas aulas "vieram ou por curiosidade", mas "em dois ou três casos, por já terem sido agredidas". Existem duas turmas: uma apenas de mulheres, que "está esgotada", e outra de homens, que "ainda tem poucos, porque começaram mais tarde". A maior parte dos alunos "manifesta interesse em regressar sempre no mês seguinte e alguns acham que deveria haver mais aulas por mês", refere.

Na "Academia das Artes" outras artes são praticadas como é o caso do Taekwondo, Aikido, Krav Maga, Taichi, Chikung (mais virada para o medicinal) e o kickboxing.

**TORRES VEDRAS** PSICÓLOGA CLÍNICA ACONSELHA PAIS A PROMOVEREM ACTIVIDADES COM OS FILHOS PARA INCENTIVAR A AUTO-ESTIMA

## "Há pouca tolerância para o erro"

MARIA D'OLIVEIRA  
maria.oliveira@frenteoste.com

"Vivemos numa sociedade muito pressionada para o sucesso e há pouca tolerância para o erro". A afirmação é de Maria Manuel Carvalho, psicóloga clínica e psicoterapeuta do Centro Hospitalar de Torres Vedras, que aconselha os pais a reflectirem sobre os erros dos filhos encarando-os não como um fracasso mas antes como "uma oportunidade" para o desenvolvimento das suas competências.

A psicóloga foi a oradora de mais uma sessão do projecto "Conversas com Pais" que decorreu sexta-feira (dia 11) à noite no auditório dos Paços do Concelho, onde abordou a auto-estima nas crianças orientando os seus responsáveis na forma como a mesma poderá ser promovida nos mais novos.

"Gosto de Mim? - Promover a Auto-Estima nas Crianças" acabaria por se transformar numa espécie de consultório tantos fo-

ram os casos problemáticos apresentados pelos pais no relacionamento com os seus filhos, sobretudo em idade escolar. Valorizar o sucesso sem aprofundar as causas do erro constitui neste momento uma das preocupações da psicologia infantil quando se trata fundamentalmente de crianças com baixa auto-estima e a escola pouco valoriza essa área.

"Há uma série de competências que podem ser desenvolvidas que não se valorizam na escola e uma coisa que me assusta bastante é a frustração que as crianças sentem quando erram quando o erro é uma oportunidade para as crianças terem outras alternativas", afirmou Maria Manuel Carvalho, que exortou os pais a reflectirem sobre o assunto.

Resultante de um longo percurso sob as mais diversas influências (família, escola e sociedade em geral), a auto-estima é facilmente identificável numa criança na sua vivência diária. Para além dos sinais reveladores

de auto-valorização, estas crianças apresentam uma maior harmonia interior e dispõem de uma maior capacidade de lidar com os problemas. Já uma criança com baixa auto-estima, revela pouco gosto por si própria, possui sentimentos de insegurança e incerteza em relação às coisas, manifesta sentimentos de que não é capaz de fazer as coisas, para além de necessitar da aprovação de terceiros.

"É fundamental ensinar a criança a ver o lado positivo das coisas, elogiar mais do que criticar, incentivar a exprimir as suas emoções e conversar com ela sobre tudo de forma aberta, descontraída e verdadeira", aconselhou a psicóloga, que alertou ainda os pais para o poder da palavra. "É tão importante as palavras boas como as más".

"As crianças têm os pais como modelos e esta é uma questão muito importante na sua auto-estima porque vão construindo a sua aprendizagem através da observação e imitação", afirmou Maria



**CONSELHO:** "É fundamental elogiar as crianças", diz psicóloga

Manuel Carvalho, salientando que "um pai com baixa auto-estima vai transmiti-la aos filhos".

A psicóloga clínica aconselhou ainda os pais a partilharem actividades com os filhos e a efectuarem "Assembleias de Famílias" para em conjunto encontrarem soluções para a resolução dos problemas. "Sei que têm pouco tempo,

mas se valorizarem actividades com prazer isso é transmitido de uma forma muito importante para a auto-estima das crianças", frisou Maria Manuel Carvalho.

A próxima sessão de "Conversas com Pais" terá lugar no dia 9 de Maio e o tema incide sobre "Estou triste porque não posso brincar".