

SAÚDE E VIDA

UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR



2

VOLUME



SAÚDE E VIDA

UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR



2

VOLUME





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos SAÚDE E VIDA - UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR 2 de [SCISAUDE](https://www.scisaude.com.br) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/saude-e-vida-uma-abordagem-multidisciplinar-2/46>

2024 by SCISAUDE
Copyright © SCISAUDE
Copyright do texto © 2024 Os autores
Copyright da edição © 2024 SCISAUDE
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.
Open access publication by SCISAUDE



SAÚDE E VIDA - UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR 2

ORGANIZADORES

Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

Esp. Lennara Pereira Mota

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

Editor chefe

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico

Lennara Pereira Mota

Diagramação:

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

Revisão:

Os Autores



Conselho Editorial

Ana Karoline Alves da Silva

Antonio Alves de Fontes Junior

Isabelle de Fátima Vieira Camelo Maia

Antonio Beira de Andrade Junior

Jamile Xavier de Oliveira

Carla Fernanda Couto Rodrigues

Lennara Pereira Mota

Davi Leal Sousa

Luana Bastos Araújo

Dayane Dayse de Melo Costa

Mabliny Thuany Gonzaga Santos

Drielli Holanda da Silva

Maria Vitalina Alves de Sousa

Fabiane dos Santos Ferreira

Mariana Carolini Oliveira Faustino

Francine Castro Oliveira

Marques Leonel Rodrigues da Silva

Giovanna Carvalho Sousa Silva

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Rousilândia de Araujo Silva

Salatiel da Conceição Luz Carneiro



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Saúde e vida [livro eletrônico] : uma abordagem multidisciplinar : volume 2 / organização Paulo Sérgio da Paz Silva Filho Sérgio, Lennara Pereira Mota. -- Teresina, PI : SCISAUDE, 2024. PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-85376-35-8

1. Artigos científicos - Coletâneas
2. Multidisciplinaridade 3. Sistema Único de Saúde (Brasil) 4. Saúde pública I. Sérgio, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho. II. Mota, Lennara Pereira.

24-211984

CDD-362

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde pública : Artigos : Coletâneas 362

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



10.56161/sci.ed.202406133



978-65-85376-35-8



SCISAUDE
Teresina – PI – Brasil
scienceesaude@hotmail.com
www.scisaude.com.br



APRESENTAÇÃO

O E-BOOK “SAÚDE E VIDA - UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR 2” através de trabalhos científicos aborda em seus capítulos o conhecimento multidisciplinar que compõe sobre a saúde pública. Almeja-se que a leitura deste e-book possa incentivar o desenvolvimento de estratégias de atuação coletiva e educacional, visando promoção da saúde pública

Uma equipe formada por profissionais de diferentes áreas de formação que atuam em conjunto no atendimento aos pacientes. Cada profissional contribui com seu conhecimento a fim de proporcionar ao paciente os melhores resultados em seu diagnóstico, tratamento e recuperação. Nesse sentido, a composição da equipe depende das demandas que a clínica atende. Portanto, o número de profissionais e suas especialidades varia de empresa para empresa. No entanto, os profissionais que geralmente fazem parte de uma equipe multidisciplinar são: Médicos; Enfermeiros; Fisioterapeutas; Psicólogos; Nutricionistas; Terapeutas ocupacionais; Assistentes sociais, entre outros.

Uma equipe multidisciplinar é capaz de avaliar o problema do paciente a partir de diferentes perspectivas para elaborar um diagnóstico minucioso. Assim, a equipe conta com diversas abordagens para selecionar as terapias mais adequadas para o quadro clínico da pessoa. Isso significa uma maior eficácia do plano de tratamento e, conseqüentemente, no processo de recuperação do paciente.

Para apresentar uma gestão eficiente, é essencial que toda a equipe tenha reuniões clínicas frequentes, apontando os resultados, os pontos que necessitam de melhoria e quais aspectos não precisam ser modificados. Para isso, vale a pena investir em programas cujo foco é a capacitação desses profissionais.

Boa leitura!



Sumário

CAPÍTULO 1	10
BIOMECÂNICA DA MARCHA EM IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS E SEDENTÁRIOS: UMA BREVE REVISÃO NARRATIVA	10
10.56161/sci.ed.202406133C1	10
CAPÍTULO 2	20
DESAFIOS NO ATENDIMENTO DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA EM ÁREAS RURAIS: ESTRATÉGIAS PARA MELHORIA	20
10.56161/sci.ed.202406133C2	20
CAPÍTULO 3	32
PRIMEIRO PASSO DO COMBATE À VIOLÊNCIA DE GÊNERO: WORKSHOP DE DEFESA PESSOAL PARA MULHERES	32
10.56161/sci.ed.202406133C3	32
CAPÍTULO 4	46
AÇÃO EDUCATIVA APLICADA POR ENFERMEIROS AOS PACIENTES NO PERIOPERATÓRIO DE CIRURGIA VALVAR	46
10.56161/sci.ed.202406133C4	46
CAPÍTULO 5	53
PROMOÇÃO A SAÚDE DA MULHER NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	53
10.56161/sci.ed.202406133C5	53
CAPÍTULO 6	63
O PAPEL DO FARMACÊUTICO NAS INTOXICAÇÕES MEDICAMENTOSAS EM CRIANÇAS E IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....	63
10.56161/sci.ed.202406133C6	63
CAPÍTULO 7	73
DOENÇA DO REFLUXO GASTROINTESTINAL (DRGE) - TRATAMENTO MULTIMODAL.....	73
10.56161/sci.ed.202406133C7	73
CAPÍTULO 8	93
ULTRASSONOGRRAFIA E TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA COMO METODOS PARA AVALIAÇÃO DE QUADROS DA COLECISTITE AGUDA.....	93
10.56161/sci.ed.202406133C8	93
CAPÍTULO 9	103
A CORRELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E GASTROINTESTINAL.....	103



