



DEFESA PESSOAL FEMININA COMO ESTRATÉGIA DE EMPODERAMENTO: POLÍTICAS PÚBLICAS EM CONSTRUÇÃO, ENTRE A LEGISLAÇÃO PROPOSTA E A PRÁTICA NO AMAZONAS

Adriana Almeida Lima¹, Flávio Humberto Pascarelli Lopes², Denison Melo de Aguiar³, Jorge Elias Costa de Oliveira⁴, Neibe da Silva Araujo Junior⁵, Thiago Balbi de Souza Lima⁶, Giselle Falcone Medina⁷, Hélder Brandão Góes⁸



<https://doi.org/10.36557/2009-3578.2025v11n2p9480-9512>

Artigo recebido em 23 de Outubro e publicado em 23 de Dezembro de 2025

ARTIGO ORIGINAL

Resumo

Este artigo analisa os meios de defesa pessoal feminina como instrumento de políticas públicas em construção, destacando a experiência prática em Manaus bem como outras iniciativas aplicadas em diferentes regiões do Brasil. O estudo aborda o Projeto de Lei nº 1.813/2021, de autoria da Senadora Soraya Thronicke, que propõe a inclusão de um novo mecanismo estatal de prevenção e enfrentamento à violência doméstica na Lei nº 11.340/2006 (Lei Maria da Penha), com o objetivo de fortalecer a proteção¹ e o empoderamento da mulher. A proposta prevê que os municípios ofereçam cursos de defesa pessoal às mulheres em situação de violência, realizados em espaços da rede de atendimento, reforçando o caráter protetivo e pedagógico da norma e assegurando assistência às mulheres atendidas. O projeto de lei já foi devidamente aprovado por decisão terminativa no Senado e remetido à Câmara dos Deputados em junho de 2025, onde seguirá sua tramitação legislativa para eventual consolidação como política pública nacional. A proposta deste trabalho é identificar a projeção da proposição legislativa como prática potencial de políticas públicas, mesmo antes de sua aprovação. Embora seja pertinente aguardar o resultado do processo legislativo, a morosidade na sua tramitação pode contribuir para o agravamento dos casos de feminicídio. O estudo analisa o curso de defesa pessoal feminina como uma política pública desenvolvida sob a gestão de Jorge Oliveira, primeiro Secretário de Esporte do Amazonas. Essa prática foi instituída em 2023 pela Secretaria de Estado do Desporto e Lazer (SEDEL), por meio do projeto PELCI, lançado em agosto do mesmo ano. O projeto já está em sua 15ª edição, abrangendo também municípios do interior do Amazonas. A ênfase recai sobre a oferta



de cursos voltados às artes marciais e a treinamentos especializados, cujos desafios e impactos na participação das mulheres são objeto de avaliação. A defesa pessoal feminina é compreendida como uma estratégia prática de inclusão, ao integrar ações de autodefesa e autocuidado a iniciativas voltadas à saúde mental, fortalecendo a autonomia das mulheres. Aliadas à aplicação do direito penal, essas políticas públicas contribuem para a responsabilização do agressor e consolidam a defesa pessoal como instrumento eficaz de prevenção à violência, podendo repercutir também na esfera da responsabilidade civil.

Palavras-chave: Defesa pessoal feminina; Políticas públicas; Empoderamento; Inclusão; Prevenção.



¹ Doutora em Direito pela Universidade Federal de Minas Gerais. Mestre em Direito Ambiental pela Universidade do Estado do Amazonas. Avaliadora da Revista Nova Hiléia: Revista Eletrônica de Direito Ambiental da Amazônia e da Equidade: Revista Eletrônica de Direito da UEA. Professora do curso de Direito da Universidade do Estado do Amazonas. Professora do Instituto Metropolitano de Ensino. Pesquisadora da Clínica de Mecanismos de Soluções de Conflitos. Doutora em Direito pela Universidade Federal de Minas Gerais. Mestre em Direito Ambiental pela Universidade do Estado do Amazonas. Avaliadora da Revista Nova Hiléia: Revista Eletrônica de Direito Ambiental da Amazônia e da Equidade: Revista Eletrônica de Direito da UEA. Professora do curso de Direito da Universidade do Estado do Amazonas. Professora do Instituto Metropolitano de Ensino. Pesquisadora da Clínica de Mecanismos de Soluções de Conflitos. Avaliadora e membro do Conselho deliberativo da Red/UNB, da revista de direito de Brasília. Pesquisadora na linha 2 da ESMAM. Contato: allima@uea.edu.br a.almeida.lima@uol.com.br

² Pós-Doutor em Direito pela UniSalento. Bacharel em Direito pela Universidade Federal do Amazonas. Mestre em Direito pela Universidade Federal de Pernambuco. Doutor em Direito Constitucional pela Universidade de Fortaleza. Diretor da Escola Superior da Magistratura do Amazonas. Desembargador do Tribunal de Justiça do Estado do Amazonas. Contato: fpascarellilopes@icloud.com

³ Pós-Doutor em Direito pela UniSalento. Doutor em Direito. Doutor em Direito pelo Programa de Pós-Graduação em Direito da Universidade Federal de Minas Gerais. Mestre em Direito Ambiental pelo Programa de Pós-Graduação em Direito Ambiental da Universidade do Estado do Amazonas. Advogado. Professor de ensino superior do curso de Direito da UEA. Professor da Academia de Polícia Militar do Amazonas (APM-PMAM). Professor de ensino superior do Centro Universitário de Ensino Superior do Amazonas (CIESA). Coordenador da Clínica de Mecanismos de soluções de Conflitos (MARbiC/UEA). Coordenador da Clínica de Direito e Cidadania LGBTI (CLGBTI/UEA). Coordenador da Clínica de Direito dos Animais (YINUAKA-UEA). Editor-chefe da Revista Equidade. Integrante do Grupo de pesquisa Desafios do Acesso aos Direitos Humanos no Contexto Amazônico da Escola Superior da magistratura do Amazonas (ESMAM). Professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, cidadania e Direitos Humanos (PPGSP/UEA). Contato: denisonaguiaerx@gmail.com

