



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA - DOUTORADO



FELIPE ALMEIDA DIAS MENDES

Intervenção Grupal: violência contra a mulher e defesa pessoal

JUIZ DE FORA

2025

FELIPE ALMEIDA DIAS MENDES

Intervenção Grupal: violência contra a mulher e defesa pessoal

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia, área de Processos Psicossociais e Saúde, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito para obtenção do título de Doutor.

Orientador: Lélío Moura Lourenço

JUIZ DE FORA

2025

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Almeida Dias Mendes, Felipe.
Intervenção Grupal : violência contra a mulher e defesa pessoal /
Felipe Almeida Dias Mendes. -- 2025.
137 p.

Orientador: Lélcio Moura Lourenço
Tese (doutorado) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto
de Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em Psicologia,
2025.

1. Intervenção grupal. 2. violência. 3. mulher. 4. defesa pessoal. 5.
Krav Maga. I. Moura Lourenço, Lélcio, orient. II. Título.

FELIPE ALMEIDA DIAS MENDES

Intervenção Grupal: violência contra a mulher e defesa pessoal

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia, área de Processos Psicossociais e Saúde, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito para obtenção do título de Doutor.

Aprovada em 30 de Setembro de 2025

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Lélío Moura Lourenço (Orientador)
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Paulo César Pontes Fraga
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof^ª. Dr^ª. Daniela Cristina Belchior Mota
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Prof^ª. Dr^ª. Francine Caetano de Andrade Nogueira
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Prof^ª. Dr^ª. Iracema Abranches
Uniacademia Centro Universitário

Não é por mim. É por todas.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a minha noiva, Joyce, por caminhar ao meu lado com amor, paciência e companheirismo. Sua presença tornou os dias de trabalho/escrita mais possíveis e esta jornada mais significativa.

A minha família, pelo apoio nos momentos difíceis e pela confiança depositada em cada escolha que fiz, principalmente a minha mãe que sempre me incentivou a estudar, a seguir carreira acadêmica e foi fundamental na etapa final com as suas correções e contribuições para o texto.

Ao meu orientador, Lélío Moura Lourenço, pela orientação generosa, pela escuta atenta e pela confiança no meu trabalho.

Ao meu instrutor de Krav Maga, Daniel Dellias, por me inspirar a cultivar disciplina, foco e coragem — valores que transcenderam os treinos e se fizeram presentes ao longo de todo o doutorado. Assim como, ao instrutor Lucas Lopes, por sua postura ética, incentivo e ensinamentos que deixaram marcas importantes em mim e nas participantes.

Às bolsistas Ana e Marcela, pela dedicação, responsabilidade e parceria durante a execução deste projeto. Foi um privilégio contar com o comprometimento de vocês.

Aos meus amigos, por estarem presentes nos momentos de cansaço e de celebração, sempre torcendo por mim e tornando o caminho mais leve com suas presenças e palavras sinceras.

Por fim, às participantes, elemento fundamental deste projeto, pela generosidade, confiança e disponibilidade em compartilhar seu tempo e suas histórias, que nunca antes divididas com ninguém. Sem vocês este trabalho simplesmente não aconteceria. Dedico esta pesquisa a vocês e todas as mulheres que precisam de ajuda. Vocês não estão sozinhas!

RESUMO

A violência contra a mulher possui múltiplas dimensões e deve ser compreendida em sua complexidade, atravessada por subjetividades e enraizada em diversas realidades sociais. Diante desse contexto, é fundamental não apenas oferecer suporte, mas contribuir para o fortalecimento das mulheres, possibilitando que reconheçam, nomeiem, relatem e reajam às violências sofridas ou testemunhadas. Esta pesquisa, de caráter interventivo e exploratório, com delineamento pré e pós-teste e abordagem qualitativa, propôs uma intervenção composta por um grupo focal psicoeducativo sobre violência contra a mulher e um curso de Defesa Pessoal para Mulheres, em parceria com a Federação Sul Americana de Krav Maga. O grupo promoveu escuta qualificada, acolhimento e reflexão coletiva; o curso, por sua vez, buscou estimular a autopercepção corporal, o fortalecimento físico e a autonomia para reagir, denunciar ou resistir a situações de violência. Com base na Análise de Conteúdo de Bardin, as entrevistas semiestruturadas (pré e pós-intervenção) permitiram identificar seis categorias centrais: ampliação da consciência crítica sobre a violência; transformações subjetivas e comportamentais; ressignificação da defesa pessoal; releitura da Lei Maria da Penha e das políticas públicas; papel integrador da intervenção; e potencial de incidência coletiva e política. Os resultados evidenciam que a intervenção promoveu não apenas a aquisição de conhecimento técnico, mas também mudanças significativas na percepção de si e do mundo, fortalecendo a autonomia, a autoconfiança e a capacidade de enfrentamento das participantes. A defesa pessoal foi compreendida como estratégia de empoderamento corporal e simbólico, superando discursos de fragilidade. A vivência coletiva no grupo contribuiu para a construção de redes de apoio, espaços de escuta qualificada e elaboração crítica da condição feminina. Tais transformações, ainda que individuais, apontam para possibilidades concretas de mobilização coletiva e reforçam a importância de políticas públicas integradas que articulem educação, acolhimento e protagonismo feminino no combate à violência contra a mulher.

Palavras-chave: Intervenção grupal; violência; mulher; defesa pessoal; Krav Maga;

ABSTRACT

Violence against women has multiple dimensions and must be understood in its complexity, shaped by subjectivities and rooted in diverse social realities. In this context, it is essential not only to offer support but also to contribute to the empowerment of women, enabling them to recognize, name, report, and respond to the violence they have experienced or witnessed. This research, of an interventional and exploratory nature, with a pre- and post-test design and a qualitative approach, proposed an intervention consisting of a psychoeducational focus group on violence against women and a Self-Defense Course for Women, in partnership with the South American Krav Maga Federation. The group promoted qualified listening, emotional support, and collective reflection; the course, in turn, aimed to foster bodily self-awareness, physical strengthening, and the autonomy to react to, report, or resist situations of violence. Based on Bardin's Content Analysis, the semi-structured interviews (conducted before and after the intervention) led to the identification of six central categories: increased critical awareness of violence; subjective and behavioral transformations; the redefinition of self-defense; reinterpretation of the Maria da Penha Law and public policies; the integrative role of the intervention; and the potential for collective and political impact. The results show that the intervention promoted not only the acquisition of technical knowledge but also significant changes in participants' self-perception and worldview, strengthening their autonomy, self-confidence, and ability to cope with violence. Self-defense was understood as a strategy for bodily and symbolic empowerment, challenging discourses of female fragility. The collective experience within the group contributed to the construction of support networks, spaces for qualified listening, and critical exploration of the female condition. Although these transformations were individual, they point to concrete possibilities for collective mobilization and reinforce the importance of integrated public policies that articulate education, emotional support, and female leadership in the fight against violence toward women.

Keywords: Group intervention; violence; women; self-defense; Krav Maga.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Revisão Bibliográfica	29
Tabela 2 - Categorias e subcategorias da Entrevista Pré Intervenção	63
Tabela 3 - Categorias e subcategorias da Entrevista Pós Intervenção	64

LISTA DE ABREVIATURAS

CAM	Centro de Atendimento à Mulher
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CIDH	Comissão Interamericana de Direitos Humanos
CONEP	Comissão de Ética em Pesquisa
DEAM	Delegacia de Atendimento à Mulher
EAAA	Enhanced Assess, Acknowledge, Act
FSAKM	Federação Sul Americana de Krav Maga
IDF	Israel Defense Forces
LMP	Lei Maria da Penha
NV!	Ntombi Vimbela!
SASA	Self-Defense Awareness and Skills for Adults
PAR-Q	Questionário de prontidão para atividade física
TCLE	Termo de consentimento livre e esclarecido
UFJF	Universidade Federal de Juiz de Fora

LISTA DE APÊNDICES

1. Questionário demográfico
2. Questionário de prontidão para atividade física - PAR-Q
3. Termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE
4. Entrevista semi-estruturada - pré e pós intervenção
5. Panfleto Informativo

SUMÁRIO

<u>INTRODUÇÃO</u>	<u>13</u>
<u>REVISÃO DE LITERATURA</u>	<u>25</u>
<u>Metodologia</u>	<u>25</u>
<u>Resultados</u>	<u>27</u>
<u>Discussão</u>	<u>36</u>
<u>JUSTIFICATIVA</u>	<u>38</u>
<u>OBJETIVOS</u>	<u>39</u>
<u>METODOLOGIA</u>	<u>40</u>
<u>Caracterização do projeto</u>	<u>40</u>
<u>Procedimentos de coleta de dados</u>	<u>47</u>
<u>Questionário Sociodemográfico</u>	<u>47</u>
<u>Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)</u>	<u>48</u>
<u>Entrevista Semiestruturada</u>	<u>49</u>
<u>Descrição da intervenção</u>	<u>51</u>
<u>Grupo Focal</u>	<u>51</u>
<u>Curso de Defesa Pessoal - Krav Maga</u>	<u>56</u>
<u>METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS</u>	<u>60</u>
<u>RESULTADOS</u>	<u>62</u>
<u>Categorização Temática</u>	<u>62</u>
<u>Percepções Pré-Intervenção</u>	<u>64</u>
<u>Percepções Pós-Intervenção</u>	<u>74</u>
<u>DISCUSSÃO</u>	<u>90</u>
<u>Falas e Percepções</u>	<u>103</u>
<u>CONSIDERAÇÕES FINAIS</u>	<u>110</u>
<u>REFERÊNCIAS</u>	<u>114</u>
<u>APÊNDICE 1</u>	<u>134</u>
<u>APÊNDICE 2</u>	<u>135</u>
<u>APÊNDICE 3</u>	<u>136</u>
<u>APÊNDICE 4</u>	<u>138</u>
<u>APÊNDICE 5</u>	<u>139</u>

INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher configura-se como uma violação sistemática de direitos humanos, ancorada em estruturas socioculturais que legitimam e perpetuam desigualdades de gênero por todo o mundo. No Brasil, esse fenômeno deve ser compreendido não apenas como um conjunto de episódios isolados, mas como parte de uma lógica social estruturante e persistente, enraizada em relações de poder assimétricas entre homens e mulheres (PAIS, 1998). Tais relações são sustentadas por um sistema patriarcal que naturaliza o controle do corpo, da sexualidade e da autonomia feminina, favorecendo a reprodução de práticas discriminatórias e violentas em múltiplos âmbitos sociais (MINAYO, 1994; SAFFIOTI, 2001).

A partir da perspectiva sociológica de Pierre Bourdieu (2010), a violência simbólica – entendida como a imposição de significados e normas que mantêm a dominação masculina de forma invisibilizada e naturalizada – oferece uma chave interpretativa relevante para a compreensão das formas sutis e persistentes de violência contra a mulher. Essa dominação simbólica opera por meio da internalização de crenças, papéis sociais e representações culturais que restringem a atuação feminina e produzem sofrimento psíquico, mesmo na ausência de agressões físicas diretas (AZAMBUJA & NOGUEIRA, 2007; ELLSBERG & HEISE, 2013; SAFFIOTI, 2001). Assim como, Judith Butler (2018) ao discutir os regimes de gênero, enfatiza que a violência contra a mulher está intrinsecamente vinculada à manutenção de normas hegemônicas de masculinidade e feminilidade. A transgressão dessas normas, por parte das mulheres, frequentemente resulta em punições sociais e institucionais, incluindo a violência. Assim, o fenômeno é também performativo, isto é, sustentado por práticas reiteradas que produzem e reforçam desigualdades, particularmente em mulheres mais jovens, muitas delas dependentes dos vínculos familiares, principalmente diz respeito a questões financeiras (RABELLO E CALDAS JÚNIOR, 2007).

Portanto, reconhecer a violência contra a mulher como um fenômeno estrutural implica admitir que sua origem não está apenas no comportamento individual dos agressores, mas na própria organização social e cultural brasileira, por isto podemos dizer que a violência no Brasil constitui-se como um grave problema de saúde pública, de direitos humanos e de justiça social, cujas expressões mais evidentes – agressões físicas, feminicídios e estupros – permanecem em níveis alarmantes. Segundo o último Atlas da violência (2025), em 2023 foram registradas 4.957 mortes violentas de mulheres, sendo que 1.463 foram classificadas

como feminicídios, o que representa uma taxa de 1,4 a cada 100 mil mulheres. Paralelamente, o *Anuário Brasileiro de Segurança Pública* (2023), para além dos feminicídios os dados alarmantes apontam sobre outras formas de violência: foram 245.713 casos de lesão corporal dolosa em contexto de violência doméstica, 74.930 estupros de mulheres (considerando todos os tipos penais registrados) e 368.068 medidas protetivas de urgência concedidas. Estes números reforçam a amplitude e complexidade do fenômeno, que envolve aspectos físicos, psicológicos, sexuais e institucionais da agressão às mulheres. O Anuário ressalta que a violência contra a mulher é sustentada por uma cultura patriarcal que legitima o controle e a punição sobre os corpos femininos, além da precariedade de políticas públicas de prevenção, acolhimento e responsabilização dos agressores.

Compreender esse fenômeno exige uma abordagem que ultrapasse a dimensão episódica da violência, reconhecendo seu caráter estrutural e multifacetado, pois como Adeodato, Carvalho, Siqueira e Souza (2005) identificam, que embora a pobreza e a falta de padrões morais possam conduzir à violência, esta também pode estar presente em classes mais abastadas, em que mulheres de maior poder aquisitivo dispõem de recursos políticos e econômicos para ocultar a violência doméstica, surgindo, então, a sub-representação nos dados de violência denunciada. Minayo (1994; 2006c) enfatiza há anos que a violência contra a mulher está inserida em dinâmicas históricas de poder que se perpetuam nas relações familiares, institucionais e sociais. Enquanto isto, como já citado, Judith Butler (2018) contribui para este debate ao apontar a violência como um mecanismo de coerção que sustenta normas de gênero hegemônicas, punindo mulheres que rompem com expectativas patriarcais. Neste contexto, retomo à dominação simbólica, conforme discutida por Bourdieu (2010), que também se manifesta na naturalização da inferiorização feminina, reforçando desigualdades e legitimando práticas violentas sob a aparência de normalidade cultural. Desta forma, a manutenção de elevados índices de violência contra a mulher no Brasil não pode ser desvinculada da herança patriarcal e do racismo estrutural que conformam as relações sociais no país, pois esta manifesta-se de maneira transversal, afetando pessoas de todas as faixas etárias, classes sociais, regiões geográficas e contextos familiares ou íntimos, reforçando sua natureza sistêmica e multifatorial (MAGALHÃES, 2017; LOPES, SANTOS, AARÃO & COLEN, 2022). O Atlas (2025) e o Anuário (2023) indicam que a violência atinge mulheres desde a infância até a velhice, independentemente do nível socioeconômico, como casos de feminicídios, estupros e agressões que persistem em proporções elevadas, afetando não apenas mulheres de áreas vulneráveis, mas também aquelas em contextos privilegiados.

Não é de hoje que estudos acadêmicos concluem que a violência doméstica atinge

mulheres de todas as classes sociais, incluindo as de classe média e alta (ADEODATO et al., 2005; VENTURI E GODINHO, 2013), e é vivenciada tanto em ambientes urbanos quanto rurais, em residências, espaços públicos e locais de trabalho (BERVIAN, COSTA, SILVA, ARBOIT & HONNEF, 2019). Além disto, a prevalência dessa violência não apresenta recorte exclusivo por faixa etária ou composição familiar; ao contrário, acomete adolescentes, jovens adultas, mulheres maduras e idosas, sendo igualmente relatada por mulheres brancas, negras e de outras raças. Afinal violência transcende a condição individual, causando repercussões profundas, não apenas na vítima, mas em toda a sociedade, com efeitos expressivos na saúde física, mental e no desenvolvimento social (BHANOT & SENN, 2007; MINAYO, 2006B; WORDEN & CARLSON, 2005, ZANCA et al., 2013).

Estudos realizados no Brasil, como de Teixeira e Paiva (2021) demonstram que mulheres expostas à violência apresentam lesões físicas agudas (como fraturas e hematomas) e crônicas (dor lombar, cefaleia, distúrbios gastrointestinais) e, ao mesmo tempo, elevados índices de transtornos mentais — depressão, ansiedade, estresse pós-traumático, ideação suicida e uso abusivo de substâncias, como identificam Medeiros e Zanello (2018). Além disto, há consequências negativas no campo social e profissional, como absenteísmo no trabalho, queda no desempenho acadêmico e fragilização de redes de apoio, prejudicando a coesão comunitária, assim como, a relação das mulheres que são mães com seus filhos, que também sofrem com tudo que está relacionado (DOTTO, PINTO E KRUEL, 2021). Conceitualmente, entende-se que estes efeitos são mais do que reações individuais: caracterizam-se como externalidades sociais. A ausência de uma resposta adequada às violências femininas implica em custos para os sistemas de saúde, educação e a justiça, além de perpetuar privações como a revitimização institucional, tornando as necessidades destas mulheres quase que invisíveis ao próprio sistema (DOTTO, PINTO E KRUEL, 2021; PEDROSA E ZANELLO, 2017).

Nesse sentido, a principal ferramenta hoje como enfrentamento a violência doméstica no Brasil, começou anos atrás com a promulgação da Lei nº 11.340/2006 — conhecida como a Lei Maria da Penha (LMP) (2006), que instituiu parâmetros legais inovadores para a proteção das mulheres. A LMP instituiu medidas protetivas de urgência, reconheceu a violência doméstica como crime contra a mulher e ampliou a competência de diversos órgãos do sistema de justiça para responder eficazmente às tais situações (CALAZANS E CORTES, 2010; MEDEIROS E ZANELLO, 2018). Ao estabelecer este arcabouço legal, o Brasil alinhou-se a instrumentos internacionais, oferecendo suporte jurídico à criação de políticas públicas integradas e mecanismos de responsabilização do agressor, inaugurando uma nova

etapa na proteção institucional. Porém, leis como esta, ou como a mais atual e relacionada Lei do Feminicídio (2015), desempenham papel essencial, ainda que haja desafios na execução e nos recursos destinados à rede de proteção para as mulheres, sejam elas em situações mais ou menos vulneráveis (MACHADO, 2024).

A aprovação da Lei Maria da Penha representou um marco histórico, ao reconhecer formalmente a violência doméstica e familiar como um problema estrutural e não apenas um desvio de conduta individual (CALAZANS E CORTES, 2010). Esse avanço é resultado, por exemplo, do processo iniciado com a decisão da Comissão Interamericana de Direitos Humanos (CIDH), que responsabilizou o Estado brasileiro, exigindo medidas legislativas mais eficazes, condenando o Brasil em relação violência doméstica feita contra Maria da Penha e as sequelas do caso, levando à aprovação da Lei em si (SILVA & CARDOSO, 2024). A LMP introduziu o conceito ampliado de “violência doméstica”, reconhecendo sua natureza de gênero e estabelecendo instrumentos preventivos, protetivos e punitivos, reforçando o entendimento de que esta violência transcende o âmbito privado e atinge o coletivo. A lei (2006) instituiu um conjunto de medidas protetivas, como afastamento imediato do agressor, proibição de contato e de frequentar o local de convivência, além de garantir o acesso à assistência jurídica, psicológica, social e médica. Porém ainda existem muitos desafios a frente para que a implementação de suas normas sejam realmente efetivas e gerem o resultado esperado e declarado (ALVES, BRITO E LUCENA, 2024). Apesar das dificuldades de implementação, a lei prevê sanções ao agressor, inclusive prisão preventiva e exige integração entre a rede de proteção e o sistema judiciário. A LMP estabelece um mecanismo legislativo robusto para responsabilização, indo além da punição reativa, promovendo uma atuação preventiva e interdisciplinar.

A implementação da LMP motivou a criação de uma rede institucional especializada para o apoio às vítimas, incluindo Delegacia de Atendimento à Mulher (DEAM), Juizados de Violência Doméstica e Familiar e Centros de Referência com equipes interdisciplinares. Além disso, a Casa-Abrigo passou a oferecer um espaço seguro temporário às vítimas em situação de maior risco. O estudo de Krenkel e Moré (2017) indicam que estes serviços integrados à rede de proteção são percebidos como importantes dispositivos de acolhimento e empoderamento das mulheres, proporcionando proteção, apoio emocional, orientação jurídica e psicossocial, bem como oportunidades de fortalecimento da autonomia. Por meio de políticas públicas e iniciativas de formação continuada, a LMP também estimulou a incorporação de temas como igualdade de gênero, masculinidades e violência doméstica nos currículos de formação de profissionais das áreas de segurança, saúde e justiça. É descrito que

a criação da lei em 2006 é um marco histórico na consolidação da pauta de gênero como política de Estado. Antes da lei destaca-se a elaboração do I Plano Nacional de Políticas para as Mulheres (2004) como estratégia participativa, articulada entre governo e sociedade civil (AZZOLIN & YANNOULAS, 2016). O plano buscou avanços, mesmo que sutis, na capacitação de servidores públicos e na inserção de disciplinas sobre gênero na formação de polícias e judiciário, promovendo uma mudança na cultura institucional, a fim de garantir o acesso a direitos e serviços, à autonomia econômica e política das mulheres, além de promover sua participação em espaços de decisão.

Porém, mesmo com avanços consideráveis no que diz respeito ao respaldo jurídico, a efetividade das ações implantadas depende de investimentos contínuos, da integração interinstitucional da rede de atendimento e da sensibilização permanente dos agentes públicos. Os autores Meneghel, Mueller, Collaziol & Quadros (2013) apontam que a psicologização e a assistencialização das vítimas acontece recorrentemente, bem como a tendência à revitimização. Ressalta que a aplicação da LMP ainda se concentra no setor jurídico-policial, com pouca integração com saúde e educação. A pesquisa conclui que a efetividade da lei depende não apenas de sua existência formal, mas da implementação concreta de uma rede articulada, multidisciplinar e comprometida com a equidade de gênero. A limitada capacidade de atendimento, a carência de recursos materiais, a rotatividade de pessoal e a visão tradicional ainda presentes entre profissionais, comprometem o impacto real da lei.

Antes de avançar na análise dos fatores que influenciam a eficácia das políticas públicas voltadas ao enfrentamento da violência contra a mulher, é necessário realizar uma breve pausa conceitual para esclarecer as diferentes formas de violência tipificadas legalmente pela Lei nº 11.340/2006, LMP (2006). Ao detalhar cada uma das formas de violência, a lei não apenas amplia a compreensão jurídica e social do problema, como também oferece um arcabouço que orienta a formulação de políticas de prevenção, proteção e responsabilização. Esta categorização é fundamental para garantir a visibilidade de violências, muitas vezes invisibilizadas ou naturalizadas na cultura patriarcal e servirá de base para as próximas discussões deste trabalho.

Começando com a agressão física, que representa a forma mais visível da violência contra a mulher, evidenciada por lesões corporais que vão desde marcas superficiais até traumas graves, e é, tipicamente à base para denúncias formais e medidas protetivas. No entanto, sua visibilidade não a torna necessariamente a mais prejudicial, uma vez que os impactos psicológicos e sociais podem ser igualmente severos ou até mais duradouros. Galvão e Andrade (2004), em estudo descritivo sobre o perfil sociodemográfico e as características da

violência sofrida por mulheres, atendidas no Centro de Atendimento à Mulher (CAM) da Prefeitura de Londrina (PR), mostrou que 32,1% foram registros de violência física e lesão corporal 25,5%. A maioria das agressões (97,4%) ocorreu no ambiente doméstico e os principais agressores foram os maridos ou companheiros (73,4%), seguidos por ex-parceiros e outros membros da família. A situação de violência em muitos casos era crônica: 33% relataram vivência de agressões por até um ano e 20,4% por mais de 10 anos.

Por isto é importante já explicar e associar a violência psicológica, pois, ainda que frequentemente invisibilizada, causa danos profundos à autoestima, autonomia e capacidade decisória das mulheres. Esta forma de abuso, manifestada por humilhações, chantagens emocionais, isolamento e críticas constantes, compromete o bem-estar psíquico, além de afetar diretamente o protagonismo e a autonomia das mulheres, provocando isolamento, prejuízos nas relações sociais e sentimentos de impotência (QUEIROZ E CUNHA, 2018). Contextualizando, o estudo de revisão de Costa (2020) relata alta prevalência de transtornos mentais entre as mulheres vitimadas, especialmente depressão, ansiedade, fobias sociais e ideação suicida. Em algumas amostras, até 38% das mulheres relataram pensamentos suicidas e 14% tentativa de autoextermínio. A naturalização do sofrimento emocional e a não identificação desses sintomas como patologia agravam o quadro clínico e dificultam o acesso ao cuidado adequado. Os relatos revelam marcas profundas que ultrapassam o físico, influenciando negativamente o cotidiano e a identidade das vítimas.

Enquanto a violência sexual, praticada tanto dentro de relações íntimas quanto em contextos casuais, expressa a objetificação do corpo feminino e o condicionamento à submissão sexual involuntária. Conforme dados do estudo de Baigorria, Warmling, Neves, Delziovo, e Coelho (2017), os principais fatores associados a este tipo de violência são: baixa escolaridade, idade jovem, baixa renda, uso de álcool e outras drogas (tanto pelas vítimas quanto pelos agressores), condições precárias de saúde mental, histórico de traumas, comportamentos sexuais de risco e gestações precoces. A revisão ressalta que a violência sexual é uma manifestação extrema da desigualdade de gênero e um problema de saúde pública global. Os impactos incluem depressão, transtorno de estresse pós-traumático, tentativas de suicídio, infecções sexualmente transmissíveis, abortos inseguros e perda da libido.

Paralelamente a violência moral, que pode surgir a partir de qualquer outro ato de violência, desqualifica, humilha e trivializa a mulher por meio de ataques verbais, calúnias ou difamações repetitivas, com o objetivo de controlar sua autoestima e reputação social. A pesquisa de Vieira e Hasse (2017) revelou percepções fragmentadas e estereotipadas das

mulheres vítimas de violência, frequentemente vistas como frágeis, confusas, emocionalmente instáveis ou desinformadas. Profissionais dos setores de saúde e assistência social tendem a assumir uma visão mais vitimizante e acolhedora, enquanto os da segurança pública e justiça demonstram maior distanciamento, desconfiança e, por vezes, culpabilização das mulheres. Essas percepções revelam a reprodução de estigmas de gênero e uma compreensão limitada da violência como fenômeno social complexo. As consequências se estendem para o ambiente comunitário e profissional, afetando relações interpessoais, a percepção de respeito e a capacidade de buscar apoio, tornando-se uma das formas menos visíveis e reconhecidas de agressão contra mulheres, especialmente no espaço doméstico (SOUZA, SILVA, GONÇALVES, E LUIZ, 2021).

Por fim, mas não menos importante, a violência patrimonial que ocorre quando o agressor controla finanças, documentos, bens ou destrói objetos de valor emocional, afetando diretamente a independência material da mulher (MENDES E FREITAS JÚNIOR, 2021). Os autores Pereira, Loreto, Teixeira e Souza (2013) revelaram que a violência patrimonial é recorrente, mas frequentemente invisibilizada, sobretudo entre mulheres idosas. Muitas vítimas desconhecem que ações como retenção de bens, destruição de objetos e subtração de recursos configuram violência, conforme previsto na Lei Maria da Penha. Os dados mostram que a maioria das mulheres era casada, com baixa escolaridade e inserida em ocupações domésticas, sendo os principais agressores maridos, ex-companheiros e filhos. A violência estava comumente associada a fatores como ciúmes, alcoolismo e dependência financeira e afetiva. As implicações da violência patrimonial foram amplas, afetando aspectos materiais, emocionais e simbólicos da vida das vítimas. As entrevistadas relataram sentimentos de tristeza, impotência, medo e perdas significativas, incluindo bens com valor afetivo. Dessa forma, o cerceamento econômico se torna uma estratégia de dominação estratégica e de longo prazo, complexificando ainda mais o processo de rompimento (PEREIRA, LORETO, TEIXEIRA E SOUZA, 2013).

Formas de violência — física, psicológica, sexual, moral e patrimonial — são frequentemente interligadas e reforçam-se mutuamente, configurando uma dinâmica de controle sistêmico que dificulta a denúncia e perpetua o ciclo de violência, ainda mais quando a mulher tem dificuldade de perceber que está sofrendo violência, como identifica Leite *et al.* (2013) e Vergueiro *et al.* (2019). Autores como Musumeci (1997) apontam há tempos que a ocorrência destas violências intensifica efeitos cumulativos nos âmbitos emocional, físico e social, restringindo as rotas de saída para a vítima. Ainda na sua época já compreendia a violência contra a mulher como parte integrante de um ciclo mais amplo de exclusão,

autoritarismo e violação de direitos, exigindo, portanto, uma análise das percepções das mulheres para que seja possível desenvolver políticas integradas que articule justiça, educação, direitos humanos e cultura democrática.

Em vista disto, a inclusão do processo cognitivo tem a percepção como elemento essencial deste trabalho pelo fato de que, para compreender fenômenos sociais, como agressão e violência, assim como as sequelas e consequências, é necessário a perspectiva interindividual, no caso, as mulheres que sofrem hostilidades, para assim analisar e assimilar as variáveis da realidade destes fenômenos. A ideia central ao pesquisar a percepção é a de que as informações sobre a realidade social, em que aquela pessoa vive, são categorizadas e ajustadas em esquemas mentais, de tal modo que orientam os comportamentos sociais e determinam o modo com o qual irá interagir e reagir a estes estímulos externos (LUCENA MOREIRA, 2020).

Baseado no estudo de Garrido, Azevedo e Palma (2011), é importante salientar que os esquemas mentais consistem em construções simbólicas sobre eventos sociais que orientam o funcionamento psicológico, que são construídos e transformados a partir das experiências individuais. Os esquemas mentais possibilitam a previsão de comportamento e a elaboração de inferências sobre o comportamento das pessoas, o que influencia diretamente neste estudo, no momento em que entender a percepção das mulheres acerca da violência possibilitaria entender suas estratégias de proteção, do mesmo modo como suas emoções são afetadas por seus pensamentos de insegurança, desamparo ou ao se sentirem ameaçadas. Relação esta que afetaria ainda, o que Rodrigues, Assmar e Jablonski (2016) estudam, a autoestima a qual abarca a relação entre aquilo que conhecemos e entendemos sobre nós mesmos, o modelo que construímos através da comparação social e aquilo que almejamos ser. Desta forma, quando uma mulher se sente incapaz ou tem medo de fazer o que gostaria, como ir em algum lugar, vestir uma determinada roupa, falar o que pensa ou mesmo de defender, faz com que cresça a discrepância entre aquilo que ela é, como ela se vê e aquilo que ela deseja ser, e ainda o que faria com que baixasse a sua autoestima.

Esta interrelação complexa do que é vivenciado e do que é percebido, é reforçada pelas dificuldades no acesso aos serviços de proteção e acolhimento especializados e reforça a urgência de abordagens integradas e fundamentadas na interseccionalidade, capazes de considerar as múltiplas dimensões da vulnerabilidade feminina e de promover políticas eficazes de garantia de direitos e reconstrução da autonomia das mulheres (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2023), visto que, diversas mulheres enfrentam significativas dificuldades ao acessar serviços de proteção e acolhimento especializados,

muitas vezes devido à falta de informação sobre seus direitos, da localização de serviços locais e requisitos burocráticos que desencorajam a busca por atendimento (MENEGHEL, MUELLER, COLLAZIOL, E QUADROS, 2013). Além disto, fatores relacionados à desigualdade regional, como ausência de delegacias especializadas e centros de referência em municípios pequenos, agravam o cenário, restringindo a efetividade das redes institucionais (AGUIAR, D'OLIVEIRA E SCHRAIBER, 2020). Estas barreiras estruturais comprometem não apenas o acesso inicial, mas também a continuidade do atendimento, impactando negativamente no desfecho das agressões e na proteção da vítima.

A revitimização durante atendimentos policiais, hospitalares e judiciais constitui um obstáculo crítico, uma vez que muitas mulheres relatam experiências de descrença, culpabilização e questionamento de sua conduta, especialmente quando a violência é psicológica ou sexual (MACEDO E ALVES, 2025; VIEIRA E HASSE, 2017). Estudos apontam que abordagens legais que desconsideram o contexto de poder e gênero, reforçam a sensação de vulnerabilidade e desencorajam a denúncia, resultando em abandono ou descontinuação do processo, e, este padrão institucional sustenta não apenas a impunidade, mas também uma cultura jurídica que prioriza a credibilidade do acusado em detrimento da proteção da vítima (LETTIERE et al., 2008; SANTOS & SANTOS, 2023; TRISTÃO, 2021). A escassez de investimentos em políticas públicas estruturantes, sobretudo em áreas periféricas e regiões interioranas, limita a capilaridade da rede de proteção às mulheres. Conforme demonstram os estudos governamentais e acadêmicos, a insuficiência de recursos destinados à criação de delegacias especializadas, capacitação profissional e manutenção de espaços de acolhimento impede o pleno funcionamento destes dispositivos (AGUIAR, D'OLIVEIRA E SCHRAIBER, 2020). Nestas localidades, a falta de infraestrutura e de políticas reais de prevenção intensifica o isolamento das vítimas, intensificando sua dependência de agressores e reduzindo as possibilidades de intervenção eficaz.

A sobrecarga dos serviços especializados, associada ao despreparo e à postura normativa de profissionais que naturalizam a violência contra a mulher, representa um obstáculo crítico à efetividade das leis. Pesquisas realizadas em diferentes regiões do Brasil identificam que profissionais da segurança pública e de saúde não recebem formação adequada sobre gênero, sendo muitas vezes imersos em uma cultura que encara a violência como evento privado e normal, em vez de um problema social (AGUIAR, D'OLIVEIRA E SCHRAIBER, 2020; VIEIRA E HASSE, 2017). Esta combinação de sobrecarga emocional, inadequação técnica e legitimação cultural da violência resulta em atendimento fragmentado, inadequado, e sem sustentação interdisciplinar. Existe um abismo significativo entre o que

está previsto na legislação e a realidade vivenciada por muitas mulheres, posto que o conjunto sofisticado de leis de proteção ainda não foi plenamente operacionalizado. Embora o ordenamento jurídico brasileiro disponha de dispositivos previstos na Lei Maria da Penha, Delegacias de Atendimento à Mulher e Centro de Referência de Assistência Social, a lacuna entre prerrogativas legais e efetividade prática ainda é preocupante (SANTOS & SANTOS, 2023; TRISTÃO, 2021). Tal discrepância evidencia que avanços legislativos, por si só, não garantem acesso real à justiça e segurança, portanto é imprescindível investir em implementação, monitoramento e culturalização de políticas de gênero.

A partir da descrição e crítica à realidade brasileira, onde os índices de agressões, feminicídios e violações sexuais permanecem elevados, de acordo com o Atlas (2025) e o Anuário (2023), a ausência de políticas públicas eficazes de prevenção, acolhimento e responsabilização do agressor acentua a sensação de vulnerabilidade feminina. O que faz com que muitas mulheres busquem, por conta própria, estratégias para se protegerem, entre elas a defesa pessoal. A adoção desta alternativa por mulheres em situação de vulnerabilidade pode ser lida como um ato político e de medo, assim como de resistência à violência estrutural e à negligência estatal e social, da mesma forma que foi a história da criação da defesa pessoal Krav Maga, vista entre a opressão e resistência, como indicam os estudos de Gidycz e Dardis (2014), Hollander (2004), Lachenal (2014), Senn (2011) e Welde (2003).

O Krav Maga, nasceu em um contexto de perseguição e guerra, simbolizando uma resposta concreta e instintiva diante de ameaças reais à integridade física, tanto de homens, mas principalmente de mulheres e crianças vítimas da guerra. Entretanto, antes de elaborar acerca desta relação, é de grande valor contextualizar o leitor sobre a criação desta modalidade, a partir do livro de um dos primeiros alunos do próprio criador: o Mestre Kobi Lichtenstein, introdutor do Krav Maga no Brasil e América do Sul (LICHTENSTEIN, 2021). A modalidade foi desenvolvida originalmente por Imi Lichtenfeld, um lutador judeu que na década de 1930 se via em um contexto marcado pela crescente onda de violência antissemita na Europa. Com formação em boxe e luta greco-romana, Lichtenfeld utilizou suas habilidades para proteger comunidades judaicas de ataques nas ruas de Bratislava. A partir desta experiência prática, ele começou a estruturar técnicas de defesa baseadas em movimentos naturais do corpo humano, priorizando a eficiência, rapidez e simplicidade na reação às ameaças para ensinar e assim proteger a sua comunidade.