10.56161/sci.ed.202406133C9	103
CAPÍTULO 10	122
A EFICÁCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....	122
10.56161/sci.ed.202406133C10	122
CAPÍTULO 11	137
A PROGRESSÃO DA CIRROSE HEPÁTICA: DA ESTEATOSE À INSUFICIÊNCIA HEPÁTICA	137
10.56161/sci.ed.202406133C11	137



em uma perspectiva global: gastos, uso de serviços, preços e saúde em 13 países. O Fundo Comum. Recuperado de <https://www.commonwealthfund.org/publications/issue-briefs/2017/oct/us-health-care-from-a-global-perspective>

Wakerman, J., Bourke, L., & Dunbar, T. (2019). Avaliação do impacto da Estratégia Nacional de Saúde Rural na atração e retenção de médicos no Território do Norte. *Revista Australiana de Saúde Rural*, 27(6), 461-466.

Wilson, N. W., & Couper, I. D. (2018). A demanda por médicos rurais: uma revisão da literatura. *Medical Journal of Australia*, 188(4), 209-210.

Arcury, T. A., Preisser, J. S., Gesler, W. M., Powers, J. M., & Grzywacz, J. G. (2019). Acesso ao transporte e utilização de cuidados de saúde em uma região rural. *Revista de Saúde Rural*, 35(3), 295-303.

Barnett, M. L., Ray, K. N., Souza, J., Mehrotra, A., & Primary Care Spending in the United States, 2002–2016. (2018). Tendências e oportunidades perdidas no diagnóstico precoce da doença pulmonar obstrutiva crônica. *Journal of General Internal Medicine*, 33(8), 1280-1282.

Bhavsar, V., Sathya, A., & Naranje, K. M. (2021). Desigualdade social e acesso a cuidados de saúde: uma revisão sistemática. *Jornal Internacional de Cuidados de Saúde*, 14(2), 147-159.

Buykx, P., Humphreys, J., Wakerman, J., & Pashen, D. (2017). Revisão sistemática de incentivos eficazes para a retenção de trabalhadores da saúde em áreas rurais e remotas: rumo a uma política baseada em evidências. *Revista Australiana de Saúde Rural*, 25(2), 102-109.

Hollander, J. E., & Carr, B. G. (2020). A evolução da telemedicina e a revolução na assistência médica. *Journal of General Internal Medicine*, 35(3), 955-957.

Lourenço, J. S., Campino, A. C., & Cunha, R. J. (2019). Análise do impacto dos transportes sanitários no acesso à urgência médico-cirúrgica: o caso do concelho de Paredes. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 37(2), 168-174.

Macinko, J., Harris, M. J., & Rocha, M. G. (2021). Medindo e explicando as desigualdades locais no acesso a especialistas médicos: evidências do Brasil. *Pesquisa em Serviços de Saúde*, 56(3), 507-518.

Squires, D., Anderson, C., & US Nurses and Physicians. (2017). Assistência médica nos EUA em uma perspectiva global: gastos, uso de serviços, preços e saúde em 13 países. O Fundo Comum. Recuperado de <https://www.commonwealthfund.org/publications/issue-briefs/2017/oct/us-health-care-from-a-global-perspective>



CAPÍTULO 3

PRIMEIRO PASSO DO COMBATE À VIOLÊNCIA DE GÊNERO: WORKSHOP DE DEFESA PESSOAL PARA MULHERES

FIRST STEP ON GENDER VIOLENCE COMBAT: SELF-DEFENSE WORKSHOP FOR WOMEN

 10.56161/sci.ed.202406133C3

Vitor dos Santos Ribas

Estudante de Educação Física Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI). Pós-Graduado em Treinamento Esportivo pela UNINTER.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0007-8351-2384>

Almiro Moreira Machado

Licenciatura plena em educação física pela URI – Santo Ângelo. Pós-Graduando em Iniciação e treinamento em lutas pela UNINTER.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0000-0905-3182>

Lizandra Andrade do Nascimento

Orientadora - Psicóloga. Mestra (Unijui) e Doutora em Educação (UFPel). Pós-doutoranda em Desenvolvimento e Políticas Públicas (UFFS). Docente na URI-SLG.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0000-0001-8511-0361>

RESUMO

A violência de gênero é uma realidade, ainda mais quando considerado o contexto social onde a violência urbana é algo que se apresenta frequentemente na sociedade e nos noticiários. Este trabalho teve dois grandes objetivos: realizar um workshop de defesa pessoal para mulheres e, entender o quanto esses preceitos são conhecidos pelas mulheres e se há a possibilidade de se trabalhar mais ativamente com a disseminação dos mesmos. O workshop foi realizado contando com a participação de 23 mulheres, sendo que a maioria não tinha contato anterior com aulas de defesa pessoal ou lutas. Muitos fatores levaram as mulheres a participar, mas nunca ter tido conhecimento sobre ou até mesmo, ter ouvido falar, não ter tido a oportunidade de praticar defesa pessoal foram os principais motivos que levaram as mulheres a participar deste projeto de extensão. A partir das ações operacionalizadas, tornou-se possível concluir que os conceitos de defesa pessoal ainda são pouco difundidos entre as mulheres, mesmo que exista interesse e curiosidade sobre o tema. Além disso, observa-se que essa estratégia é válida como alternativa e enfrentamento à violência de gênero.