⁴ Bacharel em Ciências Contábeis pela Universidade Federal do Amazonas – UFAM. Pós-Graduação Lato Sensu em Gestão Pública pela Universidade do Estado do Amazonas – UEA e em Marketing Político pela Faculdade Republicana de Brasília. Clínica de Mecanismos de soluções de Conflitos (MARbiC/UEA). Email: sec.jorgeoliveira@gmail.com

⁵ Graduação em Comunicação Social - Relações Públicas pela Universidade Federal do Amazonas. Especialização e mestrado em Relações Internacionais pela Universidade de Lisboa. Doutorando em Relações internacionais: geopolítica e geoeconomia, na Universidade Autônoma de Lisboa. Professor de ensino superior da Faculdade La Salle/Manaus. Contato: neibearaujori@gmail.com

⁶ Coronel da Polícia Militar do Amazonas. Especialista em Docência do Ensino Superior, em Segurança Pública, e em Segurança de Aviação e Aeronavegabilidade pelo ITA - Instituto Tecnológico de Aeronáutica. Graduado em Direito pela Universidade do Estado do Amazonas. Mestre em Direito Constitucional pela UNIFOR. Subcomandante-Geral da Polícia Militar do Amazonas (PMAM). Contato: thiagobalbis@gmail.com .

⁷ Graduada em Direito pelo Centro Integrado de Ensino Superior do Amazonas - CIESA. Pós-graduada em Direito Civil e Processo Civil, e Direito do Estado pela Universidade Cândido Mendes - UCAM. Advogada. Juíza Titular do Pleno do TRE e ouvidora, na classe dos juristas, do Tribunal Regional Eleitoral do Amazonas. Contato: gisellefalconeadv@gmail.com.

⁸ Advogado. Mestre e doutorando do Programa de Pós-graduação em Direito Ambiental da Universidade do Estado do Amazonas. Pesquisador da Clínica de Mecanismos de Soluções de Conflitos. Contato: Helder Brandão Góes heldergoes9780@gmail.com



INTRODUÇÃO

O empoderamento feminino tem sido tema central nas discussões sobre igualdade de oportunidades e justiça social, especialmente como estratégia de prevenção à violência contra a mulher. Nesse contexto, a construção de mecanismos, como os meios de defesa pessoal feminina, projetos de lei e políticas públicas de Estado, surge como uma ferramenta poderosa para promover a participação das mulheres no esporte, contribuindo para sua proteção, empoderamento, autonomia e fortalecimento físico e psicológico, neste contexto se extrai a Lei Estadual nº 6.436, de 14 de dezembro de 2022, do Amazonas que dispõe sobre a oferta de cursos de defesa pessoal feminina para mulheres vítimas de violência doméstica.

Diante da relevância do tema, este estudo analisa os meios de defesa pessoal feminina como instrumentos de inclusão esportiva, empoderamento e promoção de justiça nos âmbitos penal e civil, aliados à aplicação das políticas públicas da Secretaria de Estado de Esporte e Lazer do Amazonas (SEDEL). Para isso, a pesquisa parte do exame de programas, cursos e projetos específicos que incentivam a prática de artes marciais e técnicas de autodefesa, bem como de seus impactos na inclusão esportiva feminina, considerando aspectos didáticos, psicológicos e terapêuticos.

A significância do tema é reforçada pelo elevado número de casos de violência doméstica, que ainda carecem de respostas eficazes por parte do governo, conforme destaca Castro (2017). Foi também possível identificar os desafios enfrentados na implementação dessas iniciativas, avaliando sua eficácia na construção de um ambiente mais equitativo no esporte e na sociedade. Considera-se, ainda, que o Amazonas, em 2025, alcança a 15ª edição do Curso de Defesa Pessoal Feminina, tendo formado mais de 3 (três) mil mulheres, com edições realizadas na capital, na Vila Olímpica, com apoio da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), e nos municípios de Parintins e Maués. Assim, foi possível compreender como a prática da defesa pessoal, aliada às políticas públicas, pode contribuir para a promoção dos direitos das mulheres e para sua participação ativa no esporte como instrumento de justiça social.

A defesa pessoal feminina tem se consolidado como elemento essencial na luta pela proteção, pelo empoderamento e pela busca de justiça nos âmbitos penal e civil. No contexto jurídico e social, garantir que as mulheres tenham acesso a técnicas de autodefesa não é apenas uma medida de segurança, mas também um passo fundamental para sua inclusão esportiva, o fortalecimento de sua autonomia e a melhoria de sua saúde mental e psicológica.

A problemática central deste estudo concentra-se na seguinte questão: as considerações propostas pelo projeto de lei, em conjunto com as políticas públicas voltadas à defesa pessoal feminina, podem contribuir para a promoção dos direitos, da justiça e do



empoderamento das mulheres na inclusão esportiva e em sua defesa cotidiana, diante dos índices alarmantes de feminicídio? Partindo dessa indagação, considera-se a hipótese de que a implementação eficaz desses programas poderia aumentar significativamente a presença feminina no esporte, elevando sua segurança, autoestima e participação social, além de promover a capacitação das mulheres.

A defesa pessoal, quando integrada às políticas públicas estruturadas e acessíveis, pode tornar-se uma ferramenta decisiva na construção de um ambiente mais justo, seguro e igualitário para as mulheres. a) analisar a defesa pessoal feminina e sua relação com a proteção e a garantia constitucional, bem como a aplicação da legislação específica, considerando a proposta educativa do projeto de lei em construção; b) Identificar e discutir a inclusão das políticas públicas, bem como os desafios enfrentados na implementação de programas de defesa pessoal para mulheres no Amazonas e em outras regiões do Brasil. c) Avaliar a eficiência dos impactos sociais, psicológicos e jurídicos das políticas públicas na participação feminina em artes marciais e treinamentos especializados; d) Examinar a efetividade das ações promovidas pela Secretaria de Estado de Esporte, Desporto e Lazer do Amazonas (SEDEL) na aplicação prática da política pública voltada à promoção da igualdade de gênero e da justiça social; e) Identificar se outros estados do Brasil têm aplicado a defesa pessoal feminina como política pública. Ademais, promover o debate sobre a importância de como o esporte pode ser utilizado como estratégia de empoderamento feminino e de proteção social.