Após os eventos e consequências da Segunda Guerra Mundial, com a fundação do Estado de Israel em 1948, Lichtenfeld conseguiu se estabelecer em uma cidade em Israel e consolidou a sua modalidade de defesa pessoal, desenvolveu uma estrutura de ensino e

desenvolvimento das técnicas, criando assim o Krav Maga. Por este feito, posteriormente ele foi convidado a treinar as Forças de Defesa de Israel (Israel Defense Forces - IDF), momento em que o Krav Maga foi oficialmente incorporado como método de combate corpo a corpo militar (MORASHA, 2017). Apesar deste foco e evolução para o contexto militar, ele não se limita a esta realidade, mas também a civis e forças policiais, sendo continuamente adaptado para responder a diferentes contextos de ameaça, como agressões urbanas, sequestros e violência doméstica. Seu enfoque se mantém em neutralizar rapidamente o agressor, utilizando como alvo partes vulneráveis do corpo (olhos, garganta, genitais, entre outros) e adaptando qualquer objeto disponível como instrumento de defesa (faca, bastão, caneta, mochila, etc) (LICHTENSTEIN, 2006). Nas décadas seguintes, o Krav Maga expandiu-se internacionalmente, sendo adotado em academias e instituições de segurança em diversos países, como no Brasil a partir do já mencionado Mestre Kobi Lichtenstein, criando assim a Federação Sul Americana de Krav Maga (FSAKM). Sua prática foi adaptada para diferentes públicos, incluindo crianças, idosos e especialmente, às mulheres, sendo que a modalidade passou a ser, principalmente, promovida como uma ferramenta de empoderamento, defesa pessoal e enfrentamento da violência, devido a sua aplicabilidade prática e ênfase na conscientização situacional, antecipação de riscos e reação imediata a agressões físicas (LICHTENSTEIN, 1993). A trajetória do Krav Maga, portanto, é marcada por sua origem em contexto de violência sistemática (a perseguição ao povo judeu) e sua transformação, em um instrumento de resistência e proteção pessoal em cenários diversos, não muito diferente do que as mulheres brasileiras têm buscado e feito nos dias de hoje.

A prática de uma defesa pessoal, neste sentido, se insere como um recurso simbólico e prático de retomada do controle sobre o próprio corpo, oferecendo não apenas meios físicos de reação, mas também um espaço à reconstrução subjetiva e fortalecimento da autonomia frente a um sistema que, muitas vezes, falha em garantir sua segurança (NETO 2021). A prática de defesa pessoal, em especial o Krav Maga, tem se revelado instrumento relevante para o empoderamento físico e emocional das mulheres, como identificado na dissertação de mestrado de minha autoria, junto às praticantes da modalidade na cidade de Juiz de Fora - MG, onde observou-se que mulheres que praticaram relatam significativo aumento de força física e resistência, acompanhados de elevação na autoestima e senso de eficácia pessoal ao treinarem Krav Maga (MENDES, 2020). Estes ganhos não apenas promovem maior capacidade de resposta diante de situações de risco, mas também reforçam a construção de identidades mais fortes e autônomas, capazes de resistir aos efeitos psicológicos da violência contra a mulher (HOLLANDER, 2004; 2018). Ao aprender a identificar situações de risco e

desenvolver respostas adequadas, a mulher aprimora sua percepção corporal e adquire maior autonomia para autorregular-se e proteger-se. Mattedi e Souza (2022) ao analisar a contribuição de artes marciais modernas para a autonomia defensiva, destacam que a consciência situacional e a percepção do corpo no espaço são habilidades centrais para evitar ou reagir às agressões. Este processo educativo fortalece a capacidade decisória feminina, conferindo-lhe maior controle sobre as próprias escolhas e reduzindo a sensação de imprevisibilidade e vulnerabilidade.

A prática sistemática de defesa pessoal está associada ao fortalecimento da autoconfiança e a ampliação da sensação de segurança, atributos frequentemente comprometidos por trajetórias de violência. Conforme relatam participantes do estudo de Hollander (2014), a principal referência e base para este trabalho, discute exatamente acerca da violência contra a mulher e o aprendizado da defesa pessoal, destacando que as técnicas aprendidas, aliadas ao treino repetitivo e simulações de ameaças, resultam em um aumento significativo de confiança na capacidade de intervenção em contextos de risco. Este processo refaz a correlação entre corpo e empoderamento psicológico, incentivando uma postura ativa e confiante diante do mundo, em contraste ao medo e retraimento que caracterizam muitas vítimas de agressões, como indicam os estudos de Gidycz & Dardis (2014), Hollander (2004), Lachenal (2014), Senn (2011) e Welde (2003). É fundamental esclarecer que a defesa pessoal não transfere a responsabilidade pela prevenção ou combate à violência à vítima, mas oferece uma estratégia complementar de enfrentamento. Hollander (2018) já discutia o princípio da não culpabilização, pois tais práticas poderiam se inserir no contexto mais amplo de políticas públicas e ações educativas, sem substituir a necessidade de respostas institucionais. Desta forma, a defesa pessoal tornaria-se um componente de uma abordagem individual, que valoriza a autonomia das mulheres como elemento complementar à atuação coletiva e sistêmica no enfrentamento da violência contra a mulher.

Desta forma, programas que combinam atividades de defesa pessoal com abordagens psicoeducativas oferecem suporte emocional e fortalecem o indivíduo (física e mentalmente), além de fornecerem um espaço com escuta ativa às experiências individuais, reforçando a importância da coletividade e rede de apoio (MCCAUGHEY, 1998; THOMPSON, 2014). Refletindo sobre estas questões, este estudo propôs uma intervenção inovadora que integra elementos de grupo de apoio, psicoeducação acerca da violência e defesa pessoal, especificamente o Krav Maga, para mulheres universitárias. A associação destas estratégias fundamenta-se em evidências da eficácia da abordagem (DAVID; COTTON; SIMPSON, 2006; HOLLANDER, 2014). A psicoeducação serve para contextualizar conceitos de

violência, direitos e limitação de culpa, enquanto a defesa pessoal oferece ferramentas práticas para ação imediata frente aos riscos inevitáveis de se viver em sociedade, atendendo a demandas cognitivas, emocionais e comportamentais de prevenção e empoderamento feminino.

REVISÃO DE LITERATURA

Metodologia

A presente revisão de literatura teve como objetivo identificar e analisar estudos que abordassem a relação entre a violência contra a mulher e a prática de defesa pessoal, com ênfase na aplicação de grupos e cursos voltados especificamente para mulheres. Buscou-se compreender de que forma estas intervenções impactam a vida das participantes, especialmente no que se refere a mudanças subjetivas, comportamentais e sociais.

Foram consultadas as seguintes bases de dados: Scopus, Scielo, Pubmed/Medline e PsycInfo. Os termos com operadores booleanos: “*group intervention*”, “*violence*”, “*women*” e “*self-defense*” foram mesclados entre si, gerando 11 (onze) combinações utilizadas como descritores na realização das buscas. As 11 (onze) combinações foram: 1) “*group intervention*” AND “*violence*”; 2) “*group intervention*” AND “*women*”; 3) “*group intervention*” AND “*self-defense*”; 4) “*violence*” AND “*women*”; 5) “*violence*” AND “*self-defense*”; 6) “*women*” AND “*self-defense*”; 7) “*group intervention*” AND “*violence*” AND “*women*”; 8) “*group intervention*” AND “*violence*” AND “*self-defense*”; 9) “*group intervention*” AND “*women*” AND “*self-defense*”; 10) “*women*” AND “*self-defense*” AND “*violence*”; 11) “*group intervention*” AND “*violence*” AND “*women*” AND “*self-defense*”.

Foram incluídos na revisão os artigos que atendiam aos critérios a seguir: a) abordagem a violência contra a mulher como fenômeno central; b) apresentação de intervenções ou discussões acerca de cursos ou grupos de defesa pessoal para mulheres; c) avaliação de forma qualitativa e/ou quantitativa os efeitos dessas práticas; d) disponibilidade nas línguas portuguesa ou inglesa; e) publicações completas acessíveis gratuitamente; f) publicações feitas no período entre 2015 e 2025. Critérios estes que visam produções científicas contemporâneas, especialmente após o aumento de iniciativas voltadas à prevenção da violência contra a mulher. Foram excluídos na

revisão: a) artigos de revisão de literatura; b) dissertações e teses não publicadas em periódicos científicos; c) livros e capítulos de livros; d) artigos sem acesso ao texto completo; e) publicações que não apresentavam claramente o vínculo entre violência contra a mulher e defesa pessoal.

Das buscas que utilizaram todos os termos (“*group intervention*” AND “*violence*” AND “*women*” AND “*self-defense*”) retornaram apenas 5 (cinco) artigos (Scopus:1, Pubmed: 2, Scielo:0 e PsycInfo: 2). Destes artigos 3 (três) foram excluídos após a etapa de análise de título e resumo, pois um era duplicado, outro abordava a questão legislativa nos EUA, as leis de “stand your ground” (SYG), e o último buscou compreender as trajetórias de vida de mulheres que se autodeclararam como tendo utilizado a violência em um contexto que não foi de defesa pessoal. Portanto, 2 (dois) artigos foram selecionados como trabalhos que utilizaram de intervenções grupais para trabalhar questões relacionadas a violência contra a mulher e o ensino de técnicas de defesa pessoal.

Diante da escassez de produções relevantes com os quatro termos, “*group intervention*”, “*violence*”, “*women*” e “*self-defense*”, com o objetivo de identificar estudos que abordassem intervenções coletivas voltadas à prevenção da violência contra a mulher por meio da defesa pessoal, optou-se por refinar a estratégia de busca, removendo o descritor “*group intervention*”. Esta decisão teve como fundamento a necessidade de ampliar o escopo da revisão sem comprometer sua coerência temática, considerando que muitos estudos sobre defesa pessoal para mulheres não utilizam, necessariamente, a expressão “intervenção em grupo” em seus títulos, resumos ou palavras-chave, embora descrevam metodologias coletivas em seus corpos textuais, como foi o que aconteceu. Após a exclusão do termo “*group intervention*”, a nova busca resultou em 120 artigos potencialmente relevantes, demonstrando maior abrangência e aderência ao objetivo central da revisão, que era, identificar produções científicas que investiguem os efeitos da defesa pessoal na prevenção da violência contra a mulher.

Com isto, utilizando os termos “*violence*” AND “*women*” AND “*self-defense*”, foram encontrados 120 artigos (Scielo: 1, Scopus:13, Pubmed: 22 e PsycInfo: 84). A seguir, 21 duplicados foram excluídos, 12 foram retirados por não ser possível ter acesso e 63 foram retirados após a etapa de análise de título e resumo, por não se aproximarem ou elaborarem sobre o tema da violência contra a mulher e a defesa pessoal diretamente.

Resultados

Seguindo a ordem da própria investigação da revisão de literatura, iniciado pelos 2 (dois) artigos que emergiram quando utilizados todos os descritores iniciais da pesquisa, os artigos “*Preliminary evidence of promise of a sexual violence risk reduction intervention for female students in South African tertiary education institutions*” e “*Sexual Assault Resistance Education's Benefits for Survivors of Attempted and Completed Rape*”, que servirão de amostra introdutória e central dos resultados aqui apresentados, assim como um exemplar da proposta deste estudo, com a premissa semelhante: estudo com aplicação de intervenção, de grupo focal e/ou curso de defesa pessoal, com análise qualitativa dos resultados.

O primeiro estudo qualitativo conduzido por Mahlangu, Machisa, Sikweyiya, Nunze, Dartnall, Pillay & Jewkes (2022), apresenta evidências preliminares da efetividade da intervenção chamada de *Ntombi Vimbela!* (NV!), em tradução livre “*Mulheres, defendam-se!*”, voltada à redução de riscos e à resistência a violência sexual entre alunas do primeiro ano de instituições sul-africanas de ensino superior. Ancorado em abordagens feministas e adaptado de modelos internacionais consagrados como, *Enhanced Assess, Acknowledge, Act* - EAAA, *Self-Defense Awareness and Skills for Adults* - SASA e *Stepping Stones* - processo gradual de aprendizado e desenvolvimento de habilidades de defesa pessoal, o programa promoveu transformações significativas nas participantes, com destaque para o fortalecimento da autoestima, autoconfiança e da capacidade de identificar e enfrentar situações de risco, além da rejeição a mitos sobre estupro e da maior consciência sobre direitos sexuais. A análise temática dos grupos focais, dos quais participaram 118 alunas na faixa de 18 a 30 anos, revelou que a intervenção foi percebida como relevante, acolhedora e transformadora, contribuindo tanto para o empoderamento subjetivo quanto para a construção coletiva de estratégias de enfrentamento. Apesar de ressalvas quanto à aplicabilidade de certas técnicas em cenários extremos, os resultados indicam um impacto positivo na ressignificação de crenças e na construção de um espaço seguro de apoio psicossocial entre as mulheres. Os autores reconhecem limitações metodológicas, como a ausência de grupo controle, mas apontam o NV! como uma abordagem promissora que demanda avaliações mais robustas e ações articuladas em múltiplos níveis do modelo socioecológico, reforçando a urgência de intervenções culturalmente sensíveis e comprometidas com o enfrentamento estrutural

da violência contra a mulher.

O segundo estudo, por sua vez, partiu da análise de dados de um estudo randomizado controlado com universitárias canadenses, Senn, Barata, Eliasziw, Hobden, Radtke, Thurston & Newby-Clark (2022), que investigaram os efeitos do programa *Enhanced Assess, Acknowledge, Act* (EAAA) sobre mulheres que, mesmo após a intervenção, vivenciaram tentativas ou episódios de estupro. Fundamentado em teorias feministas e modelos de enfrentamento ao trauma, o estudo revelou que sobreviventes de tentativas de estupro apresentaram, em comparação ao grupo controle, níveis significativamente mais elevados de autoconfiança, enfrentamento ativo e autocompaixão, bem como menores índices de vergonha, medo e estratégias desadaptativas. Entre as sobreviventes de estupro consumado, os efeitos foram mais discretos, mas ainda indicaram menor autodepreciação e maior autocompaixão. Em nenhuma das subamostras foram observados efeitos negativos, como retraumatização ou aumento de culpa. Os resultados demonstram que, além de sua eficácia preventiva, o EAAA contribui de forma significativa para a mitigação dos impactos emocionais da violência sexual, fortalecendo o senso de agência e promovendo estratégias de enfrentamento mais adaptativas. Tais achados desafiam críticas que associam programas de resistência à culpabilização das vítimas e sustentam a importância de intervenções que aliem prevenção e cuidado psicológico em contextos de alta vulnerabilidade.

Considerando a importância de estudos afins, como estes, passo agora para a análise outros 24 artigos incluídos na revisão, nos quais identificou-se os principais temas, relacionados a violência contra a mulher e defesa pessoal. A tabela 1 a seguir traz a categorização dos temas e respectivos artigos.

Tabela 1 - Revisão Bibliográfica

Título do Artigo	Categoria Temática
A pilot test of the effectiveness of an integrated sex positive education program	Prevenção da violência sexual; educação sexual positiva; autoeficácia em defesa pessoal
A protocol for a cluster-randomized controlled trial testing an empowerment intervention to prevent sexual assault in upper primary school adolescents in the informal settlements of Nairobi, Kenya	Empoderamento; adolescentes; violência sexual; assentamentos informais
“Back off buddy, this is my body, not yours”: Empowering girls through self-defense	defesa pessoal feminista; empoderamento; meninas em idade escolar
Being undone by research: An ethical obligation to togetherness	defesa pessoal; pesquisa qualitativa; sobrevivência; trauma
Building resilience through self-defense: the role of martial arts in enhancing psychological strength among women	Resiliência psicológica; artes marciais; mulheres
Changing the hidden curriculum of campus rape prevention and education: Women’s self-defense as a key protective factor for a public health model of prevention	Violência sexual; universidades; prevenção; defesa pessoal
“Don’t ever give up!” resisting victimhood through self-defense	defesa pessoal feminista; empoderamento; resistência à vitimização
Distinguishing Subtypes of Mutual Violence in the Context of Self-Defense: Classifying Types of Partner Violent Couples Using a Modified Conflict Tactics Scale	Violência mútua; casais; defesa pessoal

An exploration of Thai public perceptions of defenses in cases of women who kill their domestically violent spouses	Percepções sociais; defesa pessoal legal; violência doméstica
Título do Artigo	Categoria Temática
Concurrent administration of sexual assault prevention and risk reduction programming	Prevenção de violência sexual; estratégias de defesa
Effectiveness of an empowerment-based self-defense program among South African girls: Results from a cluster-randomized control trial in schools	defesa pessoal; empoderamento; prevenção de violência sexual em adolescentes
“Get out of my home and don’t come back!” Empowering women through self-defense	defesa pessoal; empoderamento de vítimas de violência íntima
“It’s breaking quite big social taboos”: Violence against women and girls and self-defense training in Nepal	defesa pessoal; mulheres; Nepal; pós-desastres
Navigating violence and risk: A critical discourse analysis of blind women's portrayals of self-protective measures	Violência contra mulheres com deficiência; defesa pessoal; discurso
“Oh my god that would hurt”: Pain cries in feminist self-defence classes	defesa pessoal feminista; dor; interação; ensino
Predictors of Assertive and Nonassertive Styles of Self-Defense Behavior	defesa pessoal; comportamento assertivo; intervenção baseada em risco
Rape Aggression Defense Course: Physical, Psychological, and Interpersonal Benefits Among Women With and Without Interpersonal Victimization Histories	Treinamento de defesa pessoal; saúde mental; vítimas de violência
Rape aggression defense: Unique self-efficacy benefits for survivors of sexual trauma	defesa pessoal; autoeficácia; sobreviventes de trauma

Sexual violence among adolescent girls and young women in Malawi: a cluster-randomized controlled implementation trial of empowerment self-defense training	Empoderamento; defesa pessoal; adolescentes; prevenção de violência
Título do Artigo	Categoria Temática
Teaching about empowerment self-defense training for sexual assault prevention: Recommendations for feminist instruction in psychology	Ensino; empoderamento; defesa pessoal; violência sexual
Testing a model of how a sexual assault resistance education program reduces sexual assaults	Educação em resistência; defesa pessoal; mediação cognitiva
The importance of self-defense training for sexual violence prevention	defesa pessoal; empoderamento; prevenção; crítica
“I felt powerful and confident”: Women’s use of what they learned in feminist sexual assault resistance education.	defesa pessoal feminista; resistência; empoderamento
Sexual assault resistance education’s benefits for survivors of attempted and completed rape	Prevenção de violência sexual; intervenção baseada em evidências

Foi realizada uma análise detalhada dos artigos selecionados com base na técnica de análise temática, visando organizar e sistematizar os conteúdos de forma coerente e alinhada aos objetivos da pesquisa. A partir desta leitura, os estudos foram categorizados em 3 (três) grandes eixos temáticos, que sintetizam os principais focos e se repetem nos próprios artigos no que diz respeito as investigações feitas: Prevenção da Violência Sexual, que aborda estratégias, programas e intervenções voltadas especificamente à redução do risco de violência sexual, com destaque para práticas preventivas, estilos de resposta ao risco, abordagens baseadas em evidências, contextos educacionais e comunitários; Empoderamento e Recuperação Psicológica, que aborda fortalecimento subjetivo e social de mulheres em contextos de vulnerabilidade, incluindo sobreviventes de violência íntima, sexual ou

doméstica; Educação e Defesa Pessoal Feminista, que discutem a defesa pessoal como prática educativa e política, com ênfase na perspectiva feminista, envolve investigações sobre metodologias de ensino, resistência à vitimização, construção de comportamentos assertivos, crítica acadêmica e metodológica, e experiências de empoderamento através da educação em defesa pessoal. Esta organização temática permitiu uma compreensão mais estruturada do campo investigado, facilitando a análise crítica e comparativa entre os diferentes enfoques e contribuições dos estudos revisados, ao mesmo tempo é nítido o quanto as 3 (três) temáticas andam juntas e são elaboradas simultaneamente na maioria dos estudos.

Começando com a categoria temática “*Prevenção da Violência Sexual*”, foi possível construir uma unidade significativa que expressa um campo de debates teóricos, metodológicos e políticos articulado sobre o que poderia ser considerado o maior ou um dos maiores medo de uma mulher: o estupro. A presença recorrente de expressões como “*violência sexual*”, “*estupro*”, “*estratégias de risco*”, “*educação preventiva*” e “*respostas institucionais*” revela a centralidade de práticas que visam não apenas impedir a concretização da violência sexual, mas também reposicionar as mulheres como agentes críticos diante de um sistema estrutural de opressão contra a mulher, como são muito bem destacados nos trabalhos de Anderson et al. (2019), Bhan et al. (2023), McCaughey e Cermele. (2015) e Pinciotti e Orcutt (2017). As unidades de sentido identificadas como intervenções baseadas em risco, o uso da defesa pessoal em programas universitários e articulação com denúncias formais, indicam que o discurso preventivo é atravessado por diferentes ênfases. Ora centrado em abordagens comportamentais e individuais, principalmente baseado nas estratégias de resistência do modelo EAAA (BABCOCK et al., 2018; HOBDEN E SENN, 2020; HOBDEN, SENN E ELIAS, 2022; HOLMES et al., 2019; ROZEE E KOSS, 2001; SENN et al., 2017), ora orientado por uma perspectiva crítica e transformadora (BERKE E DEFOUR, 2021; GIDYCH et al., 2015; HOLLANDER, 2016; JORDAN E MOSSMAN, 2017A; JORDAN E MOSSMAN, 2018), ancorada em uma leitura feminista e interseccional da violência.

Neste sentido, a análise revela uma tensão fundamental entre modelos de prevenção focados na responsabilização individual das mulheres e propostas de enfrentamento estrutural que compreendem a violência como produto de relações de poder, desigualdade e silenciamento institucional (CHATTERJEE E DYSON, 2022; MOTT E SHANDRA, 2022; WEATHERALL, 2023). Acredito que esta tensão esteja presente também na crítica que venho fazendo a políticas públicas que, ao evitarem qualquer menção à defesa pessoal, operam sob o receio de (re)produzir a culpabilização da vítima, mas ao mesmo tempo negligenciam recursos que podem ampliar o senso de agência e segurança das mulheres em situações

concretas de ameaça, final que nem sempre, ou quase nunca, os recursos governamentais disponíveis estão ao alcance da mulher no momento em que ela está sofrendo violência.

As intervenções baseadas na identificação de riscos e na educação sobre consentimento, ainda que com limitações, mostram-se como estratégias eficazes na modificação de atitudes, no aumento da percepção de vulnerabilidade e na ampliação de repertórios de reação. Estudos como os de Babcock et al. (2018); Hobden e Senn (2020); Hobden, Senn e Elias (2022); Holmes et al. (2019); Rozee e Koss (2001) e Senn et al. (2017), ao avaliar o programa *Enhanced Assess, Acknowledge, Act* (EAAA), demonstram que práticas educativas estruturadas podem gerar impactos não apenas preventivos, mas também de promoção de autoconfiança, enfrentamento ativo e redução de reações emocionais negativas mesmo em casos de violência efetivada.

Ao mesmo tempo, a literatura indica que ações preventivas devem ser articuladas a uma leitura sociológicas da violência sexual, conforme apontado em trabalhos como o de Chatterjee e Dyson (2022), Mahlangu et al. (2022), Mott e Shandra (2022) e Weatherall (2023) que propõem intervenções integradas a contextos específicos, como universidades sul-africanas ou mulheres nepalesas, ou sendo ainda mais específico “mulheres cegas” que enfrentam discursos contraditórios sobre risco e segurança, todos esses estudos reconhecem as intersecções entre gênero, classe, raça, idade e território. Esta abordagem reforça que a prevenção exige mais do que treinamentos, demanda políticas institucionais de acolhimento, responsabilização dos agressores, promoção da equidade e reconfiguração das normas culturais que legitimam o controle sobre os corpos femininos, mas também reforçam que a prática de defesa pessoal promove mudanças cognitivas e comportamentais duradouras na prevenção da violência sexual.

Equidistante está a categoria temática “*Empoderamento e Recuperação Psicológica*” estudos transversais voltados à autoconfiança e ao enfrentamento da violência como um todo, mas principalmente a categoria sexual também. As unidades de análise que compõem esta categoria, como autoestima, autocompaixão, autoconfiança, resiliência emocional, benefícios subjetivos e psicossociais, apontam para uma dimensão frequentemente negligenciada nos discursos institucionais como citado nos processos de reconstrução interna e subjetiva vivenciados por mulheres que experienciaram situações de violência (BERKE E DEFOUR, 2021; BHAN et al., 2023; GIDYCH et al., 2015; HOLLANDER, 2016; JORDAN E MOSSMAN, 2017B; JORDAN E MOSSMAN, 2018).

Os dados analisados indicam que os programas de educação em resistência e defesa pessoal, a despeito de sua ênfase prática e preventiva, também produzem efeitos significativos na esfera psicológica das participantes. Intervenções como o *Enhanced Assess, Acknowledge, Act* (EAAA), investigado por Senn et al. (2022), demonstram que mesmo mulheres que sofreram tentativas ou episódios de estupro após a intervenção relataram aumento da autoconfiança, redução de sentimentos de vergonha e medo, e maior uso de estratégias de enfrentamento ativas e adaptativas. Tais achados evidenciam que o empoderamento promovido nesses contextos ultrapassa a dimensão do preparo para o risco: ele se materializa na elaboração de narrativas mais autônomas e afirmativas de si, configurando-se como elemento constitutivo da recuperação emocional (BERKE E DEFOUR, 2021; BHAN et al., 2023; GIDYCH et al., 2015; HOLLANDER, 2016; JORDAN E MOSSMAN, 2017A; JORDAN E MOSSMAN, 2018).

A análise revela que o empoderamento, nesta categoria, é concebido como um processo psicossocial complexo, que envolve a superação de sentimentos de impotência, culpa e desvalorização, e a construção de uma autoimagem fortalecida e reconhecida, principalmente para mulheres que já sofreram violência sexual anteriormente, como discute Anderson et al. (2019), Bhan et al. (2023), Hobden, Senn e Elias (2022), Senn et al. (2017) ou Pinciotti e Orcutt (2017). Este processo é profundamente relacional e contextual, não podendo ser compreendido como conquista exclusivamente individual. Ao contrário, os estudos apontam que a possibilidade de compartilhar experiências, de ser acolhida em espaços seguros e de acessar repertórios de resistência simbólica e prática são componentes centrais para o fortalecimento subjetivo (ANDERSON et al., 2019; HOBDEN E SENN, 2020; HOLMES et al., 2019; WEATHERALL, 2023).

Tais elementos ressoam com a concepção de empoderamento defendida por autores como Marinho e Gonçalves (2016) ou antes deles Cortez e Souza (2008), para os quais o poder pessoal está intrinsecamente ligado às relações sociais e à capacidade de influenciar o próprio destino em contextos de opressão. Os autores afirmam que a partir do empoderamento feminino se inicia um desafio às normas tradicionais de poder, com isto a reação masculina é violenta e compreendida como resistência ao deslocamento simbólico da autoridade masculina comumente aceita. O empoderamento das mulheres, mesmo quando individualizado e fragmentado, representa um potencial transformador nas relações, embora enfrente barreiras sociais,

institucionais e culturais significativas.

Do ponto de vista teórico, esta categoria permite articular a noção de empoderamento com a recuperação psicológica, neste sentido, não se reduz à superação do trauma em termos clínicos, mas envolve a (re)significação da experiência violenta a partir de uma posição de agente ativo, reconhecimento e reconstrução do lugar da mulher como sujeito de direitos (BERKE E DEFOUR, 2021; BHAN et al., 2023; GIDYCH et al., 2015; HOLLANDER, 2016; JORDAN E MOSSMAN, 2017B; JORDAN E MOSSMAN, 2018). Assim, os programas que integram práticas educativas, físicas e emocionais não apenas evitam novos episódios de violência, como também interrompem os efeitos de longo prazo da violência já sofrida, contribuindo para o restabelecimento de vínculos consigo mesma e com o mundo social.

Por último a categoria “*Educação e Defesa Pessoal Feminista*” representa um campo denso de significações em torno da articulação entre práticas educativas, resistência corporal e construção de subjetividades femininas no enfrentamento à violência contra a mulher através do ensino de aulas de defesa pessoal voltada para mulheres. Esta categoria aparece em todos os trabalhos aqui expostos, relacionando com autoeficácia, estratégias de defesa, empoderamento, educação em resistência e legitimação da reação física, apontando para uma concepção ampliada de defesa pessoal que transcende o domínio técnico e físico, ela se enraíza em fundamentos pedagógicos e sociais (ANDERSON et al., 2019; BERKE E DEFOUR, 2021; BHAN et al., 2023; BRECKLIN E ULLMAN, 2005; CHATTERJEE E DYSON, 2022; GIDYCH et al., 2015; HOBDEN E SENN, 2020; HOBDEN, SENN E ELIAS, 2022; HOBDEN et al., 2018; HOLLANDER, 2009; HOLLANDER, 2016; HOLMES et al., 2019; JORDAN E MOSSMAN, 2017A; JORDAN E MOSSMAN, 2018; ROZEE E KOSS, 2001; MCCAUGHEY E CERMELE, 2015; SENN et al., 2017; PINCIOTTI E ORCUTT, 2017; WEATHERALL, 2023).

A análise dos trabalhos revela que a educação voltada à defesa pessoal não é compreendida apenas como um conjunto de técnicas de proteção pessoal, mas como um processo formativo integral que incide sobre o corpo, a mente e a subjetividade das participantes, como Hollander (2016) afirma no seu trabalho “*The Importance of Self-Defense Training for Sexual Violence Prevention*” e em todos os seus outros que abordam a temática. A centralidade atribuída à noção de autoeficácia, é definida como a crença na própria capacidade de agir diante de ameaças, como descrito por Souza e Hutz (2016), logo a defesa pessoal evidencia e opera como uma pedagogia do

fortalecimento, na qual a mulher aprende a reconhecer sinais de risco, a tomar decisões seguras e a expressar seus limites de forma assertiva, ainda que em contextos adversos e de risco. O corpo, nesse cenário, deixa de ser concebido como lugar de vulnerabilidade e passa a ser ressignificado como instrumento legítimo de ação, resposta e autonomia, como reforça Jordan e Mossman (2017b) em seu estudo.

Do ponto de vista teórico, a categoria articula-se com a ideia de que o direito à defesa pessoal é inseparável do direito ao próprio corpo, dá integridade física e autodeterminação. Chatterjee e Dyson (2022) destacam isto ao analisar o treinamento de defesa pessoal aplicado no Nepal e como ele representa, uma prática de resistência que desafia normas patriarcais e transforma o modo como mulheres percebem seus corpos e seu lugar no mundo. A crítica à exclusão da defesa pessoal de programas institucionais de prevenção à violência sexual, elaborada em diversos estudos (ANDERSON et al., 2019; GIDYCH et al., 2015; HOLLANDER, 2016; JORDAN E MOSSMAN, 2018), revela a persistência de um paradigma machista e de segurança que tende a diminuir as mulheres, considerando-as incapazes de reagir por causa da força ou capacidade física, além de, potencialmente culpar a mulher, caso ela reaja e ainda sofra violência. A literatura analisa e denuncia esta lógica e propõe uma inversão epistemológica: será que a defesa pessoal, quando embasada em práticas educativas críticas e sensíveis ao contexto, ajudaria as mulheres a não reforçar a culpabilização, mas sim, promover consciência e resistência a violência?

Discussão

A presente revisão teve como objetivo sistematizar o estado da arte da produção científica sobre a relação entre violência contra a mulher e a prática de defesa pessoal, com especial atenção às intervenções grupais destinadas exclusivamente às mulheres. A análise incidiu sobre 25 estudos publicados entre 2015 e 2025, que investigaram cursos, programas e abordagens educativas voltadas à prevenção da violência contra a mulher, com foco na violência sexual, ao fortalecimento subjetivo das participantes e à formação crítica por meio da defesa pessoal.

Entre as 3 (três) grandes categorias temáticas que emergiram da análise, a *Educação e Defesa Pessoal Feminista* aparece como o eixo guia em todas as publicações. Esta redominância reflete a consolidação de um campo de práticas e saberes voltados a responder a uma das formas mais recorrentes e temidas de violência de gênero, o estupro. Artigos como os

de Senn et al. (2017), Hobden et al. (2020, 2022), Decker et al. (2018) e Bhan et al. (2023) demonstram a eficácia de programas como o *Enhanced Assess, Acknowledge, Act* (EAAA) e o *Ntombi Vimbela!* na redução de tentativas e casos consumados de agressão sexual. Estes estudos destacam o fortalecimento da percepção de risco, da assertividade e da autoconfiança das mulheres como mecanismos centrais para a interrupção de ciclos de vitimização (SENN et al., 2017; DECKER et al., 2018).

A perspectiva de prevenção é ampliada por trabalhos que exploram intervenções em múltiplos contextos em: escolas (BHAN et al., 2023), universidades (SENN et al., 2020; HOBDEN; SENN, 2020), assentamentos informais (DECKER et al., 2018), programas comunitários (PINCIOTTI; ORCUTT, 2017) e até em grupos de mulheres com deficiência visual (MOTT; SHANDRA, 2022). Além disto, a análise de dados com vítimas anteriores de violência revelou que habilidades interpessoais e reconhecimento do abuso anterior são fatores cruciais na adoção de respostas assertivas (ANDERSON et al., 2019).

Os estudos revelam que a prática da defesa pessoal vai além da dimensão preventiva, operando como um catalisador de transformação subjetiva, emocional e identitária. Holmes et al. (2019), Pinciotti e Orcutt (2017), e Hobden, Senn e Elias (2022) evidenciam que a participação em programas de defesa pessoal está associada à redução de sintomas de estresse pós-traumático, aumento da autoeficácia e reconstrução de narrativas de si, mesmo em casos em que a violência não pôde ser evitada. A defesa pessoal, neste caso, atua como estratégia de reparação e resignificação da experiência do trauma. Estudos como o de Jordan e Mossman (2018) enfatizam que, ao promover habilidades práticas de resistência, as mulheres resgatam o controle sobre seus corpos e suas decisões. Chatterjee e Dyson (2022), ao analisarem treinamentos no Nepal, apontam a defesa pessoal como uma ruptura com tabus sociais, reconstruindo a identidade corporal e simbólica das participantes. Da mesma forma, Weatherall (2023) mostra que até mesmo expressões verbais espontâneas como os “gritos de dor” durante o treino carregam significados profundos de empatia, validação e construção coletiva da agência feminina.

O ensinamento de defesa pessoal parece na literatura ter um potencial pedagógico, político e social dos programas de defesa pessoal baseados em empoderamento. Hollander (2016) argumenta que tais cursos operam como dispositivos de reconfiguração das relações de poder, pois desafiam as normas de gênero que mantêm as mulheres em posições de subordinação. A defesa pessoal é, nesse sentido, uma prática educativa crítica, que ensina a resistir, a reivindicar limites e a desconstruir a culpabilização da vítima. Nesse campo, destaca-se também a discussão proposta por Berke e DeFour (2021), que defendem a inclusão

da defesa pessoal feminista nos currículos, propondo metodologias ativas, análise crítica e desmitificação do estupro e integração com epistemologias feministas. Hobden et al. (2020), ao explorarem como as participantes do EAAA utilizaram os aprendizados em suas vidas cotidianas, revelam que a educação para resistência ultrapassa a sala de aula, promovendo mudanças nas relações interpessoais, na forma de oferecer apoio a outras mulheres e na construção de um senso de orgulho, capacidade e pertencimento.

Além das intervenções diretas, outros estudos abordam as representações sociais e jurídicas da defesa pessoal. Ho e Chantagul (2016) e Babcock et al. (2018) exploram a forma como a defesa pessoal é percebida em tribunais ou em dinâmicas de violência mútua, mostrando as ambiguidades existentes nos julgamentos públicos e legais. Mott e Shandra (2022) e Jordan e Mossman (2017a) apontam a ausência sistemática da defesa pessoal nas abordagens institucionais e a importância de enfrentá-la com políticas públicas que incluam grupos marginalizados.

Entretanto, a revisão identificou lacunas importantes. Poucos estudos abordaram experiências de mulheres trans, com deficiência, idosas ou residentes em zonas rurais, que apresentam realidades que demandam abordagens interseccionais específicas. Além disto, há carência de pesquisas longitudinais que avaliem o impacto sustentado das intervenções ao longo do tempo, principalmente de mulheres que aprenderam as técnicas de defesa pessoal e as utilizaram para enfrentar e evitar uma situação de violência, assim como a necessidade de padronização de instrumentos psicométricos voltados à avaliação dos efeitos da defesa pessoal (HOB DEN; SENN; ELIAS, 2022; HOLMES et al., 2019). Em síntese, os 25 artigos analisados apontam que a defesa pessoal para mulheres e educação representa uma estratégia potente de prevenção, empoderamento e transformação cultural. Trata-se de uma prática que articula corpo, subjetividade e política, abrindo caminhos não apenas para a proteção imediata, mas para a construção de vidas mais autônomas, críticas e seguras.

