



## DEFESA PESSOAL PARA MULHERES

“Entende-se em legítima defesa quem, usando moderadamente os meios necessários, repele injusta agressão, atual ou iminente, a direito seu ou de outrem”.

### Definição:

Defesa Pessoal são todas as técnicas de reação utilizadas para preservar a integridade física e emocional própria e de terceiros. A melhor defesa pessoal se baseia na prevenção, evitando chegar a condição de vítima através do conhecimento dos riscos e adoção de procedimentos de segurança pessoal que dificultem uma ação violenta por parte do agressor.

Existem diversas modalidades de artes marciais que dizem ensinar defesa pessoal. Na maioria dos casos as técnicas só funcionam contra um oponente que segue as regras pré-estabelecidas, ajudando na execução dos movimentos. Algumas destas técnicas ensinadas criam uma falsa sensação de segurança que são na verdade suicidas.

Uma boa técnica de defesa pessoal não espera que o adversário colabore com a vítima. Algumas precisam que a aluna tenha força, ou velocidade ou até mesmo seja uma verdadeira contorcionista para a técnica dar certo. A verdadeira defesa pessoal deve funcionar em todas as situações.

Muitas ensinam formas elaboradas ou centenas de técnicas diferentes, mas a realidade das ruas prova que não importa quantas técnicas você saiba, mas quantas são realmente efetivas.

Uma boa defesa pessoal utiliza todas as armas disponíveis para equilibrar o combate, inclusive com uso de armas (próprias ou impróprias), que servem como equalizadores, ou seja, nivelam um adversário mais fraco (mulher) ao mais forte (homem).

Outra deficiência no treinamento é basear-se apenas no aspecto físico, deixando de lado o mental e psicológico da aluna. Defesa Pessoal se faz através do conhecimento de como o marginal age, ensinando medidas preventivas para evitar as situações de risco, trabalhando o instinto de sobrevivência e preparando a combatividade da mulher.

### A defesa pessoal auxilia a mulher pois:

- Eleva a qualidade de vida, com a prática de exercícios regulares que melhoram as funções do corpo e aumenta a auto-estima;
- Contribui para as habilidades físicas propiciando maior força, flexibilidade, coordenação motora, velocidade, agilidade e resistência nas situações de emergência.
- Melhora o aspecto emocional, proporcionando confiança, autodisciplina e determinação para alcançar objetivos.

### Características da Violência Física contra a Mulher:

- **Não há regras:** um marido violento não se importa em quebrar um braço ou nariz da esposa. A brutalidade registrada em muitos ataques contra a mulher é impressionante.
- **A violência é rápida e explosiva:** ataques de fúria acontecem sem aviso prévio e muitas vezes por motivos banais ou até mesmo de forma gratuita;
- **O Agressor normalmente é maior e mais forte do que você:** a agressão é covarde e ficar em silêncio incentiva novas agressões.



- **O Agressor agride para imobilizar psicologicamente a vítima:** A última coisa que o agressor quer é que reaja, desta forma causar pavor na vítima é uma prática comum entre eles.

### Princípios Básicos de Defesa Pessoal:

- **Simplicidade:** com movimentos intuitivos, obedecendo à mecânica corporal, sendo as técnicas facilmente assimiladas, lembradas;
- **Objetividade:** significa não ter técnicas desnecessárias, que servem apenas para aumentar o currículo e enganar os praticantes;
- **Versatilidade:** buscando uma formação completa, conhecendo os riscos, aplicando os procedimentos preventivos evitando ser escolhida como possível alvo pelos marginais; aprendendo sistemas variados de formas de combate e utilização de equalizadores, treinando física, mental e emocionalmente o praticante.
- **Efetividade:** ser efetivo significa neutralizar a ameaça, respondendo de forma proporcional a violência aplicada contra o praticante.

Estes princípios refletem o que é considerada uma boa técnica de defesa pessoal. Qualquer arte que ensine movimentos muito difíceis de serem aplicados em uma situação real deve ser descartada.

### Conheça os Alvos:

Os principais alvos estão localizados na linha central do corpo. Devemos procurar alcançar os alvos mais efetivos, ou seja, que causem maior dor ou desconforto no agressor. Os alvos principais são:

- **Alvos Relacionados aos Sentidos:** Olhos, Ouvidos, Nariz;
- **Alvos Relacionados à Dor:** Olhos, Nariz, Testículos;
- **Alvos Relacionados à Respiração:** Nariz, Traquéia, Plexo Solar;
- **Alvos Relacionados à Mobilidade:** Coxas, Joelhos, Canelas, Pés.