Importa destacar que a relevância da defesa pessoal feminina como política pública está amparada pela Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, a qual garante direitos fundamentais às mulheres, como ressalta a autora Piovesan (2008). Diante do aumento da violência de gênero, a autodefesa se apresenta como estratégia de empoderamento, segurança e inclusão esportiva, especialmente em modalidades tradicionalmente masculinas, conforme aponta Lemes (2025).

Estudos apontam que a prática da defesa pessoal feminina fortalece a autonomia e pode reduzir vulnerabilidades sociais. Este estudo busca preencher lacunas acadêmicas e contribuir com subsídios para políticas públicas eficazes, promovendo justiça e igualdade por meio do esporte. É importante ressaltar a eficácia das iniciativas implementadas pela SEDEL - Secretaria de Estado do Desporto e Lazer do Amazonas, por meio do programa PELCI, responsável pela formulação e execução de políticas públicas voltadas ao esporte e lazer no estado, no fortalecimento da equidade de gênero e na promoção da justiça social. Nesse contexto, foram analisados os desafios enfrentados na implementação dessas iniciativas, avaliando sua eficácia na construção de um ambiente mais equitativo no esporte e na sociedade, mesmo com o projeto de lei 1.813/2021 ainda não concluído, o qual se alinha ao caput do art. 35 da Lei nº 11.340/2006,



acrescido do inciso VI, que trata da Lei Maria da Penha.

Assim, foi possível compreender, via Lakatos (2003) como a prática da defesa pessoal, aliada às políticas públicas, pode contribuir para a promoção dos direitos das mulheres e para sua participação ativa no esporte como instrumento de justiça social, além de possibilitar maior segurança e liberdade de atuação na prevenção da violência.

METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida neste artigo adota uma abordagem qualitativa de caráter exploratório e descritivo, voltada para a análise das políticas públicas em construção relacionadas à defesa pessoal feminina como estratégia de empoderamento. O estudo se fundamenta na necessidade de compreender tanto os aspectos normativos da legislação proposta quanto as práticas já implementadas no estado do Amazonas, em especial na cidade de Manaus. Para isso, foi realizado um levantamento documental que incluiu a análise do Projeto de Lei nº 1.813/2021, bem como da Lei nº 11.340/2006 (Lei Maria da Penha), além de relatórios institucionais e registros oficiais da Secretaria de Estado do Desporto e Lazer (SEDEL).

A pesquisa bibliográfica contemplou artigos científicos, publicações acadêmicas e relatórios que discutem empoderamento feminino, políticas públicas de prevenção à violência e práticas de inclusão social. Como estudo de caso, foi selecionado o projeto PELCI, desenvolvido pela SEDEL, por sua relevância e abrangência regional, já consolidado em sucessivas edições. A coleta de dados se deu por meio da análise documental e da observação indireta de registros públicos, complementada, quando disponível, por entrevistas exploratórias com gestores e participantes dos cursos, buscando compreender percepções sobre benefícios e desafios da prática.

A análise foi conduzida por meio da técnica de análise de conteúdo, identificando categorias como empoderamento, prevenção, inclusão e responsabilização, além da comparação entre os objetivos previstos na legislação proposta e os resultados observados na prática do projeto PELCI. Reconhece-se, contudo, que a morosidade do processo legislativo limita a consolidação nacional da proposta, restringindo a análise a experiências locais e regionais, e que a ausência de dados quantitativos sistematizados sobre a participação feminina nos cursos representa um desafio para a mensuração objetiva dos impactos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

2. A DEFESA PESSOAL FEMININA E SUA RELAÇÃO COM A PROTEÇÃO E A



GARANTIA CONSTITUCIONAL DA APLICAÇÃO DA LEGISLAÇÃO ESPECÍFICA

A ideia da defesa pessoal feminina, revolucionada no início do século XX em meio ao movimento sufragista, foi abordada por diversos autores que analisaram tanto o contexto histórico quanto os impactos sociais dessa prática. Um dos principais estudiosos é Lee Monaghan (2015), que, em *Suffrajitsu: Self-Defense and the Suffragette Movement*, descreve como as sufragistas britânicas utilizaram o jiu-jitsu para se proteger de ataques durante manifestações e reforçar sua presença no espaço público. Esse movimento, conhecido como suffrajitsu, tornou-se um símbolo de resistência e empoderamento, evidenciando que a autodefesa não era apenas uma prática física, mas também uma estratégia política.

No campo acadêmico brasileiro, autoras como Heleieth Saffioti (2004), em “Gênero, patriarcado e violência”, e Estela Aquino (2008), em “Violência de gênero e políticas públicas no Brasil”, interpretam a defesa pessoal feminina como parte de um processo mais amplo de enfrentamento ao patriarcado e de construção de políticas públicas voltadas à proteção das mulheres. Já Wânia Pasinato (2015), ao analisar a experiência da Casa da Mulher Brasileira, reforça que iniciativas de empoderamento, incluindo oficinas de autodefesa, são fundamentais para ampliar a confiança das mulheres e reduzir a subnotificação da violência.

Assim, tanto autores internacionais quanto nacionais, compartilhando entendimentos sobre a violência sucessiva e contínua contra a mulher, destacam que a defesa pessoal feminina surgiu como prática revolucionária no movimento sufragista e permanece atual como estratégia de empoderamento e instrumento de política pública.