PALAVRAS-CHAVE: Violência contra a Mulher; Violência de Gênero; Artes Marciais; Proteção Pessoal;

ABSTRACT



Gender-based violence is a reality, even more so when considering the social context where urban violence is something that frequently appears in society and in the news. Therefore, this work had two main objectives: to work out on a self-defense workshop for women and to understand how well these precepts are known by women and whether there is the possibility of working more actively with their dissemination. 23 women, participate on workshop, most of whom had never had contact with self-defense or fighting lessons. Many factors led women to participate, but, never having known about it or even having heard about it but never having had the opportunity to practice self-defense were the main reasons that led women to participate in this extension project. With this, it was possible to conclude that the concepts of self-defense are still not very widespread among women, even though there is interest and curiosity about the topic.

KEYWORDS: Violence against women; Gender-Based Violence; Martial Arts; Personal Protection.

1. INTRODUÇÃO

Para Da Silva (2013), a Defesa pessoal pode ser conceituada como o conjunto de informações que dizem respeito à sobrevivência urbana de forma ampla, ultrapassando o combate corpo-a-corpo. O principal objetivo da defesa pessoal seria o de permanecer vivo, independente das circunstâncias. Para isso e muito além, a defesa pessoal visa lecionar conceitos que vão além da aprendizagem e da aplicação de um certo número de movimentos ou técnicas de combate, mas também, a disseminação de conceitos de observação, como leitura de ambiente e de linguagem corporal.

Além de um conhecimento das capacidades individuais, aprender defesa pessoal leva ao desenvolvimento da autoconfiança e autodisciplina, e principalmente pela percepção e análise constante do meio envolvente em que o indivíduo está inserido, a fim de evitar o risco e reagir da forma mais adequada às possíveis situações de risco. (Da Silva, 2013).

Neste trabalho, isso tudo vai ao encontro de que esses conceitos são importantes para todos, mas principalmente para as mulheres, que no contexto de violência, estão sujeitas a ser vítimas de violência doméstica, feminicídio ou outras violências em que a figura feminina é a vítima.

Os dados levantados a nível nacional nos últimos anos demonstram a gravidade da situação da violência doméstica e da violência que acontece no âmbito familiar e como esses número ainda são altos e seguem crescendo com o passar do tempo (BRASIL-IPEA, 2021; BRASIL-MMFDH, 2022).

Thompson (2014) aborda a importância do treinamento de defesa pessoal específico para mulheres presumindo que antes de qualquer coisa, estamos inseridos em uma vida em sociedade onde há violência, para todos, e que também e que qualquer pessoa, independente de como se insira nessa estrutura, pode assumir um papel de agente disseminador desta violência.

Este trabalho teve como objetivo a disseminação dos conceitos de defesa pessoal entre as mulheres da comunidade por intermédio de um Workshop de defesa pessoal especificamente



para mulheres focado em proporcionar um primeiro contato com o Krav Magá (defesa pessoal) para algumas mulheres, mas não somente isso, objetivou também promover essa temática e entender o quanto ela ainda é pouco usual e pouco conhecida pelas mulheres. Ainda como objetivo, prezou-se por utilizar uma abordagem empoderadora, o que, segundo autores, cria um ambiente seguro e interessante para que uma temática tão delicada seja tratada.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DO PROJETO DE EXTENSÃO E OBJETIVOS

Este estudo trata-se de uma pesquisa prioritariamente exploratória, com análise quali-quantitativa realizada em São Luiz Gonzaga – RS. Este trabalho refere-se a dois momentos, tendo como base um projeto de extensão, qual seja, a realização de um Workshop de Defesa Pessoal, porém, tendo como pesquisa e coleta de dados o ato de inscrição para esse projeto. O evento, tratado como um projeto de Extensão da Universidade Integrada do Alto Uruguai e das Missões – São Luiz Gonzaga e devidamente registrado e aprovado como tal no sistema SPURI objetivou o planejamento e execução de um workshop de Defesa Pessoal voltado e pensado para mulheres, a partir do estudo de situações comuns de violência doméstica, possibilitando primeiro contato das participantes com os conceitos teóricos e práticos de defesa pessoal, além de uma visão geral dos meios legais de combate à violência contra a mulher.

Para isso, adotou-se uma abordagem ativa e interdisciplinar de modo a buscar soluções inovadoras para o problema, neste caso da violência contra a mulher, sob a supervisão do professor; Buscou-se a possibilidade do evento extensionista ser sediado nas localidades da própria URI – São Luiz Gonzaga, incentivando também a participação das alunas da instituição; Foi firmada parceria com um especialista em Defesa Pessoal para ministrar o curso, responsabilizando-se teórica e tecnicamente pelas lições aplicadas durante o workshop; Também, buscou-se parcerias do âmbito jurídico, a fim de realizar durante o evento uma breve fala sobre a violência doméstica e os meios legais de combate à mesma;

2.2 DA AMOSTRA E DOS CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

A amostra foi selecionada por conveniência e adesão. O evento foi divulgado de forma livre sendo convidadas a participar do evento mulheres maiores de 12 anos, residentes ou não em São Luiz Gonzaga que despertem interesse ou curiosidade em conhecer e aprender sobre Defesa Pessoal (critérios de inclusão). Pelo direcionamento temático do estudo, foram excluídos homens independente de idade e por fatores de idade e risco, meninas com menos de



12 anos ou maiores de 12 anos e menores de 18 anos não autorizadas pelos pais ou responsável (critérios de exclusão).

Ao todo, a amostra foi composta por 23 mulheres, de variadas idades.

2.3 DO FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO, DA COLETA E ANÁLISE DE DADOS

As inscrições foram disponibilizadas através de formulário online e também de formulário físico, que ficou disponível na secretaria da URI e em academias parceiras.