JUSTIFICATIVA

O presente estudo justifica-se por ter como objetivo investigar a relação entre a violência contra a mulher e o uso de estratégias de enfrentamento, como a defesa pessoal, articuladas a espaços de escuta e acolhimento, por meio da aplicação de um grupo focal e um curso de defesa pessoal com mulheres universitárias da Universidade Federal de Juiz de Fora (FEITAL et al., 2019; PARENTE et al., 2009).

A primeira justificativa, *científica*, decorre da escassez de estudos empíricos que

integrem práticas corporais de defesa pessoal, como o Krav Maga, às abordagens psicoeducativas sobre violência contra a mulher. Embora haja uma produção consolidada sobre os impactos da violência na saúde física e mental das mulheres, há uma lacuna significativa quanto à análise de intervenções interdisciplinares que unam corpo e palavra, ação e reflexão. Assim, o estudo propõe-se a contribuir para o avanço de práticas inovadoras no enfrentamento da violência contra a mulher, investigando seus efeitos subjetivos, sociais e protetivos.

A segunda justificativa, *social*, fundamenta-se na urgência de promover ações de prevenção e enfrentamento à violência contra a mulher, especialmente em um país como o Brasil, que apresenta altos índices de feminicídio e diversas formas de agressão contra mulheres. Oferecer às participantes um espaço de escuta qualificada, acolhimento e fortalecimento, ao mesmo tempo em que se ensina a reconhecer situações de risco e reagir com assertividade antes de fisicamente, pode ser um caminho para ampliar a autonomia, a percepção de segurança e o protagonismo feminino diante de contextos violentos. Desta forma, o estudo alinha-se ao compromisso ético da psicologia com os direitos humanos e a equidade de gênero.

Por fim, a terceira justificativa, *institucional*, refere-se à contribuição do presente estudo às ações de pesquisa e extensão vinculadas ao campo da saúde mental, violência contra a mulher e promoção da cidadania. A proposta se articula aos princípios das universidades públicas de produzir conhecimento comprometido com a realidade social e de implementar práticas interventivas transformadoras, podendo, ainda, subsidiar futuras políticas públicas voltadas à proteção e ao empoderamento de mulheres em situação de vulnerabilidade.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Investigar e analisar de que maneira a participação em um grupo focal, aliado à oferta de um curso de defesa pessoal voltado para mulheres, impacta nas participantes quanto à ampliação da compreensão sobre o conceito de violência e sua relação com a realidade vivenciada; ao aprimoramento do conhecimento sobre formas de denúncia e estratégias de enfrentamento; bem como ao fortalecimento da autopercepção e da capacidade de reagir frente a situações de violência.

Objetivos Secundários

- A. Caracterizar os casos de violência contra a mulher presentes na amostra, com base nas contribuições trazidas pelas participantes durante os encontros do grupo focal e nas entrevistas realizadas;
- B. Compreender, sob uma perspectiva qualitativa, as percepções das participantes acerca de suas vivências e realidades no contexto da violência contra a mulher, conforme emergiram nas discussões do grupo focal;
- C. Analisar qualitativamente as percepções das participantes sobre as principais formas de violência - simbólica, estrutural ou direta - vivenciadas ou observadas por mulheres universitárias na cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais, a partir das narrativas compartilhadas no grupo focal;
- D. Examinar as compreensões das participantes sobre a Lei Maria da Penha e os direitos assegurados por essa legislação, bem como identificar e analisar o grau de conhecimento dessas mulheres sobre os mecanismos legais disponíveis para denúncia e enfrentamento de situações de violência e/ou assédio;
- E. Investigar qualitativamente as percepções das participantes sobre a prática do Krav Maga enquanto estratégia de defesa pessoal e sua possível contribuição no enfrentamento da violência contra a mulher;
- F. Identificar e analisar as possíveis mudanças subjetivas, cognitivas e comportamentais percebidas pelas participantes como decorrência da intervenção proposta.

METODOLOGIA

Caracterização do projeto

A presente pesquisa determina-se como uma intervenção, uma vez que não se limitou apenas à observação ou análise de dados existentes no meio acadêmico, mas propôs a implementação de uma ação estruturada voltada à transformação da realidade das participantes. No campo das ciências humanas e da saúde, por finalidade o objetivo é produzir efeitos práticos e mensuráveis a partir da introdução de um elemento ou estratégia planejada, no caso o grupo e o curso, que serão detalhados posteriormente, como definido por Minayo (2006a) e identificado nos estudos de (GIDYCH & DARDIS, 2014; HOLLANDER, 2004; LACHENAL, 2014; SENN, 2011; WELDE, 2003). A intervenção, portanto, assume uma função ativa, promovendo não apenas a análise das percepções e

vivências das participantes, mas também um processo de transformação social e subjetiva. Subjetiva no que diz respeito à mudança interna nas formas de pensar, sentir e perceber a si mesma e o mundo ao redor, especialmente no que diz respeito à autopercepção, à autoconfiança e à compreensão crítica da violência contra a mulher. Por meio do espaço de escuta promovido pelo grupo e partilha, é proporcionado, bem como da experiência corporal na prática da defesa pessoal, uma ressignificação de suas realidades e fortalecimento de sua autonomia e senso de agência. Já a transformação social está relacionada à possibilidade de que estas mudanças individuais reverberem em suas relações interpessoais (amigas, mães, vizinhas, entre outras), redes de apoio e espaços sociais mais amplos, contribuindo para o enfrentamento coletivo das desigualdades e para a construção de uma cultura de prevenção e respeito. Assim, a intervenção atua tanto no nível individual quanto no coletivo, articulando dimensões emocionais, cognitivas e práticas na promoção do enfrentamento à violência contra a mulher.

Ao mesmo tempo, um dos pontos centrais do delineamento metodológico foi a adoção do pré e pós-teste, com o objetivo de avaliar possíveis mudanças nas percepções, compreensões e vivências das participantes a partir da intervenção, composta pelo grupo focal (BARSTED, MACIEL, COELHO, PACHECO E CUNHA, 2009; MATOS E MACHADO, 2011; MOREIRA, 1999) e o curso de defesa pessoal (BABCOCK et al., 2018; HOB DEN E SENN, 2020; HOB DEN, SENN E ELIAS, 2022; HOLMES et al., 2019; ROZEE E KOSS, 2001 E SENN et al., 2017). Quando se busca mensurar efeitos imediatos ou transformações subjetivas decorrentes de uma ação pontual e delimitada sugere-se a escolha por este delineamento, já que o caráter interventivo da pesquisa não se limitou à observação de fenômenos sociais, mas propor uma ação concreta voltada à promoção de conscientização, fortalecimento individual e enfrentamento da violência contra a mulher.

Ao realizar entrevistas antes e depois da intervenção, foi possível captar alterações nas percepções das participantes quanto aos conceitos de violência contra a mulher, defesa pessoal, direitos legais e estratégias de enfrentamento, como, posteriormente, analisado e percebido nas falas das participantes (Gil, 2019). Esta abordagem permitiu uma análise comparativa que respeita a natureza subjetiva e interpretativa dos dados qualitativos, sem, contudo, abrir mão do rigor metodológico necessário para inferir relações entre a intervenção proposta e os efeitos relatados pelas participantes.

Além disso, a inexistência de um grupo controle neste estudo não compromete sua validade, considerando que o foco não está na generalização estatística dos dados, mas sim

na compreensão profunda e contextualizada das transformações experienciadas por mulheres em situação de potencial vulnerabilidade (BARDIN, 2008). Assim, o delineamento pré e pós-teste mostrou-se o mais adequado à proposta da pesquisa, por conciliar viabilidade prática, coerência metodológica e compromisso ético com as participantes, ao mesmo tempo em que permite avaliar os efeitos da intervenção de forma sistematizada e fundamentada.

Por fim, a presente pesquisa apresenta caráter exploratório, uma vez que se propôs a investigar fenômenos ainda pouco integrados e discutidos em conjunto na literatura científica brasileira: a relação entre a violência contra a mulher e o uso da defesa pessoal, especialmente por meio da prática do Krav Maga, como estratégia de enfrentamento. De acordo com Gil (2019), pesquisas exploratórias são indicadas quando o tema investigado ainda carece de estruturação teórica consolidada ou quando há necessidade de mapear variáveis, reconhecer padrões, levantar hipóteses iniciais e compreender fenômenos emergentes, como no caso deste projeto. Trata-se de um tipo de investigação que visa ampliar o conhecimento sobre determinado objeto de estudo, com flexibilidade metodológica e abertura à construção de novos referenciais analíticos.

Autores como Lakatos e Marconi (2017) e Triviños (2015) destacam que o caráter exploratório é especialmente adequado quando se pretende desenvolver maior familiaridade com um problema pouco estudado, com o objetivo de torná-lo mais claro e acessível à investigação científica. No contexto desta pesquisa, a abordagem exploratória foi particularmente relevante, considerando que, no Brasil, a articulação entre violência contra a mulher e defesa pessoal ainda constitui uma lacuna no campo das ciências humanas, sociais e da saúde. Embora existam estudos separados sobre violência contra a mulher e sobre empoderamento por meio do corpo, poucos trabalhos investigaram os efeitos subjetivos, simbólicos e comportamentais da associação entre intervenções corporais e processos de conscientização coletiva. Ao buscar compreender qualitativamente as percepções, expectativas e mudanças experienciadas pelas mulheres participantes, tanto no plano individual quanto coletivo, a pesquisa não apenas produziu dados inéditos sobre este tema tão relevante, como também forneceu subsídios para futuras investigações mais aprofundadas e formulações de práticas interdisciplinares voltadas à prevenção da violência contra a mulher e ao fortalecimento da autonomia feminina.

Contexto da Pesquisa

A pesquisa foi realizada em 2 (dois) espaços distintos, porém complementares, ambos localizados na cidade de Juiz de Fora-MG, na Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e em uma unidade da Federação Sul Americana de Krav Maga (FSAKM), por meio de parceria firmada com Daniel Dellias, instrutor chefe de Juiz de Fora, certificado pela instituição e pelo instrutor Lucas Lopes. A escolha destes locais foi fundamentada nas necessidades estruturais e metodológicas da intervenção proposta, que articulou práticas psicoeducativas e corporais com foco na prevenção e no enfrentamento da violência contra a mulher.

Na UFJF, uma sala reservada foi disponibilizada para a condução dos encontros do grupo focal, cuja dinâmica exigia um ambiente acolhedor, seguro e privado, adequado para promover a escuta ativa, o acolhimento emocional e a confidencialidade entre as participantes. A escolha do espaço universitário também favoreceu o acesso ao público-alvo da pesquisa — mulheres universitárias — e assegurou um ambiente institucional eticamente comprometido com a promoção dos direitos humanos, da equidade de gênero e da produção de conhecimento crítico e transformador.

Paralelamente, às atividades práticas de defesa pessoal foram realizadas em uma academia vinculada à Federação Sul Americana de Krav Maga, com estrutura física apropriada, incluindo tatames, ventilação, equipamentos de segurança e espaço reservado para uso exclusivo das participantes durante as sessões. A realização do curso neste espaço garantiu condições técnicas e ambientais para o desenvolvimento adequado das técnicas corporais, respeitando os princípios de segurança física, privacidade e dignidade das mulheres envolvidas. A escolha por uma academia parceira, com instrutores capacitados e experientes, assegurou também a qualidade pedagógica e ética da intervenção física.

A integração entre estes dois ambientes — acadêmico e técnico-prático — foi essencial para o êxito da proposta metodológica, permitindo que o projeto se realizasse com rigor técnico, segurança emocional e viabilidade logística, sem comprometer os princípios éticos e científicos que orientaram a pesquisa. Desta forma, a seleção dos locais não apenas atendeu às exigências operacionais do projeto, como também fortaleceu o compromisso institucional com a promoção da autonomia e proteção das mulheres participantes. Entretanto é válido ressaltar que a greve de servidores e professores realizada no ano de 2024, impactou na redução da procura e ausência de disponibilidade de participantes para a intervenção, não foi possível atingir um “*n*” tão substancial quando pretendido quando este projeto foi elaborado, assim como restringiu o acesso dos pesquisadores à estrutura e espaços disponíveis na UFJF para execução dos grupos.

Caracterização da amostra

As participantes desta pesquisa foram recrutadas por meio de divulgação em redes sociais, cartazes, e-mails institucionais e pelo método de amostragem em cadeia, também conhecido como “bola de neve”, conforme descrito por Vinuto (2014). Inicialmente, o pesquisador responsável indicou informantes-chave que se enquadraram nos critérios do público-alvo, solicitando que estas, por sua vez, indicassem outras mulheres com perfil compatível à proposta da pesquisa, promovendo assim o crescimento progressivo da amostra por meio de suas redes de contato. A participação no Curso de Defesa Pessoal para Mulheres e no Grupo Focal não foi obrigatória de forma simultânea, porém todas participaram de ambas as intervenções; as participantes puderam optar por integrar apenas uma das atividades, sem que isso fosse critério de exclusão, sendo tal informação seria, se necessário, registrada e considerada nas análises.

A proposta do projeto priorizou o acolhimento e a oferta da intervenção ao maior número possível de mulheres que se sentissem ameaçadas ou tivessem vivenciado situações de violência, sem desconsiderar também aquelas que nunca passaram por tais experiências, ou que já tivessem praticado ou estivessem praticando aulas de defesa pessoal ou mesmo Krav Maga (MINAYO, 2006c). O caráter preventivo e exploratório da intervenção fundamentou a inclusão ampla, buscando desenvolver e fortalecer a cultura de práticas de enfrentamento da violência contra a mulher na sociedade brasileira. Em vista disto, o estudo teve como premissa não apenas a produção de conhecimento científico, mas sobretudo a promoção de experiências significativas para as participantes, por meio de espaços de escuta qualificada e atividades práticas e psicoeducativas que contribuíssem para o fortalecimento da segurança pessoal e da qualidade de vida das mulheres envolvidas.

A amostra foi composta por mulheres com idade entre 18 e 60 anos, residentes na cidade de Juiz de Fora – Minas Gerais, regularmente matriculadas em instituições de ensino superior, presenciais ou à distância. A aptidão física para a prática da defesa pessoal foi verificada por meio de triagem inicial, o questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q) (MOURA, MOREIRA, MELONI, OLIVEIRA E MARINS, 2008) e do questionário demográfico, a fim de garantir que não houvesse contraindicações ou condições médicas que inviabilizaram a participação nas atividades físicas. Foram excluídas da análise dos dados as participantes que não compareceram a, no mínimo, 75% dos encontros do Grupo Focal e do Curso de Defesa Pessoal, bem como aquelas que não responderam a pelo menos 75% dos instrumentos de avaliação aplicados, no caso todas responderam a todos os instrumentos (PORTO, 2008), incluindo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o

questionário demográfico. Ademais, foram excluídas as mulheres que apresentaram limitações físicas importantes, como hipertensão grave, osteoporose ou condições médicas equivalentes, comprometimentos neurocognitivos ou transtornos psiquiátricos severos/crônicos que pudessem comprometer seu desempenho nas atividades propostas ou a fidedignidade das respostas nas entrevistas e questionários.

Delimitação da amostra

A delimitação da amostra a mulheres universitárias, justifica-se por diversos fatores de ordem metodológica, social e contextual. Inicialmente, do ponto de vista metodológico, delimitar a amostra à população de mulheres universitárias fundamenta-se na necessidade de garantir maior homogeneidade no que diz respeito a fase da vida das participantes, uma vez que geralmente os jovens ingressam no ensino superior em idades semelhantes, situando-se majoritariamente entre 17 e 20 anos, o que favorece a consistência e a validade dos dados obtidos. A heterogeneidade em variáveis como nível educacional, condição financeira e contexto sociocultural contribui para ampliar o alcance da análise a realidades em posições opostas quando se trata dessas características demográficas e aumentar a comparabilidade entre os dados coletados. A escolha desse recorte também se justifica pela viabilidade de recrutamento e acompanhamento das participantes ao longo da intervenção, já que o pesquisador em si também está inserido no meio acadêmico, bem como pela possibilidade de promover um espaço seguro e reflexivo, adequado às necessidades das participantes (ABBAS, 2023). Deste modo, a opção por trabalhar com mulheres universitárias permitiu não apenas investigar fenômenos específicos desse contexto, mas também fomentar ações preventivas e psicoeducativas com potencial de reverberação no meio acadêmico e em seus entornos sociais.

Outrossim, a definição de um recorte populacional específico permite aprofundar a análise qualitativa das percepções e experiências das participantes em relação à violência contra a mulher e à utilização da defesa pessoal como estratégia de enfrentamento. Considerando que a intervenção proposta envolveu tanto aspectos cognitivos (discussão no grupo focal) quanto corporais (técnicas de defesa pessoal), a amostra universitária mostrou-se adequada também por apresentar maior familiaridade com contextos reflexivos, dinâmica de grupo e a prática de atividades físicas, elementos fundamentais à execução do projeto e muito comuns no dia a dia acadêmico. Do ponto de vista logístico e ético, a acessibilidade ao público universitário facilitou o recrutamento, o acompanhamento das participantes ao longo das atividades, bem como o cumprimento dos critérios de frequência e resposta aos

instrumentos, garantindo a integridade dos dados e a viabilidade da pesquisa no tempo proposto (LIEBEL & CHAKRABORTY, 2021). Consequente, a definição da população-alvo contribuiu para a coerência interna do delineamento metodológico e para a qualidade da análise qualitativa dos resultados.

Igualmente, no que diz respeito à questão social, existe a relevância do contexto das discussões sobre gênero, autonomia e enfrentamento da violência. Embora inseridas em um espaço historicamente associado ao conhecimento, ao pensamento crítico e à emancipação individual, as mulheres no ambiente universitário continuam expostas a diferentes formas de violência, — como o assédio sexual por parte de colegas e professores, a violência verbal dentro de sala de aula, a desvalorização acadêmica ou mesmo o silenciamento institucional — que refletem a persistência das desigualdades e da própria violência também em contextos de formação superior (MATUS; RIBERI; ROJAS, 2024; BARBOSA; ROMANI-DIAS; VELUDO-DE-OLIVEIRA, 2024). Adicionalmente, muitas destas violências são naturalizadas no cotidiano acadêmico, o que dificulta seu reconhecimento, enfrentamento e denúncia (SOTIROVIC, LIPINSKY, STRUZIŃSKA E RANEA-TRIVIÑO, 2024). Ao focar em mulheres universitárias, o estudo visou oferecer um espaço de escuta e conscientização capaz de promover reflexão crítica, fortalecimento coletivo e estratégias de prevenção, especialmente entre mulheres em fase de construção de identidade profissional e inserção social ampliada. O investimento em ações voltadas a este público tem o potencial de gerar, no futuro, efeitos multiplicadores, uma vez que estas mulheres ao formarem irão ocupar espaços de liderança, educação e atuação em diversas áreas, podendo replicar práticas e discursos de enfrentamento à violência em suas comunidades e redes. Portanto, a escolha por este recorte populacional visa não apenas compreender uma realidade específica, mas também fomentar ações transformadoras com impacto social ampliado, pensando no futuro destas mulheres e outras a sua volta.

Em conclusão, os estudos apontam (BASSO, FONTANA E LAURENTI, 2022; SILVA, ARAUJO E ANDRADE, 2024; SOUZA, LAROCCA, CHAVES, FIALLA, DURAND E LOURENÇO, 2021) que o ambiente acadêmico, apesar de seu potencial emancipador, pode reproduzir relações de poder desiguais e práticas misóginas, tornando-se um espaço relevante para investigar tanto a vivência da violência quanto às estratégias de enfrentamento adotadas pelas mulheres. Em resumo, embora inseridas em um contexto de formação crítica e acesso a direitos, continuam expostas a diversas formas de violência contra a mulher como, assédio moral e sexual, violência simbólica e psicológica, que são muitas vezes naturalizadas e subnotificadas neste ambiente, logo torna-se essencial estas mulheres

terem acesso a informação, pensamento crítico e um espaço de apoio e incentivo.

Procedimentos de coleta de dados

A aplicação dos instrumentos foi conduzida em ambiente controlado, garantindo condições adequadas de privacidade, sigilo e conforto às participantes, de acordo com os princípios da pesquisa qualitativa e com os protocolos aprovados pelo comitê de ética. Esta etapa foi essencial para garantir a fidedignidade das informações obtidas e a consistência na análise dos efeitos da intervenção proposta. As entrevistas individuais foram realizadas de forma remota, por meio da plataforma *Google Meet*, considerando a viabilidade de acesso e a preservação do bem-estar e da privacidade das participantes. Todas as entrevistas foram gravadas, mediante consentimento prévio, com o objetivo de garantir a fidedignidade do conteúdo e permitir a posterior transcrição e análise. As gravações foram armazenadas em local seguro, com acesso restrito ao pesquisador responsável e as alunas bolsistas envolvidas na aplicação e análise dos dados, em conformidade com os princípios éticos de sigilo e confidencialidade.

Os instrumentos de coleta de dados, como o questionário sociodemográfico e o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), foram apresentados previamente ao início dos encontros, por meio digital no mesmo momento em que foi aplicado a entrevista, a fim de possibilitar familiarização com o conteúdo e organização logística. Contudo, a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o PAR-Q, bem como a confirmação formal dos questionários, ocorreu presencialmente no primeiro dia de intervenção, assegurando a anuência informada e a concordância das participantes de forma ética e documentada.

Questionário Sociodemográfico

A aplicação do questionário sociodemográfico (apêndice 1) constituiu uma etapa fundamental desta pesquisa, pois permitiu posteriormente a caracterização detalhada da amostra e ofereceu subsídios relevantes para a análise dos dados à luz das condições sociais, econômicas e de saúde das participantes. Este tipo de instrumento é amplamente utilizado em estudos qualitativos e intervencionistas, uma vez que possibilita compreender o perfil das participantes, identificar possíveis variáveis intervenientes e garantir que os critérios de inclusão e exclusão sejam devidamente respeitados (GIL, 2019; MINAYO, 2006a).

As perguntas relacionadas à idade, cor/raça e estado civil têm por objetivo situar as

participantes em recortes geracionais, raciais e relacionais que podem influenciar diretamente suas vivências, percepções e estratégias de enfrentamento diante da violência contra a mulher. A variável “filhos” também se mostra relevante, uma vez que a presença de filhos pode alterar o grau de vulnerabilidade social e afetiva, além de influenciar a disponibilidade e o envolvimento nas atividades da intervenção (SANTOS, SILVA BRITO E ALMEIDA, 2024).

As questões relativas à composição domiciliar - "mora com quem" - contribuem para o mapeamento do contexto familiar e de convivência das participantes, o que pode ser um fator de risco ou de proteção em relação à violência (VIEIRA, PORDEUS, FERREIRA, MOREIRA, MAIA & SAVIOLLI, 2008). Já as perguntas sobre vínculo empregatício, renda - própria ou familiar - e condição econômica aproximada são fundamentais para compreender o grau de autonomia financeira, elemento central nas discussões sobre violência patrimonial e dependência econômica como fatores de manutenção da violência contra a mulher (SOARES E TEIXEIRA, 2021).

As perguntas sobre instituição de ensino, curso e período foram inseridas com o intuito de confirmar a vinculação acadêmica das participantes, uma vez que o recorte populacional da pesquisa envolveu exclusivamente mulheres universitárias. Estas informações também permitiram verificar a diversidade de áreas do conhecimento e o tempo de permanência no ambiente universitário, dados que podem impactar no repertório reflexivo e nas experiências sociais das participantes.

Por fim, os itens referentes à saúde física e uso de medicação controlada tiveram papel crucial para assegurar a integridade física e emocional das participantes no decorrer da intervenção, especialmente nas atividades práticas de defesa pessoal. A identificação de condições crônicas ou uso de medicamentos psicotrópicos possibilitou uma triagem ética e segura, prevenindo riscos à saúde e respeitando as especificidades individuais. Desta forma, o questionário sociodemográfico foi elaborado com base em critérios éticos e metodológicos, oferecendo suporte à análise qualitativa e garantindo a coerência entre os objetivos da pesquisa, o perfil da amostra e os procedimentos adotados.

Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

A aplicação do PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire - Questionário de Prontidão para Atividade Física, em português) nesta pesquisa se justificou como etapa essencial do processo de triagem das participantes, diante da natureza da intervenção proposta, que incluiu atividades físicas de defesa pessoal, especificamente da modalidade

Krav Maga. Por se tratar de um instrumento amplamente reconhecido internacionalmente para avaliação da prontidão física de indivíduos antes da prática de exercícios, o PAR-Q possui caráter preventivo e ético, permitindo identificar possíveis riscos à saúde associados à realização de esforços físicos moderados a intensos, especialmente em pessoas que possam apresentar condições médicas pré-existentes (ANDREAZZI; TAKENAKA; SILVA; ARAÚJO, 2016).

O questionário é composto por perguntas objetivas, com respostas dicotômicas (sim/não), que abordam sintomas e condições clínicas relevantes, como dores no peito durante o esforço, perda de equilíbrio ou desmaios, histórico de problemas ósseos ou articulares, uso de medicamentos cardiovasculares e outras condições médicas que possam ser agravadas pela prática física. Cada uma destas perguntas visa detectar precocemente situações que possam representar risco de complicações durante as atividades, permitindo a exclusão e/ou encaminhamento prévio da participante para avaliação médica, caso necessário.

A escolha pelo uso do PAR-Q nesta pesquisa se sustenta, portanto, na necessidade de assegurar a integridade física das participantes envolvidas no curso de defesa pessoal, prevenindo episódios adversos e respeitando os princípios bioéticos da não maleficência e beneficência (ALBUQUERQUE, 2013; ROCHA E BENEDETTI, 2006). Outrossim, o uso do instrumento reforça o compromisso com a segurança da amostra e a validade da intervenção proposta, uma vez que o desempenho nas práticas físicas do Krav Maga exige níveis mínimos de aptidão, equilíbrio corporal e ausência de limitações músculo esqueléticas significativas. Em função disto, a aplicação do PAR-Q não apenas garantiu maior controle metodológico sobre a seleção das participantes, como também viabilizou a condução ética da pesquisa, contribuindo para a credibilidade dos resultados e para o zelo com a saúde das mulheres envolvidas no estudo.

Entrevista Semiestruturada

A presente pesquisa estruturou suas entrevistas pré e pós-intervenção a partir de 2 (dois) eixos centrais: a violência contra a mulher e a defesa pessoal (CASTRO E OLIVEIRA, 2022). Esta escolha foi fundamentada na premissa de que compreender a fundo e separadamente cada temática a partir das percepções, conhecimentos e experiências das participantes sobre ambos os temas seria essencial para avaliar os impactos da intervenção proposta, que combinou ações dentro do grupo focal com psicoeducação acerca da violência, Lei Maria da Penha, tipos de violência, formas de denunciar, com o curso que ofertou práticas

e técnicas corporais de defesa pessoal.

O primeiro eixo, dedicado à violência contra a mulher, visa mapear a forma como as participantes compreendem o fenômeno em sua pluralidade, incluindo seus tipos, exemplos vivenciados ou observados e as estratégias de enfrentamento conhecidas. Este bloco também aborda a familiaridade das participantes com instrumentos legais como a Lei Maria da Penha, permitindo verificar a existência de lacunas informativas ou distorções em relação aos direitos assegurados às mulheres. À vista disto, buscou-se avaliar o grau de consciência crítica e o repertório teórico-prático das participantes antes da intervenção, além de observar eventuais mudanças após a vivência no grupo focal e no curso de defesa pessoal.

O segundo eixo, voltado à defesa pessoal, tem como objetivo explorar as representações e expectativas em torno dessa prática, com ênfase no Krav Maga — técnica adotada na intervenção. A inclusão deste tema deve-se ao seu potencial de funcionar tanto como ferramenta de fortalecimento físico e psicológico quanto como instrumento simbólico e prático de enfrentamento à violência. As perguntas investigam desde a compreensão básica do que é defesa pessoal até os efeitos percebidos após a experiência corporal, incluindo mudanças comportamentais, emocionais e cognitivas decorrentes da prática.

A divisão da entrevista nesses dois temas possibilita uma análise comparativa robusta entre os momentos anterior e posterior à intervenção, permitindo identificar transformações no entendimento conceitual, na percepção subjetiva e no repertório prático das participantes. Ao mesmo tempo, essa estrutura respeita a complexidade do fenômeno da violência contra a mulher, tratando-o não apenas como uma experiência traumática, mas também como um campo de resistência, prevenção e construção de autonomia. A abordagem metodológica adotada visa, portanto, produzir dados qualitativos consistentes, capazes de revelar não apenas o impacto imediato da intervenção, mas também os sentidos e percepções atribuídas pelas mulheres à experiência vivida.

Aspectos éticos

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFJF e recebeu parecer favorável para sua execução (CAAE: 63799522.2.0000.5147). Em todas as fases do projeto as participantes foram informadas sobre os objetivos da pesquisa e tornaram-se respondentes do estudo apenas mediante o consentimento, segundo as normatizações de ética em pesquisa existentes (resolução do Conselho Nacional de Saúde, nº510/2016 e nº466/2012; resolução do Conselho Federal de Psicologia nº016/2000). O Termo de consentimento livre e esclarecido

(TCLE) foi composto de um texto explicativo acerca da pesquisa, com informações claras sobre os objetivos, procedimentos, esclarecimentos relacionados à participação voluntária, privacidade dos participantes, anonimato e utilização confidencial e sigilosa de seus dados. Também foi incluído no TCLE e salientado pelo pesquisador que a participação ou a não concordância em participar do projeto não acarretaria nenhum tipo de prejuízo ao participante. Cabe destacar que foi disponibilizado encaminhamento para atendimento psicoterapêutico, individual ou em grupo, de forma gratuita, às participantes que demonstraram identificação com situações de violência ou relataram medo acentuado de vivenciá-las. O atendimento foi oferecido pelo terapeuta responsável pela pesquisa, com o intuito de prevenir possíveis prejuízos de natureza emocional, social, financeira ou correlata.

Descrição da intervenção

A intervenção desenvolvida neste estudo foi estruturada em 2 (dois) eixos complementares: um Grupo Focal com abordagem psicoeducativa e um Curso de Defesa Pessoal de Krav Maga, ambos compostos por 10 encontros, semanais, com duração de 1h (uma hora) por encontro. A proposta visou promover conscientização, fortalecimento subjetivo e físico, e fornecer estratégias de enfrentamento à violência contra a mulher, por meio de um processo integrativo entre reflexão, acolhimento e prática corporal.

Grupo Focal

O Grupo Focal foi conduzido pelo doutorando responsável pelo projeto e pesquisador com formação clínica e experiência em mediação de grupos e intervenção com mulheres em situação de vulnerabilidade. A participação das mulheres se deu de forma voluntária, após manifestação de interesse nas plataformas de divulgação, assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e triagem inicial. Em todos os encontros o número de participantes foi de no mínimo 3 (três) e no máximo 10 (dez) participantes, garantindo um ambiente seguro e propício à escuta ativa e troca de experiências. O uso da técnica de grupo focal no presente projeto se justifica a partir de fundamentos teóricos e metodológicos de autores como Gondim (2003), Trad (2009), Ressel et al. (2008) e Corrêa, Oliveira e Oliveira (2021), que esclarecem de maneira consistente, as potencialidades desta técnica para estudos que buscam acessar dimensões subjetivas, simbólicas e coletivamente construídas da realidade social, no caso de mulheres universitárias.

De acordo com Gondim (2003), os grupos focais oferecem um meio privilegiado para compreender como os significados sociais são produzidos nas interações grupais, a autora destaca que esta técnica se ancora em uma abordagem compreensivista, sendo particularmente indicada para pesquisas qualitativas que buscam captar percepções, representações e formas de enfrentamento a fenômenos complexos, como a violência contra a mulher. Ao permitir o acesso à construção coletiva de opiniões e à dinâmica intersubjetiva dos participantes, o grupo focal possibilitou não apenas identificar conteúdos de interesse e/ou preocupação em relação a violência, mas também as percepções ideológicas e afetivas subjacentes, o que é crucial em temáticas marcadas por traumas, silenciamentos e tabus, como o caso da violência contra a mulher.

Trad (2009) reforça esta perspectiva ao demonstrar, em suas experiências com pesquisas em saúde, que os grupos focais são eficazes para a investigação de fenômenos subjetivos, ela salienta que esta técnica facilita o surgimento de percepções e experiências que muitas vezes não se manifestam em entrevistas individuais, justamente porque o ambiente grupal possibilita o reconhecimento de vivências compartilhadas e promove uma escuta mútua, empatia e horizontal. Em contextos como o deste projeto, em que se investigam violências naturalizadas ou invisibilizadas socialmente, a dinâmica do grupo focal se mostra essencial para romper com a lógica da fragmentação das experiências, favorecendo a articulação coletiva de sentidos e estratégias de resistência.

Complementando esta visão, Ressel et al. (2008) mostram que a técnica favorece processos de desconstrução e reconstrução conceitual entre os participantes, no momento em que as mulheres que vivenciaram ou temem situações de violência podem encontrar neste espaço de elaboração crítica, a segurança e empatia necessária para promover uma reflexão sobre suas próprias crenças internalizadas, estigmas e limites impostos historicamente aos seus corpos e subjetividades. O ambiente seguro e colaborativo criado pelo grupo permite não só a partilha de experiências, mas também a criação de vínculos de apoio, sentimento de pertencimento e fortalecimento das narrativas individuais e coletivas.

Por fim, Corrêa, Oliveira e Oliveira (2021) sustentam que o grupo focal é uma técnica de investigação qualitativa que valoriza a interação entre os sujeitos e o respeito ao princípio da não diretividade. Esse aspecto é relevante em pesquisas com populações vulnerabilizadas, pois assegura uma escuta ativa e respeitosa, permitindo que os sujeitos expressem suas percepções sem imposições ou direcionamentos prévios por parte do pesquisador, durante toda a intervenção nenhuma participante foi imposta a participar e contribuir com alguma fala ou opinião. Portanto, a escolha metodológica pelo grupo focal neste projeto se ancora na

capacidade desta técnica de captar experiências subjetivas em profundidade, promover reflexões críticas entre as participantes e gerar conhecimento ancorado nas vivências concretas das mulheres, trata-se, assim, de uma opção coerente com os objetivos da pesquisa e com os princípios da abordagem qualitativa, permitindo uma análise densa e situada dos sentidos atribuídos à violência, enfrentamento e defesa pessoal em si.

A seguir será apresentado a estrutura temática dos encontros, que foi previamente definida com base em referenciais teóricos sobre violência contra a mulher e saúde mental, assim como na estruturação dos objetivos e das entrevistas, organizando-se da seguinte forma:

1º Encontro: Introdução à violência e agressividade

O encontro inicial teve como objetivo apresentar o grupo, construir um ambiente de acolhimento e confiança, e introduzir os conceitos fundamentais de violência e agressividade. Discutiu-se a diferença entre agressividade - instinto de autopreservação - (ANDRADE E BEZERRA, 2009) e violência - ato intencional de causar dano - (MINAYO, 2013; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2014), abordando suas manifestações interpessoais e estruturais. As participantes foram incentivadas a compartilhar percepções sobre o que consideram como violência em suas vidas e contextos, promovendo uma escuta ativa e a construção coletiva de significados.

2º Encontro: Violência contra a mulher, Subnotificação e formas de denúncia

Aprofundou o entendimento sobre a violência contra a mulher, contextualizando suas raízes históricas e sociais. Foram discutidas as principais formas de violência contra a mulher segundo a Lei Maria da Penha - física, psicológica, moral, sexual e patrimonial - conforme disposto na Lei nº 11.340/2006 (BRASIL, 2006), com foco em como identificar sinais e reconhecer situações de risco nas falas das participantes. Apresentaram-se os canais formais de denúncia - Disque 180; delegacias especializadas; apps de denúncia - e os desafios enfrentados por mulheres ao denunciar. O grupo refletiu sobre o medo, vergonha e isolamento como obstáculos ao enfrentamento, além de como o “silêncio mata”.

Assim como, debateu-se o fenômeno da subnotificação como um entrave para o enfrentamento da violência, abordando os motivos que levam mulheres a silenciar-se, como a dependência emocional ou financeira, medo de retaliação e descrédito institucional. Foram apresentados os serviços da rede de proteção - CREAS, CRAS, Casa da Mulher, defensoria pública, ONGs - e discutiu-se como o acesso a uma rede de apoio pode ser um fator decisivo

na superação da violência. As participantes relataram experiências pessoais e refletiram sobre a importância de se reconhecer em situação de vulnerabilidade para buscar ajuda, gerando a oportunidade para que caso alguma delas estivesse passando por algo poderia compartilhar com o grupo e receber ajuda.