A defesa pessoal feminina destaca-se como um movimento respaldado pela Constituição Federal de 1988, especialmente nos artigos que garantem a segurança, a dignidade e a igualdade de gênero. Historicamente, sua consolidação como política pública começou a ganhar força com a promulgação da Lei Maria da Penha, em 2006, e foi reforçada pela tipificação do feminicídio, em 2015. Nesse contexto, a defesa pessoal, como mecanismo estruturado por políticas públicas voltadas à prevenção da violência contra a mulher, alinha-se à nova estrutura do Projeto de Lei nº 1.813/2021, atualmente em tramitação e já executado em algumas regiões do País.

A luta pelos direitos das mulheres no Brasil tem raízes históricas profundas, e uma das figuras pioneiras nesse processo foi Floresta (1989), que, por meio da obra *Direitos das “Mulheres e Injustiças dos Homens”* (1832), utilizou da literatura como ferramenta de contestação das normas patriarcais vigentes, promovendo reflexões sobre igualdade de gênero e autonomia feminina. Sua produção intelectual não apenas desafiou os valores conservadores



da época, mas também abriu caminho para o surgimento de um pensamento feminista nacional, influenciando gerações futuras na defesa dos direitos das mulheres. Ao denunciar a superioridade masculina e reivindicar espaço para a mulher na sociedade, Floresta consolidou a educação e a expressão literária como instrumentos de transformação social e jurídica.

Um instrumento mais elucidativo sobre o que trata Floresta (1997) é sua obra “Conselhos à Minha Filha”, publicada em 1842, que representa um marco na literatura educacional voltada às mulheres no Brasil. Escrita em formato de poema, a autora utiliza uma linguagem afetiva e reflexiva para transmitir valores morais e intelectuais às jovens, destacando a educação como ferramenta essencial para o desenvolvimento da autonomia feminina. Ao propor que a mulher deveria ser instruída não apenas para cumprir seu papel na família, mas também para atuar com dignidade na sociedade, Floresta antecipa debates que, hoje, são centrais na luta pela igualdade de gênero.

A perspectiva educacional defendida pela autora transcende o contexto histórico do século XIX e permanece atual ao dialogar com os princípios constitucionais contemporâneos que garantem o direito à educação e à igualdade entre homens e mulheres, conforme destaca a Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.

A valorização da formação intelectual como base para a emancipação feminina reflete uma compreensão progressista que se alinha às políticas públicas atuais voltadas à equidade de gênero, à inclusão social e ao empoderamento da mulher. Piovesan (2020) argumenta que tratados internacionais, como a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW), devem ser utilizados para interpretar e dar concretude aos princípios da Constituição de 1988.

Conforme Sarmiento (2020), ao enfatizar a relevância da proteção jurídica dos direitos das mulheres, é possível identificar um alinhamento com o pensamento de Flávia Piovesan, que reforça essa perspectiva ao defender a efetivação constitucional da igualdade de gênero e a ampliação das políticas públicas voltadas à mulher. Ambos os autores convergem na análise da eficácia dos direitos fundamentais e destacam a centralidade do princípio da dignidade da pessoa humana como pilar para a construção de uma sociedade mais justa.

Sarmiento (op. cit.) introduz a igualdade como um direito de transformação, que impõe ao Estado o dever de implementar ações afirmativas capazes de corrigir desigualdades históricas. Em sua abordagem, destaca que a autonomia e a liberdade individual, asseguradas pela Constituição, são condições indispensáveis para a emancipação feminina. Além disso, propõe uma hermenêutica constitucional comprometida com o enfrentamento ativo das discriminações, especialmente aquelas que restringem o acesso das mulheres à educação, ao mercado de trabalho e às oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional.



Em conformidade com o pensamento de Lúcia (1990), este estudo propõe uma análise mais específica do artigo 5º da Constituição Federal, defendendo que a igualdade deve ser compreendida não apenas em sua dimensão formal, como a igualdade perante a lei, mas sobretudo em sua dimensão material, exigindo do Estado ações concretas para corrigir desigualdades históricas, alinhando-se ao mesmo entendimento de Sarmento, Piovesan e Floresta. A autora sustenta que a igualdade de gênero não constitui um benefício concedido, mas sim uma obrigação constitucional do Estado Democrático de Direito. Para ela, uma República que tolera a exclusão das mulheres de espaços de poder, educação e participação pública é estruturalmente incompleta e injusta, criando disparidades entre direitos historicamente adquiridos, uma vez que as mulheres sempre demonstraram sua competência.

Essa compreensão se reflete em sua atuação no Supremo Tribunal Federal, onde seus votos em ações afirmativas e no combate à violência de gênero evidenciam, academicamente, o compromisso com a efetivação dos direitos fundamentais e com o princípio da dignidade da pessoa humana, considerados pilares da democracia brasileira. Importante destacar que Pimentel, Belloque, Pandjarian (2011), Castilho (2015) e Piovesan (2017) são referências na aplicação da teoria jurídica feminista no Brasil. Ao analisarem o direito das mulheres, os autores denunciam sua suposta neutralidade e revelam como normas e instituições jurídicas podem perpetuar desigualdades de gênero. Pimentel (2011) destaca que a violência contra a mulher constitui um obstáculo direto à cidadania e à emancipação feminina, defendendo a articulação entre segurança e educação como pilares fundamentais.

Castilho, por sua vez, aponta que o sistema de justiça criminal frequentemente revitimiza mulheres e reforça a importância da educação em direitos para operadores jurídicos, a fim de garantir uma aplicação sensível às questões de gênero. Em conjunto, essas autoras sustentam que a segurança da mulher não se limita à proteção física, mas envolve também o acesso à educação, à justiça e à autonomia, condição indispensável para a efetivação dos direitos fundamentais e para a consolidação de uma democracia inclusiva. Além disso, destacam a importância da criação de mecanismos que assegurem às mulheres o autocuidado com base na igualdade de direitos, incluindo o acesso à autodefesa e à preservação da saúde mental, sobretudo no que se refere aos direitos civis.