O formulário de inscrição contou com um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) concedendo a permissão para o uso acadêmico e científico dos dados, bem como quanto à segurança dos mesmos e também esclarecendo os riscos da atividade.

Além disso, o formulário de inscrição contava com três perguntas, sendo uma delas quanto à faixa etária e as demais: “Você já teve contato prévio com conceitos de lutas ou defesa pessoal?” e “Após tomar conhecimento do Workshop, porque você decidiu se inscrever?”. Para a segunda pergunta, haviam respostas predefinidas, onde a participante poderia escolher uma ou mais. Estes dados foram compilados automaticamente pela plataforma de inscrições utilizada (Google Forms) em formato de arquivo de Excel. Os dados foram analisados à partir da tabela gerada por esse sistema.

Para participantes maiores de 12 e menores de 18 anos de idade, ainda foi disponibilizado um formulário de autorização, que deveria ser assinado pelos pais ou responsável legal, autorizando a participação no Workshop.

O formulário contava com as seguintes perguntas e possibilidades de respostas:

“Você já teve contato prévio com conceitos de lutas ou defesa pessoal? As opções de respostas eram “SIM” ou “NÃO”;

“Após tomar conhecimento do Workshop, qual(is) motivo(s) te incentivaram a se inscrever? (marcar uma ou mais opções)” e as opções de respostas eram: “Não ter nenhum conhecimento sobre defesa pessoal”, “Já fui vítima ou já estive na iminência de sofrer violência contra a mulher e não soube o que fazer”, “Já fui praticante de lutas/artes marciais”, “Já tinha obtido informações sobre o tema mas nunca tive oportunidade de fazer uma aula de defesa pessoal”, “A divulgação despertou curiosidade sobre o tema”, “outro motivo”.

2.4 DA REALIZAÇÃO DO WORKSHOP

O Workshop de defesa pessoal para mulheres aconteceu no dia 25 de março de 2023 no salão de atos da URI – São Luiz Gonzaga. Quanto ao conteúdo, o Workshop contou com três etapas. A primeira etapa foi legislativa, abordando a temática de violência doméstica e de



gênero e também conceitos jurídicos relacionados à legítima defesa. Neste momento, a palestra foi ministrada por advogados das comissões da Mulher Advogada e da Jovem Advocacia da subseção da OAB – São Luiz Gonzaga; Em um segundo momento, este, teórico, foram abordados preceitos básicos e gerais da defesa pessoal pelo professor responsável pelo Workshop, vinculado à academia 1º Round e ao método KM1 de Krav Magá; Finalmente, na terceira etapa, aconteceu a parte prática, com a apresentação e treinamento de movimentos básicos de defesa pessoal pensados a partir de situações de risco comuns, especialmente as situações em que mulheres figuram como vítimas. Este momento de prática de defesa pessoal também foi baseado no método KM1 utilizando dos movimentos de luta ensinados na prática de Krav Magá. Ao final, foi entregue às participantes um certificado de participação.

2.5 DOS ASPECTOS ÉTICOS

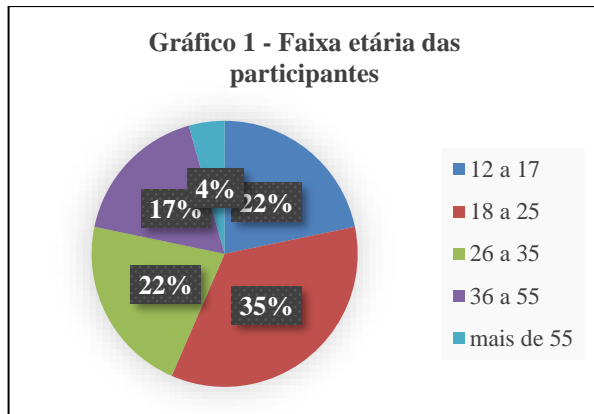
Este trabalho e seu projeto originaram-se e serviram como avaliação para a disciplina de “Projeto Integrador III”. A própria ementa da disciplina já permite, mediante orientação do professor a execução do projeto, razão pela qual o TCLE seria dispensado aos participantes que adeririam ao workshop. Entretanto, pela natureza da atividade, no ato de inscrição cientificou-se as inscritas sobre os riscos e benefícios da atividade, sendo a ciência da participante comprovada mediante firma no documento de inscrição, a qual constava com termo esclarecido de ciência e sobre a coleta de dados.

O projeto de extensão recebeu o protocolo nº “63815099144” e o CRC “223032e4f5c558677c7182c1adf4f2e7” reconhecido e aprovado como projeto de extensão da universidade.

3. RESULTADOS

Ao responder a inscrição para o workshop, as mulheres participantes responderam a 3 questionamentos.