3º Encontro: Direito e Lei Maria da Penha

A Lei Maria da Penha foi abordada em detalhes, destacando os **direitos** garantidos às mulheres, medidas protetivas e os mecanismos jurídicos existentes para afastamento do agressor. Discutiu-se o papel do Estado e das instituições judiciais, bem como os limites e desafios da efetividade da lei na prática. As participantes compartilharam dúvidas e refletiram sobre o acesso à justiça como um direito fundamental, que muitas vezes, é negado às mulheres em situação de violência.

4º Encontro: Tabus sociais, tipos de violência e sequelas/consequências

Refletiu-se sobre os tabus culturais que dificultam o reconhecimento da violência, como a naturalização de comportamentos abusivos, a culpabilização da vítima e o machismo estrutural. Foi incentivada a identificação de violências sutis e simbólicas dentro das suas próprias realidades, muitas vezes desconsideradas como tais, mas que perpetuam relações desiguais. O grupo dialogou sobre experiências que envolvem controle, invasão de privacidade (presencial ou virtual), ciúme excessivo e manipulação emocional.

Assim como o grupo discutiu os impactos da violência sobre a saúde física, mental e social das mulheres de forma geral, mas focando principalmente em: depressão, ansiedade, baixa autoestima, transtorno de estresse pós-traumático, isolamento, dificuldades de confiança e vínculos afetivos. Refletiu-se sobre os desafios enfrentados na reconstrução de uma vida após ter sofrido violência e o risco que ainda existe. As participantes puderam validar suas trajetórias de superação e reconhecer suas forças internas, trabalhando e estimulando assim pensamentos e comportamentos de superação e resiliência.

5º Encontro: Violência psicológica

Focou nos mecanismos de controle emocional, chantagem, isolamento social, humilhação e ameaças. Discutiu-se como a violência psicológica pode ocorrer de forma sutil e cotidiana, afetando profundamente a saúde mental e o senso de valor pessoal das mulheres. A partir de exemplos dados no encontro e/ou falas das participantes, foi incentivado o

reconhecimento de comportamentos abusivos nos próprios vínculos interpessoais e uma reflexão sobre os efeitos dessa violência a longo prazo.

6º Encontro: Violência moral

Explorou-se a violência moral como a tentativa de desqualificar, difamar ou expor a mulher de forma vexatória, seja feito de forma presencial ou virtual. Exemplos como exposição de intimidades, boatos, insultos e ataques à reputação foram discutidos. As participantes compartilharam experiências com julgamentos sociais, *slut shaming*, e agressões à sua imagem pessoal e profissional. O grupo refletiu sobre a necessidade de ressignificar estas experiências como formas legítimas de violência para que sejam capazes de denunciar.

7º Encontro: Violência patrimonial

Foi abordada a violência patrimonial, muitas vezes invisibilizada, como o controle do dinheiro, destruição de objetos, impedimento de trabalhar ou estudar, e retenção de documentos. Discutiu-se a dependência financeira como forma de dominação e obstáculo para o rompimento de relações abusivas, além de atualizar a discussão e relacionar com o uso das redes sociais e do próprio telefone, áreas estas com limites e barreiras pessoais que são ultrapassadas frequentemente e normalizadas. As participantes relataram casos em que sofreram prejuízos econômicos e refletiram sobre a importância da autonomia financeira para a liberdade pessoal.

8º Encontro: Violência física

Tratou dos aspectos mais visíveis da violência física, discutindo suas diversas formas (empurrões, tapas, agressões graves) e a progressão da agressividade em relacionamentos abusivos. Pensando que a violência não tem “curvas de altos e baixos” e sim uma espiral, que a cada agressão escalona e piora as consequências para as vítimas. Foram abordadas as consequências físicas e emocionais das agressões, e o ciclo da violência: - tensão, explosão e reconciliação. As participantes relataram vivências e refletiram sobre a banalização de episódios de agressão no cotidiano de muitas mulheres.

9º Encontro: Violência sexual

Abordou-se a violência sexual como uma violação grave de integridade física e psíquica, incluindo estupro, coerção sexual no relacionamento, assédio e importunação,

independente da pessoa (pai, amigo, colega de trabalho) ou local (empresa, escola, casa). Discutiu-se a cultura do estupro, o consentimento e o silenciamento das vítimas. Esta temática foi colocada como última exatamente por sua seriedade e complexidade, podendo gerar situação de comoção e desconforto, uma vez que foi incentivado o relato de experiências e sentimentos relacionados ao tema, com acolhimento e escuta empática. O grupo debateu o impacto dessa forma de violência na autoestima, sexualidade e vínculos afetivos das mulheres após o episódio de agressão.

10º Encontro: Meios de prevenção, encerramento e entrega de material informativo

O último encontro teve caráter de encerramento, celebrando o percurso realizado pelo grupo e no curso, que também se encerrava sempre na mesma semana, porém podendo ser dias antes ou depois do grupo. Foram discutidas estratégias de prevenção à violência, fortalecimento de redes de apoio, principalmente entre as participantes, comunicação assertiva e construção de planos de segurança. Houve entrega de panfleto informativo (apêndice 5) com orientações práticas sobre autocuidado, tipificação da violência, canais de denúncia e serviços de apoio. O encontro se encerrou com um momento de partilha coletiva, acolhimento e confraternização com coffee break, promovendo o fechamento simbólico e emocional da experiência vivida.

Curso de Defesa Pessoal - Krav Maga

O curso de Defesa Pessoal foi conduzido por instrutores credenciados pela Federação Sul Americana de Krav Maga, Daniel Dellias, instrutor chefe de Juiz de Fora e o instrutor Lucas Lopes, profissionais com experiência prática e formação específica na modalidade, além de sensibilidade para atuar em contextos voltados à proteção e empoderamento feminino. A participação nas aulas práticas também se deu de forma voluntária, após manifestação de interesse por meio das plataformas de divulgação do projeto, assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e triagem inicial de aptidão física (PAR-Q). Cada encontro contou com a presença mínima de 3 (três) e máxima de 10 (dez) participantes, respeitando os critérios de segurança, privacidade e atenção individualizada necessárias para a prática da modalidade. A estrutura temática das aulas foi previamente organizada com base em fundamentos técnicos do Krav Maga e na lógica da defesa pessoal adaptada ao cotidiano feminino como: cabelos longos, bolsas e tentativas de estupro, integrando elementos de prevenção, seja comportamental - olhar atento - ou cognitivo -

atenção, resposta física proporcional e fortalecimento da autoconfiança em situações de risco. A seguir, apresentam-se os encontros e suas respectivas abordagens:

1º Encontro: Introdução à defesa pessoal e história do Krav Maga e Técnica - soltura de mão

Neste primeiro encontro, as participantes foram introduzidas ao conceito de defesa pessoal como um direito fundamental e, como uma possível ferramenta de empoderamento feminino. Apresentou-se a história do Krav Maga, destacando seu surgimento em contextos de defesa pessoal real (como descrito na introdução) e seu desenvolvimento como sistema eficiente e adaptável a situações cotidianas de ameaça. O golpe ensinado foi a técnica de soltura de mão, utilizada quando o agressor segura o braço ou o punho da vítima. Discutiu-se que este tipo de abordagem é comum em situações de tentativa de controle, como discussões de casais ou abordagens de desconhecidos em festas e eventos sociais e agressão ou condução forçada, situações em que a soltura rápida pode garantir uma chance de fuga e evitar escalonamento da violência.

2º Encontro: Princípios de movimentação e postura e Técnica - soco e base do Krav Maga

As participantes aprenderam os fundamentos da postura defensiva e de estabilidade do Krav Maga. Foram introduzidos os princípios biomecânicos que favorecem o equilíbrio, reação rápida e proteção de áreas vitais (garganta, olhos, nariz, genitália, entre outros). A técnica principal foi o soco direto, que pode ser aplicado em regiões vulneráveis do agressor, como nariz ou garganta, mesmas áreas indicadas para se defender em casos de aproximação ameaçadora. A discussão abordou a importância da consciência corporal e do uso proporcional da força.

3º Encontro: Princípios de movimentação e postura e Técnica - chute e base do Krav Maga

Neste dia, a base foi retomada, desta vez associada ao uso de chutes frontais para distanciamento do agressor ou antecipação da violência, afinal o alcance do chute é maior do que o do soco, o que poderia prevenir uma agressão física ou controle do agressor sobre a vítima. Foram praticados chutes direcionados à região baixa, como joelhos ou genitais,

visando interromper o avanço de um agressor. Discutiu-se como as mulheres podem usar a potência das pernas de forma tática em situações de tentativa de aproximação física invasiva.

4º Encontro: Objetos comuns para se defender: contundentes, cortantes, perfurantes, de defesa e distração

As participantes exploraram o conceito de objetos improvisados para defesa, como chaves, bolsas, guarda-chuvas ou mesmo canetas, cada objeto se enquadra em uma categoria diferente e causa um impacto (dano) diferente dependendo de onde e como é utilizado. Foi debatido o contexto onde o uso desses objetos pode oferecer vantagem para se defender ou criar espaço para fuga. Foram simuladas situações com diferentes cenários urbanos e o papel da criatividade e pré-disposição em usar o ambiente como aliado. As cinco categorias são:

- **Contundentes:** Objetos que causam impacto por força bruta, sem perfurar ou cortar.
Exemplos: garrafa, pedra, guarda-chuva, bolsa pesada.
- **Cortantes:** Objetos com lâmina ou arestas que produzem cortes ao entrar em contato com a pele. **Exemplos:** faca, estilete, caco de vidro, tesoura.
- **Perfurantes** - Objetos com ponta aguda que podem penetrar o corpo ao serem pressionados. **Exemplos:** chave, caneta, garfo, tesoura pequena, alicate de unha.
- **De defesa:** Objetos usados para bloquear ou proteger o corpo contra ataques. **Exemplos:** mochila, caderno, bolsa, tampa de lixeira, tampa de panela.
- **De distração:** Objetos usados para surpreender ou desorientar o agressor, criando uma chance de fuga. **Exemplos:** lanterna forte, spray de perfume ou desodorante, areia no chão.

5º Encontro: Técnica de Uso de objetos bloqueadores + chutes

Combinou-se o uso de objetos como escudo (mochilas, cadernos, bolsas) com chutes ofensivos. As participantes praticaram como posicionar esses objetos entre si e o agressor para bloquear golpes ou avanços, seguido de contra-ataque com chutes (no joelho ou genitália) visando ganhar tempo e distância. A discussão girou em torno da reação sob pressão e do papel da decisão rápida.

6º Encontro: Técnica de Defesa de puxão de colar e cabelo

A técnica ensinada foi a defesa contra puxão violento, especialmente em regiões sensíveis como cabelo e pescoço (cordão). Esse tipo de agressão, comum em conflitos

interpessoais e relacionamentos abusivos, exige reação imediata para reduzir danos. Assim como em assaltos, no qual o agressor busca roubar um objeto de valor, no caso, o cordão. Foram praticadas solturas acompanhadas de contra-ataques com chute, seguidos de distanciamento.

7º Encontro: Técnica de Defesa usando as mãos + puxão de cabelo

Complementando o encontro anterior, foram ensinadas técnicas de defesa com os braços, como bloqueios de tapa ou empurrões, associadas à técnica de liberação de puxão de cabelo por trás. A conversa abordou o impacto emocional desses ataques e a importância de reconhecer padrões de violência frequente. Foram praticadas solturas acompanhadas de contra-ataques com chute, seguidos de distanciamento.

8º Encontro: Técnica de Defesa contra puxão de mochila

Focou-se na defesa contra tentativa de subtração violenta de objetos, como mochilas e bolsas. Foram aplicadas técnicas de desequilíbrio do agressor, rotação de corpo e uso da alavanca. Foram praticadas solturas acompanhadas de contra-ataques com chute, seguidos de distanciamento. Discutiu-se o quanto a dependência de itens pessoais pode afetar a reação (se colocando em risco) e a importância de priorizar a integridade física.

9º Encontro: Técnica de Defesa contra agarramento pela frente com dedo no olho

Ensinou-se a defesa contra imobilização frontal, com o uso de técnicas de pressão nos olhos como forma de interromper a agressão. Esta técnica, apesar de extrema, é eficaz em situações de grave risco, sendo apresentada como opção quando não há outra saída, principalmente se o agressor está tentando jogar a vítima no chão o que poderia levar a graves consequências para a mesma. O debate incluiu a legitimidade da defesa pessoal em contextos de tentativa de abuso ou estupro.

10º Encontro: Prevenção e conscientização situacional e técnica - Defesa no chão

No último encontro, retomaram-se conceitos de consciência situacional, como a leitura do ambiente, identificação de riscos e comportamento preventivo. Foi praticada a defesa no chão, simulando uma situação em que a mulher é derrubada e há a tentativa de estupro. As participantes discutiram como manter a calma, proteger áreas vitais e reagir com técnicas simples até conseguir levantar e escapar. Finalizou-se com partilha das experiências ao longo

do curso, reflexão sobre segurança, e, caso alguém não tenha estado presente no último encontro do grupo focal, a entrega do panfleto informativo (apêndice 5) com orientações práticas sobre autocuidado, tipificação da violência, canais de denúncia e serviços de apoio.

METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados coletados nesta pesquisa foi conduzida por meio da Análise de Conteúdo, conforme sistematizada por Laurence Bardin (2011). Esta abordagem qualitativa permite a identificação, interpretação e sistematização de núcleos de sentido a partir de discursos, no caso, orais, ou escritos, oferecendo subsídios para compreender as representações, percepções e significados atribuídos pelas participantes à temática da violência contra a mulher e à experiência com a defesa pessoal.

A escolha por esta metodologia justifica-se pela natureza subjetiva e simbólica dos dados obtidos nas entrevistas, que demandam um processo interpretativo cuidadoso, voltado à construção de categorias emergentes a partir do material empírico. A Análise de Conteúdo foi estruturada em três fases principais: 1) A Pré-Análise na qual realizou-se uma leitura das transcrições das entrevistas, com o objetivo de promover uma aproximação inicial com o conteúdo e identificar temas recorrentes; 2) Organização dos dados em um corpus composto por 50 entrevistas (25 pré e 25 pós intervenção), anonimizadas por meio das iniciais das participantes, respeitando os princípios éticos de sigilo da pesquisa. 3) Exploração do Material, no qual foram extraídos as unidades de registro — expressões, frases e trechos significativos — que indicavam percepções, sentimentos, crenças, saberes ou dúvidas relacionados a: percepções sobre a violência contra a mulher; estratégias de enfrentamento e prevenção; compreensão sobre a Lei Maria da Penha; conhecimento sobre defesa pessoal; impactos subjetivos e reorganizações comportamentais. Estes fragmentos foram agrupados em categorias temáticas e subcategorias, de acordo com sua similaridade semântica e relevância para os objetivos da pesquisa, que serão apresentados a seguir nos resultados.

O processo seguiu a lógica das categorias emergentes do próprio material coletado e das perguntas da entrevista semi-estruturada, como discutido por Bardin (2011), e nas contribuições críticas de autores como Silva e Fossá (2015), Gondim e Bendassolli (2014), e Dalla Valle e Ferreira (2025). O objetivo foi organizar os dados coletados em unidades significativas que pudessem expressar os sentidos atribuídos pelas mulheres entrevistadas, produzindo inferências analíticas consistentes com o fenômeno investigado, a partir da imersão do entrecruzamento entre os objetivos da pesquisa, o referencial teórico sobre

violência contra a mulher, políticas públicas e defesa pessoal, e as semelhanças discursivas presentes nas falas.

Seguindo a lógica descrita por Silva e Fossá (2015), a indução foi sustentada pela leitura sistemática das entrevistas e codificação das temáticas, seguida da identificação de unidades de registro e da elaboração de códigos descritivos. Estes códigos, posteriormente, foram agrupados com base em semelhanças de conteúdo, o que resultou em cinco grandes categorias de análise, sendo que, cada uma foi construída não apenas com base na recorrência de temas, mas também em sua capacidade interpretativa e na relevância teórica para a discussão deste projeto e sua relação com as temáticas principais - violência contra a mulher e defesa pessoal.

A primeira categoria - *compreensão sobre a violência contra a mulher* - é a principal por ser exatamente as percepções das participantes e como significam e reconhecem as diversas formas de violência — físicas, psicológicas, moral, sexual, patrimonial — e evidencia, como já discutido por Dalla Valle e Ferreira (2025), que a análise de conteúdo permite apreender sentidos explícitos e latentes das falas. Esta categoria é fundamental para situar o ponto de partida subjetivo das participantes diante do tema. A segunda, *enfrentamento e prevenção*, discute sobre as estratégias citadas pelas mulheres para lidar com a violência, antes e depois de participarem do projeto, seja apoio institucional, redes de apoio ou silêncio/evitação. Tal construção dialoga com o que Gondim e Bendassolli (2014) denominam de raciocínio abduutivo: partindo das manifestações discursivas das participantes, procurou-se interpretar os modos de enfrentamento não apenas como resposta individual, mas como reflexo das relações sociais, que ensinam e utilizadas comumente destas alternativas.

A terceira categoria, *percepção sobre a lei maria da penha*, surgiu da própria pergunta na entrevista sobre a compreensão e conhecimentos sobre a legislação e a presença recorrente de referências à lei nas entrevistas e da ambiguidade percebida entre a consciência ou ausência dos direitos e a dificuldade de acioná-los. A quarta categoria, *defesa pessoal como estratégia de enfrentamento*, foi construída a partir do segundo grande tema de estudo deste projeto, como possível alternativa às ameaças e inseguranças geradas pela violência e como esta modalidade poderia gerar sentimentos de segurança, autonomia e empoderamento, como descrito pelas próprias participantes. Conforme discutido por Dalla Valle e Ferreira (2025), a análise de conteúdo aplicada a contextos educacionais e de formação subjetiva deve estar atenta à dimensão simbólica e experiencial do fenômeno, logo a defesa pessoal, nesse caso, não é apenas uma técnica, mas uma prática situada no campo da resistência e do cuidado de si. Por fim, *expectativas e motivações* abrangem os sentidos atribuídos pelas participantes à

sua adesão ao projeto, revelando percepções, desejos e necessidades subjetivas. A categorização desta dimensão permitiu compreender não apenas o que as mulheres pensam sobre o projeto, mas também o que esperam construir a partir dele.

A coerência entre categorias, objetivos, entrevistas e dados coletados validou a análise e possibilitou o Tratamento dos Resultados e a Interpretação, pois após as categorias estarem consolidadas, procedeu-se à análise interpretativa, considerando tanto a frequência com que certos temas apareciam quanto a profundidade e diversidade de significados atribuídos a eles pelas entrevistadas, fazendo uma análise comparativa de antes e depois das mulheres terem participado da intervenção. As falas selecionadas foram utilizadas de maneira ilustrativa, servindo como evidência empírica das interpretações produzidas. Adicionalmente, procurou-se observar nuances discursivas, contradições e silêncios que atravessam os depoimentos, respeitando a singularidade de cada narrativa.

RESULTADOS

Os dados foram analisados de forma contextualizada, articulando os achados às referências teóricas sobre violência contra a mulher, autoconfiança, enfrentamento e defesa pessoal. A análise respeitou, ainda, a estrutura da pesquisa, dividindo assim a apresentação dos resultados em três eixos complementares: percepções iniciais (entrevista pré-intervenção), novas percepções (entrevista pós-intervenção) e análise comparativa, buscando identificar possíveis transformações ao longo da experiência vivida no projeto e garantir uma compreensão aprofundada e evolutiva das percepções das participantes. Este percurso metodológico permitiu não apenas o mapeamento das percepções prévias das participantes, mas também ofereceu subsídios para compreender como o contato com os eixos do projeto — o grupo focal e o curso de defesa pessoal, Krav Maga — influenciaram suas trajetórias, reflexões e sentimentos diante da violência contra a mulher e de suas formas de enfrentamento.

Categorização Temática

Antes da análise em si, é importante destacar a tabela de categorias temáticas e subcategorias, uma etapa fundamental da análise de conteúdo conforme proposta por Bardin (2011). A organização dados obtidos por meio das entrevistas, permitiu a codificação e a categorização, transformando o conteúdo bruto em dados analisáveis, respeitando os critérios de exaustividade, exclusividade, objetividade e pertinência teórica, para assim posteriormente

interpretar as unidades de significado expressas nas falas das participantes.

Articulando às perguntas do roteiro de entrevistas e às falas efetivamente coletadas no campo, foi possível definir as principais categorias em 2 (duas) tabelas, complementares, Entrevista Pré Intervenção (tabela 2) e a pós intervenção (tabela 3), com base nos objetivos, enquanto as subcategorias emergiram da leitura flutuante e do exame sistemático do material, respeitando o princípio da indução empírica. Além disto, a delimitação de unidades de registro exemplificadas por trechos das entrevistas fortaleceu a transparência e a rastreabilidade do processo analítico, conferindo maior rigor metodológico à pesquisa. As tabelas abaixo (1 e 2, respectivamente), orientam e justificam todas as interpretações subsequentes, oferecendo um mapa conceitual que guiou a análise descritiva e, finalmente, interpretativa dos resultados:

Tabela 2 -Categorias e subcategorias da Entrevista Pré Intervenção

Pré Intervenção	
1. Compreensão sobre a Violência contra a Mulher	1.1 Multidimensionalidade da violência 1.2 Naturalização e banalização 1.3 Vivências pessoais ou próximas 1.4 Críticas à responsabilização da vítima 1.5 Violência simbólica, estrutural e direta
2. Enfrentamento e Prevenção	2.1 Rede de apoio informal 2.2 Apoio institucional e legal 2.3 Autoproteção e estratégias cotidianas 2.4 Percepção de retrocessos nas políticas públicas
3. Percepção sobre a Lei Maria da Penha	3.1 Conhecimento superficial 3.2 Entendimento da medida protetiva 3.3 Críticas ao modelo punitivista 3.4 Propostas de ações educativas voltadas aos homens
4. Defesa Pessoal como Estratégia de Enfrentamento	4.1 Autonomia e empoderamento 4.2 Limites da prática 4.3 Curiosidade e desejo de aprendizado

	4.4 Conscientização sobre defesa pessoal como necessidade social
5. Expectativas e Motivações	5.1 Desejo de aprender e se proteger 5.2 Busca por pertencimento e troca 5.3 Motivações pessoais ligadas a experiências passadas

Tabela 3 - Categorias e subcategorias da Entrevista Pós Intervenção

Pós Intervenção	
1. Mudança na percepção sobre violência	1.1 Reconhecimento de novas formas de violência 1.2 Compreensão ampliada 1.3 Impacto do grupo
2. Mudança na percepção sobre enfrentamento	2.1 Fortalecimento da rede de apoio 2.2 Acesso a informações 2.3 Estratégias mais proativas
3. Lei Maria da Penha após o grupo	3.1 Melhor entendimento dos dispositivos 3.2 Reflexão crítica sobre limites da lei
4. Defesa pessoal e Krav Maga após a vivência	4.1 Empoderamento físico/psicológico 4.2 Redução da sensação de impotência 4.3 Aplicabilidade no cotidiano
5. Mudanças subjetivas e comportamentais	5.1 Autoconfiança 5.2 Vigilância/alerta 5.3 Reorganização de rotinas
6. Avaliação da experiência do grupo e curso	6.1 Expectativas atendidas 6.2 Percepção do grupo como espaço de escuta e acolhimento

Percepções Pré-Intervenção

Percepções sobre a Violência Contra a Mulher

As entrevistas realizadas antes da intervenção revelam que a maioria das participantes compreende a violência contra a mulher como um fenômeno complexo e multidimensional. Embora a agressão física seja frequentemente mencionada, outras formas de violência também são reconhecidas, como a psicológica, sexual, verbal, patrimonial, simbólica e estrutural. Esta amplitude na compreensão se manifesta, por exemplo, nas falas que destacam a violência emocional dentro de relações afetivas, o assédio sexual em espaços públicos e a imposição de papéis de gênero como formas de opressão cotidiana. Uma das participantes afirma que a violência "*está presente todos os dias e a todo momento, ainda que seja mais velada*", revelando a percepção de que a ameaça não se restringe a episódios extremos ou "televisivos", mas atravessa o cotidiano de maneira persistente (em casa, no ônibus, na faculdade, entre outros).

"Passei por uma situação de importunação sexual no ponto de ônibus... e também eu passei por um namoro que não foi saudável, assim, tiveram violências." - **L.V.A.G.**

Outro ponto recorrente nas entrevistas é a naturalização e a banalização de determinadas formas de violência, especialmente aquelas que não envolvem agressões físicas explícitas. Algumas participantes relataram que só perceberam ter vivenciado violência ao escutar outras mulheres ou refletir a partir de novas informações externas. Há quem tenha declarado que, embora nunca tenha sofrido violência física, percebe comportamentos como "*sentir-se ameaçada em um Uber à noite*" como formas de violência simbólica e cotidiana. Esta dificuldade de reconhecimento imediato indica como certos comportamentos violentos se encontram enraizados nas dinâmicas sociais e culturais, operando de forma silenciosa e muitas vezes legitimada.

"Todos os dias, na verdade, eu saio na rua, independente do jeito que eu saio, alguém mexe comigo... evitava até sair de casa por conta disso." - **A.C.C.C.O.**

As vivências pessoais e os relatos próximos também são aspectos centrais para a compreensão das participantes sobre a violência contra a mulher. Muitas entrevistadas

compartilharam experiências diretas de assédio em locais públicos, situações de desconforto e medo em espaços comuns, além de relatos sobre relacionamentos afetivos marcados por controle, ciúme excessivo e desvalorização emocional. Em alguns casos, estas experiências foram mencionadas como motivadoras para a busca do projeto. A recorrência de episódios de violência simbólica, como o sentimento de insegurança ao transitar sozinha em determinados horários ou locais, evidencia a presença constante da ameaça e a necessidade de estratégias de autoproteção mesmo na ausência de agressões físicas diretas.

“tenho o meu histórico de abuso também [...] esse ano eu tenho um constante medo e raiva do homem [...] eu fico com medo” - L.L.N.

Observa-se também nas falas uma crítica importante à responsabilização da mulher diante da violência que sofre. Algumas participantes demonstraram incômodo com a ideia de que cabe exclusivamente à mulher se proteger ou modificar seu comportamento, questionando, por exemplo, por que precisam aprender defesa pessoal para lidar com uma violência que é gerada estruturalmente por uma cultura machista. Esta crítica emerge, sobretudo, em falas que associam a violência à socialização masculina e à manutenção de padrões patriarcais. Para uma das entrevistadas, *“a questão não é a gente, é mais os homens”*, reforçando a percepção de que, embora ações como a defesa pessoal sejam válidas, é preciso refletir sobre as causas estruturais da violência e as formas de prevenção que envolvam mudanças sociais profundas.

“Eu não acho que eu deveria ter sido colocada nessa situação de ir aprender Defesa Pessoal por causa disso, até porque eu tenho amigos homens [...] e eles não têm esse tipo de interesse [...] é uma questão de ódio, realmente, à mulher. [...] Acho que eu tenho um pouco de medo desse discurso de que toda mulher deveria aprender defesa pessoal, porque tem o risco de a gente começar a responsabilizar a mulher” - P.S.P.

Formas de Enfrentamento e Prevenção

As participantes possuem uma percepção relativamente ampla sobre as formas de enfrentamento e prevenção da violência contra a mulher. Esta compreensão abrange tanto estratégias institucionais e legais quanto formas cotidianas de autoproteção e resistência. A pluralidade das respostas indica uma consciência das limitações impostas pelo contexto social e político, ao mesmo tempo em que revela a centralidade das redes de apoio e do fortalecimento coletivo como elementos fundamentais na luta contra a violência contra a mulher.

“Eu acredito que tenha Delegacia da Mulher [...] mas eu não sei até que ponto essa delegacia seja efetiva [...] Já vi muitas políticas de denúncia, mas que são meio que marketing” - G.D.O.S.

Um dos aspectos mais recorrentes nas falas diz respeito à valorização das redes de apoio informal, sobretudo no compartilhamento de vivências entre mulheres. Diversas participantes apontaram que o contato com outras mulheres que passaram por situações semelhantes contribui para o reconhecimento da violência e o fortalecimento da autonomia. A sororidade aparece como uma forma de enfrentamento subjetivo e político, operando como espaço de acolhimento, validação e conscientização. O grupo de apoio proposto no projeto foi, inclusive, mencionado por algumas como uma oportunidade de criar este espaço de escuta e troca, reforçando a importância destas dinâmicas coletivas. Para uma das participantes, conversar com outras mulheres ajuda a “*entender que não está sozinha*” e a “*nomear coisas que antes pareciam normais*”.

“O grupo de apoio eu acho que vai ser interessante a gente dividir essas experiências que a gente teve, né, uma fortalece a outra na questão também emocional.” - F.L.A.O.

No campo do enfrentamento institucional, algumas entrevistadas citaram, ainda que de forma breve, recursos formais como as Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher

(DEAMs), a Casa da Mulher e a própria Lei Maria da Penha. Tais dispositivos são reconhecidos como importantes, embora a maior parte das participantes demonstra pouco conhecimento sobre seus funcionamentos ou sobre os direitos assegurados por eles. Em vários relatos, observa-se a presença de uma percepção difusa sobre os mecanismos legais, o que aponta para a necessidade de ações educativas que ampliem o acesso à informação jurídica. Em alguns casos, a menção à Lei Maria da Penha aparece associada à ideia de medida protetiva e à facilitação do processo de denúncia, mas sem detalhamento técnico ou compreensão aprofundada de seus dispositivos.

"Ela tinha medida protetiva, só que aí um dia o cara maluco foi lá e pegou ela, botou ela dentro do carro, botou arma na cabeça dela, e todo mundo ficou ao redor, tipo os policiais ficaram ao redor, só que ele era policial.[...] eles chamaram até o Bope lá do Rio pra ir pra lá de helicóptero, mas ficaram negociando, negociando [...] deu tiro na menina, na cabeça lá, na frente de todo mundo [...] às vezes a gente tem alguma ação que dá pra proteger e tudo mais, mas às vezes o próprio Estado falha pra proteger a mulher" - F.L.A.O.

No tocante às estratégias cotidianas de autoproteção e resistência, muitas entrevistadas relataram adotar condutas defensivas como forma de minimizar a exposição ao risco. Tais práticas incluem evitar sair sozinhas à noite, optar por roupas discretas, alterar trajetos e priorizar o deslocamento em grupos. Estas ações, apesar de representarem formas concretas de enfrentamento individual, também evidenciam a internalização de uma lógica de autopreservação que recai exclusivamente sobre as mulheres. O constante estado de alerta, mencionado por várias participantes, revela a persistência de uma cultura do medo que condiciona o comportamento feminino no espaço público.

"Eu ando muito sozinha na rua, e aí muitas vezes eu fico com muito medo [...] eu estudava à noite [...] e aí eu criei um pânico muito grande de ter que descer do ônibus e andar até minha casa [...] eu não vou na aula se não tiver

ninguém para descer comigo” - A.C.C.C.O.

Do mesmo modo, um grupo menor de entrevistadas articulou reflexões sobre os retrocessos políticos e institucionais nas políticas públicas de enfrentamento à violência. Algumas falas indicam a percepção de que o Estado tem falhado em garantir os direitos das mulheres de forma efetiva e contínua, seja por omissão, sucateamento de serviços ou por discursos que deslegitimam as pautas de gênero. Tais observações, ainda que pontuais, demonstram um nível de consciência crítica mais avançado, que conecta as experiências individuais de violência a estruturas sociais e políticas mais amplas. Uma das entrevistadas, por exemplo, afirma que “esses direitos estão retrocedendo”, em referência ao desmonte de políticas específicas para mulheres.

“Quando você vai para a academia e você pensa que você não pode estar de short, top, porque isso pode passar uma impressão errada e você não quer ser assediada na rua” - A.L.M.O.

Compreensão sobre a Lei Maria da Penha

No que diz respeito à legislação, a percepção das participantes sobre a própria Lei Maria da Penha é marcada por um conhecimento predominantemente superficial. A maioria das entrevistadas reconhece a existência da legislação e seu papel simbólico na luta contra a violência contra a mulher, mas demonstra dificuldades em explicitar seus dispositivos legais, seus objetivos estruturantes e suas formas de aplicação. Ainda que a referência à lei apareça com frequência nos discursos, geralmente ela se restringe à menção de “*medida protetiva*” ou à narrativa do caso emblemático de Maria da Penha Maia Fernandes, sem nenhum aprofundamento sobre os mecanismos institucionais de apoio à mulher em situação de violência, como o atendimento psicológico, o acolhimento institucional ou o afastamento do agressor. Tal panorama indica uma deficiência no acesso à informação jurídica e na difusão dos direitos assegurados, o que pode comprometer a efetividade da lei no cotidiano das mulheres, assim como a procura destas mesmas mulheres por não confiarem no processo e na efetividade da lei.

“A Lei Maria da Penha, eu sei que é a lei que protege os

direitos femininos [...]. Eu sei da origem da Lei Maria da Penha, né, da criadora dela, mas não muito também.” -

L.L.N.

Apesar da centralidade simbólica da Lei Maria da Penha, algumas participantes expressam uma visão crítica em relação à sua efetividade prática, sobretudo no que diz respeito ao modelo punitivista que a sustenta. Essa crítica aparece, por exemplo, nas falas que apontam a insuficiência da punição penal para transformar a realidade social de maneira profunda. Em vez de apostarem exclusivamente na punição dos agressores, algumas entrevistadas sugerem que o combate à violência deve incluir ações educativas voltadas à desconstrução da masculinidade hegemônica e à promoção de práticas igualitárias desde a infância. Tais posicionamentos reforçam a compreensão de que legislações, embora essenciais, não operam mudanças estruturais se não forem acompanhadas por políticas públicas preventivas e transformadoras.

“Eu acho que é uma lei que protege as mulheres [...] tenta penalizar mais o agressor [...] Mas eu não sei se isso também resolve [...] o problema vai persistir [...] Porque ainda vão ter outros homens que vão continuar violentando as mulheres de todas as formas possíveis. Falta um debate sério [...] como estamos criando os meninos, né, como é que nós estamos criando os homens”-

L.F.O.

Ainda assim, é importante destacar que há o reconhecimento, por parte de algumas entrevistadas, de que a lei representa um avanço na proteção das mulheres. Mencionam, com frequência, a possibilidade de requerer medidas protetivas e o direito de denunciar situações de violência. Este reconhecimento é acompanhado, em muitos casos, por um sentimento de descrença e ceticismo quanto à efetividade desses mecanismos, sobretudo diante de experiências concretas ou relatos em que a aplicação da lei falhou em garantir a segurança da vítima. Isso sugere que, mesmo quando há conhecimento dos instrumentos legais, a confiança na atuação do Estado permanece limitada, seja por relatos de ineficácia na proteção, seja por falhas no acolhimento institucional.

“[...] embora muitas vezes as coisas não funcionem da maneira que deveriam funcionar, né? [...] você tem pelo menos onde recorrer, mas nem sempre é tão eficaz quanto deveria” - A.P.C.B.

Em conclusão, algumas participantes enfatizam que a responsabilização da violência deve incluir ações voltadas aos homens, questionando o silêncio institucional quanto à reeducação de agressores e à prevenção da violência contra a mulher em sua origem. A ausência de políticas públicas que promovam a reflexão crítica sobre a socialização masculina e os papéis de gênero contribui, segundo estes relatos, para a perpetuação da violência, independentemente da existência de mecanismos legais. Este posicionamento amplia a crítica ao sistema jurídico, inserindo a necessidade de abordagens mais abrangentes, intersetoriais e educativas como parte integrante do enfrentamento à violência contra a mulher.

“Eu não precisaria ter que aprender defesa pessoal [...] Mas é uma alternativa, né, no mundo de hoje é uma alternativa.” - L.F.O.

Conceito e Expectativa sobre Defesa Pessoal

A partir das respostas foi possível identificar que a defesa pessoal é amplamente percebida pela maioria das participantes como uma ferramenta de fortalecimento individual, capaz de promover maior autonomia, segurança e empoderamento. Muitas delas associam a prática a um processo de construção de autoconfiança, tanto no sentido físico, ao aprender técnicas para se defender, quanto no sentido psicológico, ao reconhecer suas capacidades e ampliar a percepção de controle diante de situações de vulnerabilidade. A possibilidade de “*não se sentir mais indefesa*”, “*reagir em vez de paralisar*” e “*ter mais confiança para andar na rua sozinha*” são expressões recorrentes que indicam o caráter emancipador atribuído à prática da defesa pessoal. Assim como, a noção de empoderamento emerge como um dos principais vetores de motivação para a participação no curso, sobretudo em um contexto no qual o medo e a sensação de impotência são frequentes na experiência cotidiana das mulheres.