3. ENTRE A AUTONOMIA E A PROTEÇÃO: DEFESA PESSOAL FEMININA COMO INSTRUMENTO DE EFETIVAÇÃO DA LEI MARIA DA PENHA: UMA PERSPECTIVA CONSTITUCIONAL E PENAL



A defesa pessoal feminina, quando incorporada como política pública, representa não apenas uma estratégia de prevenção à violência, mas também um mecanismo concreto de efetivação dos direitos fundamentais previstos na Constituição Federal de 1988, especialmente no que se refere à dignidade da pessoa humana, à segurança e à igualdade de gênero. Em outra perspectiva, de forma mais incisiva, o direito penal, enquanto instrumento de aplicação da Lei Maria da Penha, mostra-se essencial tanto na responsabilização dos agressores quanto na proteção das vítimas.

O Estado reforça a tutela jurídica da mulher, promovendo uma abordagem integrada entre autonomia pessoal e proteção institucional. Nesse contexto, a defesa pessoal não transfere à mulher o ônus da violência sofrida, mas fortalece sua capacidade de reconhecer, evitar e reagir a situações de risco, alinhando-se aos princípios constitucionais e ao espírito protetivo da Lei nº 11.340/2006, a Lei Maria da Penha.

A Lei nº 11.340/2006, criada em resposta ao emblemático caso de Maria da Penha Maia Fernandes, consolidou-se como marco jurídico no enfrentamento à violência doméstica no Brasil. Essa legislação representou um avanço histórico, fruto de um processo inovador liderado por um consórcio de organizações feministas, como CEPIA, ADVOCACI, CFEMEA, CLADEM e AGENDE, que atuam de forma estratégica na promoção dos direitos das mulheres e no enfrentamento à violência de gênero no Brasil e na América Latina. Essas organizações são referências nesse campo, articulando ações de advocacia, formação política, produção de conhecimento e incidência legislativa.

Com trajetórias consolidadas, essas organizações contribuem para o fortalecimento da cidadania feminina, a construção de políticas públicas inclusivas e o acesso à justiça, especialmente na proteção contra a violência doméstica. Juntas, formam uma rede de resistência e transformação social, alinhada aos princípios dos direitos humanos e à efetivação da Lei Maria da Penha. Com base em anos de pesquisa e ativismo, essas entidades redigiram um anteprojeto de lei robusto, com o apoio da Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres e de juristas comprometidas com os direitos humanos. As doutrinadoras Campos e Pimentel (2022), por exemplo, tiveram papel decisivo na elaboração do texto legal e na articulação internacional do caso junto à Comissão Interamericana de Direitos Humanos, defendendo que o Estado brasileiro possuía a obrigação jurídica de legislar sobre o tema. Pimentel, por sua vez, contribuiu com a análise crítica da jurisprudência e com a defesa da educação em direitos como ferramenta de emancipação feminina, articulando o feminismo com o Direito de forma pioneira.

O ponto de partida formal para a criação da Lei Maria da Penha foi a condenação do Brasil pela Comissão Interamericana de Direitos Humanos (CIDH) em 2001, no caso Maria da Penha. A CIDH responsabilizou o Estado brasileiro por negligência e omissão e, entre suas



recomendações, determinou que o país adotasse uma legislação adequada para prevenir, punir e erradicar a violência doméstica (CIDH, 2001).

De acordo com Campos (2017) e Pimentel (2008), esse julgamento internacional foi decisivo para pressionar o Estado brasileiro a legislar sobre o tema, transformando uma demanda histórica dos movimentos feministas em uma obrigação jurídica reconhecida internacionalmente, demonstrando que a Constituição Federal de 1988, por si só, não era suficiente como garantia. A trajetória da Lei Maria da Penha pode ser compreendida por meio de uma linha do tempo que evidencia o amadurecimento político e jurídico do enfrentamento à violência contra a mulher no Brasil.

Assim, até 2001, acumulavam-se décadas de conhecimento e ativismo promovidos por movimentos feministas e organizações da sociedade civil, que denunciavam a omissão estatal diante da violência doméstica. Nesse ano, a condenação do Brasil pela Comissão Interamericana de Direitos Humanos (CIDH), motivada pela denúncia de Maria da Penha Maia Fernandes, estabeleceu a obrigação formal de que o Estado criasse mecanismos legais eficazes de proteção.

Entre 2002 e 2004, o consórcio de ONGs feministas consolidou estudos e redigiu o anteprojeto da lei, com base em pesquisas, experiências jurídicas e articulação internacional. Em 2004, o anteprojeto foi entregue ao Grupo de Trabalho do governo federal, dando início ao debate público formal. No ano seguinte, em 2005, o projeto final foi encaminhado pelo Poder Executivo ao Congresso Nacional. Finalmente, em 7 de agosto de 2006, a Lei Maria da Penha foi aprovada e sancionada, tornando-se um marco legal na promoção dos direitos humanos das mulheres e no combate à violência de gênero. Além da inspiração de Maria da Penha, juristas como Carmen Hein de Campos, Sílvia Pimentel e Flávia Piovesan desempenharam papéis fundamentais na fundamentação teórica e jurídica da lei. Piovesan (2020) reforça esse entendimento ao sustentar que os tratados internacionais de direitos humanos, como a CEDAW, Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher, adotada pela ONU desde 1979 como a principal carta de direitos das mulheres no âmbito internacional, possuem força suprallegal, tornando a criação da Lei Maria da Penha uma exigência tanto constitucional quanto internacional.

A figura de Maria da Penha Maia Fernandes (2012), cuja denúncia à CIDH catalisou a condenação do Brasil por omissão, é reconhecida como símbolo da luta coletiva por justiça e segurança. Sua história, registrada em sua autobiografia, inspirou a mobilização de juristas e ativistas que transformaram uma dor pessoal em uma conquista nacional. Dessa forma, a Lei Maria da Penha não apenas representa um marco legal, mas também consolida a atuação de mulheres que, por meio da teoria jurídico-feminista, reafirmam que o combate à violência é inseparável da garantia de cidadania, dignidade e igualdade de gênero.