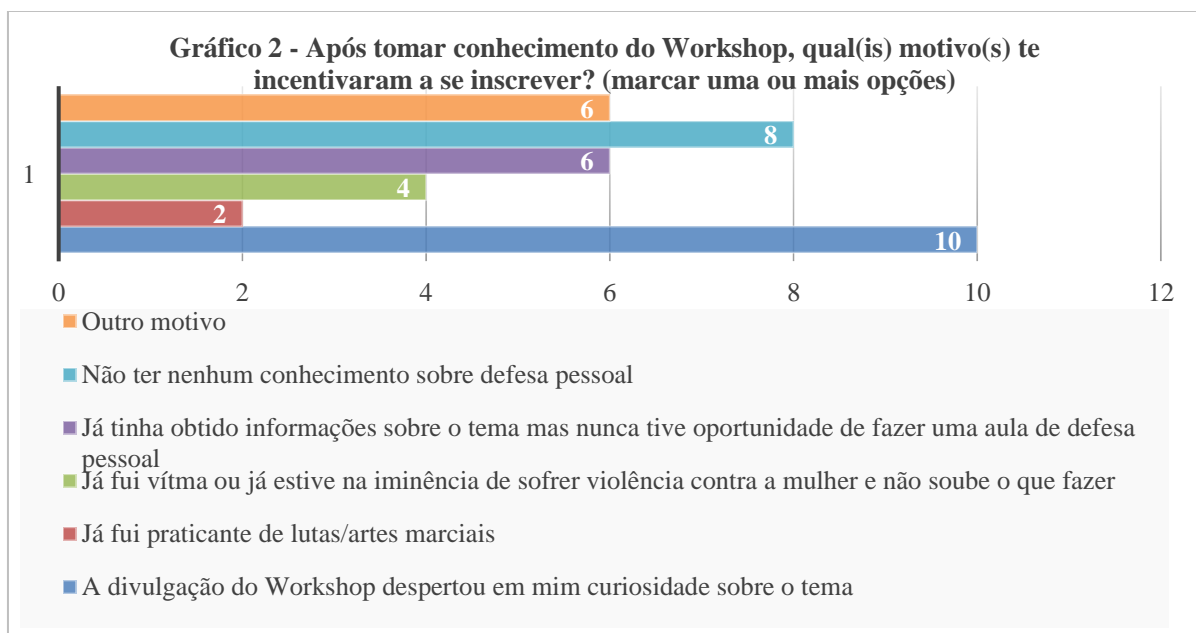
O primeiro deles, foi quanto à sua faixa etária, o que demonstrou um maior interesse de jovens e jovens mulheres no evento. 57% das participantes inscritas tinham 25 anos ou menos. De qualquer forma, todas as faixas etárias disponibilizadas tiveram preenchimento, o que demonstra que o interesse em aulas de defesa pessoal independe de idade.



Fonte: Vitor dos Santos Ribas, Almiro Moreira Machado, Lizandra Andrade do Nascimento (2024)

O segundo questionamento visava definir o quanto dos conhecimentos e princípios de defesa pessoal eram de conhecimento das mulheres participantes. Mais da metade das participantes nunca havia tido contato com defesa pessoal ou lutas anteriormente. A questão “Antes deste Workshop: Você já teve contato prévio com conceitos de lutas ou defesa pessoal?” teve 57% das respostas referindo que “Não” e 43% das respostas referindo que “Sim”.

A terceira pergunta realizada às inscritas foi sobre os motivos que influenciaram à participação no Workshop, sendo sugeridos alguns. Os motivos mais selecionados foram “A divulgação do Workshop despertou em mim curiosidade sobre o tema” e “não ter nenhum conhecimento sobre defesa pessoal”, respostas que demonstram que os preceitos de defesa pessoal são pouco disseminados entre o público feminino.



Fonte: Vitor dos Santos Ribas, Almiro Moreira Machado, Lizandra Andrade do Nascimento (2024)



Outro dado que surpreende é que 4 participantes declararam já ter sido vítimas de violência contra a mulher ou já estiveram na iminência de sofrer violência de gênero. Embora de forma absoluta, esse número em um primeiro momento não pareça significativo, em termos percentuais, 17,39% das mulheres inscritas já se depararam com uma situação de risco de violência de gênero.

Outro dado percentual que demonstra não somente a importância da disseminação dos conceitos de defesa pessoal feminina, como também levanta a possibilidade de um mercado de atuação neste ramo da educação física é o de que 26% das participantes já tinham obtido informações sobre defesa pessoal, mas nunca haviam tido a oportunidade de aprender e praticar.

4. DISCUSSÃO

4.1 VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E OS DADOS BRASILEIROS SOBRE O TEMA

A violência doméstica é uma realidade no Brasil. O Atlas da Violência de 2021, do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada elucida que em 2018 e 2019 foram registrados mais de 8200 homicídios de mulheres no território nacional, sendo que os dados de homicídios contra mulheres nas residências cresceram 10,6% entre os anos de 2009 e 2019. (BRASIL-IPEA, 2021). Segundo dados do Governo Nacional, até julho de 2022, mais de 31 mil denúncias de violência doméstica ou familiar contra as mulheres aconteceram no país, totalizando quase que 170 mil violações de direitos humanos envolvendo violência doméstica contra mulheres no mesmo período. (BRASIL-MMFDH, 2022).

Esses dados são assustadoramente impactantes, uma vez que informações presentes no Anuário Brasileiro de Segurança Pública (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2022), no ano de 2021: “ao menos uma pessoa ligou, por minuto, em 2021, para o 190 denunciando agressões decorrente da violência doméstica.”. O mesmo anuário ainda demonstra aumento percentual nos crimes de ameaça, lesões corporais dolosas em contexto de violência doméstica, bem como aumento percentual considerável em crimes de violência sexual contra mulheres, tais como assédio sexual e importunação sexual (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2022).

Entretanto, isso tudo não é reflexo apenas da realidade recente. O patriarcado foi a regra por séculos, persistindo uma sobreposição da figura masculina sobre a feminina. Essa estrutura social impôs ideias, conceitos e costumes, desencadeando atos que vão desde criações subjetivas ou estatais, estando enraizada nas artes, leis e atividades cotidianas e acabou construindo um status e uma imagem de “poder” do sexo masculino sobre o sexo feminino (Ribas, 2018). Neste contexto afirmam Da Silva & Bini (2021) que a violência contra a mulher



é um fato histórico, construído social e culturalmente por meio de relações hierárquicas e de poder decorrentes de sociedades patriarcais, as quais a figura da mulher se constitui no papel de subordinação.