“Não quero nunca mais me sentir indefesa tanto quanto eu me senti naquela situação. [...] Acho que é uma questão

muito de empoderamento [...] o conceito real de empoderamento que as feministas usavam lá nos anos 90 [...] é um poder literal” - P.S.P.

Por outro lado, algumas participantes demonstram uma reflexão crítica sobre os limites da prática da defesa pessoal como ferramenta de enfrentamento à violência contra a mulher. Embora reconheçam sua importância como estratégia de autoproteção, também problematizam o fato de que o ônus da segurança recai quase exclusivamente sobre as mulheres, evidenciando a ausência de políticas públicas eficazes e a continuidade de uma cultura que responsabiliza as vítimas. Estas falas apontam para a consciência de que a defesa pessoal, por si só, não resolve as causas estruturais da violência, que estão enraizadas em padrões patriarcais, desigualdades de gênero e falhas institucionais. Nesse sentido, há entrevistadas que reforçam a necessidade de ações educativas voltadas aos homens e de transformações sociais mais amplas que possam atuar na origem do problema, e não apenas em suas consequências.

“[...], a defesa pessoal resolve ali numa situação específica, mas não é a raiz do problema, não vai corrigir a raiz do problema” - A.C.P.R.

“[...], embora a gente ache que sabe se defender, a gente não sabe como vai estar a outra pessoa, se vai estar armada” - R.C.C.A.P.

Além das percepções críticas e políticas, outro aspecto que se destaca nas entrevistas é o entusiasmo em relação à oportunidade de aprendizado. Muitas participantes afirmam nunca terem tido contato prévio com técnicas de defesa pessoal ou com modalidades como o Krav Maga, demonstrando curiosidade e disposição para se engajar na prática. Algumas relatam que sempre tiveram interesse em artes marciais, mas nunca encontraram uma oportunidade acessível ou adaptada à sua realidade. A participação no projeto, portanto, é vista como uma chance inédita de adquirir conhecimentos úteis para a vida cotidiana, promover o autocuidado e integrar-se a um grupo com interesses comuns. Essa expectativa positiva é reforçada pela associação entre aprendizado técnico e suporte coletivo, criando uma visão integrada entre a capacitação prática e o acolhimento emocional.

“Eu tenho uma expectativa de aprender alguma coisa prática. Acho que vai ser muito bom pra mim nesse sentido, de me dar mais segurança.” - D.O.C.

Expectativas e Motivações para Participar

E ao final, nesta parte inicial descritiva das entrevistas foi questionado às participantes sobre suas expectativas, exatamente para avaliar as possíveis e futuras mudanças decorrentes da participação e se estas percepções eram coerentes com a proposta do projeto. Assim foi identificado um conjunto diverso de expectativas e motivações que impulsionaram as participantes a integrar o projeto, começando pelo aspecto mais recorrente: o desejo de aprender técnicas de defesa pessoal como uma forma concreta de se proteger diante das múltiplas formas de violência a que estão expostas cotidianamente. As falas indicam uma busca ativa por autonomia e segurança, especialmente diante da percepção de vulnerabilidade vivida em espaços públicos e privados. Muitas participantes expressaram a esperança de que o curso possibilite *“reagir em vez de paralisar”* ou *“não se sentir mais indefesa”*, o que reforça a defesa pessoal como ferramenta de autoproteção e autocuidado em um contexto de insegurança estrutural.

“[...] não quero nunca mais me sentir indefesa tanto quanto eu me senti naquela situação. Então, é isso. Acho que é uma questão muito de empoderamento” - P.S.P.

Paralelamente ao desejo de se proteger fisicamente, diversas participantes demonstraram interesse em participar do grupo de apoio como um espaço de pertencimento, escuta e compartilhamento de experiências. A expectativa de encontrar outras mulheres com vivências semelhantes contribui para a construção de uma rede de apoio informal, que promove não apenas o acolhimento emocional, mas também o fortalecimento subjetivo e político. As rodas de conversa foram vistas como oportunidades para romper com o isolamento que muitas vezes acompanha experiências de violência, permitindo o reconhecimento mútuo e a legitimação das narrativas individuais. Esta dimensão coletiva é percebida como tão relevante quanto o aprendizado técnico, formando uma experiência integradora entre corpo, afeto e resistência.

"Eu senti a necessidade de estar com outras mulheres que também passaram por isso [...] porque é um caminho muito solitário. [...] Então, é isso que me motiva, encontrar semelhantes, sabe? [...] de saber que outras venceram também, ou que o que outras fizeram pra conseguir, ou como estão lidando com isso" - T.O.F.

Além do exposto, é possível identificar entre as motivações um conjunto de experiências pessoais marcadas por episódios traumáticos, que funcionam como gatilhos para a busca do projeto. Algumas entrevistadas relataram vivências de assédio na infância, tentativas de abuso, relacionamentos abusivos ou episódios de importunação sexual em espaços públicos. Tais experiências foram lembradas com dor, mas também com a esperança de que a participação no projeto pudesse oferecer ferramentas simbólicas e práticas para a ressignificação do medo e o fortalecimento da autoestima. Nestes casos, o projeto é percebido não apenas como uma ação preventiva, mas como parte de um processo de reconstrução subjetiva e de elaboração de vivências anteriores de violência.

"Eu sofri uma violência sexual quando eu era criança, eu tinha 12 anos [...] foi bem complicado, e eu não soube reagir direito também. Eles me drogaram [...] e eu tentei sair dessa situação, e eu não consegui" - J.P.F.

Percepções Pós-Intervenção

Ampliação da compreensão sobre a violência

Durante as entrevistas pós-intervenção, várias participantes relataram que o contato com os conteúdos e debates no grupo contribuíram para a identificação de formas de violência que até então não eram percebidas como tais. Este reconhecimento se destacou, sobretudo, em relação à violência psicológica, patrimonial e simbólica, formas frequentemente naturalizadas no cotidiano. Uma participante mencionou que, após o grupo, passou a perceber que atitudes de controle sobre suas amigas ou sobre sua forma de vestir, antes vistas como "*ciúmes normais*", configuram controle e violência.

"Comecei a realmente olhar com outros olhos e perceber que expandiu um pouco o meu conhecimento [...] a pessoa entrar, pegar o seu celular e acessar eles sem você saber [...] eu já tinha passado por uma violência patrimonial, só que de uma forma mais sutil. - M.E.G.D.

Outras relataram que aprenderam a reconhecer o silenciamento, a desvalorização e o isolamento como manifestações de violência menos visíveis, porém igualmente danosas. Este movimento de reconhecimento é especialmente relevante diante de um contexto brasileiro em que a violência contra a mulher, embora majoritariamente física e letal em suas consequências mais extremas, também se manifesta cotidianamente por meio de práticas culturais, morais e emocionais. Segundo o *Atlas da Violência* (2025), a subnotificação de violências não físicas é significativa, e muitas mulheres não compreendem que estão em situação de violência até que ocorra um episódio extremo.

"Essa violência que é, assim, dentro de casa, é mais sutil, a gente acaba não percebendo como violência [...] a gente é criada a normalizar isso." - J.L.C.C.

Além do reconhecimento de novos tipos de violência, diversas participantes demonstraram, nas falas, uma compreensão mais ampla e estrutural do fenômeno da violência contra a mulher. Relataram perceber que a violência não se restringe ao âmbito doméstico ou conjugal, mas se estende a diversos espaços sociais, como o ambiente universitário, o transporte público e o trabalho. Algumas afirmaram ter compreendido que a violência contra a mulher está enraizada em relações históricas de poder, dominação e desigualdade, ligadas a padrões patriarcais e à cultura do machismo.

"O grupo me ajudou a perceber que certas brincadeiras, certas falas machistas, eram na verdade uma forma de agressão simbólica." - L.V.A.G.

A Lei Maria da Penha ao definir os cinco tipos de violência — física, psicológica,

sexual, patrimonial e moral — abarca as múltiplas dimensões da agressão às mulheres, e as participantes passam a identificar todas estas dimensões e a reconhecer que tais violências são sustentadas por estruturas sociais, deixam de ver os episódios como casos isolados, o que é essencial para o enfrentamento coletivo e institucional da problemática.

"A gente debate muito sobre violência física, sexual, mas essas outras que é mais difícil de perceber e notar, vai passando despercebido, eu acho que o grupo me ajudou muito ao olhar com mais sensibilidade nessas causas. -

R.C.C.A.P.

Outro aspecto de destaque foi o impacto do grupo como espaço de escuta, acolhimento e troca de experiências. Muitas participantes relataram que ouvir as histórias de outras mulheres contribuiu para identificar violências que haviam vivido e naturalizado, ou mesmo para repensar atitudes próprias e de pessoas próximas. A sensação de identificação com o sofrimento alheio gerou empatia e solidariedade, além de romper o silêncio e o isolamento que frequentemente acompanham a vivência da violência. Algumas destacaram que o grupo lhes proporcionou um “*lugar de fala*”, onde puderam expressar sem julgamento situações que antes pareciam inconfessáveis.

“tipo, você não tá sozinha nisso no sentimento de culpa, no sentimento de... de se sentir responsável, às vezes, no sentimento de se sentir passiva, de se sentir paralisada, acho que foi muito essa força de não se sentir sozinha [...]”

- M.A.N.S.

Este impacto remete à importância dos grupos reflexivos como ferramentas de transformação subjetiva e política. A escuta ativa, a partilha de experiências e a construção coletiva do saber possibilitam a ressignificação da vivência e o fortalecimento do senso de pertencimento. Em um país onde o medo, a vergonha e a culpabilização ainda impedem muitas mulheres de buscar ajuda, espaços como este oferecem uma alternativa concreta de apoio psicossocial e fortalecimento das redes de proteção.

“O sentimento que eu tive foi de pertencimento, de reconhecimento dentro do grupo [...] ver as meninas compartilhando histórias [...] isso foi muito importante pra mim.” - A.P.C.B.

Redefinição de estratégias de enfrentamento e prevenção

Um dos aspectos mais recorrentes nas falas das participantes diz respeito à importância da rede de apoio como estratégia de enfrentamento, família, amigos, colegas todos foram considerados essenciais para conseguir ajudar uma mulher a encarar a violência e conseguir sair viva. Para muitas participantes, a convivência no grupo contribuiu significativamente para o sentimento de pertencimento e de validação de suas experiências, promovendo uma percepção ampliada de que não estavam sozinhas em suas vivências de violência. As trocas entre mulheres com trajetórias diversas, mas atravessadas por violências similares, fomentaram vínculos de solidariedade e criaram um espaço de escuta e acolhimento que extrapolou o ambiente institucional, tornando-se um suporte afetivo e simbólico de proteção.

“O laço que a gente criou lá entre nós foi uma coisa muito, muito bonita [...] conseguir falar e compartilhar coisas que eu nem tinha compartilhado com outras pessoas da minha vida.” - J.L.C.C.

Este fortalecimento da rede de apoio é fundamental diante da realidade brasileira, na qual muitas mulheres permanecem em relações abusivas por ausência de suporte familiar, comunitário ou institucional. Jordan E Mossman (2018) em seu estudo apontam que a existência de vínculos sociais confiáveis e afetivos está diretamente relacionada à maior capacidade de romper ciclos de violência. Ao se reconhecerem umas nas histórias das outras, as participantes não apenas encontraram escuta, mas passaram a construir alianças que funcionam como barreiras à reiteração do sofrimento e como mecanismos de fortalecimento subjetivo e coletivo.

“Teve uma questão de empatia muito grande [...] por mais que terapia individual ajude, para um problema coletivo, o

melhor é que a solução seja também coletiva." - P.S.P.

Outro ponto enfatizado pelas participantes foi a relevância do acesso a informações qualificadas sobre direitos, tipos de violência, legislação, estratégias de defesa pessoal e dispositivos de proteção institucional, o quanto faz falta ter acesso e como isso pode ser perigoso, a mulher pode estar em risco por não saber seus direitos e possibilidades. Muitas delas relataram que, antes da intervenção, desconheciam aspectos básicos da Lei Maria da Penha, não sabiam a quem recorrer em casos de violência, tampouco compreendiam a amplitude das formas de agressão previstas em lei. A cartilha distribuída ao final do grupo, bem como as discussões conduzidas durante os encontros, foram apontadas como instrumentos de grande impacto na formação de consciência crítica e jurídica das participantes.

"Achei importante participar, porque me abriu os olhos [...] isso que você passa é uma violência, é desse tipo aqui, então quando você sofre, você faz isso e isso e isso, para não ficar só no discurso." - R.C.C.A.P.

particularmente este dado é relevante, considerando que, no Brasil, a desinformação é um dos principais obstáculos ao enfrentamento da violência contra a mulher (ALMEIDA, SOUSA, AMURIM, ABREU, SANTOS E RUELA, 2024). Ainda que o país disponha de uma das legislações mais avançadas no combate à violência contra a mulher, a efetividade das políticas públicas é limitada pela falta de difusão de informações acessíveis e pela burocracia do sistema de justiça (ANDRADE, 2024). O acesso a informações, portanto, não apenas instrumentaliza as mulheres para agir, como também desmonta o sentimento de impotência, permitindo que compreendam os limites e possibilidades da atuação do Estado e do próprio sistema legal.

"Eu acho que a Lei Maria da Penha, ela é uma lei que é ótima, ela ajuda em vários casos, mas ela foi criada muito tempo atrás, e as formas de violência mudam constantemente conforme o tempo. [...] às vezes uma violência online não é encaixada." - L.L.N.

As entrevistas também revelaram que, após a participação no projeto, muitas mulheres passaram a adotar estratégias mais proativas no enfrentamento da violência, tanto no sentido preventivo quanto reativo. Algumas relataram mudanças em suas rotinas, como evitar distrações em locais públicos (como fones de ouvido ou ficar mexendo no celular), alterar posturas corporais, carregar instrumentos de defesa pessoal ou mesmo compartilhar alertas com amigas, enquanto outras destacaram transformações subjetivas, como a sensação de maior segurança, autoconfiança e atenção para conseguir reagir. A prática do Krav Maga, neste sentido, foi amplamente citada como fator de empoderamento físico e psicológico.

“Mudança de hábitos também, eu parei muito de mexer no celular na rua; parei de andar com a bolsa segurando aqui também [...] senti muita, muita diferença mesmo, de saber onde direcionar aquele meu nervosismo, aquela minha preocupação e sentir mais controle emocional mesmo” - J.L.C.C.

O reposicionamento aplicável diante da ameaça da violência, demonstra um avanço significativo no que se refere à autonomia e autopercepção das participantes, especialmente em um país onde o medo, a insegurança e a culpabilização da vítima ainda moldam grande parte das vivências femininas. Ao se apropriarem de técnicas, conhecimentos e estratégias de autoproteção, as participantes sinalizam uma transição do papel socialmente atribuído de vulnerabilidade passiva para um lugar de sujeito ativo e consciente. Trata-se, portanto, de um enfrentamento que ultrapassa a resposta à violência pontual e se insere na construção de práticas cotidianas de autopreservação e resistência.

“Você só depende de você mesma [...] isso dá muita autonomia [...] isso já é um combate” - L.V.A.G.

Releitura crítica da Lei Maria da Penha

Diversas entrevistadas relataram que, antes do projeto, não compreendiam com clareza o que a Lei Maria da Penha previa nem como poderiam utilizá-la em seu favor. A experiência no grupo foi apontada como um divisor de águas, pois forneceu subsídios informativos que

permitiram a elas compreenderem as diferentes formas de violência previstas pela legislação — física, psicológica, sexual, patrimonial e moral — bem como os canais institucionais de denúncia e proteção. Participantes como D.O.C., P.S.P. e M.E.S.P. reconheceram que passaram a entender que episódios outrora vistos como meros conflitos de relacionamento, ou situações “normais”, eram, na verdade, formas de violência previstas e punidas pela lei.

“A maior mudança [...] por causa do grupo, é que o conhecimento técnico da lei não ensina a reconhecer quando uma violência está acontecendo, não necessariamente. [...] É muito fácil aquela história do sapo que está na água quente, assim, vai fervendo aos poucos, e nenhum conhecimento técnico [...] te ajuda.” - P.S.P.

“A gente sabe a coisa da Maria da Penha e para que ela serve, mas a gente não tinha um entendimento, conhecimento real sobre a importância dela, até agora.” - R.C.C.A.P.

Essa nova compreensão proporcionou às participantes não apenas o reconhecimento de situações vividas, mas também o fortalecimento de uma consciência crítica e jurídica sobre seus direitos. Muitas destacaram que o acesso à cartilha e às discussões no grupo elucidou o papel de medidas protetivas, delegacias especializadas e serviços de acolhimento, aspectos frequentemente desconhecidos mesmo por mulheres escolarizadas e inseridas em contextos urbanos. A ampliação do conhecimento legal, portanto, emerge como um fator de empoderamento prático, permitindo às mulheres não apenas nomear a violência, mas agir diante dela com base em recursos legais disponíveis.

“Como que ela nos ajuda, todas as burocracias legais que tem sobre a lei da violência contra mulher; que foi uma coisa que a gente até conversou quando eu sofri, quando eu fui na delegacia, como que eu ia usar, se a lei Maria da Penha se aplicava, se eu deveria ligar para o 180, o 190 [...]” - R.C.C.A.P.

Se, por um lado, a intervenção permitiu maior entendimento da Lei Maria da Penha, por outro, também fomentou uma análise crítica sobre as lacunas e dificuldades de efetivação dos seus dispositivos. Algumas participantes relataram frustração com a morosidade do sistema de justiça, a burocracia envolvida na solicitação de medidas protetivas e a revitimização nos atendimentos institucionais (BASTOS, 2025). As participantes A.C.C.O. e A.P.C.B., por exemplo, relataram experiências de descaso ou julgamento ao procurar ajuda formal, o que lhes causou sensação de impotência e descrença na eficácia da legislação.

“Porque querendo ou não, pra uma mulher denunciar alguém que seja agressor perto dela é difícil. [...] Uma medida protetiva de distância não impede do cara ir atrás de você. Impede legalmente, mas não importa se o que ele já fez já passou, sabe? [...]. Não é só denunciar.” - M.E.S.P.

Tais percepções dialogam com a realidade brasileira, onde, apesar da Lei Maria da Penha ser considerada uma das mais avançadas no combate à violência contra a mulher, sua implementação ainda encontra entraves estruturais e culturais. Entre os fatores apontados, estão a falta de capacitação de profissionais da segurança e saúde, o número insuficiente de delegacias especializadas, e a persistência de discursos que culpabilizam a vítima ou minimizam a gravidade das agressões (MARTINS, SILVA, DILÉLIO, COSTA, COLOMÉ E ARBOIT, 2018; PORTELLA, 2009). Limitações estas que tornam-se ainda mais evidentes em contextos de vulnerabilidade social e econômica, onde o acesso à informação e à justiça é dificultado por barreiras territoriais, financeiras e simbólicas.

“[...] às vezes falta coragem, mas às vezes falta conhecimento também [...] a estrutura foi feita para não dar certo [...] a gente sabe que tá ali, mas a gente não sabe como fazer, onde ir, o que procurar [...]” - D.O.C

Ressignificação da Defesa Pessoal

As participantes relataram que o contato com a prática do Krav Maga provocou uma

mudança significativa em suas percepções sobre si mesmas, seu corpo e suas capacidades. Muitas delas nunca haviam tido experiências anteriores com qualquer tipo de prática corporal voltada à defesa pessoal, e expressaram surpresa ao perceberem que eram capazes de executar os movimentos, compreender os princípios e aplicar as técnicas para escapar de situações de violência, muitas das vezes sem necessariamente utilizar a força corporal, mas sim a técnica. A atividade não foi percebida apenas como um treino físico, mas como uma vivência que despertou uma nova relação com o corpo: não mais como objeto de vulnerabilidade, mas como instrumento ativo de resistência.

“Quando fala de Defesa Pessoal agora não é mais questão de ser mais forte que o outro, mas só de saber aonde atingir, sabe? [...], glorificante de saber que eu não preciso ser forte, eu só preciso ser eu e saber como usar a mim mesma para poder me defender” - M.E.S.P.

A expressão empoderamento foi descrita não apenas no plano físico, mas também no psicológico. Participantes como D.O.C., A.C.C.O. e J.P.F. relataram sentir-se mais seguras, mais confiantes e menos reféns do medo. A prática corporal serviu como meio para reorganizar o sistema emocional diante do risco, internalizando a ideia de que é possível reagir, e de que, ao contrário do que a cultura patriarcal frequentemente impõe, a mulher não é inerentemente frágil. Neste aspecto, a defesa pessoal foi ressignificada como um processo de fortalecimento integral, atuando tanto sobre o corpo quanto sobre os sentimentos de medo, insegurança e culpa.

“Ter coragem mesmo de se defender, de não ter medo de machucar ninguém quando essa pessoa tá, assim, disposta a te ferir.” - A.L.M.S.

Outro ponto recorrente nas falas foi a superação da sensação de impotência frente à violência, algo que se revelou especialmente substancial no contexto brasileiro, onde as mulheres são frequentemente desencorajadas a reagir, silenciadas ou deslegitimadas em seus relatos. A vivência do curso possibilitou que elas acessassem um novo repertório de respostas possíveis diante do risco, substituindo a paralisia pela ação planejada. Este processo foi

descrito por muitas como uma "*virada de chave*", em que o medo deixou de ser paralisante e passou a ser um alerta regulável, capaz de ser manejado com estratégia e discernimento.

"Eu percebo muita mudança na segurança interna, assim, na autoconfiança [...] eu já sei o que eu posso fazer [...] consigo muito mais parar e pensar " - **J.L.C.C.**

"...foi maravilhoso [...] uma virada de chave muito grande [...] eu me senti capaz em muitos momentos [...] sei que eu consigo fazer [...]" - **A.C.P.R.**

A repetição das técnicas, os exercícios em grupo e a simulação de situações reais foram decisivos neste reposicionamento. A participante A.C.C.O. narrou por exemplo que passou a caminhar na rua à noite com mais tranquilidade e que não sentia mais o pânico constante que antes a impedia de realizar atividades simples. Já D.O.C. afirmou que, embora ainda esteja em processo de construção de reflexos automáticos, o simples fato de saber que pode reagir já alterou sua percepção de risco. Uma mudança de postura que revela o acesso à defesa pessoal e reconfigura a posição subjetiva da mulher diante da violência, transformando a passividade socialmente imposta em agência ativa.

"Eu saio na rua totalmente diferente de antes, é... eu percebo que eu sinto muito menos medo [...] sentia medo de tudo e eu ficava assim "nossa, mas se acontecer eu não sei o que fazer" e hoje eu percebo muita mudança na segurança interna, assim, na autoconfiança [...] eu já sei o que eu posso fazer [...] sempre lembro, né? Do olho, nariz, garganta, genital." - **J.L.C.C.**

As entrevistas também demonstram que a defesa pessoal foi apropriada pelas participantes como ferramenta de uso cotidiano, integrada à rotina e não restrita a situações extremas. Muitas delas relataram mudanças de comportamento e postura: evitar o uso de celular na rua, manter a atenção ao entorno, organizar objetos de defesa (como chaves ou sprays) e dialogar com amigas sobre estratégias de segurança, práticas que demonstram que o

conhecimento adquirido ultrapassou o campo teórico e se transformou em ação preventiva e reflexiva.

“[...] agora eu sempre penso o que que eu tenho na minha bolsa que realmente poderia, de algum modo, me defender [...] só o fato de você jogar na cara de alguém, ou coisa tipo, sair correndo, assim, essas coisas aí eu já consegui mudar a percepção.” - G.D.O.S.

Além disso, a aplicabilidade se estendeu para o campo coletivo. Algumas participantes relataram que começaram a compartilhar os aprendizados com amigas e familiares, ampliando o alcance do projeto para além do grupo original. A defesa pessoal foi ressignificada, portanto, não como um recurso de enfrentamento isolado e individual, mas como uma prática cotidiana de cuidado, alerta e fortalecimento de redes femininas. Tal percepção reforça a importância de políticas públicas e iniciativas educativas que promovam a defesa pessoal como parte da formação cidadã das mulheres, sobretudo em um país onde a violência contra a mulher assume caráter de problema de saúde pública.

"Eu cheguei a conversar com pessoas que também da igreja, que sofreram violência, então achei importante participar, porque me abriu os olhos e eu pude falar com as pessoas, 'oh, isso que você passa é uma violência, é desse tipo aqui, então quando você sofre, você faz isso e isso e isso'" - R.C.C.A.P.

Impactos subjetivos e reorganizações comportamentais

O fortalecimento da autoconfiança foi uma das mudanças subjetivas mais destacadas pelas participantes. Antes da intervenção, como já mencionado, muitas relataram sentimentos de insegurança, medo constante e descrença em sua capacidade de enfrentamento. No entanto, após a vivência no grupo e a prática da defesa pessoal, passaram a relatar transformações significativas em sua relação consigo mesmas e com o próprio corpo. O reconhecimento de que eram capazes de aprender, reagir e proteger-se promoveu um reposicionamento interno que ressignificou a maneira como se viam diante da ameaça.

“Eu acho que eu fiquei mais autoconfiante e menos passiva [...] foi muito nesse sentido mesmo de ajudar na minha autoestima, na minha segurança, de fazer, tipo, eu me senti mais segura comigo mesmo tendo essa ferramenta, caso algo aconteça, sabe? Realmente acho que foi um trabalho de autoconfiança [...]” - M.A.N.S.

Participantes como J.P.F., D.O.C. e A.C.C.O. expressaram esse deslocamento ao afirmarem que passaram a se sentir mais fortes, mais centradas e mais preparadas para situações adversas. Esta autoconfiança não se restringiu à esfera física, mas reverberou no psicológico, afetando também a autoestima, a postura e a tomada de decisões. Em um país onde o discurso hegemônico ainda atribui à mulher uma posição de fragilidade e submissão, a construção dessa autoconfiança representa um importante ato de resistência subjetiva e política, possibilitando rupturas com padrões internalizados de passividade diante da violência.

“eu saio na rua totalmente diferente de antes (...) eu sinto muito menos medo (...) de saber mesmo canalizar essa ansiedade (...) mudar até o jeito que eu seguro a minha bolsa” - J.L.C.C.

Outro impacto recorrente nos relatos foi o desenvolvimento de um estado contínuo de atenção e alerta em relação ao entorno, sem que isto significasse um retorno ao medo paralisante. Ao contrário, as participantes narraram que passaram a observar mais o espaço ao seu redor, a se posicionar com mais firmeza e a avaliar contextos com maior criticidade. Uma vigilância consciente foi compreendida como uma forma de autoproteção ativa e estratégica, fruto da incorporação de conhecimentos práticos e teóricos adquiridos no grupo.

“...a gente falou também muito dessa parte de alerta, atenção [...] eu já olho antes, tipo, tem alguma coisa estranha [...] olhar em volta, estar atenta” - J.P.F.

“...eu consegui identificar mais violências e fiquei com o olhar mais sensível para as questões do dia a dia [...] achei importante participar, porque me abriu os olhos...” -

R.C.C.A.P.

Este estado de alerta se distingue da hipervigilância traumática, típica de contextos de violência continuada, pois é descrito pelas participantes como algo que as fortalece e não as aprisiona (DIAS, CANAVEZ E MATOS, 2018). A participante D.O.C. por exemplo, compartilhou que passou a caminhar com postura ereta e olhar firme, atenta ao ambiente, mas sem se sentir vulnerável. As participantes identificaram uma transformação que revela uma reconfiguração do medo: ele deixa de ser um fardo subjetivo constante e passa a funcionar como um sensor de segurança, integrando-se de forma funcional à experiência cotidiana.

As falas também evidenciaram modificações concretas na organização das rotinas cotidianas. As participantes relataram mudanças de hábitos, trajetos, horários, formas de deslocamento, uso do celular em espaços públicos, bem como novas estratégias coletivas de cuidado entre mulheres, como o compartilhamento de localização em tempo real ou o envio de mensagens para avisar que chegaram bem no seu destino. Tais práticas configuram uma reorganização comportamental voltada à prevenção, demonstrando que o conhecimento adquirido foi internalizado e incorporado em ações concretas.

"Em questão de andar na rua em si, sabe? Não andar muito com o celular, se for usar o celular encostar na parede [...] até no ônibus, sentar em um lugar que a gente possa sair de perto das pessoas ou fugir caso aconteça algo" -

M.E.S.P

Essa reorganização não foi vivenciada como um ônus ou uma restrição à liberdade, mas como uma conquista de autonomia e de consciência situacional. A partir da participação no projeto, as mulheres passaram a se sentir mais no controle de suas escolhas, mais conscientes dos riscos, e mais aptas a reagir de maneira assertiva. Em um cenário de violência urbana e doméstica estrutural, em que o Estado frequentemente se mostra ausente, as estratégias cotidianas de autoproteção tornam-se instrumentos cruciais para a preservação da integridade física e emocional das mulheres (CONCHA-EASTMAN E MALO, 2007; GULLO, 1998; SOUZA E LIMA, 2006).

“[...] isso devolveu minha autonomia de conseguir sair, sabe? É uma coisa básica, não vou ter que ficar dependendo de alguém pra poder sair... então acho que isso foi o principal [...] eu vejo isso como uma preparação, um autocuidado, assim, sabe?” - T.O.F.

Percepção finais da intervenção

Sobretudo, acredito que foi de relativa importância questionar as participantes se suas expectativas foram atendidas, em relação ao projeto como um todo, exatamente como uma avaliação geral e uma oportunidade de aprimoramento. Muitas afirmaram que inicialmente não sabiam exatamente o que esperar da intervenção e que foram surpreendidas pela profundidade das discussões, pela qualidade dos encontros, alegando no final ter sido pouco, queriam mais, e pelo vínculo construído com outras participantes. A intervenção para elas ultrapassou o formato de um curso ou ciclo de palestras e transformou-se em uma experiência significativa de formação, reflexão e mudança.

“[...] subestimei o impacto que isso ia ter na minha vida [...] foi muito importante pra mim [...] só tem, assim, coisas boas pra falar a respeito do projeto e da minha participação” - S.S.O.

Participantes como J.P.F., D.O.C. e A.C.C.O. destacaram que não imaginavam que o projeto teria tamanha repercussão em suas vidas cotidianas e subjetividades. Ao longo dos encontros, elas passaram a ampliar seus repertórios sobre violência contra a mulher, direitos, estratégias de defesa pessoal e enfrentamento institucional, além de desenvolverem novos modos de se perceberem e se posicionarem no mundo. A superação das expectativas esteve atrelada, sobretudo, à experiência de pertencimento, de escuta ativa e de transformação pessoal que emergiu no percurso coletivo.

“Sim, com certeza. Acho que até um pouco mais [...] Eu achei que ia ser, tipo assim, muito mais sobre a conversa e menos sobre exercício físico [...] eu achei que foi muito bem

equilibrado”- J.P.G.

É particularmente relevante esta avaliação positiva quando contextualizada com a ausência de políticas públicas eficazes de enfrentamento à violência que sejam, de fato, articuladas com processos educativos e transformadores (BEARZI, MARTINS, DE MARCHI E RESER, 2020). Em um país onde muitas ações voltadas às mulheres são fragmentadas, pontuais ou assistencialistas, a intervenção se destacou por propor um processo pedagógico horizontal e emancipador, acolhendo as participantes como protagonistas e não apenas como vítimas.

Outro ponto amplamente valorizado pelas participantes foi a criação de um espaço seguro, de escuta e acolhimento mútuo. As falas indicam que o grupo funcionou como um dispositivo de suporte afetivo e simbólico, onde as mulheres puderam compartilhar experiências pessoais, refletir sobre suas histórias e reconhecer, na trajetória da outra, aspectos silenciados ou naturalizados de sua própria vivência. Uma troca que gerou vínculos de solidariedade e pertencimento, reforçaram a autoestima e a confiança das participantes. Em diversas entrevistas, as participantes expressaram que a escuta atenta e o não julgamento foram fundamentais para que se sentissem à vontade para falar de temas delicados, como violências psicológicas, sexuais, patrimoniais e morais que haviam vivido, e em muitos casos, pela primeira vez. Algumas relataram que nunca haviam conversado abertamente sobre tais assuntos, nem mesmo com familiares ou amigas, e que o grupo representou um marco em sua trajetória de enfrentamento.

“[...] os encontros foram a parte mais importante [...] a conversa com outras mulheres [...] se sentir acolhida já resolve muito”- L.L.N.

“[...] a parte da questão da rede de apoio [...] conhecer ali novas mulheres [...] trocar ideia com essas mulheres e criar esse vínculo [...] eu gostei muito de ter essa organização com aquelas mulheres ali”- M.E.G.D.

Os resultados expõem como a pesquisa alcançou com êxito seus objetivos, destrinchando os secundários, fica evidente a contribuição de maneira significativa da

pesquisa para caracterizar os casos de violência mencionados pelas participantes, revelando a complexidade e a multiplicidade de formas pelas quais a violência se manifesta na realidade de mulheres universitárias. Os relatos apontaram para vivências de violência psicológica, simbólica, sexual, patrimonial e física, muitas vezes naturalizadas ou minimizadas em seus contextos familiares, acadêmicos ou relacionais. A sistematização desses relatos permitiu identificar padrões de recorrência e a presença de ciclos de violência sustentados por estruturas sociais desiguais, o que configura o alcance do primeiro objetivo proposto.

No que se refere ao objetivo da compreensão das percepções das participantes sobre suas vivências e realidades, foi aprofundada por meio das narrativas compartilhadas nos grupos focais, que emergiram falas expressando o medo constante de sair às ruas, o desconforto em ambientes predominantemente masculinos, a culpabilização em episódios de violência sexual, e a sensação de desamparo institucional. As participantes demonstraram, ao longo dos encontros, um processo gradual de amadurecimento crítico, resignificando vivências passadas e compreendendo que situações antes vistas como "*normais*" ou "*inevitáveis*" são, na verdade, expressões de uma cultura misógina e de um sistema que perpetua a violência. Já a análise das principais formas de violência — simbólica, estrutural e direta — ficou evidente quando as participantes relataram situações em que foram silenciadas, ignoradas ou expostas em ambientes universitários e familiares, a palpável força das violências simbólicas que operam na manutenção da desigualdade entre homens e mulheres. Relataram também dificuldades no acesso a serviços públicos, como saúde, segurança e justiça, evidenciando a violência estrutural no cotidiano, especialmente para aquelas que não estão nos grandes centros urbanos, ou mesmo as violências diretas, como o assédio sexual e a agressão física, que algumas participantes relataram, compondo um panorama amplo e alarmante das diversas formas de violência enfrentadas.

Quanto ao objetivo voltado à compreensão sobre a Lei Maria da Penha e os direitos que ela assegura, os dados revelaram inicialmente um baixo nível de conhecimento técnico entre as participantes. Muitas desconheciam os mecanismos de denúncia, as medidas protetivas e os serviços de apoio previstos pela legislação. No entanto, ao longo da intervenção, foi perceptível um aumento significativo no nível de informação e na capacidade de reflexão crítica das participantes sobre a eficácia e os limites da lei. Elas passaram a compreender não apenas os dispositivos legais, mas também a necessidade de uma articulação com políticas públicas efetivas e com uma mudança cultural que envolva, sobretudo, a responsabilização dos agressores e a reeducação de homens. Na investigação sobre as

percepções sobre a prática do Krav Maga como estratégia de enfrentamento à violência, ficou claro que as participantes tiveram uma transformação profunda em sua relação com o próprio corpo. O que antes era percebido como um corpo vulnerável ou passivo, passou a ser reconhecido como corpo ativo e capaz de reagir, essa ressignificação corporal transcende a dimensão técnica da defesa pessoal e passa a integrar o repertório simbólico e emocional das participantes como um gesto de resistência. Ao se sentirem mais preparadas física e emocionalmente, muitas relataram uma diminuição da sensação de medo e uma maior disposição para ocupar espaços públicos, essa mudança de postura frente à realidade violenta vivida cotidianamente mostra como o Krav Maga, quando inserido em um processo pedagógico e reflexivo, pode contribuir para o empoderamento feminino e para a construção de novas formas de enfrentamento à violência de gênero.