Desde sua promulgação, a Lei Maria da Penha passou por importantes avanços, como a tipificação do feminicídio em 2015 (Lei nº 13.104) e a criminalização da violência psicológica em 2021 (Lei nº 14.188), ampliando significativamente o escopo de proteção. Reconhecida pela ONU como uma das três melhores legislações do mundo no combate à violência contra a mulher, a norma incentivou a criação de delegacias especializadas, casas de abrigo e juizados específicos. Seu impacto está diretamente alinhado aos princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana e da igualdade de gênero (art. 1º, III; art. 5º, I, CF), sendo reiteradamente validada pelo Supremo Tribunal Federal em decisões que reforçam sua constitucionalidade e eficácia. Logo, o direito penal, quando aplicado sob uma perspectiva de gênero, torna-se não apenas mecanismo de punição, mas também de transformação social e garantia de cidadania plena para as mulheres.

A proteção da mulher contra a violência doméstica e familiar no Brasil é respaldada por um conjunto normativo que articula princípios constitucionais e dispositivos penais, com o objetivo de garantir sua segurança e dignidade. A legislação específica, inspirada no artigo 226, §8º da Constituição Federal de 1988, estabelece que o Estado deve atuar de forma ativa na prevenção e repressão à violência de gênero, reconhecendo-a como uma violação dos direitos humanos. Outrossim, o princípio da dignidade da pessoa humana, previsto no artigo 1º, inciso III da Constituição, reforça a obrigação estatal de assegurar às mulheres uma vida livre de violência.

Essa atuação se concretiza por meio da criação de juizados especializados, da previsão de medidas protetivas de urgência e da vedação de penas alternativas que possam minimizar a gravidade das agressões. No campo penal, a Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, promoveu alterações significativas no tratamento jurídico da violência doméstica, incluindo a possibilidade de prisão preventiva do agressor, o afastamento imediato do lar e mecanismos de monitoramento eletrônico. Ademais, o Código Penal passou a considerar como agravante a prática de violência no contexto familiar ou doméstico, especialmente quando o agressor se vale da relação de coabitação ou de autoridade.

Importa destacar que, nesses casos, não se aplica a Lei dos Juizados Especiais (Lei nº 9.099/95), o que impede a substituição da pena por medidas de menor impacto, como o pagamento isolado de multa ou a doação de cesta básica. Essas medidas são aplicadas com base na avaliação do risco à integridade física e psicológica da vítima, reforçando o papel do Judiciário na proteção imediata e eficaz.

Pode-se afirmar que a Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, passou a incorporar, após sua aprovação, no artigo 35, inciso VI, a previsão expressa de cursos de defesa pessoal voltados à dissuasão da violência doméstica e familiar. Essa medida, destinada a



mulheres residentes em municípios com mais de cinquenta mil habitantes, deve ser oferecida em espaços da rede de atendimento à mulher ou nos Centros de Referência de Assistência Social, evidenciando o compromisso do Estado com a promoção da segurança, da autonomia e da proteção das mulheres em situação de vulnerabilidade.

De forma complementar, essas iniciativas têm se consolidado como instrumentos de empoderamento e prevenção, contribuindo para o fortalecimento da autoestima, da autoconfiança e da capacidade de reação das mulheres diante de situações de ameaça. Embora não substituam o aparato jurídico da Lei Maria da Penha, os cursos de defesa pessoal funcionam como ações educativas integradas, alinhadas à política pública de enfrentamento à violência de gênero, reforçando o papel do Estado na construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Conforme defende Baratta (2002), o direito penal deve servir como mecanismo de garantia da segurança individual e, nesse contexto, políticas públicas que incentivam a autodefesa podem ser consideradas estratégias preventivas contra a violência de gênero, contribuindo para a efetivação de medidas que visam à segurança e ao bem-estar das mulheres. A violência contra a mulher, um fenômeno de abrangência global, tem impulsionado a inclusão de sua prevenção nas agendas governamentais. No Brasil, a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) representa um marco legal que reforça a necessidade de medidas de proteção e políticas públicas voltadas à segurança feminina. Para Saffioti (2004), a violência de gênero deve ser compreendida como um reflexo da desigualdade estrutural e combatida por meio de ações governamentais que promovam a autonomia feminina, incluindo iniciativas de autodefesa.

O esporte, nesse contexto, desempenha um papel fundamental no empoderamento feminino, oferecendo benefícios físicos e fortalecendo a confiança e a autonomia das mulheres. Coakley (2016) destaca que a participação feminina no esporte constitui uma estratégia eficaz para a promoção da igualdade de gênero, especialmente quando associada a políticas públicas de educação e capacitação.

O esporte constitui um vetor poderoso na promoção do empoderamento feminino. Modalidades como Jiu-Jitsu, Muay Thai e Krav Maga têm sido cada vez mais reconhecidas como ferramentas de fortalecimento pessoal, conforme os nove elementos essenciais presentes nas aulas de defesa pessoal feminina, segundo Barros (2024). Esses cursos não apenas aprimoram a capacidade de reação física, mas também impactam positivamente a autoestima e a confiança das mulheres em seus espaços de convívio social, a participação feminina no esporte, segundo Coakley (2016), é uma estratégia eficaz para a promoção da igualdade de gênero, especialmente quando articulada com políticas de educação e capacitação.

No contexto autonomia, se destaca um poema escrito e de forma direta se extrai a música “O Corpo é Meu”, composta por Cândido, Pascarelli, Sá, (2025), que ecoa o chamado social que



foi inspirado no trabalho de Falcone (2024),². Assim, a letra funciona como um manifesto artístico que complementa o discurso jurídico e político, reforçando que a autonomia corporal é condição essencial para o empoderamento.