Foi para combater as consequências deste padrão que o movimento feminista deu os seus primeiros passos e caminhou em busca não somente de direitos para as mulheres, mas também, para derrubar esta imagem de inferioridade de poder quando comparada à figura masculina. O movimento feminista se divide em “ondas” sendo que em cada um desses momentos históricos, tinha o foco em determinadas demandas. Atualmente, um dos focos do movimento é ver não só a igualdade formal e legal, mas o reconhecimento também das diferenças e a quebra desse padrão patriarcal que infelizmente, em determinadas situações, acaba decorrendo em violência. (Ribas, 2018; Monteiro & Garcia, 2011). E é exatamente esta cultura patriarcal que “legitima os mecanismos de desigualdade entre homens e mulheres pela socialização de gênero que mascara a hierarquia entre os sexos” (Da Silva & Bini, 2021) e a partir desta construção “a figura do homem é marcada pela dominação sobre as condutas e corpos femininos” (Da Silva & Bini, 2021). Esse sentimento de dominação e superioridade masculina acaba correlacionando com os números de violência anteriormente mostrados.

Tudo isso converge dentro de um contexto historicamente construído, onde a mulher é subordinada e suscetível à violência, uma vez que é vista com certo tom de inferioridade e por isso, autores que apoiam a prática de defesa pessoal por mulheres afirmam que a violência que por muitas vezes é sofrida por mulheres guardam “conexões entre a socialização do papel sexual e a percepção de impotência das mulheres no mundo. Estupro, espancamento e agressão sexual são fundamentados na dinâmica de poder e controle” (Cummings, 1992).

Mais recentemente, muitas convenções, tratados, declarações de direitos e legislações surgiram com a intenção de diminuir os impactos desse padrão violento. Inclusive, no Brasil, tivemos em 2006 a Lei Maria da Penha e em 2015 a Lei do Feminicídio. (Ribas, 2018). Entretanto, a modificação de leis é uma solução a longo prazo e mesmo que sejam medidas interessantes e importantes para a quebra de padrão dessa “cultura do estupro” e de violência, elas não logram um sucesso tão grande em diminuir a realidade da violência enfrentada pelas mulheres no dia a dia (Brecklin, 2008). Acrescenta a autora que essas estratégias, embora importantes, normalmente não apresentam nenhuma solução para o “aqui e agora”, pois homens continuam praticando violência contra as mulheres, e é exatamente por isso que é importante que estas potenciais vítimas sejam educadas em como responder efetivamente contra essas agressões e até mesmo evitar ou diminuir as consequências negativas de um eventual estupro, por exemplo (Brecklin, 2008).



E nesse contexto, o treinamento e as aulas de defesa pessoal para mulheres entram não só na parte física, mas na construção de um pensamento que vise “mover mulheres de uma passividade culturalmente condicionada para serem indivíduo poderoso e não passivo” (Cummings, 1992) e isso acaba tendo guarida em muito sobre o empoderamento feminino que hoje é uma das pautas do movimento feminista.

4.2 DEFESA PESSOAL COMO MEIO DE COMBATE À VIOLÊNCIA

Um método a se basear os ensinamentos de defesa pessoal é o obtido através do Krav Magá. Esta é uma arte marcial que vale-se de bases técnicas de outras lutas e artes marciais, misturando-as em um método apenas que desde o início foi pensado e desenvolvido para ser usada como defesa pessoal e por isso não conta com regras ou lado competitivo (De Andrade Neto, 2021).

O conceito de defesa pessoal está relacionado com uma forma de se comportar, de se conhecer e de entender os potenciais riscos do dia-a-dia. Estes conceitos não se limitam à técnicas de combate, mas também a análise do meio envolvente e de situações, O Krav Magá e a defesa pessoal em sentido amplo lecionam conceitos, técnicas e táticas psicomotoras de consciência situacional e por reações inconscientes, a fim de que haja uma conexão entre todas essa análises conscientes e os sentidos primitivos de identificação de perigo, diminuído no final o tempo entre raciocínio e ação (De Andrade Neto, 2021; Kahn, 2021; Levine & Whitman, 2007). Na prática para Kahn (2004), quando uma situação hostil se apresenta, lutar ou correr são as duas opções, e não se pode descartar a importância da evitação, do recuo, ou da “fuga”, sendo essas sempre as melhores opções, entretanto, nem sempre essas serão possibilidades. Cummings (1992) conceitua o treino de defesa pessoal como: “preparação para minimizar a possibilidade de agressão; é treinar para aprender e use um pequeno grupo de ações físicas simples e eficazes se nenhuma outra alternativa estiver disponível”. O autor ainda resume o conceito afirmando que “Aprender a autodefesa é principalmente o processo de aprender a evitar tornar-se uma vítima”.

Acrescenta Kahn(2004) que quando não é possível evitar ou fugir, será necessário entrar em ação, e quando isso acontecer, o conhecimento de técnicas de defesa pessoal ajudarão a repelir ou neutralizar uma situação violenta com o mínimo de dano possível ao eventual ofensor. Por outro lado, já ao dissertar sobre a questão da briga e da violência, Luiz Antônio Silva Campos (2014, pg. 22) elucida que muito ao contrário do que pode se pensar, através da luta, o praticante aprende a controlar a violência, porque começa a entender as suas próprias capacidades e competências para a “briga”, seja para o uso da parte física ou somente com o



discurso de oposição àquela situação. Tudo isso tem a ver com um autoconhecimento e auto segurança que o praticante de luta passa a ter.

Nas aulas de defesa pessoal, especialmente quando se fala de aulas voltadas para o público feminino “os instrutores de autodefesa reforçam a ideia de que violência é uma questão social, não um problema individual, criando oportunidades para participantes saibam que não estão sozinhos em suas experiências” (Thompson, 2014).