Por fim, o último objetivo — que buscava identificar mudanças subjetivas, cognitivas e comportamentais decorrentes da intervenção — ficou evidente nas entrevistas pós-intervenção quando as participantes deixaram claro ter demonstrado que houve uma significativa reorganização nas formas de pensar, sentir e agir perante a realidade ou possíveis situações de violência. Houve relatos de maior autoconfiança, mudanças nos trajetos diários para evitar situações de risco, fortalecimento da autoestima, melhora na percepção de vínculos sociais e vontade de compartilhar os aprendizados com outras mulheres. Tais transformações, embora individuais, apontam para um potencial de mobilização coletiva e de geração de redes de apoio e solidariedade que extrapolam os limites do projeto. Em síntese, a análise dos resultados da pesquisa permite afirmar que todos os objetivos foram alcançados, sendo que cada um foi identificado nessa construção de um panorama mais complexo e realista para essas mulheres sobre a violência contra a mulher. Mais do que fornecer respostas pontuais, o projeto criou um espaço de elaboração coletiva, de enfrentamento crítico e de transformação subjetiva, reafirmando a urgência de práticas que unam escuta, formação e empoderamento físico.

DISCUSSÃO

É possível afirmar que o presente estudo alcançou seus objetivos ao evidenciar, por meio da comparação entre as entrevistas pré e pós-intervenção, mudanças significativas nas percepções, compreensões e posicionamentos das participantes acerca da violência contra a mulher e das estratégias de enfrentamento, assim como sobre defesa pessoal, Krav Maga. Os dados analisados demonstraram que, ao longo da intervenção, as participantes não apenas ampliaram seu repertório conceitual sobre os tipos e nuances da violência contra a mulher,

como também passaram a reconhecer de forma mais crítica os limites das respostas institucionais e a importância da defesa pessoal como recurso simbólico, prático e pessoal a violência. As respostas pós-intervenção revelam um avanço notável na capacidade de nomear violências antes como algo natural, de refletir sobre suas próprias experiências com maior autonomia e de articular estratégias de resistência mais conscientes e estruturadas. Os resultados obtidos indicam que os conteúdos trabalhados no grupo focal e no curso de defesa pessoal foram absorvidos, ressignificados e incorporados à vivência das participantes, contribuindo para seu fortalecimento individual e para a construção de um posicionamento ativo diante da do cenário de violência no qual vivemos.

Durante a intervenção foi construído junto das participantes e por elas, um raciocínio e uma percepção acerca da violência contra a mulher como fenômeno estrutural, multifacetado e profundamente entrelaçado a marcadores de gênero, classe, raça e economia. As participantes relataram que a violência que acontece não apenas nas situações explícitas de agressão física, mas que se manifesta cotidianamente de forma simbólica - silenciamento, humilhação, desvalorização, estigmatização, normativa _ controle, censura, julgamentos, moralismo e institucional - negligência, omissão, indiferença, perpetuando desigualdades historicamente legitimadas por uma sociedade predominantemente machista (SILVA, 2021; SOBIERANSKI, 2018; STREVA, 2013). O perigo da naturalização dessas violências nas relações sociais, seja nas famílias, nos espaços de trabalho ou nas instituições públicas, revela o quanto ela se insere na cultura, na mídia e nas falas das pessoas, ao ponto de reproduzir práticas e discursos que desqualificam, silenciam ou culpabilizam as mulheres, até quando sofrem violência (FERNANDES E NATIVIDADE, 2020; SANTOS E ANDRADE, 2018).

A partir da análise crítica das entrevistas foi possível perceber nas falas das participantes uma crescente consciência sobre a complexidade da realidade no que diz respeito a violência, revelando que, embora muitas já possuíam uma leitura crítica inicial, ainda convivem com contradições, como o Estado oferece delegacia da mulher, mas não há profissionais mulheres nem capacitação, ou ambiguidades como exemplo um professor que “elogia” a roupa da aluna de forma invasiva e descarada, mas alega ser “brincadeira”, como também lacunas conceituais, como uma mulher que sofre violência patrimonial, mas não sabe que o parceiro a impedir de ter acesso ao seu cartão é crime. Ambivalências estas são compreensíveis, dado que a violência contra a mulher, como apontam Silva, Farias e Paiva (2021), está profundamente enraizada em estruturas culturais e sociais que operam como esquemas de percepção e naturalização do mundo a sua volta, tanto que, mesmo que com um certo grau de consciência crítica foi possível identificar nas falas das participantes, durante a

intervenção e pós entrevista, dificuldades em nomear e reconhecer violências sutis, como o controle comportamental, a desqualificação cotidiana e o silenciamento simbólico.

Tipos de violência muitas vezes mascarados por discursos de cuidado, amor ou proteção, que são os mais difíceis de identificar e denunciar, justamente porque se confundem com práticas culturalmente legitimadas nas relações íntimas (FANINI, SANTOS E GNOATO, 2017; FABENI, SOUZA, LEMOS E OLIVEIRA, 2016). Como aponta Caniato (2007) a internalização da violência, profundamente enraizada nos processos de socialização e construção da identidade feminina, compromete a capacidade de percepção do abuso e contribui para a sua naturalização, assim muitas mulheres acabam aceitando ou tratando como normal certas violências, como controle disfarçado de afeto e machismo disfarçado de humor. O estudo destaca que na adolescência, por ser um momento crítico de construção de subjetividade, torna-se especialmente vulnerável à destrutividade simbólica promovida pela ausência de referências éticas e afetivas estáveis. Os autores sugerem que este processo pode impedir o amadurecimento psíquico e favorece a reprodução de padrões relacionais marcados por manipulação, desconfiança e negação. Essas violências operam no plano da linguagem, dos gestos, da desvalorização subjetiva, e muitas vezes se manifesta por meio da culpabilização da vítima, da negação de sua autonomia e da imposição de padrões normativos de comportamento.

Ressalto que nas falas das participantes da pesquisa foi possível identificar este impasse, pois muitas reconhecem com facilidade formas explícitas de violência como agressão física e sexual, mas demonstraram insegurança ou hesitação ao falar sobre formas mais sutis, como o controle emocional ou manipulação afetiva (ARAÚJO, 2020; PORTELA, 2021). Esta limitação sugere que, apesar da intervenção ter ampliado significativamente a compreensão crítica das participantes, ainda há resistências subjetivas e lacunas culturais que impedem o reconhecimento integral da violência vivida, o que levanta uma reflexão importante quão profundo é preciso que seja a transformação proporcionada pelo projeto para elas perceberem e enfrentarem qualquer tipo de violência? Ou ainda, até que ponto a conscientização foi capaz de desestabilizar crenças e padrões internalizados que há anos as limitam e diminuem? Seriam necessários mais encontros ou abordagens mais incisivas para desnaturalizar essas camadas mais profundas da opressão? A internalização de padrões opressores ao longo de toda uma vida pode exigir mais do que informações pontuais ou técnicas de defesa pessoal: requer uma reconstrução profunda da percepção de si e das relações. Assim, o projeto, mesmo ao alcançar conquistas significativas, mostra que sua potência poderia ser ainda maior com a ampliação da frequência dos encontros, a repetição

dos temas de forma espiralada e a incorporação de estratégias mais incisivas e afetivamente mobilizadoras. Parte dessa transformação subjetiva que se buscou alcançar neste projeto — aquela que desestabiliza crenças arraigadas e rompe com a naturalização da violência — só é possível com a continuidade, uma escuta sensível, uma elaboração simbólica mais crítica e da construção coletiva de novos referenciais.

Ademais, esta questão também aponta para a importância de se pensar a continuidade e a sustentação de intervenções semelhantes em instituições de ensino e durante o desenvolvimento biopsicossocial das mulheres, para assim evitar o enraizamento dessas distorções que as colocam em perigo ou vulneráveis às influências e possíveis ameaças masculinas (DINIZ, NIY, ANDREZZO, CARVALHO E SALGADO, 2016; NUNES, LABIAK, SANTOS E NOVAIS, 2020). O reconhecimento da violência exige um trabalho prolongado de análise crítica da linguagem, das relações e das práticas sociais, o que não se alcança de forma pontual. A própria psicoeducação, embora essencial, precisa ser acompanhada de espaços de escuta afetiva, análise coletiva e validação da experiência subjetiva, como indicam estudos de Dantas, Pereira, Zafalon e D’Affonseca (2021) e Stanziani, Silva e Ferreiro (2024). Assim sendo, os resultados da pesquisa são positivos ao indicarem avanços, mas também denunciam a necessidade de ampliar a profundidade e a durabilidade das estratégias de intervenção como esta, especialmente quando se trata de violências que operam no plano da subjetividade e da estrutura das relações sociais. Assim como, é necessário problematizar a realidade das participantes até que ponto esta consciência crítica, ainda que emergente, se transforma em ação prática de como não aceitar agressões ou enfrentar atitudes violentas ou em rupturas significativas, como sair de um emprego ou de uma relação que tenha violência? Durante a aplicação das intervenções foi possível identificar que muitas participantes, apesar dos resultados positivos de alteração da percepção sobre a violência e aumento da autoestima para enfrentar as ameaças, reproduziram discursos que minimizaram ou relativizaram certas agressões, especialmente aquelas que envolvem relações afetivas ou familiares. O que levanta questões importantes sobre os limites da conscientização quando esta não é acompanhada de processos contínuos de formação crítica e de suporte relacional e institucional/profissional. A pesquisa evidenciou que a capacidade das participantes de nomear e refletir sobre a violência, não elimina o abismo entre o saber e o agir: saber que se está em uma situação de violência não garante, por si só, a possibilidade de rompimento ou enfrentamento a esta situação.

Aqui cabe indagar em que medida esta consciência é sustentada ao longo do tempo e como se articula com a atuação do Estado e das políticas públicas? Haja vista que a ausência

de garantias estruturais como segurança, independência financeira e acesso a redes de apoio, pode fazer com que esta consciência permaneça fragilizada, sujeita a recuos ou ao isolamento subjetivo. Por esta razão, é fundamental que intervenções como a aqui analisada não sejam pontuais, mas sim sejam parte de um processo contínuo e articulado com estratégias intersetoriais, capazes de mobilizar, não apenas mudanças individuais, mas também transformações sociais mais amplas. O desafio que se coloca é o de não apenas identificar a violência, mas construir caminhos possíveis e sustentáveis para superá-la, caminhos que envolvam tanto a reconstrução das subjetividades femininas quanto a responsabilização dos homens que estão por trás das estruturas sociais e institucionais que sustentam a realidade violenta. Como reforçam Moraes e Ribeiro (2012) em seu estudo exatamente sobre a responsabilização dos homens autores de violência, no qual os homens que participaram raramente se perceberam como agressores, ainda que reconheçam, em nível abstrato, a violência contra a mulher como reprovável. Suas narrativas são marcadas por justificações (provocações femininas, traições, desrespeito, ciúmes) e desculpas (efeito do álcool, falta de controle emocional), o que revela uma resistência em assumir a plena responsabilidade pelas agressões. Outrossim, os autores destacam que o estudo evidenciou as tensões geradas nos encontros dos grupos quando os profissionais tentaram desconstruir papéis tradicionais de gênero, especialmente a associação da mulher ao cuidado e à harmonia familiar. Embora algumas participantes demonstraram mudanças comportamentais, como evitar novas agressões, tais mudanças são frequentemente motivadas por temor de sanções legais, e não necessariamente por uma transformação nas crenças sobre gênero.

Paralelo a isto, existe a questão das lacunas no conhecimento técnico jurídico, das participantes, sobre os instrumentos legais disponíveis para o enfrentamento da violência contra a mulher, configura-se como uma das fragilidades mais alarmantes e contraditórias no contexto brasileiro e do projeto (SOUZA, 2016). Apesar dos avanços legislativos consagrados pela Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), o desconhecimento das suas diretrizes, dos canais de denúncia e dos dispositivos protetivos compromete gravemente sua efetividade, como é muito bem descrito pelas falas das participantes. Se torna ainda mais preocupante este cenário quando se constata que mesmo entre mulheres universitárias, um grupo com acesso ampliado à informação, ainda há inseguranças, dúvidas e desconhecimento prático sobre os mecanismos formais de proteção. Trata-se de um indicativo claro de que a mera existência de uma legislação robusta não é suficiente para garantir sua aplicabilidade nem tampouco sua eficácia real no cotidiano das mulheres. Nesta perspectiva, a presente pesquisa representa um avanço significativo ao contribuir para a ampliação do conhecimento das participantes sobre

seus direitos e sobre os instrumentos legais disponíveis no enfrentamento a violência contra a mulher. As mulheres tiveram acesso a informações qualificadas sobre a Lei Maria da Penha, como medidas protetivas, fluxos institucionais e estratégias de denúncia, o que lhes proporcionou maior segurança e capacidade de ação, se futuramente necessário. As entrevistas pós-intervenção evidenciaram que houve uma mudança concreta na percepção sobre a aplicabilidade da lei e sobre o papel das instituições, além de uma leitura mais crítica e contextualizada das limitações do sistema.

A literatura especializada aponta esse hiato entre norma e prática há algum tempo, como Lima e Ambrósio (2024) e anteriormente Cerqueira, Matos, Martins e Pinto Júnior (2015) ressaltam que o problema da efetividade da Lei Maria da Penha não está em sua formulação jurídica, considerada uma das mais avançadas do mundo, mas na precariedade de sua implementação e na baixa difusão de seu conteúdo entre a população alvo. A lei prevê medidas protetivas de urgência, criação de Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher, atuação interdisciplinar, entre outros dispositivos, no entanto, para que estes esses direitos sejam reivindicados, é necessário que as mulheres saibam que eles existem, compreendam sua finalidade e confiem nos canais institucionais para acioná-los. Quando esta informação não chega de forma clara, acessível e contínua, o direito se esvazia, o desconhecimento se torna não apenas em uma falha de comunicação, mas uma falha estrutural do Estado na garantia da cidadania feminina.

Ademais, o desconhecimento da lei se articula a fatores socioculturais que produzem silenciamento e culpabilização da vítima, nas falas são identificados claramente, com todas as letras, que algumas participantes deixaram de denunciar por desconhecer como e onde fazer. Muitas mulheres internalizam a violência como algo "*normal*" ou "*inevitável*", assim como a falta de efetividade das intervenções governamentais e, mesmo aquelas que conseguem identificá-la enfrentam entraves subjetivos e práticos para acessar o sistema. A ausência de orientação sobre como proceder em casos de violência, seja por desconhecimento de como registrar um boletim de ocorrência, como também solicitar medida protetiva ou quais serviços procurar, resulta em abandono, revitimização e desistência da denúncia, ou até mesmo na reincidência de episódios de violência (FREITAS, ALMEIDA, CAMPELLO E GOMES, 2025; LOYOLA, 2021). De acordo com dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2023), estima-se que a maior parte dos casos de violência doméstica no Brasil não são formalmente denunciados, o que corrobora a tese de que o acesso à justiça continua sendo um privilégio limitado e não um direito amplamente assegurado. Sendo assim, é necessário questionar a quem serve a existência de uma lei se suas beneficiárias diretas não a conhecem

ou conseguem acesso? A função normativa da legislação, por mais avançada que seja, torna-se ineficaz diante da falta de difusão e de estratégias educativas para utilizá-la, assim me arrisco a considerar como mais do que uma falha de comunicação, trata-se de uma falha na política pública. A legislação deveria ser divulgada através de campanhas permanentes com informações, com linguagem acessível, diversificada e descentralizada, contemplando contextos distintos, incluindo áreas rurais, comunidades periféricas, mulheres com baixa escolaridade, imigrantes, indígenas e, principalmente, mulheres com deficiências. A intervenção demonstrou capacidade concreta de reduzir essa lacuna informacional, ao proporcionar às participantes um espaço de formação crítica sobre seus direitos e sobre o funcionamento das políticas públicas de proteção às mulheres. Ao adquirir este conhecimento, as participantes declararam na própria entrevista, não apenas ampliaram sua capacidade de autoproteção, como também passaram a identificar situações de violência em seus ambientes sociais e familiares, sentindo-se mais preparadas para orientar e acolher outras mulheres em situação de vulnerabilidade. Este efeito multiplicador é um dos pontos de maior relevância do projeto, pois demonstra que o acesso à informação qualificada pode reverberar para além da esfera individual, alcançando a coletividade e fortalecendo redes comunitárias de enfrentamento. Assim, a pesquisa não apenas gerou transformação nas participantes, mas também potencializou o impacto social da intervenção, contribuindo para que elas atuem como agentes disseminadores de informação e suporte em suas próprias realidades.

Porém a crítica deve ser ampliada ainda para o modo como o Estado brasileiro estrutura seu sistema de garantia de direitos. Não basta que os dispositivos legais estejam previstos no texto normativo, é preciso que eles estejam sustentados por uma rede articulada, acessível e eficaz de acolhimento, orientação e proteção (ÁVILA, 2018; MELO, VIEIRA, ANDRADE E ANDRADE NETO, 2025). A experiência das participantes deste estudo escancara a distância entre a formalidade da lei e a realidade vivida, pois a ausência de conhecimento técnico não é um problema individual das mulheres, como se fosse fruto de desinteresse ou ignorância, mas sim uma expressão da falha sistêmica na construção de políticas públicas verdadeiramente integradas e inclusivas. Portanto, é urgente que se reforce o compromisso do Estado com a educação em direitos humanos, em especial no que tange à violência contra a mulher. Tal compromisso exige mais do que campanhas pontuais no mês de março, ela exige compromisso das políticas e instituições públicas de forma contínua, intersetorial, com orçamento próprio e com participação das mulheres em sua formulação e monitoramento. O conhecimento técnico sobre os instrumentos legais deve ser visto como um direito fundamental, parte da formação cidadã e da garantia à dignidade. Sem isto, a

legislação corre o risco de permanecer como letra morta, enquanto as mulheres seguem enfrentando, sozinhas e utilizando recursos específicos, como a defesa pessoal aqui dissertada, contra estas múltiplas formas de violência que ameaçam sua liberdade, sua integridade e sua vida.

O desamparo e insegurança foi perceptível durante a análise do conteúdo das entrevistas, principalmente, pré-intervenção, no momento em que as participantes relataram sensações de vulnerabilidade e insegurança ao saírem na rua, manterem relações amorosas ou estarem em locais, simplesmente, com a presença de homens (trabalho, faculdade, bares, entre outros). Revelando-se como um dado que não pode ser ignorado ou minimizado na análise do enfrentamento à violência contra a mulher no Brasil, pois afinal estas falas representam mais do que uma impressão subjetiva individual, esta percepção reflete uma experiência social recorrente e amplamente documentada (SOUZA, UCHÔA E BARRETO, 2024). O medo que as mulheres sentem não é difuso ou abstrato, mas localizado em situações concretas do cotidiano. As entrevistas revelam que os espaços públicos, especialmente à noite, são percebidos como espaços de alto risco, seja nas ruas mal iluminadas, pontos de ônibus, transporte coletivos, táxis ou de aplicativo, como também nos trajetos a pé de ida/volta para o trabalho, faculdade e a residência são frequentemente mencionados como lugares onde a sensação de desamparo se intensifica. Além disso, o medo não se restringe ao ambiente externo, muitas participantes relataram insegurança também em contextos considerados íntimos e supostamente seguros, como relacionamentos afetivos e nas relações familiares.

Estes dados reforçam a noção de que o medo não está apenas ligado à possibilidade concreta de uma agressão física, mas à percepção constante de vigilância e controle a que os corpos femininos estão submetidos. O simples fato de "*estar em um lugar*", público ou privado, se torna um fator de risco quando se é mulher e existe um homem presente. Tal constatação dita por mim e pelas participantes do projeto, é corroborada por diversos estudos que apontam como o medo da violência molda a forma como as mulheres circulam, se vestem, se comportam e fazem escolhas cotidianas (DIAS, PRATES E CREMONESE, 2021; VIEIRA, PORDEUS, FERREIRA, MOREIRA, MAIA E SAVIOLLI, 2008). Assim, o desamparo relatado nas entrevistas não é individual, mas socialmente produzido, reiterando estruturas de desigualdade e periculosidade que naturalizam a exclusão simbólica e material das mulheres dos espaços pessoais, públicos e de poder. Portanto, compreender onde as mulheres mais sentem medo é também compreender onde a sociedade falha em garantir sua segurança, liberdade e dignidade.

Esta sensação de abandono relatada por praticamente todas as mulheres que

participaram deste estudo é uma preocupação constante de que, ao buscar ajuda, ela - mulher, será desacreditada, ignorada ou, no mínimo, submetida a processos burocráticos e morosos que não garantem sua segurança imediata. Este medo não é infundado, pois diversos casos de feminicídios registrados após denúncias formais e medidas protetivas deferidas, mas não cumpridas, tornaram-se tragicamente comuns nas manchetes brasileiras (Sousa e Santos, 2024; Paula, 2022). O que vemos todos os dias na televisão, internet e manchetes de jornal, portanto, não é apenas a inoperância de um serviço ou os perigos de uma sociedade, mas sim a falência de um pacto institucional e social de proteção à vida das mulheres. As políticas públicas de enfrentamento à violência contra a mulher, apesar de importantes avanços legislativos como a Lei Maria da Penha (2006) e a Lei do Feminicídio (2015), seguem sendo descontinuadas, mal financiadas e fragilizadas por mudanças políticas e cortes orçamentários sistemáticos. Segundo o Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2023), a maioria dos municípios brasileiros não contam com delegacias especializadas no atendimento à mulher, além da ausência de Centros de Referência, casas-abrigo, equipes multidisciplinares e serviços de saúde integrados, o que agrava o ciclo de violência, especialmente nas regiões Norte e Nordeste e em territórios periféricos. Neste contexto, as mulheres enfrentam uma realidade em que denunciar é, muitas vezes, colocar-se em risco ainda maior, dada a ineficiência dos mecanismos de proteção.

Evidencia-se uma ausência institucional, e consequentemente uma negligência, que se expressa também nos atendimentos desqualificados, marcados por preconceito, insensibilidade e práticas revitimizadoras, e como isto impacta negativamente as mulheres, como discutidos em estudos como de Barbosa, Rebelo, Oliveira, Dias e Silva, (2024). Delegados que desencorajam denúncias, médicos que minimizam marcas da violência, conselheiros tutelares que descredibilizam relatos, todos esses exemplos compõem um sistema de atendimento que, em vez de acolher, reitera o lugar de silêncio e impotência da mulher violentada. A presença de uma legislação avançada não garante, por si só justiça e proteção, quando a cultura institucional permanece patriarcal, burocratizada e alheia às especificidades das demandas das vítimas. A vulnerabilidade institucional impacta diretamente a decisão da mulher de buscar ajuda, uma vez que muitas relatam o medo de represálias. A descrença no sistema e a ausência de suporte real são fatores que as impedem de denunciar, como identificado nas falas das participantes. Questiona-se então, como pode o Estado demandar que a mulher denuncie, se ele mesmo não garante os meios seguros, eficazes e dignos para essa denúncia? Como sustentar campanhas de encorajamento à denúncia sem oferecer estrutura para acolher, proteger e acompanhar?

A responsabilidade da mulher é constantemente enfatizada — “*denuncie, procure ajuda, reaja*” — enquanto a responsabilidade do Estado em prover os meios adequados para isso é diluída, adiada ou ignorada. Portanto, a vulnerabilidade institucional percebida pelas participantes deste estudo não é sintoma de fragilidade individual, mas expressão de uma fragilidade sistêmica. A superação desta vulnerabilidade passa por questionar se o enfrentamento à violência contra a mulher é delegado ao próprio indivíduo. Quem sofre a violência deve assumir a responsabilidade, até então compreendida como coletiva e institucionalizada, de enfrentar a violência? Os estudos que analisam a violência contra a mulher e a defesa pessoal confirmam que enfrentar a violência de forma individualizada é uma possibilidade e não a solução, que não a única opção, mas sim uma alternativa, principalmente na hora em que elas estão sofrendo violência (SENN et al., 2017, HOB DEN et al., 2020, 2022, DECKER et al., 2018 E BHAN et al., 2023). O princípio se encontra no fato de que vivemos em uma realidade (política, social, cultural) que contribuiu para a manutenção desta negligência institucional e do aumento da violência, logo torna-se inevitável a existência de ameaças ou experiências constantes de agressão contra uma mulher, uma vez que nem todo homem, mas sempre um homem está envolvido com atos de violência. O que faz com que a defesa pessoal emergja como uma resposta concreta, prática e imediata para lidar com os riscos cotidianos, como uma estratégia de enfrentamento.

Enfatizo, a prática da defesa pessoal não se apresenta como uma resolução definitiva, mas como alternativa viável, acessível e simbólica de autoproteção, que desloca a mulher do papel passivo da vítima silenciosa para uma posição ativa, reativa e estrategicamente preparada para situações de ameaça, infelizmente, possíveis e constantes em sua realidade. Este autor e seu estudo têm a ciência de que a defesa pessoal, quando utilizada isoladamente, carrega o risco de transferir à mulher a responsabilidade pela sua própria proteção, individualizando o enfrentamento de um problema estrutural. Por esta razão acho importante deixar claro que embora ela possa ser eficaz em situações pontuais, ela não atua sobre as bases que sustentam a violência contra a mulher, uma vez que não transforma práticas judiciais misóginas, não modifica a cultura do estupro, não combate a impunidade e tampouco desconstrói os discursos que legitimam o controle do corpo feminino. Ao colocar sobre os ombros das mulheres a tarefa de se protegerem em um cenário de omissão estatal e social, corre-se o risco de reforçar a lógica meritocrática da sobrevivência, uma lógica que desconsidera desigualdades de classe, raça, território e acesso a recursos. Por outro lado, quando inserida em um contexto mais amplo, integrado a ações coletivas, formação crítica, escuta qualificada e fortalecimento subjetivo, a defesa pessoal deixa de ser apenas uma

técnica e se transforma em um gesto político e de resistência (SENN et al., 2017, HOB DEN et al., 2020, 2022, DECKER et al., 2018 e BHAN et al., 2023). Nesta perspectiva ela representa um reposicionamento simbólico da mulher diante de uma sociedade que historicamente a ensina a temer, recuar e silenciar, um compromisso de reconfigurar a relação da mulher com o próprio corpo, com o medo e com o lugar social que lhe foi historicamente atribuído. A defesa pessoal precisa caminhar lado a lado com políticas públicas consistentes, estruturas institucionais de acolhimento e processos contínuos de transformação cultural masculina, pois se uma mulher sofrer violência, as probabilidades são altas, ela pode superar e enfrentar um agressor, mas ela sempre precisará de um aparato social e institucional para acolhê-la.

Afinal não é sempre que o Estado, a família ou o parceiro, que deveriam ser os próprios responsáveis pela violência acometida, estarão presentes para salvar uma mulher de uma possível violência. Já a defesa pessoal, ao permitir que a mulher reconheça sinais de risco e reaja fisicamente a agressões e desenvolva atenção situacional, fornece uma resposta imediata às consequências da violência (HOLLANDER, 2004, 2014, 2016). Trata-se, de um instrumento legítimo e necessário neste sentido, especialmente em um país onde os índices de feminicídio, violência sexual e agressões físicas não parecem diminuir significativamente no decorrer dos últimos anos, como facilmente observável no Atlas (2025) e no Anuário (2023). As participantes relataram um desenvolvimento da sensação de preparo e o domínio de técnicas específicas como contribuições decorrentes do curso, assim como o aumento da autoconfiança e da percepção de controle sobre o próprio corpo e também afirmaram que o espaço e a privacidade foram essenciais para se abriram umas com às outras e assim conseguirem desenvolver suas capacidades físicas e emocionais de reação que existiam em cada uma, mas estavam “apagadas” ou reprimidas pela cultura e costumes. Estudos como o de Hollander (2004, 2014, 2016) demonstram que a defesa pessoal pode transformar percepções de impotência em confiança, de medo em atenção, de insegurança em controle, para assim conseguirem ter as próprias ações e decisões, promovendo mudanças cognitivas e comportamentais que repercutem positivamente na autoestima e na postura social das mulheres perante suas realidades e relações.

Na busca deste controle, encontra-se parte das motivações expressas pelas participantes para aderirem ao projeto, revelando uma necessidade profunda que vai muito além da simples expectativa de aprender técnicas de defesa pessoal, o que emerge das entrevistas é um conjunto complexo de necessidades emocionais, sociais e simbólicas que envolvem proteção concreta, pertencimento, escuta qualificada e superação de traumas. Estas dimensões, muitas vezes desconsideradas nas análises sobre enfrentamento à violência contra

a mulher, são fundamentais para compreender o engajamento das mulheres em iniciativas como esta. A existência do grupo focal como espaço de escuta e fala, e o curso como um momento de aprendizado e desenvolvimento foi fundamental para atender as expectativas das participantes, ou até mesmo superá-las. O medo da violência, tão presente na experiência feminina cotidiana, não se limita à ameaça física, ele se manifesta como incerteza, silenciamento, vergonha, insegurança e isolamento, portanto foi vital às participantes buscarem um espaço que acolha suas experiências, sem julgamento. Muitas delas relataram, direta ou indiretamente, vivências traumáticas anteriores, como situações de abuso, assédio, perseguição, ameaças, que não foram devidamente reconhecidas, acolhidas ou reparadas pelo entorno familiar, social ou institucional na época. O projeto foi entendido nestes casos como uma oportunidade de *"retomar as rédeas"*, de *"voltar a confiar em si"*, de *"sentir o corpo de novo como algo que suporta, e não que só sofre"*, como revelam algumas falas. Tais expressões evidenciam que o interesse pela defesa pessoal não se esgota na funcionalidade da modalidade, mas se articula com processos profundos de ressignificação de si, do corpo e das relações com os outros. A escolha de participar do grupo surge como um movimento em direção ao fortalecimento interno e à reconstrução de uma subjetividade que foi fragilizada pelo medo ou vivências de violência.

Tal qual o desejo de pertencimento também se destacou como um dos principais motivadores, especialmente entre aquelas que relataram dificuldade de sair de casa ou socializar, ou até mesmo incompreensão ou afastamento social em virtude de suas experiências traumáticas. O grupo, ao reunir mulheres com histórias e dores semelhantes, criou exatamente a oportunidade que as participantes buscavam: um espaço de identificação, empatia e legitimidade da dor, necessidades e questões semelhantes às existentes e identificadas no acolhimento dessas mulheres no sistema de saúde como destaca Côrtes, Teles, Vargas, Rodrigues, Monteiro, Lima e Tavares (2024). É fundamental quando se considera que uma das estratégias mais perversas da violência contra a mulher é o isolamento da vítima, assim, ao romper esse isolamento, o grupo devolveu às mulheres a possibilidade de serem ouvidas, reconhecidas e validadas por outras como elas, à mercê da violência. O simples fato de poder compartilhar o que viveu sem ser desacreditada já representa um ponto de inflexão na trajetória de muitas mulheres, como afirmam estudos como o de Buck, Otani, Tanaka, Bortolozzi (2024), que analisam os efeitos subjetivos de grupos de acolhimento feminino. Os autores identificam o quanto a violência contra mulheres é prejudicial em suas diversas formas de manifestação, inclusive recomendam a necessidade de mais estudos sobre qual a melhor forma de acolher as vítimas, pois não há documentos ou formas de

padronização de modalidades deste tipo, tornando-se assim fundamental a importância da instrumentalização para a prática profissional diante desses casos.

Outro aspecto relevante identificado e promovido pela intervenção é a escuta qualificada dos pesquisadores envolvidos, que ultrapassa a escuta empática do círculo social e demanda um espaço seguro, ético e profissional para elaboração do vivido (LIMA E FONSECA, 2024; VASCONCELOS, 2017). As participantes valorizaram que conseguiram no projeto a possibilidade de falar sem serem interrompidas, culpabilizadas ou instruídas a “*superar e seguir em frente*”. É difícil de encontrar este tipo de escuta mesmo em serviços institucionais e sua ausência contribui para a cronificação do sofrimento psíquico, como identificado na literatura, que apontam a ausência de escuta, especialmente em contextos de violência, o que pode intensificar sentimentos de abandono, auto culpa e desamparo (CÔRTEZ, TELES, VARGAS, RODRIGUES, MONTEIRO, LIMA E TAVARES, 2024). Assim, o grupo psicoeducativo não cumpre apenas uma função informativa ou política, mas também reparadora, ao oferecer à mulher a possibilidade de elaborar narrativas antes silenciadas ou invalidadas. Ademais, a motivação para participar do projeto foi atravessada pelo desejo de reconstrução da autoestima e da autoconfiança, abaladas pelas experiências de violência direta ou simbólica (REMÍGIO, CARVALHO E FERREIRA, 2025; SILVA E ASSUMPTÃO, 2018), afinal em uma sociedade que frequentemente associa o valor da mulher à submissão, à docilidade e à passividade, expressar o desejo de se sentir forte, segura e confiante é, por si só, uma ruptura. A defesa pessoal torna-se neste caso, uma ferramenta que se alia à transformação subjetiva, pois como já mencionado, contribui para que a mulher resgate a sensação de controle sobre o próprio corpo e realidade. Estudos como os de McCaughey (1998) ou mais recentemente Thompson (2014) demonstram que o simples aprendizado da defesa pessoal já produz mudanças na forma como as mulheres percebem a si mesmas e se posicionam nos espaços públicos e privados.

Contudo, é importante destacar que tais motivações não são lineares nem isentas de conflito. Muitas participantes relataram ambivalência entre o desejo de mudança e o medo da exposição, entre a vontade de romper com a fragilidade e a insegurança sobre sua capacidade de reagir. Como parte do processo de transformação, a decisão de buscar ajuda, de se inserir em um grupo, de expor fragilidades e de enfrentar memórias dolorosas exige coragem e tempo, entretanto algumas participantes relataram terem conseguido passar pelo grupo e este lhes deu força e coragem para ir buscar ajuda e denunciar, enfrentando a violência que viveram ou aconteciam durante o período do projeto. É papel de pesquisas como esta respeitar o tempo de cada um e não reproduzir lógicas meritocráticas ou capacitistas que cobrem

“força” ou “superação” imediatas, como condição para o reconhecimento da dor ou da potencialidade da pessoa.

Em suma, as motivações das participantes revelam que o enfrentamento à violência contra a mulher não se dá apenas no plano judiciário ou físico, mas também, e profundamente, no campo emocional, simbólico e relacional. O projeto atendeu a esta complexidade quando ofereceu uma intervenção que integrou práticas corporais, escuta qualificada e construção coletiva de saberes. Compreender e legitimar tais motivações é essencial para que políticas públicas e práticas de acolhimento se tornem mais sensíveis, potentes e eficazes. Ignorá-las é correr o risco de perpetuar abordagens tecnocráticas e desumanizadas que falham em alcançar o que há de mais fundamental no processo de superação da violência - a subjetividade ferida que busca se reconstruir, a seu tempo e a seu modo.

Falas e Percepções

A partir deste momento, será dado espaço diretamente para a análise e exploração das falas e percepções das participantes coletadas na entrevista pós intervenção, que evidenciaram principalmente as mudanças e vivências geradas pelo processo de conscientização e amadurecimento profundo sobre a violência contra a mulher e defesa pessoal, abordando cada uma individualidade das participantes. Começando com o desenvolvimento da capacidade de reconhecer novas formas de violência, muitas vezes invisibilizadas ou naturalizadas, o que ampliou significativamente a leitura crítica da realidade das participantes. Quando as participantes do projeto começaram a nomear como violência práticas antes percebidas apenas como desconforto, medo difuso ou atitudes “normais” no cotidiano das relações, deram um passo fundamental rumo à desnaturalização do ciclo de violência. Esse movimento subjetivo é central na análise e é perceptível nas falas, ou seja, nos resultados do projeto, a transformação de práticas e atitudes, que romperam com as antigas narrativas internalizadas de culpa, submissão e passividade que apresentaram na entrevista inicial.

“...isso preserva até a nossa autonomia, assim, sabe, a gente se sente mais segura pra frequentar alguns espaços [...] isso me fez sentir de uma maneira muito diferente.” -

T.F.M.

“Foi uma coisa que me fez notar [...] uma mulher branca

sofre de um jeito, uma mulher preta [...] sofre de outro modo [...] pela sexualização do corpo negro feminino.” -

R.C.C.A.P.

Essa ampliação da leitura crítica da realidade e desenvolvimento da autopercepção, não é apenas efeito colateral positivo do projeto, ela é na verdade, um dos alicerces mais importantes da transformação subjetiva e social. Trata-se de deslocar o foco da responsabilização individual da mulher, frequentemente submetida ao julgamento de “*não ter reagido*”, “*ter provocado*” ou “*não ter saído da relação abusiva*”, para a responsabilização estrutural da sociedade que normaliza, invisibiliza e até justifica tais violências. Como mencionado anteriormente, ao adquirir linguagem e repertório para nomear e compreender suas vivências, as mulheres também passam a se posicionar de maneira mais ativa e estratégica, assumindo a condição de sujeitos políticos diante das opressões que enfrentam. Isso permite, inclusive, que intervenham de forma crítica em outras situações de violência ao seu redor, nas relações familiares, de amigas ou desconhecidas na rua, rompendo com o silêncio ou o ciclo de violência, que muitas vezes mantém a violência invisível e impune.