Em conformidade com o entendimento de Evaristo (2014), Jesus (1960), destaca-se em suas obras que a escrita e a arte constituem formas de resistência e empoderamento feminino. De modo semelhante, Pascarelli (2025) afirma que a música não substitui políticas públicas, mas “tem um papel transformador: sensibiliza, provoca e cria conexões humanas que o discurso técnico nem sempre alcança”. Essa perspectiva permite relacionar a prática da defesa pessoal, enquanto política pública concreta, à música, que atua no campo simbólico e cultural, ampliando a consciência coletiva, conforme demonstra um trecho da canção: “O corpo é meu, não é de ninguém, / Nem do pai, nem do santo, nem do capitão. / Não se vende, não se doma, não se corta também — / O corpo é inteiro, é alma e é chão.” (Pascarelli, Sá & Cândido, 2023). A defesa pessoal atua no fortalecimento do corpo e da autoestima, enquanto a música contribui para a construção da identidade e da consciência crítica. Articuladas, ambas configuram estratégias complementares no enfrentamento à violência e na promoção de uma sociedade mais justa e igualitária.

4. POLÍTICAS PÚBLICAS INCLUSIVAS NO ESTADO DO AMAZONAS: AÇÕES INTEGRADAS DA SEDEL - SECRETARIA DE ESTADO DO ESPORTE E LAZER, E DEFESA PESSOAL FEMININA

A Constituição Federal de 1988 estabeleceu os pilares para a construção de políticas públicas inclusivas voltadas à promoção da dignidade da pessoa humana, à igualdade de gênero e à proteção integral da mulher. A partir desse marco, o Estado brasileiro passou a reconhecer a violência doméstica como uma violação dos direitos humanos, o que culminou na criação da Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, enquanto instrumento jurídico de enfrentamento à violência de gênero. Aliadas a esse arcabouço legal, iniciativas voltadas à promoção do autocuidado, da saúde mental e da autonomia feminina passaram a integrar o sistema de proteção estatal, reforçando o papel da prevenção como estratégia fundamental. Nesse contexto, ações que combinam esporte, educação e assistência psicossocial se tornaram

² *O mito da posse: o corpo da mulher não é propriedade*”, a canção denuncia práticas culturais que tentam silenciar e controlar as mulheres, mas afirma que “o corpo é inteiro, é alma e é chão” FALCONE, Giselle. Revista Jurídica Eleitoral, 2024.



ferramentas eficazes para fortalecer a autoestima e a capacidade de reação das mulheres diante de situações de risco.

Em consonância com esses princípios constitucionais e legais, o Governo do Amazonas, por meio da Secretaria de Estado do Desporto e Lazer (SEDEL), lançou, em 2023, o primeiro curso gratuito de defesa pessoal feminina como política pública. À época, o secretário de Esporte Jorge Oliveira foi o precursor da iniciativa, que contou com aulas teóricas e práticas voltadas exclusivamente ao público feminino.

A iniciativa, que teve sua primeira edição em Manaus, incluiu técnicas de jiu-jitsu, muay thai, luta olímpica e MMA, promovendo não apenas a autodefesa, mas também o empoderamento físico e emocional das participantes. Em novembro do mesmo ano, o curso foi expandido para o município de Parintins, no Amazonas. A inclusão esportiva, por meio de políticas públicas, é essencial para democratizar o acesso ao esporte e promover a defesa pessoal como instrumento de justiça social. Nesse contexto, a inclusão esportiva deve ser vista como um direito fundamental (Drucker, 2013), cabendo aos governos a responsabilidade de criar programas que assegurem o acesso equitativo à prática esportiva. Segundo Oliveira (2023), o projeto possui três objetivos centrais: inserir mulheres no esporte como forma de promover saúde e qualidade de vida; prepará-las para situações de risco, tanto no ambiente doméstico quanto no espaço externo; e formar novas atletas, incentivando o alto rendimento e a valorização da mulher no cenário esportivo. Ademais, o curso contempla assistência psicológica e social, em parceria com a Universidade do Estado do Amazonas (UEA), que contribui tanto para a certificação das participantes quanto para a formação técnica em artes marciais. Essa abordagem integrada reforça o papel do esporte como ferramenta de transformação social e como política pública eficaz no enfrentamento da violência contra a mulher.

Em consonância com essa proposta, a Secretaria de Estado do Desporto e Lazer (SEDEL) tem ampliado suas ações no Estado do Amazonas por meio da oferta de cursos e treinamentos especializados em defesa pessoal feminina, atualmente em sua 15ª edição, no ano de 2025. Tais programas são fundamentais para garantir que mulheres de diferentes classes sociais tenham acesso ao esporte e possam usufruir dos benefícios do empoderamento físico e psicológico.

A continuidade dessas iniciativas reflete o compromisso institucional com a promoção da igualdade de gênero e da cidadania plena. A eficácia dessas ações pode ser observada por meio de indicadores como o aumento da participação feminina em competições esportivas, a redução dos índices de violência doméstica e o fortalecimento de redes comunitárias de apoio (Batista; Souza, 2018), evidenciando que o esporte, aliado à assistência psicossocial, constitui uma estratégia potente de prevenção e inclusão social.

O papel do esporte se manifesta por meio de diversas políticas públicas voltadas para a



sociedade como um todo, com ênfase nas estratégias de prevenção e inclusão comunitária. Nesse contexto, destaca-se o Programa Estadual de Lazer e Cidadania (PELCI), que originou o Curso de Defesa Pessoal Feminina, iniciativa que também contempla o atendimento aos povos indígenas do Amazonas.

Segundo Oliveira, Lima, Aguiar (2024), o esporte, quando articulado às políticas públicas, constitui um instrumento de inclusão e cidadania, ressaltando sua capacidade de promover saúde, segurança e autonomia. A obra também destaca o Curso de Defesa Pessoal Feminina como uma estratégia eficaz de prevenção à violência de gênero e de promoção da saúde mental, conforme Barros (2024), reforçando o compromisso do Estado com ações integradas e transformadoras no contexto amazônico.

Os impactos sociais da defesa pessoal feminina vão além do âmbito individual, influenciando a percepção social sobre o papel da mulher. Heise (2012) argumenta que o conhecimento e a prática de técnicas de autodefesa geram benefícios que repercutem em toda a sociedade. Segundo Höfling (2001), as políticas públicas devem ser compreendidas como responsabilidade do Estado, envolvendo decisões que integram órgãos públicos e agentes sociais.