4.3 A DEFESA PESSOAL COMO UMA FERRAMENTA DE COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Como visto anteriormente, a violência contra a mulher tem dados com numerologia alta no território nacional. Outros dados do Anuário Brasileiro de Violência Pública de 2022 falam sobre os meios empregados aos feminicídios, sendo que em 50% dos casos há utilização de armas brancas (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2022). Segundo Monteiro & Garcia (2011): “uma em cada cinco brasileiras declara espontaneamente já ter sofrido algum tipo de violência por parte de um homem.” Então, é um fato que é a figura feminina está susceptível a abuso sexual, violência doméstica, discriminação no trabalho e outras violências simbólicas diversas (Monteiro & Garcia, 2011).

O Krav Magá e a defesa pessoal ganham papel importante dentro deste contexto, uma vez que no seu método, ao mesmo tempo contempla golpes traumáticos, que visam manter a distância, utiliza-se de torções, agarrões e imobilizações, que visam manter o agressor perto, ou ainda utiliza-se de instrumentos mediadores, como lâminas, armas de fogo, bastões, lecionando não só como utilizar, mas como identificar, evitar e se defender desses objetos (De Andrade Neto, 2021; Kahn, 2021). Obviamente que em níveis mais básicos as recomendações e ensinamentos são diferentes, sendo que as defesas físicas contra armas, sejam de fogo ou lâminas só são ensinadas nos níveis e faixas mais altas do Krav Magá (Levine & Whitman, 2007; Lichtenstein, 1993).

As lições e o treinamento de defesa pessoal voltado para mulheres parte do princípio de que vivemos em uma sociedade violenta e que todos, independentemente de grau de parentesco ou de proximidade, podem incorporar os mais diferentes graus de violência ou exercício de poder (Thompson, 2014).

Bem elucidado por Cummings (1992), aulas de defesa pessoal proporcionam aos alunos a oportunidade de desenvolver uma mistura de habilidades físicas, sociais e mentais através da efetiva prática de movimentos e de treinamento interativo. Essas aulas ensinam não só a prática do combate, mas as estratégias de prevenção como não sair à noite, adicionar



fechaduras às portas ou andar em grupos, sendo assim o treinamento de autodefesa um tipo de proteção que alguns dizem as mulheres podem sempre levar consigo.

Alguns dados mostram que há uma diminuição de 81% em sucesso de estupros quando a mulher se utiliza de algum recurso físico como proteção de luta ou fuga, controle de situação e fatores demográficos, dentre outras estratégias. Isso mostra que atividades físicas como lutar, e também atividades que não requerem força ou técnica como fugir e até mesmo a modulação verbal através do grito, são constantemente relacionadas com a prevenção contra estupros (Monteiro & Garcia, 2011). Como vimos anteriormente, todas essas medidas “alternativas” citadas estão contextualizadas no entendimento de defesa pessoal.

O treinamento e as aulas de defesa pessoal voltado para mulheres, deve também ser compreensivo a algumas particularidades acerca da realidade e do contexto de violência contra a mulher, como vimos anteriormente. Este trabalho mostrou que além da violência doméstica, muitas mulheres sofrem também com a violência e a importunação sexual. Nesse contexto, o treinamento de defesa pessoal deve ser também empoderador e explicativo, mostrando que a culpa não é da vítima e que esta tem o direito de defender ao seu corpo e a si mesma.

Quanto a isso Thompson (2014) destaca que:

As principais características do treinamento de autodefesa empoderador são colocar a violência em um contexto social, transferindo a culpa e a responsabilidade das vítimas para os perpetradores, centralização e oferecendo uma caixa de ferramentas de autodefesa abrangente. Esta abordagem coloca o estupro e a agressão sexual em um contexto sociopolítico de violência, descarta ativamente narrativas que culpam as vítimas, destaca a centralidade do corpo na resistência à violência e fornece uma gama de respostas e resultados possíveis, com ênfase na expansão das escolhas sobre como lidar com ameaças de violência

Os benefícios da defesa pessoal são evidentes nas mulheres, principalmente quando a praticante entende que “independentemente de seu tipo de corpo, habilidade atlética ou deficiência, ela pode usar o que tem para se defender da violência.” (Thompson, 2014). Conforme os princípios, os conceitos e principalmente as ferramentas físicas são aprendidas além de como aplicá-las, a mulher que pratica defesa pessoal passa a reconhecer que não importa a altura, peso ou força de uma pessoa, nenhum oponente ou agressor é invencível. (Thompson, 2014).

Quanto à situações de agressão sexual, a autora acrescenta que: e:

foi dito às mulheres que muitas mulheres que os homens são fisicamente superiores, e se um homem está comprometido a estupra-la, ele será bem sucedido, independentemente das ferramentas que ela tenha. Fazê-las encontrar o poder em seu corpo e aprender autodefesa física desmente o que as mulheres ouviram sobre a invencibilidade dos homens. Portanto, é fundamental que o treinamento de autodefesa aumente a capacidade das mulheres de resistir ao estupro e à agressão sexual. Na sua forma mais simples, isso significa que os instrutores de autodefesa ensinam autodefesa física eficaz e criam oportunidades para prática. Capacitar o treinamento



de autodefesa significa um foco na centralidade do corpo físico. Quando as mulheres aprendem a usar partes fortes de seus corpos (por exemplo, cotovelos, joelhos, pés) para atingir alvos (por exemplo, olhos, nariz, virilha) que são vulneráveis a qualquer pessoa, independentemente da altura, massa corporal ou força, elas desmontam ideias sobre a invencibilidade dos homens e desafiam a inevitabilidade do estupro (Thompson, 2014)

Finalmente, com base em tudo que foi visto, é possível criar o entendimento de que o treinamento de autodefesa pode se tornar uma alternativa do movimento anti-estupro, com mais organizações educacionais, políticas e de serviço social sobre o papel do treinamento de autodefesa na prevenção da violência sexual (Brecklin, 2008). É claro, a defesa pessoal é importante não só no contexto da violência sexual, mas da violência contra a mulher no geral. Só que, deve-se lembrar que advogar o treinamento de autodefesa para mulheres não significa jogar nos ombros das mulheres a responsabilidade da evitação desse tipo de crime (Brecklin, 2008).

5. CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho mostrou que o conhecimento acerca de conceitos de defesa pessoal pode ser algo muito útil, significando a diferença entre sobreviver ou não a uma situação de risco ou de violência. Quando o contexto é a sociedade atual, aponta-se que a violência é uma realidade fática e apresenta números crescentes e impactantes, indo além, como é o caso das mulheres, que além de estarem suscetíveis à violência urbana, ainda sofrem pela violência de gênero e pelo risco da violência e importunação sexual.

Esse trabalho mostrou que uma parcela significativa de mulheres declaram já terem sofrido ou se deparado na iminência de uma violência ou situação de risco. As leis que visam defender as mulheres não protegem e não são efetivas quando um ato de violência injusta está para acontecer, e é nesse ponto que a defesa pessoal pode ser utilizada para garantir a sobrevivência da vítima. Entretanto, é importante que a pessoa tenha o conhecimento de como evitar e evadir desse tipo de situação, e quando isso não for possível, combata-la.

Com tudo isso, esse trabalho promoveu a disseminação dos conceitos da defesa pessoal feminina, realizando um workshop, que promoveu e debateu a temática, dando um passo à frente na luta contra a violência de gênero. Ainda, foi possível entender que algumas necessidades podem ser trabalhadas e sanadas e principalmente, que os conceitos de defesa pessoal ainda são pouco difundidos e comentados, sendo que pois mais da metade nunca teve contato com esse tipo de informação, embora tenham interesse em aprender mais quando ouvem sobre o assunto.



Por tudo isso, conclui-se que é necessário pensar e estruturar estratégias onde defesa pessoal combativa e a não combativa sejam ensinadas de forma segura e empoderadora.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Governo Federal, Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). **Atlas da Violência 2021**. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo, 2021. ISSN 2764-0361.

BRASIL, Governo Federal, Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Brasil tem mais de 31 mil denúncias de violência doméstica ou familiar contra as mulheres até julho de 2022**. *Website*, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2022/eleicoes-2022-periodo-eleitoral/brasil-tem-mais-de-31-mil-denuncias-violencia-contra-as-mulheres-no-contexto-de-violencia-domestica-ou-familiar>

BRECKLIN, Leanne R. **Evaluation outcomes of self-defense training for women: A review**. *Aggression and Violent Behavior*, v. 13, n. 1, p. 60-76, 2008.

CAMPOS, Luiz Antônio Silva. **Metodologia do ensino das lutas na educação física escolar**. 1ªed. Várzea Paulista, SP. Fontoura, 2014.

CUMMINGS, Nina. **Self-defense training for college women**. *Journal of American College Health*, v. 40, n. 4, p. 183-188, 1992.

DA SILVA, Andressa Melina Becker; BINI, Mara Cristina Normídio. **Percepções sobre o plantão psicológico em uma Delegacia de Defesa da Mulher**. *Psicologia USP*, 2021, volume 32, e200201. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-6564e200201>

DA SILVA, José Alberto Figueira. **A importância da Defesa Pessoal na formação da Academia Militar** - Exército e GNR. Lisboa, 2013.

DE ANDRADE NETO, João Batista. **KRAV MAGA: Concepções, Controvérsias e Reflexões KRAV MAGA: Concepts, Controversies and Reflections**. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 11, p. 102217-102233, 2021.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2022. **Feminicídios caem, mas outras formas de violência contra meninas e mulheres crescem em 2021**. Ano 16 – 2022, ISSN 1983-7364. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/anuario-brasileiro-seguranca-publica/>

KAHN, David. **Krav maga fundamental strategies**. Wolfeboro, New Hampshire. YMAA Publication Center. 2021.

KAHN, David. **Krav maga: an essential guide to the renowned method—for fitness and self-defense**. Nova Iorque. St. Martin's Press. 2004. ISBN 978-1-4299-0599-2

LEVINE, Darren; WHITMAN, John. **Complete Krav Maga: The Ultimate Guide to Over 230 Self-Defense and Combative Techniques**. Simon and Schuster, 2007.



LICHTENSTEIN, Kobi. Krav Magá: Sua defesa pessoal contra a violência urbana. Xenon Editora e Produtora Cultural LTDA. Rio de Janeiro, 1993.

MONTEIRO, Lorena Lúcia Cardoso; GARCÍA, Loreley Gomes. **WENDO: CAMINHO DAS MULHERES. RELAÇÕES DE GÊNERO, REPRESENTAÇÃO SOCIAL E VIOLÊNCIA: UM ESTUDO ACERCA DAS PRÁTICAS DE DEFESA PESSOAL VOLTADAS PARA MULHERES.** Revista Espaço do Currículo, v. 4, p. 55-65, 2011.

RIBAS, Vitor dos Santos. **A EVOLUÇÃO POLÍTICA E HISTÓRICA DO COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER.** Anais XI Colóquio Internacional Inovação, Conhecimento e Tecnologias. 2017. Páginas 283-293. ISSN: 978-85-63977-05-2 Universidade Regional Integrada Do Alto Uruguai E Das Missões

THOMPSON, Martha E. **Empowering self-defense training.** Violence Against Women, v. 20, n. 3, p. 351-359, 2014.