“...violência patrimonial [...] nunca tinha parado muito pra pensar sobre isso [...] esse foi o tipo que mais abriu minha visão.” -

“O projeto me deixou um pouco mais confiante de que eu conseguiria tentar reagir frente a alguma situação de violência, seja ela física ou não.” -

J.P.G.

A eficácia do projeto se tornou mais uma vez evidente quando conseguiu atuar simultaneamente na modificação de rotinas, escolhas, formas de se relacionar e de se proteger, como evidenciado nas falas das participantes. Mais do que aprender a reagir fisicamente diante de um agressor, as mulheres aprenderam a identificar o que é inaceitável e o que está fora do seu controle (os outros), a se reconhecer como portadoras de direitos e a agir de maneira preventiva e solidária com as outras. Quando mulheres deixam de aceitar a violência como parte do cotidiano e passam a denunciá-la, combatê-la ou preveni-la, em si mesmas e em outras, contribuem para o enfraquecimento das estruturas que sustentam essa desigualdade. A mudança de postura das participantes ao rever suas estratégias de

enfrentamento e prevenção à violência, foi uma das mudanças mais notáveis, obterem informação técnica da defesa pessoal e uma reconstrução coletiva de saberes, que as ajudou a identificar, se posicionar e enfrentar possíveis situações de perigo. A violência deixou de ser apenas um risco a ser evitado e passou a ser compreendida como uma estrutura a ser enfrentada de forma crítica e proativa e permitiu que atitudes antes marcadas pelo medo e pela inércia dessem lugar a ações mais assertivas, embasadas na informação e na solidariedade entre mulheres. Estas mudanças, ainda que inicialmente percebidas como sutis, como prestar mais atenção ao entorno, evitar locais inseguros, adotar posturas corporais mais firmes ou repensar certas interações, revelam algo muito mais profundo, a internalização de uma nova lógica de enfrentamento à violência, fundamentada na proatividade, na vigilância crítica e na consciência de si. Trata-se de uma reorganização da forma como as mulheres passam a ocupar o espaço público e privado, abandonando a lógica da retração, que é imposta culturalmente às mulheres como forma de autoproteção e adotando uma postura mais ativa diante das situações cotidianas.

“Realmente acho que foi um trabalho de autoconfiança, um trabalho de abertura, e acho que é bem isso, de sair dessa posição mesmo de passividade que a gente fica, né?” -

M.A.N.S.

“O Krav Magá abriu a minha mente para querer mais, me deu mais segurança, [...] mudou essa chave em mim.” -

M.M.S.

Essa mudança não surge de forma espontânea ou natural, ela é resultado direto da mediação pedagógica e afetiva proposta pelo grupo, que criou um espaço seguro para nomear medos, compartilhar experiências, desconstruir narrativas de culpa e elaborar estratégias conjuntas de enfrentamento. A escuta validou e a compartilhou de uma forma que as participantes se reconhecem uma nas outras, percebendo que seus medos não eram individuais, mas compartilhados — e, portanto, sociais e estruturais. Esse reconhecimento mútuo foi fundamental para o fortalecimento da autoconfiança e da legitimidade das próprias emoções, o que pavimentou o caminho para mudanças concretas na forma de agir, pensar e reagir diante do risco. Ao se perceberem com mais segurança, ao se posicionarem com mais assertividade, ao recusarem comportamentos que antes aceitavam por medo ou por hábito,

essas mulheres estão rompendo com normas sociais implícitas que esperavam da mulher uma postura de submissão, silêncio e recuo. Cada ato de enfrentamento, mesmo que sutil, torna-se um gesto de resistência à cultura da violência, cada nova atitude que foi construída no grupo reforçou a ideia de que o corpo da mulher não é território disponível, mas um sujeito de direitos, consciência e ação.

“...no final eu já tava conseguindo falar e compartilhar coisas que eu nem tinha compartilhado com outras pessoas da minha vida.” - J.L.C.C.

“...a maior mudança que aconteceu foi esse renovo [...] voltei a ter vontade de viver [...] vejo minha potência muito grande hoje.” - T.O.F.

Outra questão que este projeto conseguiu demonstrar é que a informação, quando transmitida de forma acessível, mediada por escuta e construída coletivamente, pode se tornar um motor de transformação. Nesse processo, as mulheres não apenas aprendem a reagir à violência, mas também a entender seus significados, a localizar suas causas e construir, juntas, outras formas possíveis de existência, resistência e proteção, como a percepção modificada pela participação, sobre a Lei Maria da Penha, com o reconhecimento da importância da legislação, mas também percepções sobre suas limitações quando desvinculada de outras políticas públicas de acolhimento, de educação e, sobretudo, de transformação cultural. Destacou-se entre as participantes a percepção da urgência em educar os homens para que deixem de cometer atos violentos, indicando uma compreensão mais sistêmica e relacional do problema. Esse tipo de leitura transcende a expectativa punitiva do sistema de justiça e propõe ações mais amplas, baseadas em direitos humanos, educação e cultura de paz, fundamentais para o enfrentamento da violência de forma estrutural e não apenas reativa.

“...era uma sensação de incapacidade, [...] e agora eu vejo que não, não sou incapaz [...] isso aqui me deu força pra isso.” - F.L.A.O.

“...hoje eu já falo, eu já me posiciono [...] então foi tipo, um salto enorme assim pra mim. [...] isso me fez muito bem.” - A.P.C.B.

Assim como a ressignificação da defesa pessoal ocupou, de fato, um papel central no percurso transformador vivenciado pelas participantes do projeto, elas passaram a ver que mais do que uma simples aprendizagem de técnicas de combate ou esquiva, o contato com o Krav Maga provocou um deslocamento significativo na forma como as mulheres passaram a se relacionar com seus corpos. Para algumas foi o princípio de uma conexão e para outras uma reconexão, com a ideia de enfrentamento por trás. Tradicionalmente, o corpo feminino é socialmente condicionado à passividade, sendo historicamente controlado, vigiado e disciplinado, sendo, frequentemente, o primeiro território de violação e dominação dos homens. A vivência da defesa pessoal produziu mudanças na forma como as mulheres se percebem corporalmente: do corpo vulnerável ao corpo potente, do corpo disciplinado à passividade ao corpo capaz de reagir. Uma mudança de relação com o corpo mobilizou emoções, resgatou a autoconfiança e permitiu que as mulheres enfrentassem o medo com mais clareza e preparação, proporcionando uma ruptura simbólica com essa lógica de submissão e vulnerabilidade. Não mais como objeto da violência, passaram a enxergar, de alguma forma, que seus corpos eram instrumento de resposta, resistência e ação, passou a ser reconhecido como potente, eficaz e capaz de reagir. Um processo de empoderamento físico percebido de forma subjetiva, mas que não se restringe à dimensão prática da defesa pessoal, e é, sobretudo, uma reconfiguração simbólica da feminilidade.

“Eu mudei a forma que eu seguro o celular na rua [...]. Foi bem legal, assim, entender algumas coisas do Krav Maga para usar no meu dia a dia.” - R.C.C.A.P.

“O Krav Maga [...] te ensina a remediar; [...] também te ensina a verificar os primeiros sinais. Você percebe quando está muito relaxado e não atenta às coisas também.” - D.O.C.

Essa reorganização subjetiva é particularmente importante quando se considera o impacto emocional do medo, da vergonha e da sensação de impotência que geram um distanciamento da própria realidade e/ou sexualidade, afetando até mesmo suas relações íntimas saudáveis. Mulheres que sofreram ou temem sofrer violência tendem a desenvolver posturas defensivas, que incluem a desconexão emocional com o corpo, com o(a) parceiro(a),

a evitação de situações sociais, o retraimento nos espaços públicos, entre outros. Ao serem convidadas a ocupar o corpo com intencionalidade, força e assertividade, as participantes do projeto foram, simultaneamente, convocadas a revisitar suas emoções, a confrontar seus medos e a resignificar suas trajetórias, o que gerou vivências memoráveis de participantes contando que enfrentaram seus medos e passado, para assim se sentirem melhores consigo mesmas. Além disso, essa experiência contribuiu para desconstruir a ideia, muitas vezes internalizada, de que a defesa pessoal é incompatível com a feminilidade, ou de que apenas homens podem dominar técnicas de combate. A presença de mulheres em um espaço tradicionalmente masculinizado, como uma aula de defesa pessoal (principalmente o Krav Maga), é, por si só, um gesto contra-hegemônico. Quando essas mulheres não apenas frequentam esse espaço, mas se apropriam dele com sentido e propósito, desafiam normas sociais que as colocam como frágeis ou dependentes. Nesse contexto, a defesa pessoal é transformada em um instrumento que não apenas protege, mas questiona as estruturas de poder que legitimam a violência.

“Eu saía na rua e já me sentia com muito medo, principalmente se eu estivesse sozinha à noite. [...] Hoje eu percebo muita mudança [...] eu saio na rua totalmente diferente de antes [...] eu percebo que eu sinto muito menos medo” - J.L.C.C.

“[...] é uma coisa dentro da gente que a gente sempre fica com receio de algo acontecer [...] saber como se defender acalma muito [...] muda tudo [...] de percepção de lugar, de pessoas” - M.E.S.P.

É válido ressaltar os impactos na reorganizações comportamentais concretas que as participantes tiveram por praticar, defesa pessoal na modalidade Krav Maga, como: mudanças na forma de andar (mais atentas); de se posicionar publicamente (analisando postura e comportamentos estranhos à sua volta); de pensar duas vezes antes de interagir com desconhecidos e de estabelecer limites interpessoais (principalmente entre parentes, amigos ou parceiros). Demonstram estes efeitos que a intervenção não apenas sensibilizou, mas também ativou transformações cotidianas que alteram a dinâmica da vivência feminina em espaços públicos e privados. Tais mudanças indicam que a percepção do risco não se

transformou em paralisia, mas em atenção ativa, em preparação, em retomada do controle. Essa reorganização subjetiva repercute na autoestima, no sentimento de segurança e no reposicionamento social das mulheres como sujeitos de ação, não mais, apenas, reação. Os dados coletados neste estudo evidenciam, com contundência, a necessidade de ampliar o olhar sobre as estratégias de enfrentamento à violência contra a mulher, superando modelos centrados exclusivamente na informação técnica ou na intervenção pontual. Ao contrário de abordagens que focalizam apenas a dimensão jurídica ou a defesa pessoal isolada, o projeto apontou veementemente para o potencial que há nas experiências que promovem espaços de escuta, elaboração coletiva e articulação entre desenvolvimento de percepções e ações. Não se trata de minimizar a importância da legislação ou da capacitação física, mas de reconhecer que, sem a mediação da escuta qualificada e da partilha de saberes entre mulheres, essas ferramentas correm o risco de se tornarem instrumentos fragmentados, descolados das complexidades emocionais, simbólicas e contextuais que atravessam a vivência da violência contra a mulher.

“Eu acho que principalmente o medo de sair na rua sozinha [...] eu me sinto mais confiante [...] às vezes quando eu vejo uma situação esquisita [...] eu consigo sair dessa situação”

- J.P.F.

“[...] eu tô fazendo isso por mim [...] eu tô me sentindo mais leve, sabe? Mais pronta para continuar lidando com as coisas daqui pra frente [...]” - A.P.C.B.

Criar espaços de fala onde as mulheres possam não apenas relatar experiências, mas pensar criticamente sobre elas, é uma ação vital de primeira ordem. Tais espaços rompem com o silêncio imposto historicamente às vítimas, desestabilizam narrativas naturalizadas de submissão e ativam processos de reconstrução identitária e coletiva, possivelmente levando a denúncia e situações de enfrentamento. O acolhimento não é mero suporte emocional, ele é, sobretudo, uma tecnologia social que reconhece a dor como ponto de partida para a resistência. A escuta, neste contexto, deve ser compreendida como uma prática qualificada, ética e transformadora, capaz de legitimar experiências, descolonizar saberes e tensionar os limites institucionais que muitas vezes operam de forma excludente. Promover autonomia,

portanto, não se resume a uma diretriz ética individualizada, mas a uma reconfiguração de estruturas sociais que tradicionalmente desautorizam as mulheres, uma autonomia que precisa ser sustentada por vínculos, afetos e compromissos coletivos que deem conta da complexidade da experiência de ser mulher em um país que naturaliza a violência, desqualifica a denúncia e desinveste na proteção. Em um cenário em que o Brasil ocupa reiteradamente posições alarmantes nos rankings internacionais de feminicídio e violência doméstica, não é mais admissível que a resposta do Estado se limite a estruturas institucionais frágeis e mal financiadas. É imperativo que se reconheça que a efetividade das políticas de proteção passa, inevitavelmente, pela escuta das próprias mulheres e pelo fortalecimento das suas práticas cotidianas de enfrentamento.

“[...] eu saía na rua com muito medo [...] e hoje em dia [...] eu já consigo muito mais parar e pensar [...] ele tá vindo na minha direção mesmo?”- J.L.C.C.

“[...] parece que virou mesmo uma chavinha de várias situações da minha vida [...] eu me sinto muito mais leve [...] mais bem resolvida”- A.P.C.B.

Portanto o projeto se inscreve em uma perspectiva crítica de intervenção social, que não apenas oferece recursos práticos às mulheres, mas as convoca a um reposicionamento pessoal e crítico diante da violência e suas realidades. Ao articular defesa pessoal, escuta a partir de uma transformação crítica, ele tensiona os limites da abordagem individualizante, comprometidas com a transformação estrutural e pessoal das relações. O enfrentamento à violência contra a mulher não pode mais ser tratado como uma demanda acessória das políticas sociais, ele deve ser entendido como uma urgência ética, política e civilizatória. E, para isso, é necessário reconhecer que a autonomia feminina não se concede: constroi-se, com afeto, escuta, conhecimento e ação contínua.

“[...] eu sentia medo de tudo [...] hoje eu percebo muita mudança na segurança interna, assim, na autoconfiança [...] saber onde direcionar aquele meu nervosismo”- J.L.C.C.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aplicar um projeto voltado ao enfrentamento da violência contra a mulher, especialmente em um contexto universitário, revelou-se uma experiência profundamente desafiadora e transformadora, pois ao longo de sua execução, tornou-se evidente que a violência contra a mulher, ainda que por vezes sutil ou silenciosa, permeia de maneira constante os espaços sociais — inclusive aqueles considerados “seguros” ou “protetores”, como o ambiente familiar ou acadêmico. Uma observação que se reafirma de forma contundente nas falas das participantes é que todo espaço em que há um homem pode, para uma mulher, representar uma potencial ameaça. Esta percepção, tão recorrente nas falas das participantes, denuncia o quanto o medo e a vigilância constante fazem parte da experiência cotidiana de ser mulher no Brasil. Desenvolver e aplicar este projeto, sendo homem, exigiu reflexões éticas e um posicionamento sensível perante as participantes, ao mesmo tempo em que se buscava promover um espaço de escuta e empoderamento, era necessário reconhecer que minha presença, enquanto homem, podia inicialmente representar um obstáculo à confiança, uma vez que eu simbolizava, para muitas, justamente aquilo que historicamente é fonte de opressão, medo e silenciamento para elas. Felizmente, apesar dessa possível dificuldade, nenhuma das participantes evidenciou isso como um problema, na verdade várias reforçaram durante os encontros a importância de ter um homem desenvolvendo um projeto como este e buscando ir contra a violência estrutural. O simples fato de eu mediar uma iniciativa sobre violência contra a mulher exige um esforço contínuo de autorreflexão, humildade e respeito. Conduzir esse processo, sendo homem, significou reconhecer meu lugar, escutar mais do que falar, acolher sem disputar espaço, e oferecer os meios e as condições para que outras vozes pudessem se fazer ouvir e se fortalecer. A experiência reforçou que o combate à violência contra a mulher não é tarefa exclusiva das mulheres, pelo contrário, é um compromisso que os homens deveriam ter e que exige uma postura ativa de desconstrução, escuta e responsabilidade coletiva. Projetos como esse, ainda que permeados por tensões, são espaços imprescindíveis de transformação social, na medida em que oferecem a possibilidade concreta de interromper silêncios, redesenhar trajetórias e construir novas formas de existir em coletivo.

Neste contexto, a participação de mulheres como bolsistas no projeto foi não apenas estratégica, mas absolutamente essencial, pois elas não apenas desempenharam funções operacionais ou metodológicas, mas constituíram verdadeiros pilares afetivos, éticos e sociais para as participantes. A presença e as contribuições das bolsistas durante os encontros

permitiu criar um ambiente mais seguro, acolhedor e horizontal para as participantes, possibilitando que estas se sentissem legitimadas em suas dores, histórias e transformações, como várias declararam nos últimos encontros. Elas desempenharam um papel central na mediação das atividades, na condução das rodas de conversa e na sustentação de vínculos de confiança, sem os quais o projeto não teria alcançado a profundidade subjetiva necessária. Outro desafio foi a manutenção da frequência das participantes, um obstáculo comum em projetos de intervenção social, pois fatores como carga horária acadêmica, trabalho, transporte público precário, responsabilidades familiares e medo de falar neste tema tornaram a adesão contínua difícil, algumas participantes tiveram que ser desconsideradas na análise final por não terem ido a quantidade mínima estabelecida para poder considerar que a intervenção promoveu uma mudança significativa ou evidente. Além disso, o tema em si - violência contra a mulher - carrega uma densidade emocional que, por vezes, provoca resistências, bloqueios ou retraimentos compreensíveis. Foi preciso compreender que tocar em feridas tão íntimas não é simples nem imediato, por isso, ainda que, com as flutuações no comparecimento, às transformações percebidas nas mulheres que conseguiram concluir o percurso foram expressivas e significativas.

A experiência também escancarou os limites estruturais da realidade brasileira no que diz respeito à proteção e aos direitos das mulheres. Nas falas das participantes fica evidente a precariedade das políticas públicas, a ausência de ações preventivas contínuas, a falta de articulação entre serviços, a burocratização dos processos de denúncia e a cultura institucional de culpabilização da vítima, todos elementos que constituem como barreiras reais que enfraquecem a eficácia de qualquer ação isolada, seja ela pública ou social. Não se pode romantizar a intervenção social em um cenário estruturalmente adverso, ao contrário, é necessário reconhecer que projetos como este operam, muitas vezes, na contramão das políticas estatais, tentando construir, em pequena escala, o que deveria ser garantido como direito universal. Apesar de todas essas dificuldades, a condução do projeto reafirmou a potência de espaços coletivos de escuta, formação e ação, foi possível perceber, ao longo das semanas, mulheres transformando suas percepções, fortalecendo seus vínculos, reapropriando-se de seus corpos e narrativas, e posicionando-se com mais clareza e confiança diante do mundo, testemunhar o que a instrução crítica e o cuidado mútuo podem produzir, foi um dos grandes méritos deste estudo. Mais do que resultados quantitativos ou indicadores institucionais, o que se construiu foi um processo vivo de emancipação e resistência, ainda que localizado e limitado, mas profundamente necessário.

O presente estudo evidenciou a eficácia da intervenção estruturada, pois o projeto

buscou não apenas transmitir informações, mas promoveu uma transformação comportamental, relacional e da perspectiva das participantes sobre os temas relacionados. Durante a análise de conteúdo foi possível revelar 6 (seis) categorias centrais que traduzem os efeitos do processo vivido: 1) ampliação da consciência crítica sobre a violência; 2) transformações subjetivas e comportamentais; 3) ressignificação da defesa pessoal; 4) releitura das políticas públicas e da Lei Maria da Penha; 5) papel integrador da intervenção; 6) potencial de incidência coletiva e política. Os resultados demonstraram que a intervenção foi bem-sucedida ao contribuir para o fortalecimento da autonomia, da autopercepção corporal e da capacidade de confiar em serem capazes de enfrentar possíveis agressões, além de que a defesa pessoal foi compreendida não apenas como técnica de autoproteção, mas como estratégia de empoderamento simbólico e corporal, rompendo com discursos historicamente associados à fragilidade feminina. O grupo, por sua vez, consolidou-se como espaço informativo e receptivo, promovendo acolhimento, pertencimento e reflexão crítica sobre a condição feminina em uma sociedade atravessada por desigualdades de gênero.

Ainda que o foco tenha sido nas vivências individuais, os efeitos subjetivos observados apontam para possibilidades concretas de mobilização coletiva, indicando a relevância de políticas públicas que integrem educação em direitos humanos, escuta qualificada e ações de fortalecimento das mulheres como eixo central da prevenção à violência. A articulação entre os dois eixos da intervenção - grupo focal e curso de defesa pessoal - demonstrou ser uma abordagem inovadora e eficaz, principalmente no Brasil, abrindo caminhos para práticas que aliem conhecimento técnico, sensibilização e autonomia prática. Estudos como este assumem um papel fundamental na produção de conhecimento socialmente comprometido e na construção de estratégias concretas para o enfrentamento da violência contra a mulher ao articular pesquisa e intervenção, teoria e prática, este tipo de investigação permite não apenas compreender fenômenos complexos sob uma ótica crítica, mas também intervir diretamente na realidade vivida pelas participantes, promovendo transformações subjetivas, comportamentais e coletivas. Ao documentar as percepções das participantes observa-se a urgência de práticas interdisciplinares, que articulem psicologia, educação, segurança pública e direitos humanos em uma perspectiva integrada e centrada na autonomia das mulheres.

Trata-se, portanto, de uma produção acadêmica que não se limita ao campo da observação, mas que assume um compromisso ético e político com a transformação social em um país marcado por altos índices de feminicídio, subnotificação da violência e negligência institucional, subsidia a importância em investir em estudos desta natureza, que promovam

uma escuta acolhedora que fortaleça as mulheres, para assim buscar interromper o silêncio, legitimar as vítimas e tensionar estruturas que perpetuam desigualdades e a violência. Mesmo com limitação, destaca-se a necessidade de replicação do estudo com maior abrangência populacional e comparações com grupos controle, a fim de ampliar a generalização dos achados. Contudo, os resultados já obtidos contribuem de forma significativa para o campo da psicologia social e das políticas de enfrentamento à violência contra a mulher, oferecendo uma proposta metodológica inovadora, replicável e adaptável a diferentes contextos acadêmicos e comunitários. Espera-se que os achados aqui apresentados não apenas fortaleçam a produção científica na área da violência contra a mulher, mas também subsidiem práticas profissionais comprometidas com a construção de espaços seguros, autônomos e politicamente potentes para as mulheres em situação de vulnerabilidade.

REFERÊNCIAS

- Abbas, S. (2023) ‘Different types of sampling techniques in qualitative research’. Sago. Available at: <https://sago.com/en/resources/blog/different-types-of-sampling>
- Adeodato, V. G., Carvalho, R. D. R., Siqueira, V. R. D., & Souza, F. G. D. M. (2005). Qualidade de vida e depressão em mulheres vítimas de seus parceiros. *Revista de saúde Pública*, 39, 108-113. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000100014>
- Aguiar, J. M. D., D’Oliveira, A. F. P. L., & Schraiber, L. B. (2020). Mudanças históricas na rede intersetorial de serviços voltados à violência contra a mulher—São Paulo, Brasil. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 24, e190486. <https://doi.org/10.1590/Interface.190486>
- Albuquerque, A. (2013). Para uma ética em pesquisa fundada nos direitos humanos. *Revista Bioética*, 21, 412-422.
- Almeida, J. G. D., Sousa, K. S. D., Amurim, L. P., Abreu, M. R., Santos, R. F. D., & Ruela, R. T. A desinformação na violência doméstica. <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/34115>
- Alves, B. P., de Brito, T. F. S., & de Lucena, K. D. T. (2024). Avanços e desafios no enfrentamento da violência doméstica: revisão integrativa. *Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, 9(15), 195-208. <https://doi.org/10.24281/rremecs2024.9.15.195208>

- Anderson, R. E., Cahill, S. P., Silver, K. E., & Delahanty, D. L. (2019). Predictors of Assertive and Nonassertive Styles of Self-Defense Behavior During a Lab-Based Sexual Assault Scenario. *Violence Against Women*, 26(1), 46-65. <https://doi.org/10.1177/1077801219828542>
- Andrade, E. V. D., & Bezerra Jr, B. (2009). Uma reflexão acerca da prevenção da violência a partir de um estudo sobre a agressividade humana. *Ciência & Saúde Coletiva*, 14, 445-453.
- Andrade, V. C. (2024). Violência institucional no sistema de justiça: um obstáculo à proteção das mulheres em situação de violência. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/34457>
- Andreazzi, I. M., Takenaka, V. S., da Silva, P. S. B., & de Araújo, M. P. (2016). Exame pré-participação esportiva e o PAR-Q em praticantes de academias. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(4), 272-276. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162204158121>
- Araújo, N. L. (2020). Dependência emocional: mulheres que sofrem violência. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(4), 272-288. <https://repositorio.ucs.br/11338/9075>
- Ávila, T. A. P. (2018). Articulação do trabalho em rede para a proteção à mulher em situação de violência doméstica e familiar. *Permitida a reprodução mediante citação da fonte Composição do CNMP*, 141.
- Azambuja, M. P. R., & Nogueira, C. (2007). Violência de gênero: uma reflexão sobre a variabilidade nas terminologias. *Saúde em debate*, 31(75-76-77), 97-106.
- Azzolin, A. M. M., & Yannoulas, S. C. (2016). Plano Nacional de Políticas para as Mulheres: necessidades práticas ou interesses estratégicos. *Revista Feminismos, Bahia*, 4(1), 14-25. Disponível em: <http://www.feminismos.neim.ufba.br/index.php/revista/article/view/359/194>
- Babcock, J. C., Snead, A. L., Bennett, V. E., & Armenti, N. A. (2018). Distinguishing subtypes of mutual violence in the context of self-defense: Classifying types of partner violent couples using a modified conflict tactics scale. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-018-0012-2>
- Baigorria, J., Warmling, D., Magno Neves, C., Delziovio, C. R., & Salema Coelho, E. B. (2017). Prevalência e fatores associados da violência sexual contra a mulher: revisão

- sistemática. *Revista de Salud Pública*, 19, 818-826.
<https://doi.org/10.15446/rsap.V19n6.65499>
- Barbosa, A. D. S., Romani-Dias, M., & Veludo-de-Oliveira, T. (2024). Catalysts of violence against women students: the role of the university, aggressors, and victims. *Frontiers in psychology*, 15, 1360192. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1360192
- Barbosa, V. R. A., Rebelo, A. K. de P., Oliveira, C. C. da S., Dias, F. A. L., & da Silva, L. O. R. (2024). Impactos psicossociais da revitimização da mulher em situação de violência sexual. *LUMEN ET VIRTUS*, 15(38), 1422-1433.
<https://doi.org/10.56238/levv15n38-090>
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. 3. reimp. Lisboa: Edições, 70, 281-289.
- Basso, M. S., Fontana, J., & Laurenti, C. (2022). Violência sexual e saúde mental de universitários: uma sistematização da literatura brasileira. *Psicologia: Revista da Universidade São Francisco*, 31(2), 385–411.
<https://doi.org/10.23925/2594-3871.2022v31i2p385-411>
- Bastos, D. D. R. (2025). A efetividade das medidas protetivas na violência intrafamiliar: Entre a terioria e a realidade.
<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/8891>
- Bearzi, P. S. S. de, Martins, A. B., De Marchi, R. J., & Reser, A. R. (2020). Trilhas para o enfrentamento da violência contra a mulher. *Revista Estudos Feministas*, 28 (3), e60162. Epub 01 de setembro de 2020.
<https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n360162>
- Berke, D. S., & DeFour, D. (2021). Teaching About Empowerment Self-Defense Training for Sexual Assault Prevention: Recommendations for Feminist Instruction in Psychology. *Psychology of Women Quarterly*, 45(3), 387-394.
<https://doi.org/10.1177/0361684321998396>
- Bervian, G., da Costa, M. C., da Silva, E. B., Arboit, J., & Honnef, F. (2019). Violencia contra las mujeres rurales: concepciones de profesionales de la red intersectorial de atención. *Enfermería Global*, 18(2), 144–179.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.324811>
- Bhanot, S., & Senn, C. Y. (2007). Attitudes towards violence against women in men of South Asian ancestry: Are acculturation and gender role attitudes important factors?. *Journal of Family Violence*, 22(1), 25-31. <https://doi.org/10.1007/s10896-006-9060-0>

- Bourdieu, P. (2010). A dominação masculina. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 4(1), 78-90.
- Brasil. (2006). Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm
- Brasil. (2015). Lei nº 13.104, de 9 de março de 2015. Altera o Código Penal para incluir o feminicídio como circunstância qualificadora do crime de homicídio. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113104.htm
- Buck, M. C., Otani, I. T., Tanaka, B. S., & Bortolozzi, A. C. (2024). Profissionais da psicologia no acolhimento de mulheres em situação de violência: Estudo de revisão sistemática. *Diversidade E Educação*, 11(2), 506–534. <https://doi.org/10.14295/de.v11i2.14957>
- Butler, J. (2018). Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade. Editora José Olympio.
- Calazans, M., & Cortes, I. (2011). O processo de criação, aprovação e implementação da Lei Maria da Penha. *Lei Maria da Penha comentada em uma perspectiva jurídico-feminista. Rio de Janeiro: Lumen Juris*, 193.
- Caniato, A. (2005). A banalização da mentira como uma das perversões da sociedade contemporânea e sua internalização como destrutividade psíquica: o esfacelamento do processo de individuação na adolescência. *Proceedings of the 1th Simpósio Internacional do Adolescente*.
- Castro, E., & Oliveira, U. T. V. (2022). A entrevista semiestruturada na pesquisa qualitativa-interpretativa: um guia de análise processual. *Entretextos*, 22(3), 25–45. <https://doi.org/10.5433/1519-5392.2022v22n3p25-45>
- Cerqueira, D., Bueno, S., Accioly Lins, G. O., Amorim Maciel, N. C., Armstrong, K. C., Bernardes, L., Bohnenberger, M., Brandão, J., Caballero, B., Camarano, A. A., Carvalho, C. H. R. de, Carvalho Vargas, C. E. de, Cayres, D., Chacon Armstrong, K., Coelho, D. S. C., Fernandes, D., de Freitas Pereira, C., Guedes, E., Lima, R. S. de, Lunelli, I. C., Marques, D., Matosinhos, I., Miklos, M., Moura, L., Pacheco, D., Ribeiro, T. da S., Santa Cruz Coelho, D., Schroeder, B. (2025). Atlas da Violência 2025. Ipea.

<https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/arquivos/artigos/5999-atlasdaviolencia2025.pdf>

- Cerqueira, D. R. D. C., Matos, M. V. M., Martins, A. P. A., & Pinto Júnior, J. A. (2015). Avaliando a efetividade da Lei Maria da Penha. <http://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/3538>
- Concha-Eastman, A., & Malo, M. (2007). Da repressão à prevenção da violência: desafio para a sociedade civil e para o setor saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 11(Supl), 1179–1187. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232006000500008>
- Corrêa, A. M. C., de Oliveira, G., & de Oliveira, A. C. (2021). O grupo focal na pesquisa qualitativa: princípios e fundamentos. *Revista Prisma*, 2(1), 34-47. Recuperado de <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/41>
- Côrtes, S. C. D., Teles, V. R., Vargas, F. R., Rodrigues, L. M. S., Monteiro, S., Lima, T. O., & Tavares, M. M. (2024). Violência contra as mulheres: revisão integrativa sobre a abordagem na atenção primária. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), e514726. <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i1.4726>
- Costa, M. M. (2020). A saúde mental de mulheres vítimas de violência: revisão de literatura. 15 f. Trabalho de Conclusão de Residência (Programa de Residência Multiprofissional em Área Profissional da Saúde) Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2020. <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/29296>
- Crann, S. E., Senn, C. Y., Radtke, H. L., & Hobden, K. L. (2021). “I Felt Powerful and Confident”: Women’s Use of What They Learned in Feminist Sexual Assault Resistance Education. *Psychology of Women Quarterly*, 46(2), 147-161. <https://doi.org/10.1177/03616843211043948>
- Dalla Valle, P. R., & Ferreira, J. L. (2025). Análise de conteúdo na perspectiva de Bardin: contribuições e limitações para a pesquisa qualitativa em educação. *Educação em Revista*, 41, e49377. <https://doi.org/10.1590/0102-469849377>
- Dantas, A. S., Pereira, R., Zafalon, J. F., & D’Affonseca, S. M. (2021). Psicoeducação sobre violência e mindfulness para mulheres com histórico de violência: Um estudo de caso. *Rev. Bras. Psicoter.(Online)*, 183-200.
- David, W. S., Simpson, T. L., & Cotton, A. J. (2006). Taking Charge: A Pilot Curriculum of Self-Defense and Personal Safety Training for Female Veterans With

- PTSD Because of Military Sexual Trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(4), 555-565. <https://doi.org/10.1177/0886260505285723>
- Decker, M.R., Wood, S.N., Ndinda, E. *et al.* Sexual violence among adolescent girls and young women in Malawi: a cluster-randomized controlled implementation trial of empowerment self-defense training. *BMC Public Health* 18, 1341 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6220-0>
- Dias, L. B., Prates, L. A., & Cremonese, L. (2021). Perfil, Fatores De Risco E Prevalência Da Violência Contra A Mulher. *Sanare - Revista De Políticas Públicas*, 20(1). <https://doi.org/10.36925/sanare.v20i1.1555>
- Dias, S. A. S., Canavez, L. S., & Matos, E. S. (2018). Transtorno de estresse pós-traumático em mulheres vítimas de violência doméstica: prejuízos cognitivos e formas de tratamento. *Revista Valore*, 3(2), 597–622. <https://doi.org/10.22408/rev322018114597-622>
- Diniz, C. S. G., Niy, D. Y., Andrezzo, H. F. A., Carvalho, P. C. A., & Salgado, H. O. (2016). A vagina-escola: seminário interdisciplinar sobre violência contra a mulher no ensino das profissões de saúde. *Comunicação, Saúde, Educação*, 20(56), 253–259. <https://doi.org/10.1590/1807-57622015.0736>
- Dotto, A. L., Pinto, M., & Kruel, C. S. (2021). Violência doméstica: impactos na maternidade e nos filhos. XV SIMPEP – Simpósio de Pesquisa e Extensão. <https://doi.org/10.48195/sepe2021-027>
- Ellsberg, M., Heise, L., & World Health Organization. (2005). Researching violence against women: A practical guide for researchers and activists. <https://iris.who.int/handle/10665/42966>
- Fabeni, L., Souza, L. T. de, Lemos, L. B., & Oliveira, M. C. L. R. (2016). O discurso do "amor" e da "dependência afetiva" no atendimento às mulheres em situação de violência. *Revista do NUFEN*, 7(1), 32-47. Recuperado em 14 de agosto de 2025, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912015000100003&lng=pt&tlng=pt
- Fabricius, A., O'Doherty, K., & Rutherford, A. (2022). Navigating violence and risk: A critical discourse analysis of blind women's portrayals of self-protective measures. *Feminism & Psychology*, 32(4), 443-461. <https://doi.org/10.1177/09593535221080352>

- Fanini, Â. M. R., Santos, M. L., & Gnoato, G. (2017). Cultura da violência, dispositivo do amor-paixão, sexualidade e machismo: uma análise do discurso feminino em relacionamentos conturbados. *INTERthesis: Revista Internacional Interdisciplinar*, 14(2), 132–151. <https://doi.org/10.5007/1807-1384.2017v14n2p132>
- Feital, J. D. O. F., Toledo, J. D. K. T., & Motta, B. F. B. M. (2019). Violência doméstica contra a mulher: da construção social à percepção feminina. *Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar*, 4(1). <https://doi.org/10.61224/2525-488X.2019.495>
- Fernandes, N. C., & Natividade, C. dos S. J. da. (2020). A naturalização da violência contra a mulher / The naturalization of violence against women. *Brazilian Journal of Development*, 6(10), 76076–76086. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n10-145>
- Fórum Brasileiro De Segurança Pública. Anuário Brasileiro de Segurança Pública: edição 2023. São Paulo: FBSP, ano 17, 2023. ISSN 1983-7364. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/07/anuario-2023.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2025.
- Freitas, D. P., Almeida, A. C. de., Campello, R. I. C., & Gomes, A. C. A. (2025). Violência sexual contra a mulher: entre a impunidade e os desafios da proteção integral. *Derecho y Cambio Social*, 22(80), 1–13. <https://doi.org/10.54899/dcs.v22i80.2974>
- Galvão, E. F., & Andrade, S. M. D. (2004). Violência contra a mulher: análise de casos atendidos em serviço de atenção à mulher em município do Sul do Brasil. *Saúde e sociedade*, 13, 89-99. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902004000200009>
- Garrido, M., Azevedo, C., & Palma, T. (2011). Cognição Social: Fundamentos, Formulações Actuais 3 Perspectivas Futuras 1, XXV(1), 113–157. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/14009>
- Gidycz, C. A., & Dardis, C. M. (2014). Feminist Self-Defense and Resistance Training for College Students: A Critical Review and Recommendations for the Future. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15(4), 322-333. <https://doi.org/10.1177/1524838014521026>
- Gidycz, C. A., Orchowski, L. M., Probst, D. R., Edwards, K. M., Murphy, M., & Tansill, E. (2015). Concurrent Administration of Sexual Assault Prevention and Risk

- Reduction Programming: Outcomes for Women. *Violence Against Women*, 21(6), 780-800. <https://doi.org/10.1177/1077801215576579>
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. Editora Atlas SA.
- Granjeiro, I. A. C. L., & Costa, L. F. (2008). The forensic psychosocial study as a subsidy for the juridical decision in the situation of sexual abuse. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24, 161-169. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200005>
- Gondim, S. M. G. (2002). Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 12, 149-161.
- Gondim, S. M. G., & Bendassolli, P. F. (2014). Uma crítica da utilização da análise de conteúdo qualitativa em psicologia. *Psicologia em Estudo*, 19, 191-199. <https://doi.org/10.1590/1413-737220530002>
- Halkovic, A. (2018). Being undone by research: an ethical obligation to togetherness. *Qualitative Research in Psychology*, 15(2-3), 192-195. <https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1429854>
- Hartmann, M., Mutangabende, S., Nash, S., Browne, E. N., Hatcher, A., Kågesten, A. E., & Roberts, S. T. (2025). Effectiveness of an empowerment-based self-defense program among South African girls: results from a cluster-randomized control trial in schools. *BMC Women's Health*, 25(1), 119. <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03647-w>
- Ho, R. T. K., & Chantagul, N. (2016). An exploration of Thai public perceptions of defenses in cases of women who kill their domestically violent spouses. *Australian & New Zealand Journal of Criminology*, 50(4), 602-622. <https://doi.org/10.1177/0004865816668222>
- Hollander, J. A. (2004). "I Can Take Care of Myself": The Impact of Self-Defense Training on Women's Lives. *Violence Against Women*, 10(3), 205-235. <https://doi.org/10.1177/1077801203256202>
- Hollander, J. A. (2014). Does Self-Defense Training Prevent Sexual Violence Against Women? *Violence Against Women*, 20(3), 252-269. <https://doi.org/10.1177/1077801214526046>

- Hollander, J. A. (2016). The importance of self-defense training for sexual violence prevention. *Feminism & Psychology*, 26(2), 207-226. <https://doi.org/10.1177/0959353516637393>
- Hollander, J. A. (2018). Women's self-defense and sexual assault resistance: The state of the field [Autodefesa feminina e resistência à agressão sexual: o estado do campo]. *Sociology Compass*, 12(8), e12597. <https://doi.org/10.1111/soc4.12597>
- Holmes, H. J., Sala-Hamrick, K. J., Pegram, S. E., Evans, E. K., Wilton-Martindale, J., & Lumley, M. A. (2019). Rape Aggression Defense Course: Physical, Psychological, and Interpersonal Benefits Among Women With and Without Interpersonal Victimization Histories. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(19-20), NP10411-NP10432. <https://doi.org/10.1177/0886260519876026>
- Jordan, J., & Mossman, E. (2017a). “Back Off Buddy, This Is My Body, Not Yours”: Empowering Girls Through Self-Defense. *Violence Against Women*, 1–23. <https://doi.org/10.1177/1077801217741217>
- Jordan, J., & Mossman, E. (2017b). “Don’t Ever Give Up!” Resisting Victimhood Through Self-Defense. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(3-4), NP1233-1258NP. <https://doi.org/10.1177/0886260517744760>
- Jordan, J., & Mossman, E. (2018). “Get Out of My Home and Don’t Come Back!” Empowering Women Through Self-Defense. *Violence Against Women*, 25(3), 313-336. <https://doi.org/10.1177/1077801218768712>
- Krav Maga: O sistema de autodefesa de Israel. *Revista Morashá*. Rio de Janeiro n. 97, p.52-57, 2017
- Krenkel, S., & Moré, C. L. O. O. (2017). Violence against Women, Shelters and Social Networks: Systematic Review of the Literature. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 37(3), 770. <https://doi.org/10.1590/rremecs1982-3703000192016>
- Lachenal, P. (2014). Beauty, the Beast, and the Baseball Bat: Ethnography of Self-Defense Training for Upper-Class Women in Revolutionary Cairo (Egypt). *Comparative Sociology*, 13(1), 58-77.
- Lakatos, E. M., & Marconi, M. D. A. (2017). Metodologia do trabalho científico: projetos de pesquisa, pesquisa bibliográfica, teses de doutorado, dissertações de mestrado, trabalhos de conclusão de curso.