### Conheça suas Armas:

O corpo todo pode ser uma arma, é importante saber identificar quais alvos são mais efetivos para cada situação.

- **Dentes:** podem ser utilizados para sair quando a mulher é agarrada
- **Dedos e unhas:** para empurrar ou rasgar;
- **Palma da Mão:** para bater de forma contundente, tendo grande efetividade atingindo a região do nariz do agressor;
- **Punhos:** são bastante efetivos, mas devem ser treinados para evitar lesões quando utilizados;
- **Cotovelos e joelhos:** são armas poderosas à curta distância;
- **Utilize qualquer tipo de arma que estiver disponível para equilibrar o combate:** como foi dito anteriormente, na maioria dos casos o agressor é maior e mais forte que a vítima. Uma caneta, uma garrafa ou qualquer outro objeto deve ser utilizado para aumentar suas chances de sobrevivência.

### Treine em Situações Próximas à Realidade:

Lutamos de acordo com o nosso treinamento. A dor é um componente fundamental a ser trabalhado, em condições para preservar a integridade física da aluna, mas propiciando condições realistas para aprender a lidar com o medo e canalizar da forma correta a agressividade para uma reação mais efetiva.



## DEFESA CONTRA ESTUPRO PARA MULHERES

Em primeiro lugar, a maioria dos cursos de defesa pessoal trata especificamente das técnicas e do condicionamento físico sem ressaltar a importância do condicionamento emocional para enfrentar a situação de violência.

O marginal escolhe sua vítima através de uma análise entre o risco e o benefício em atacar determinada vítima. Ele observa:

- **A maneira com a pessoa se veste** - por exemplo, uma mulher de calça jeans apertada levará mais tempo para consumir o estupro do que uma mulher com saia;
- **O penteado da pessoa** - fica muito mais fácil dominar uma mulher com cabelos compridos ou com rabo de cavalo do que uma mulher com cabelo curto;
- **O local e horário da abordagem** - preferencialmente vias de pouco movimento em horários com pouca atividade;
- **A desatenção da vítima** - ou seja, se está conversando em um celular, lendo um livro, etc., ficando mais fácil a abordagem.

O modo de atuação do marginal envolve 5 etapas distintas:

- **Ele precisa abordar a vítima**, neste caso, o elemento surpresa é sua maior arma, já que escolherá o melhor local para isto;
- **Imobilizará a vítima**, principalmente psicologicamente, para evitar que ela faça uma reação;
- **Alcançará o objetivo**, ou seja, cometerá o estupro;
- **Escala ou desescala a violência**, é o momento onde o marginal libera, parte para a violência sexual ou mata a vítima;
- **Foge**.

Pensando no aspecto de segurança a melhor defesa pessoal é evitar ser escolhida como vítima, ou seja, agir de forma preventiva.

Desta forma é importante:

**TER ATENÇÃO** - evite ocupar as duas primeiras filas dos semáforos e não se esqueça proteja sempre o lado do condutor do veículo; 50 a 60 metros antes dos semáforos já reduza a marcha e deixe os apressados ultrapassarem, procure ainda transitar nessa marcha reduzida, com o lado do condutor (motorista) bem próximo de outros veículos que estejam estacionados em via pública, caso não exista local para estacionamento de tais veículos, ande o mais rente (próximo) possível do meio-fio (guia), de tal forma o condutor estará evitando que uma motocicleta emparelhe ao seu lado, o ocupante exiba arma de fogo e determine a sua parada. A abordagem fica mais difícil quando mudamos pequenos hábitos. Utilize carros com película de insulfilme para dificultar a percepção das pessoas que estão dentro do carro.

**NÃO OSTENTAR** - correntinhas, relógios, braceletes, relógios ou jóias; não carregue objetos de valor, grande quantia em dinheiro, tenha uma carteira para enganar o marginal, ande sempre com cédulas nessa carteira, pois a inexistência de cédulas na carteira pode causar raiva do marginal, podendo ocasionar lesões corporais ou até mesmo a morte da vítima. Mantenha bolsas e notebooks no porta-malas. Não deixar no carro, mesmo por pouco tempo, pessoas ou animais domésticos;



**ESTEJA PREPARADA** - Não pare para discutir "batidinhas", principalmente à noite, os ladrões fazem isso de propósito para assaltá-la. Em caso de pneu furado, somente providencie a troca em local seguro, ainda que distante, mantendo portas e vidros fechados, evitando sempre que possível, o auxílio de estranhos.

