

Nutricionista que lutou contra agressor para não ser estuprada treinou muay thai, boxe, jiu-jítsu e defesa pessoal

Category: BRASIL,GERAL

escrito por Maria Luiza | 6 de junho de 2026



“Na hora, eu só queria saber de me defender. E aí, eu pratiquei muitos anos de boxe, de muay thai. Tenho uma vida muito ativa, eu sou nutricionista. Então, eu vivo esse mundo fitness. Então, tenho muita força e técnica. Não tenho tanta técnica, assim, no jiu-jítsu, foi o jiu-jítsu que me salvou, né? Já fiz aula de defesa pessoal, justamente, aula de como sair de um estupro”, disse.

Ela detalhou que precisou fazer elevação pélvica para jogar o criminoso para fora da cama e tentar pegar o celular. Wellington de Oliveira Santos foi preso em flagrante por tentativa de estupro.

A nutricionista compartilhou imagem que exemplifica o tipo de aula de defesa pessoal que a ajudou a sobreviver (veja abaixo). O vídeo explica que “o movimento de elevação do quadril (também chamado de UPA) pode dar segundos importantíssimos para a vítima se livrar temporariamente de uma agressão com esganamento. Depois disso, a praticante de

defesa pessoal deve utilizar outras técnicas para tirar o agressor de cima. Pois o agressor tentará voltar a esganar e poderá efetuar golpes traumáticos, como socos.”

A nutricionista pontua que o homem tinha aparelho odontológico e, por conta dos golpes que ela deu na boca dele, acabou lesionando uma das mãos.

Imagens das câmeras de segurança do prédio mostram que o suspeito Wellington de Oliveira Santos entrou no apartamento às 8h37. Após 13 minutos, às 8h50, Jéssica aparece correndo pelo corredor e deixa o imóvel em busca de ajuda.

“Eu briguei pela vida mesmo e, se fosse uma criança, se fosse um idoso ou uma mulher que não soubesse se defender, um pouco mais frágil, com certeza ele teria feito o pior. E pior: ele teria saído pela portaria”, afirmou.

Após o ataque, a nutricionista passou a fazer um acompanhamento psicológico e não consegue mais dormir sem medicação. Ela também deixou o apartamento invadido.

Durante a agressão, ela sofreu ferimentos pelo corpo, mas conseguiu impedir que o homem a estuprasse. Em determinado momento, chegou a aplicar um golpe conhecido como “mata-leão” para tentar se desvencilhar do agressor.

“Tem hora que é medo, tem hora que é ódio, tem hora que é força. Mas eu sei que briguei para sobreviver”, disse.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
06/06/2026/07:44:10

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com

credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*