- Leite, F. M. C., Moura, M. A. V. & Penna, L. H. G. (2013). Percepções das mulheres sobre a violência contra a mulher: uma revisão integrativa da literatura. *Avances en Enfermería*, 31(2), 136–143. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/42893>
- Lettiere, A., Nakano, A. M. S., & Rodrigues, D. T. (2008). Violência contra a mulher: a visibilidade do problema para um grupo de profissionais de saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 42(3), 467-473. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342008000300008>
- Lichtenstein, K. (1993). *Krav Maga: sua defesa pessoal contra a violência urbana, ensinada pelo mestre Kobi Lichtenstein*. 1ª edição. Xenon Editora. Rio de Janeiro.
- Lichtenstein, K. (2006). *Krav Maga: a filosofia da defesa israelense*. 2ª edição. Imago. Rio de Janeiro - RJ.
- Lichtenstein, K. (2021). *Krav Maga: O Legado de Imi Linchtenfeld*. 1ª edição. Editora Pró-Cosciência. Brasília DF.
- Liebel, G., & Chakraborty, S. (2021). Ethical issues in empirical studies using student subjects: Re-visiting practices and perceptions. *Empirical Software Engineering*, 26(3), 40.
- Lima, C. C. de, & Fonseca, R. M. G. S. (2024). Estratégias de enfrentamento da violência contra as mulheres nos serviços de saúde: revisão de escopo. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 24(9), e17405. <https://doi.org/10.25248/reas.e17405.2024>
- Lima, J. de, & Ambrosio, F. A. R. (2024). Desafios da Lei Maria da Penha: analisando a ineficácia das medidas protetivas. *Academia De Direito*, 6, 4337-4359. <https://doi.org/10.24302/acaddir.v6.5653>
- Lopes, C. F., Santos, J. G. dos, Aarão, P. R. R., & Colen, R. M. (2023). VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA A MULHER:: CARACTERÍSTICAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS. *Revista Multidisciplinar Do Nordeste Mineiro*, 4(1). Disponível em: <https://www.revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1011>
- Loyola, A. S. G. D. (2021). A efetividade da Lei Maria da Penha: a necessidade da implementação de políticas públicas para evitar a revitimização institucional no momento da “Notitia Criminis”. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1555>

- Lucena Moreira, P (2020). *Cognição e Percepção Social*. Universidade Federal do Espírito Santo.
https://www.researchgate.net/publication/344287592_Cognicao_e_Percepcao_Social
- Macedo, A. A. de, & Alves, M. E. A. S. dos S. (2025). Entre a violência e o Estado: a revitimização institucional de mulheres no Brasil. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 8(18), e082143. <https://doi.org/10.55892/jrg.v8i18.2143>
- Machado, J. L. R. (2024). Repercussões da lei do feminicídio sobre a mortalidade de mulheres por violência no Brasil. <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/handle/tede/3426>
- Magalhães, S. M. T. A violência doméstica e suas consequências para a saúde da mulher. 2017. 137 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2017.
- Mahlangu, P., Machisa, M., Sikweyiya, Y., Nunze, N., Dartnall, E., Pillay, M., & Jewkes, R. (2022). Preliminary evidence of promise of a sexual violence risk reduction intervention for female students in South African tertiary education institutions. *Global public health*, 17(11), 2720-2736. doi: 10.1080/17441692.2021.1998574.
- Marinho, P. A. S., & Gonçalves, H. S. (2016). Práticas de empoderamento feminino na América Latina. *Revista de Estudios Sociales*, 56, 80–90. <https://doi.org/10.7440/res56.2016.06>
- Martins, L. C. A., Silva, E. B., Dilélio, A. S., Costa, M. C., Colomé, I. C. S., & Arboit, J. (2018). Violência de gênero: conhecimento e conduta dos profissionais da Estratégia Saúde da Família. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 39, e2017-0030. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.2017-0030>
- Matos, M., & Machado, A. (2011). *Violência doméstica: intervenção em grupo com mulheres vítimas: manual para profissionais*.
- Matus, C., Riberi, V., & Rojas, F. (2024). Gender bias versus gender violence in higher education: A critical analysis of the literature in social sciences and humanities (2018–2022). *Social Sciences*, 13(12), 658. <https://doi.org/10.3390/socsci13120658>
- Mattedi, J. H. K., & de Souza, D. A. (2022). A contribuição das artes marciais na autonomia defensiva the contribution of martial arts in defensive autonomy. *Unisaes*

- McCaughey, M. (1998). The Fighting Spirit: Women's Self-Defense Training and the Discourse of Sexed Embodiment. *Gender & Society*, 12(3), 277-300. <https://doi.org/10.1177/0891243298012003003>
- McCaughey, M., & Cermele, J. (2015). Changing the Hidden Curriculum of Campus Rape Prevention and Education: Women's Self-Defense as a Key Protective Factor for a Public Health Model of Prevention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 18(3), 287-302. <https://doi.org/10.1177/1524838015611674>
- Medeiros, M. P. de, & Zanello, V. (2018). Relação entre a violência e a saúde mental das mulheres no Brasil: análise das políticas públicas. *Estudos E Pesquisas Em Psicologia*, 18(1), 384-403. <https://doi.org/10.12957/epp.2018.38128>
- Melo, I. D. A., Vieira, M. G. G., Andrade, C. L. de, & Andrade Neto, O. B. de (2025). Efetividade do movimento feminista na proteção e promoção dos direitos humanos das mulheres vítimas de violência doméstica: um estudo de caso acerca da secretaria de estado da mulher no estado do Acre. *Revista JRG De Estudos Acadêmicos*, 8(18), e082239. <https://doi.org/10.55892/jrg.v8i18.2239>
- Mendes, F. A. D. A relação entre violência contra a mulher e a prática de defesa pessoal: explorando o universo do Krav Maga. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) — Instituto de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/12382>
- Mendes, G. M. S., & de Freitas Júnior, O. (2021). A Lei Maria da Penha no aspecto da violência patrimonial. *Revista Científica da Faculdade Quirinópolis*, 2(11), 99-114.
- Meneghel, S. N., Mueller, B., Collaziol, M. E., & Quadros, M. M. D. (2013). Repercussões da Lei Maria da Penha no enfrentamento da violência de gênero. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18, 691-700. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000300015>
- Minayo, M. C. D. S. (1994). Violência social sob a perspectiva da saúde pública. *Cadernos de saúde pública*, 10, S7-S18. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X1994000500002>
- Minayo, M. C. D. S. (2006a). A inclusão da violência na agenda da saúde: trajetória histórica. *Ciência & saúde coletiva*, 11, 1259-1267. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232006000500015>

- Minayo, M. C. de S. (2006b). O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde (9ª ed., rev. e ampl.). São Paulo: Hucitec. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232007000400030>
- Minayo, M. C. D. S. (2006c). *Violência e saúde*. Editora FIOCRUZ. Rio de Janeiro.
- Minayo, M. C. D. S. (2013). Conceitos, teorias e tipologias de violência: a violência faz mal à saúde individual e coletiva. In *Impactos da violência na saúde* (pp. 21-42).
- Moraes, A. F., & Ribeiro, L. (2012). As políticas de combate à violência contra a mulher no Brasil e a “responsabilização” dos “homens autores de violência”. *Sexualidad, Salud y Sociedad - Revista Latinoamericana*, (11), 37–58. <https://doi.org/10.1590/S1984-64872012000500003>
- Moreira, V. (1999). Grupo de encontro com mulheres vítimas de violência intrafamiliar. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 4, 61-77.
- Moura, B. P., Moreira, O. C., Meloni, P. H. S., Oliveira, C. E. P., & Marins, J. C. B. (2008). Aplicação do PAR-Q em adultos praticantes de exercício físico: análise da prontidão para atividade física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 13(122). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd122/prontidao-para-atividade-fisica-em-praticantes-de-exercicios-aerobicos.htm>
- Musumeci, L. (1998). As múltiplas faces da violência no Brasil. *Texto para o Relatório de Desenvolvimento Humano, Brasília, PNUD*.
- Neto, J. B. A. (2021). KRAV MAGA: Concepções, Controvérsias e Reflexões KRAV MAGA: Concepts, Controversies and Reflections. *Brazilian Journal of Development*, 7(11), 102217-102233.
- Nunes, A. C., Labiak, F. P., Santos, J. A., & Novais, M. M. (2020). Violência contra a mulher: um diálogo com estudantes do ensino médio. *Revista ELO – Diálogos em Extensão*, 9, e9435. <https://doi.org/10.21284/elo.v9i.9435>
- Organização Mundial da Saúde. (2014). Relatório mundial sobre violência e saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/

- Pais, E. M. H. D. (1998). *Homicídio conjugal em Portugal: Rupturas violentas da conjugalidade*. Hugin.
- Parente, E. de O., Nascimento, R. O. do, & Vieira, L. J. E. de S. (2009). Enfrentamento da violência doméstica por um grupo de mulheres após a denúncia. *Revista Estudos Feministas*, 17(2), 445-465. <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2009000200008>.
- Paula, V. L. (2022). Ineficácia das medidas protetivas como meio de prevenção do feminicídio. *Revista Brasileira de Direitos e Garantias Fundamentais*, 4(2), 82–97. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/4489>
- Pedrosa, M., & Zanello, V. (2017). (In) visibility of violence against women in mental health. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32. <https://doi.org/10.1590/0102-3772e32ne214>
- Pekel, A., Turan, M. B., Eraslan, M., Iqbal, M., Pepe, O., Yoka, K., & Yoka, O. (2025). Building resilience through self-defense: the role of martial arts in enhancing psychological strength among women. *Frontiers in Psychology*, 16, 1592326. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1592326>
- Pereira, R. de C. B. R., Loreto, M. das D. S. de, Damiano Teixeira, K. M., & Sousa, J. M. M. de. (2013). O fenômeno da violência patrimonial contra a mulher: percepções das vítimas. *Oikos: Família E Sociedade Em Debate*, 24(1), 206–235. Recuperado de <https://periodicos.ufv.br/oikos/article/view/3653>
- Pinciotti, C. M., & Orcutt, H. K. (2017). Rape Aggression Defense: Unique Self-Efficacy Benefits for Survivors of Sexual Trauma. *Violence Against Women*, 24(5), 528-544. <https://doi.org/10.1177/1077801217708885>
- Portela, Y. (2021). Violência psicológica: dificuldade em romper o vínculo afetivo em uma relação conjugal violenta. *Revista Brasileira De Sexualidade Humana*, 32(2). <https://doi.org/10.35919/rbsh.v32i2.987>
- Portella, A. P. (2009). Violência contra mulheres: desafios para as políticas públicas. *Observatório da Cidadania: diálogos sobre violência e segurança pública*. Rio de Janeiro: Ibase.
- Porto, M. (2008). Intervenção psicológica em abrigo para mulheres em situação de violência: uma experiência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(3), 369–374. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000300014>

- Queiroz, R. A., & Cunha, T. A. R. (2018). A violência psicológica sofrida pelas mulheres: invisibilidade e memória. *Revista Nupem*, 10(20), 86-95. <https://doi.org/10.33871/nupem.v10i20.310>
- Rabello, P. M., & Caldas Júnior, A. D. F. (2007). Violence against women, family cohesion and drugs. *Revista de saude publica*, 41, 970-978. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000600012>
- Raymond, N. M., & Hutchison, A. N. (2019). A pilot test of the effectiveness of an integrated sex positive education program. *American Journal of Sexuality Education*. <https://doi.org/10.1080/15546128.2019.1584870>
- Remígio, E. de L., Carvalho, F. R., & Ferreira, N. B. (2025). Impactos psicológicos da violência de gênero contra a mulher na Amazônia: uma revisão integrativa. *Diálogos: Economia e Sociedade*, 9(1), 16–35.
- Ressel, L. B., Beck, C. L. C., Gualda, D. M. R., Hoffmann, I. C., Silva, R. M., & Sehnem, G. D. (2008). O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. *Texto & Contexto Enfermagem*, 17(4), 779–786. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400021>
- Rocha, J. C. S., & Benedetti, T. R. B. (2009). Ética na pesquisa em Educação Física. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 11(3), 358–362. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2009v11n3p358>
- Rodrigues, A., Assmar, E. M. L., & Jablonski, B. (2016). *Psicologia Social*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes. [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=gHZ5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Rodrigues,+A.,+Assmar,+E.+M.+L.,+%26+Jablonski,+B.+\(2016\).+Psicologia+Social.+Petr%C3%B3polis,+Rio+de+Janeiro:+Vozes.&ots=HybtqJInkv&sig=qRmS3KjF6WHiJVpSaZyVHuRb9zc#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=gHZ5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Rodrigues,+A.,+Assmar,+E.+M.+L.,+%26+Jablonski,+B.+(2016).+Psicologia+Social.+Petr%C3%B3polis,+Rio+de+Janeiro:+Vozes.&ots=HybtqJInkv&sig=qRmS3KjF6WHiJVpSaZyVHuRb9zc#v=onepage&q&f=false)
- Saffioti, H. I. (2001). Contribuições feministas para o estudo da violência de gênero. *Cadernos pagu*, 115-136.
- Santos, C. F. D. S., & Andrade, M. J. E. (2018). A naturalização da violência de gênero na contemporaneidade. *Anais do XVI Encontro Nacional de Pesquisadores em Serviço Social*, 1(1).

- Santos, M. L. O., & Santos, C. S. (2023). Revitimização da mulher vítima de violência sexual. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(5), 877–892. <https://doi.org/10.51891/rease.v9i5.9612>
- Santos, S. R., da Silva, A. M., de Brito, M. D. O. C., & de Almeida, R. S. (2024). Autopercepção sobre gravidez e maternidade de mães em situação de vulnerabilidade social. *Serviço Social & Saúde*, 23. <https://doi.org/10.20396/sss.v23i00.8676427>
- Sarnquist, C., Kang, J. L., Amuyunzu-Nyamongo, M., Oguda, G., Otieno, D., Mboya, B., Omondi, N., Kipkirui, D., & Baiocchi, M. (2019). A protocol for a cluster-randomized controlled trial testing an empowerment intervention to prevent sexual assault in upper primary school adolescents in the informal settlements of Nairobi, Kenya. *BMC Public Health*, 19(834). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7154-x>
- Senn, C. Y. (2011). An imperfect feminist journey: Reflections on the process to develop an effective sexual assault resistance programme for university women. *Feminism & Psychology*, 21(1), 121-137. <https://doi.org/10.1177/0959353510386094>
- Senn, C. Y., Eliasziw, M., Hobden, K. L., Barata, P. C., Radtke, H. L., Thurston, W. E., & Newby-Clark, I. R. (2020). Testing a Model of How a Sexual Assault Resistance Education Program for Women Reduces Sexual Assaults. *Psychology of Women Quarterly*, 45(1), 20-36. <https://doi.org/10.1177/0361684320962561>
- Senn, C. Y., Barata, P., Eliasziw, M., Hobden, K., Radtke, H. L., Thurston, W. E., & Newby-Clark, I. R. (2022). Sexual assault resistance education's benefits for survivors of attempted and completed rape. *Women & Therapy*, 45(1), 47-73. <https://doi.org/10.1080/02703149.2021.1971425>
- Silva, A. H., & Fossá, M. I. T. (2015). Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. *Qualit@s Revista Eletrônica*, 17(1).
- Silva, E. R. (2021). A sociedade e seus estigmas: histórias de preconceitos e silenciamento. *Revista Interfaces*, 10(2), 55–70.
- Silva, L. G., & Cardoso, J. (2024). Lei Maria da Penha: Uma análise acerca de sua eficácia na proteção da vítima. *Intrépido: Iniciação Científica*, 3(2). <https://www.periodicos.famig.edu.br/index.php/intrepido/article/view/626>

- Silva, P. C. de M., & Assumpção, A. A. (2018). Relação Entre Violência Psicológica E Depressão Em Mulheres: Revisão Narrativa. *Pretextos - Revista Da Graduação Em Psicologia Da PUC Minas*, 3(6), 102–115. Recuperado de <https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/view/18408>
- Silva, R. R., Farias, T. A., & Paiva, M. G. (2021). Violência enraizada contra as mulheres: um retrato da realidade. *Revista Jus Navigandi*, 26(n. esp.), 1–18.
- Silva, S. M. P., Araujo, A. C. G. D., & Andrade, C. B. (2024). “Isso custou a minha saúde”: o assédio sexual no ensino superior a partir da análise da página #MeuProfessorAbusador. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 28, e240182. <https://doi.org/10.1590/interface.240182>
- Soares, L. S. A., & Teixeira, E. C. (2021). Dependência econômica e violência doméstica conjugal no Brasil. *Planejamento e Políticas Públicas*, 61, 264–283. <https://doi.org/10.38116/ppp61art9>
- Sobieranski, C. A. B. (2018). Violência enraizada contra as mulheres: um retrato da realidade. *Revista Jus Navigandi*, 26(n. esp.), 1–18.
- Sotirovic, V. P., Lipinsky, A., Struzińska, K., & Ranea-Triviño, B. (2024). You Can Knock on the Doors and Windows of the University, but Nobody Will Care: How Universities Benefit from Network Silence around Gender-Based Violence. *Social Sciences*, 13(4), 199. <https://doi.org/10.3390/socsci13040199>
- Sousa, K. D. A. e Santos, W. A. (2024). A ineficácia das medidas protetivas nos crimes de feminicídio e violência doméstica. *Faculdade para o desenvolvimento sustentável da amazônia coordenação do curso de bacharelado em direito*, 2(78), 145–163.
- Sousa, R. V., Uchôa, A. M. V., & Barreto, M. R. N. (2024). Fontes de informação sobre a violência contra a mulher no Brasil. *Serviço Social & Sociedade*, 147(2), e-6628376. <https://doi.org/10.1590/0101-6628.376>
- Souza, E. R. D., & Lima, M. L. C. D. (2006). Panorama da violência urbana no Brasil e suas capitais. *Ciência & Saúde Coletiva*, 11, 1211-1222.
- Souza, C. L., Silva, N. L. de M., Gonçalves, E. F., & Luiz, R. de S. (2021). Violência moral contra a mulher no âmbito doméstico / Moral violence against women in the

- domestic scope. *Brazilian Journal of Development*, 7(9), 89390–89402. <https://doi.org/10.34117/bjd7n9-210>
- Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016). A autocompaixão em mulheres e relações com autoestima, autoeficácia e aspectos sociodemográficos. *Psico (Porto Alegre)*, 47(2), 89–98. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21185>
- Souza, L. T. (2016). *Da expectativa à realidade: a aplicação de sanções na Lei Maria da Penha*. Universidade de Coimbra (Portugal).
- Souza, V. M. P., Larocca, L. M., Chaves, M. M. N., Fialla, M. dos R. P. M., Durand, M. K., & Lourenço, R. G. (2021). Violência de gênero no espaço universitário. *Cogitare Enfermagem*, 26, e67689. <https://doi.org/10.5380/ce.v26i0.67689>
- Standing, K., Parker, S., & Bista, S. (2017, September). ‘It's breaking quite big social taboos’ violence against women and girls and self-defense training in Nepal. In *Women's studies international forum* (Vol. 64, pp. 51-58). Pergamon. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2017.09.006>
- Stanziani, L. S., Silva, J. L. P. D., & Ferreiro, M. M. (2024). Grupo de apoio a mulheres vítimas de violência: uma perspectiva psicanalítica. *Fractal: Revista de Psicologia*, 36, e27640.
- Streva, A. M. (2013). A violência contra a mulher no espaço público. *Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Monografia (Bacharel em Direito)*. Rio de Janeiro.
- Teixeira, J. M. D. S., & Paiva, S. P. (2021). Violência contra a mulher e adoecimento mental: Percepções e práticas de profissionais de saúde em um Centro de Atenção Psicossocial. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 31, e310214.
- Thompson, M. E. (2014). Empowering Self-Defense Training. *Violence Against Women*, 20(3), 351-359. <https://doi.org/10.1177/1077801214526051>
- Trad, L. A. B. (2009). Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. *Physis: revista de saúde coletiva*, 19, 777-796.
- Tristão, S. P. M. (2021). A revitimização da mulher nos casos de violência sexual. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) - Faculdade de Direito de Vitória, Vitória. <http://191.252.194.60:8080/handle/fdv/1198>

- Triviños, A. N. S. (2015). Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. O positivismo; a fenomenologia; o marxismo. In *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. O positivismo; a fenomenologia; o marxismo* (pp. 175-175).
- Vasconcelos, C. M. (2017). Violência contra a mulher: uma revisão integrativa sobre os fazeres da psicologia (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal do Ceará – UFC, Campus Sobral. <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/42460>
- Venturi, G., & Godinho, T. (2013). Mulheres brasileiras e gênero nos espaços público e privado: uma década de mudanças na opinião pública. In *Mulheres brasileiras e gênero nos espaços público e privado: uma década de mudanças na opinião pública* (pp. 504-504).
- Vergueiro, A., Saad, C., Macedo, C., Barrientos, D., Silva, L. A. L. B., & Braga, P. (2019). Percepção de mulheres imigrantes sobre a situação de violência de gênero vivenciada: Revisão Integrativa. In *Atas do 8. o Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa em Saúde* (pp. 1600-1609). Ludomedia.
- Vieira, E. M., & Hasse, M. (2017). Percepções dos profissionais de uma rede intersetorial sobre o atendimento a mulheres em situação de violência. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação*, 21(60), 51–62. <https://doi.org/10.1590/1807-57622015.0357>
- Vieira, L. J. E. D. S., Pordeus, A. M. J., Ferreira, R. C., Moreira, D. P., Maia, P. B., & Saviolli, K. C. (2008). Fatores de risco para violência contra a mulher no contexto doméstico e coletivo. *Saúde e Sociedade*, 17, 113-125.
- Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Revista Temáticas*, 22(44), 203–220. <https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>
- Weatherall, A. (2023). “Oh my god that would hurt”: Pain cries in feminist self-defence classes. *Language & Communication*, 90, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.langcom.2023.01.004>
- Welde, K. (2003). Getting Physical: Subverting Gender through Self-Defense. *Journal of Contemporary Ethnography*, 32(3), 247-278. <https://doi.org/10.1177/0891241603032003001>

- Worden, A. P., & Carlson, B. E. (2005). Attitudes and beliefs about domestic violence: Results of a public opinion survey: II. Beliefs about causes. *Journal of interpersonal violence*, 20(10), 1219-1243. <https://doi.org/10.1177/0886260505278531>
- Zancan, N., Wassermann, V., & Lima, G. Q. de. (2013). A violência doméstica a partir do discurso de mulheres agredidas. *Pensando famílias*, 17(1), 63-76. Recuperado em 11 de maio de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2013000100007&lng=pt&tlng=pt.

APÊNDICE 1**QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**

1. Idade: _____.
2. Cor/Raça: _____.
3. Estado Civil: _____.
4. Filhos: () Sim () Não
Se sim, quantos? _____.
5. Mora: () Sozinho () Com os pais ()
Se outros, com quem? _____.
6. Trabalha: () Sim () Não
Se sim, onde? _____.
7. Renda: () Própria () Familiar
Aproximadamente R\$ _____.
8. Faculdade: _____.
9. Curso: _____.
10. Período: _____.
11. Você possui algum problema de saúde crônico que possa comprometer ou te colocar em risco ao praticar uma atividade física?
12. Você faz uso de medicação controlada? Qual? E porquê?

APÊNDICE 2

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA - PAR-Q

**Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)**

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda "SIM" a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu "SIM".

Por favor, assinale "SIM" ou "NÃO" às seguintes perguntas:

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?
☐ Sim ☐ Não
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?
☐ Sim ☐ Não
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?
☐ Sim ☐ Não
4. Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência?
☐ Sim ☐ Não
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?
☐ Sim ☐ Não
6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?
☐ Sim ☐ Não
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?
☐ Sim ☐ Não

Nome completo _____ Idade: _____

Data _____ Assinatura: _____

Se você respondeu "SIM" a uma ou mais perguntas, leia e assine o "Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física"

Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido "SIM" a uma ou mais perguntas do "Questionário de Prontidão para Atividade Física" (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Nome completo _____

Data _____ Assinatura: _____

APÊNDICE 3

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntária da pesquisa “Aplicação de grupo acerca da Violência contra a Mulher e Defesa Pessoal: da agressão à proteção”. O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é o interesse de se buscar, dar a oportunidade às mulheres universitárias da cidade de Juiz de Fora - Minas Gerais para terem maior conhecimento e aproximação dos conceitos de violência contra a mulher, além de oferecer o benefício de praticar aulas de Defesa Pessoal, especificamente Krav Maga, modalidade esta que possui conhecimentos e técnicas para enfrentar hostilidades. Nesta pesquisa pretendemos identificar se há a associação, por parte das mulheres, entre as suas percepções e suas realidades acerca da violência contra a mulher, assim como, compreender quais são as possíveis mudanças em suas vidas oriundas da prática de defesa pessoal.

Caso você concorde, você participará do Grupo de Intervenção a respeito de violência contra a mulher, das sequelas decorrentes desta questão e como combater a mesma, como também participará de um Curso de Defesa Pessoal para Mulheres de Krav Maga, oferecido e ministrado pela Federação Sul Americana de Krav Maga (FSAKM). Serão aplicados: um questionário demográfico com quatro perguntas-chave antes de participarem dos encontros e uma entrevista após a sua participação na Intervenção. Estas entrevistas serão realizadas individualmente e gravadas em áudio para posterior análise. A mesma possui riscos mínimos, porém, para diminuir a chance destes riscos acontecerem, o(a) entrevistador(a) que realiza o procedimento é treinado(a) e capacitado(a) para fazer um acolhimento no local e ajudar a amenizar quaisquer demandas apresentadas decorrentes do processo. Da mesma forma, respeitará os limites da participante, garantindo o sigilo sobre sua identificação e as informações a ela referentes, assim como haverá a possibilidade de interrupção ou cancelamento da entrevista. A pesquisa pode ajudar trazendo um maior entendimento das temáticas estudadas, além da aproximação do meio acadêmico com a realidade daquelas mulheres que convivem diariamente com a violência e precisam ser ouvidas e amparadas para assim conseguirem enfrentar as repercussões dos eventos hostis.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disto, se você tiver algum dano por causa das atividades a serem feitas com você no decorrer do Grupo de Intervenção, você tem direito a indenização, já o que acontecer durante o Curso de Defesa Pessoal cabe ao instrutor responsável. Todas as informações que quiser sobre esta pesquisa estarão disponíveis e você estará livre para participar ou se recusar. Mesmo que você queira participar agora, e depois mude de ideia, poderá interromper a participação a qualquer momento. Sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não trará qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é tratada. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando esta for finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão. Você não será identificada em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra lhes será fornecida. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final de acordo com a legislação vigente. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução No 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas

dúvidas.

Juiz de Fora, _____ de _____ de _____

Nome	Assinatura do(a) Participante	Data
------	-------------------------------	------

Nome	Assinatura do(a) Pesquisador(a)	Data
------	---------------------------------	------

Felipe Almeida Dias Mendes, Campus Universitário da UFJF Departamento de Psicologia Instituto de Ciências Humanas - ICH CEP: 36036-900 (32) 988084417 felipe.admendes@gmail.com

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar: CEP - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - UFJF Campus Universitário da UFJF Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa CEP: 36036-900 / (32) 2102- 3788 / E-mail: cep.propp@ufjf.br

APÊNDICE 4

ENTREVISTA PRÉ-INTERVENÇÃO

1. Para você, o que é violência contra a mulher? Quais tipos de violência contra a mulher você conhece? Exemplos?
2. Você conhece formas de enfrentamento e prevenção a violência contra a mulher
3. Você conhece a Lei Maria da Penha? Você sabe quais são os direitos adquiridos?
4. O que você entende como defesa pessoal? Você sabe o que é Krav Maga?
5. Você considera que a prática de defesa pessoal pode gerar mudanças em uma mulher? Se sim, quais mudanças?
6. Você acha que a defesa pessoal é uma ferramenta de enfrentamento a violência contra a mulher? Se sim, de que forma? E se não, porquê?
7. O que te motiva a participar deste projeto?
8. E quais suas expectativas ao participar do grupo de apoio e do curso de defesa pessoal?
9. Aconteceu algo na sua vida que te motivou a buscar o projeto?
- 10.

ENTREVISTA PÓS-INTERVENÇÃO

1. Após a sua participação no grupo a percepção de violência contra a mulher mudou? E se você descobriu algum tipo de violência?
2. Participar do projeto mudou a sua percepção sobre prevenção e enfrentamento à violência? Consegue dar exemplos?
3. Participar do grupo mudou a sua percepção sobre a Lei Maria da Penha? Como você entende ela agora?
4. Como foi pra você a experiência de participar do grupo? De compartilhar as suas histórias
5. Após a sua participação, qual sua compreensão sobre defesa pessoal, o Krav Maga?
6. Você considera que a prática de defesa pessoal mudou algo em você? Seja físico ou psicológico.
7. Você percebeu ou fez alguma mudança comportamental na sua rotina? A defesa pessoal te fez repensar algo que você faz no dia a dia?
8. Retomando uma pergunta da primeira entrevista, qual a sua compreensão agora sobre a frase: *"a defesa pessoal é uma ferramenta de combate à violência contra a mulher"*? O que você acha?
9. Você considera a defesa pessoal uma atitude preventiva e/ou remediativa (proteção) em relação a violência?
10. Em relação ao projeto, você considera que ele atendeu às suas expectativas?
11. Para fechar e reforçar, gostaria de confirmar se teve alguma mudança na sua vida por ter participado do grupo? Qual você diria que foi a maior?

APÊNDICE 5

GRUPO MULHER SEGURA

NÚMERO DE EMERGÊNCIA



180

Gratuito, anônimo e você recebe um número de protocolo para acompanhar o andamento.
Todos os dias - 24h



LEI MARIA DA PENHA (LEI Nº 11.340/2006)

Art. 2º Toda mulher, independentemente de classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade e religião ..., sendo-lhe asseguradas viver sem violência, preservar sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social.

Art. 3º Serão asseguradas às mulheres as condições para o exercício efetivo dos direitos à vida, à segurança, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, à moradia, ao acesso à justiça, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Art. 7º São formas de violência doméstica e familiar contra a mulher

VIOLÊNCIA FÍSICA: conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA: conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir;

VIOLÊNCIA SEXUAL: conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação;

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL: conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;

VIOLÊNCIA MORAL: conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.



ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA

- **Atenção:** Mantenha-se alerta e consciente de tudo ao seu redor. Evite usar fones de ouvido ou olhar para o celular enquanto caminha.
- **Rotas Seguras:** Caminhe por áreas bem iluminadas e movimentadas. Evite atalhos ou ruas desertas, especialmente à noite.
- **Instintos:** Se algo ou alguém parecer suspeito, afaste-se da situação. Não tenha medo de parecer rude por sair de uma situação desconfortável.
- **Objetos pessoais:** Carregue bolsas e mochilas de forma que sejam difíceis de serem arrancadas. Não exiba itens de valor em locais que não se sinta confortável.
- **APRENDA A SE DEFENDER:** Considere fazer um curso de autodefesa para aprender técnicas básicas de proteção.
- **Transporte:** Sente-se em áreas onde há mais pessoas ou perto da porta. Se você estiver dirigindo, mantenha as portas travadas e evite paradas em áreas desertas.
- **Informe seu paradeiro:** Deixe amigos ou familiares saberem seu itinerário e horário. Compartilhe sua localização em tempo real se necessário.
- **Confiança:** Caminhe com postura ereta e firmeza, atenda ao redor. Evite parecer distraída ou perdida, pois isso pode atrair atenção indesejada.
- **Plano de Emergência:** Procurar um local seguro ou ligar para as autoridades. Memorize números de emergência.
- **Recursos Locais:** Delegacias, hospitais e áreas comerciais. Saiba onde buscar ajuda.



PROGRAMAS DE ACOLHIMENTO

programamaosestendidas.com

cruzandohistorias.org

paracadauma.com.br

delegaciavirtual.sids.mg.gov.br

ESTAMOS AQUI POR VOCÊ