**NUNCA ACEITE CARONAS** - mesmo que a pessoa seja conhecida.

**CASO SUSPEITE QUE ESTÁ SENDO SEGUIDA**, atravesse a rua e entre em algum estabelecimento movimentado para buscar ajuda;

**PROCURE SEMPRE CAMINHAR NO CENTRO DA CALÇADA E CONTRA O SENTIDO DO TRÂNSITO.** É mais fácil de perceber a aproximação de um veículo suspeito. Caminhando no centro da calçada você estará evitando passar próximo aos portões das casas, muitas destas casas podem estar abandonadas e estar servindo de abrigo para marginais e desocupados que podem puxar a vítima para dentro da casa e molestá-la sexualmente, roubar seus pertences e até mesmo praticar um homicídio.

**PROCURE ALTERAR OS TRAJETOS E HORÁRIOS DE CAMINHADAS**, utilize um grupo de pessoas, evite caminhar sozinha;

**EVITE ACOMPANHAR O MARGINAL**, se ele quiser matá-la ou estrupá-la não o fará em público, estará nas mãos de um bandido sem piedade e pior, sozinha.

**DIZ UM DITO POPULAR QUE: "O BOM OBSERVADOR É AQUELE QUE OBSERVA SEM SER OBSERVADO"**, é o caso típico do criminoso, o qual fica a espreita de suas vítimas, geralmente, onde há pouca circulação de pessoas em via pública e em algumas vezes atua de carro, está bem vestido e surpreende a vítima.

**NÃO UTILIZE APARELHOS SONOROS COMO IPOD, DISC-MAN OU WALK-MAN OU CELULAR**, pois os sentidos mais apurados do ser humano são a visão e audição constituindo mecanismos preventivos;

**SELICIONE CRITERIOSAMENTE AS PESSOAS QUE LHE PRESTAM SERVIÇOS**, muitos dos casos de violência relatados são de pessoas que trabalharam determinado tempo com a vítima, conhecendo sua rotina diária. Não descuide das chaves de sua casa/trabalho, para que não "desapareçam" ou façam cópias;

**NÃO ATENDA A PORTA SEM VERIFICAR DE QUEM E DO QUE SE TRATA;**

**MARQUE HORA COM PESSOAS QUE FARÃO SERVIÇOS EM SUA RESIDÊNCIA**, procurando nunca estar sozinha nestas situações;

**DOSE A BALANÇA ENTRE O CONFORTO E A SEGURANÇA** - é muito confortável receber uma pizza em seu apartamento ao invés de buscar na portaria do prédio, porém, o risco de ser atacada também é maior;

**EVITE PASSAR INFORMAÇÕES SOBRE AS PESSOAS DA CASA PELO TELEFONE TAMBÉM ORIENTANDO AOS EMPREGADOS;**

**NÃO ATENDA A PORTA SEM VERIFICAR DE QUEM E DO QU SE TRATA**, sua empregada acaba de sair de casa, é natural pensar que a pessoa a porta é ela, porém, um marginal pode tê-la abordada e quer entrar em sua residência;



**NÃO ECONOMIZE EM SEGURANÇA**, deixar o carro na rua e andar algumas quadras para não pagar um estacionamento caro em um evento ou barzinho se achando muito "esperta" é ilusório. Ao sair de madrugada do local, pode ser seguida, roubada, estuprada ou morta;

**O MARGINAL PODE NÃO QUERER APENAS SEU DINHEIRO, MAS SIM, SEU CORPO OU SUA VIDA.** Muitos dos casos de violência começaram com um roubo, porém, o marginal pode aproveitar que está sozinho com a vítima e mudar sua intenção para cometer uma violência sexual. Outras situações relatadas mostraram surtos psicóticos que levaram o marginal a matar a vítima;

**DENUNCIE A VIOLÊNCIA EM SUA PRÓPRIA CASA.** Aceitar passivamente que seu companheiro a agrida e não relatar a agressão é muito comum.

- 89% das agressões contra a mulher ocorre dentro da própria família ou pessoas do seu convívio diário.
- As mulheres que sofrem violência são de todas as raças e classes sociais.
- Somente 1/3 da violência contra a mulher é denunciado.

A vítima evita relatar a agressão com medo:

- Da vergonha que ira passar frente a seus amigos, familiares e em sua comunidade. Muitas mulheres de classes média e alta não denunciam para preservar seu "status" e por terem medo de escândalos.
- Por achar que foi a culpada pela agressão; · Pelo medo de retaliações do agressor;
- Por depender financeiramente do agressor;
- Pelo constrangimento de ir a uma delegacia e relatar a desconhecidos seu drama e de ter de passar por exames médicos invasivos;
- Pela falta de credibilidade em nossas instituições, acreditando apenas na impunidade do agressor.

Todos estes argumentos só servirão para a continuidade das humilhações e agressões e o terror que terá que passar ao lado de uma pessoa, que em algum momento pode tirar até mesmo sua vida. Existem delegacias especializadas no atendimento a mulheres.

**A REAÇÃO DEVE SER RÁPIDA E DETERMINADA.** Não reagir, como dito no tópico acima, não é uma garantia que o marginal não faça nada com a vítima. O importante é observar a intenção do marginal e caso perceba que seu objetivo não é apenas seus bens, você deve fazer uma reação. Não há outra alternativa!

**NÃO DESISTA NUNCA.** O marginal quer imobilizar a vítima física e psicologicamente. É comum um primeiro golpe para causar medo. Quando isso acontece, as mulheres ficam paralisadas de uma maneira geral, procurando não reagir com medo de se machucarem mais. Paralisar é a pior coisa que você pode fazer. O elemento surpresa agora é da vítima que pode apenas simular paralisia e mudar rapidamente sua atitude passiva para uma atitude de ataque;

**TRANSFORME O MEDO EM RAIVA.** O senso comum de não reagir é uma praga arraigada em nossa sociedade. Não reagir é dar ao marginal o domínio da situação, tirando qualquer chance de sobreviver caso sua intenção seja tirar sua vida. Você esta sendo treinada para se tornar uma vítima. Transformar medo em raiva, não é atacar cegamente e sim transformar paralisia em ações.



## QUANDO REAGIR?

É importante saber o momento para efetuar a reação. A mídia em geral, a polícia e até especialistas desaconselham uma reação. A “não reação” parece ser a palavra de ordem do dia, mas a marginalidade não respeita esta regra, muitas mulheres que não efetuaram reação alguma contra o marginal foram estupradas ou mortas. Para saber o momento da reação é importante considerar:

- Comportamento – a leitura dos sinais verbais e não verbais do marginal é importantíssima. Um indivíduo drogado, bêbado ou com nervosismo excessivo, pode mesmo por descuido, acidente, ou imperícia matar a vítima. Quanto mais sinais forem demonstrados pelo marginal, maior a necessidade de uma possível reação;
- Intenção – ter a capacidade de perceber qual é a real intenção do marginal é o fator mais importante para pensar em uma possível reação. O marginal que deseja apenas tirar os bens materiais da vítima não deve ser confrontado. O problema surge quando existe a motivação para cometer um crime sexual ou, pior, para matar a vítima, é neste contexto que a reação se torna impreterível e seu sucesso crítico;
- Distância – contra um agressor desarmado, quanto maior à distância, melhores são as suas chances de impedir a consumação da violência. Contra agressor armado com uma faca, o ideal é ter um equalizador que o intimide ou neutralize. Contra um agressor com uma arma de fogo a proximidade aumenta as chances da reação.
- Ameaça – é a noção exata de nossa capacidade de reação em relação ao(s) adversário(s), considerando o tipo (faca/arma de fogo) e grau (número de agressores) de ameaça.

## RESUMO

- **Previna** – Conheça como o criminoso age, esteja sempre atenta, traça normas de segurança e mude pequenos hábitos, avalie qual a intenção do marginal.
- **Aja** – desenvolva seu instinto de sobrevivência, tenha uma defesa pessoal pró-ativa, não tenha medo de se machucar ou ser machucada, não tenha medo de escândalos.
- **Reaja** – não se de por vencida, não tenha regras, tudo é válido em defesa pessoal.
- **Escape** – não fique paralisada, imobilizou o agressor, fuja do local.

**Texto: Ricardo Nakayama**