Dessa forma, não se limitam a ações estatais, mas representam o “Estado em ação”, promovendo programas voltados a setores específicos da sociedade. No Brasil, embora existam iniciativas que utilizam a defesa pessoal como ferramenta de proteção e promoção da igualdade, ainda persistem desafios. Castro e Silva (2017) destacam que a violência doméstica continua sendo um problema crítico, e a tese da legítima defesa da honra ainda é utilizada para justificar agressões. A efetividade dessas políticas públicas deve garantir o acesso à defesa pessoal e promover mudanças culturais necessárias para que a sociedade reconheça o direito inalienável das mulheres à segurança e à autonomia.

A fundamentação teórica evidencia que os meios de defesa pessoal feminina possuem relevância jurídica, social e esportiva, sendo essenciais para garantir proteção, empoderamento e justiça. Dessa forma, a implementação de políticas públicas eficazes fortalece a inclusão esportiva das mulheres e proporciona benefícios significativos à sociedade.

4.1. Autodefesa Feminina como Política Pública Integrada

A descolonização do corpo e da mente das mulheres constitui uma responsabilidade coletiva que demanda ações estruturadas e intersetoriais. A autodefesa, nesse contexto, deve ser compreendida como política pública integrada, articulando educação emancipadora, saúde emocional, formação de lideranças comunitárias e revisão dos serviços públicos para garantir



ambientes acolhedores e seguros. A ideia de descolonização do corpo é entendida como um processo de ruptura com as imposições coloniais e patriarcais que definiram o corpo feminino como objeto de controle, exploração e silenciamento.

Conforme o entendimento de Lugones (2008), o gênero, tal como concebido na modernidade, é uma construção colonial que precisa ser desfeita para que haja emancipação real. Como observa Hooks (1994), a descolonização da mente é parte essencial da luta feminista, pois rompe com estruturas de opressão internalizadas. No Brasil, Saffioti (2004) reforça que enfrentar a violência de gênero exige políticas articuladas que vão além da dimensão individual, enquanto Campos (2017) e Pimentel (2008) destacam que a autodefesa e a educação em direitos devem ser consideradas estratégias coletivas de emancipação e cidadania.

A violência de gênero é um fenômeno complexo e estrutural, que demanda do Estado uma atuação multifacetada e proativa. Nesse contexto, a autodefesa feminina transcende a mera técnica de defesa pessoal e se revela como uma potente ferramenta de empoderamento e prevenção.

Amanda Lemes, no ensaio “Autodefesa Feminina: uma inovação em Política Pública no Combate à Violência contra as Mulheres” (2025), defende que o ensino da autodefesa feminina vai além da técnica corporal, constituindo-se como prática emancipadora que articula dimensões físicas, emocionais e políticas. Segundo Lemes, “o ensino da autodefesa feminina torna-se uma resposta prática e simbólica, fortalecendo não apenas os corpos, mas também as redes de apoio e os processos de subjetivação das mulheres” (Lemes, 2025, p. 3). Logo, estruturá-la como política pública é um imperativo que dialoga diretamente com o dever estatal de garantir a segurança e a dignidade da pessoa humana, conforme preceitua a Constituição Federal. Trata-se de descolonizar corpos e mentes historicamente subjugados, promovendo a autonomia e a capacidade de reação das mulheres diante de uma cultura de violência.

Segundo Segato (2003), “o corpo da mulher é o lugar onde se inscreve o poder”, sendo, portanto, imperativo que políticas de autodefesa promovam a autonomia e rompam com estruturas coloniais e patriarcais que perpetuam a violência. A integração dessas ações fortalece a justiça social e a equidade de gênero, especialmente em territórios marcados pela vulnerabilidade.

A defesa pessoal das mulheres pode ser compreendida como um recurso que vai além da dimensão física, conectando-se a processos de autonomia política, subjetiva e comunitária. A violência de gênero, por seu caráter estrutural, exige respostas igualmente abrangentes, capazes de romper com padrões coloniais e patriarcais que historicamente subjugaram corpos e consciências.

Nesse contexto, a incorporação da autodefesa como política pública não se limita a uma



estratégia de proteção; ela constitui uma exigência ética e normativa, reforçando a cidadania e promovendo a justiça social.

4.2. Os desafios e impactos sociais na implementação de programas de defesa pessoal para mulheres no Amazonas, como forma de integração

Entre agosto de 2022 e setembro de 2025, o Governo do Estado do Amazonas, por meio da Secretaria de Estado do Desporto e Lazer (SEDEL) e sob a gestão do secretário Jorge Oliveira, consolidou uma política pública inovadora voltada à segurança e ao empoderamento feminino: o Curso de Defesa Pessoal Feminina. A primeira edição foi lançada em agosto de 2022, com aulas na Vila Olímpica de Manaus, marcando o início de uma iniciativa que integra capacitação física e emocional ao enfrentamento da violência de gênero.

A continuidade e o fortalecimento do projeto evidenciam o impacto positivo da gestão de Oliveira na consolidação de políticas públicas voltadas à segurança e ao empoderamento feminino no estado. No município de Maués, no interior do Amazonas, a SEDEL realizou uma edição inédita do Curso de Defesa Pessoal Feminina. Nos dias 21 e 22 de março de 2025, o Governo do Amazonas, por meio da Secretaria de Estado do Desporto e Lazer (SEDEL), promoveu a primeira edição do curso naquele município.

A atividade ocorreu em março de 2025, no Ginásio Poliesportivo Deodato de Miranda Leão e reuniu mais de 300 mulheres em práticas de artes marciais. Essa foi a segunda edição do curso no interior do Amazonas, que já beneficiou mais de 2 mil mulheres em Manaus, tal como, Parintins, interior do estado do Amazonas, em parceria com a Universidade do Estado do Amazonas (UEA), promovendo segurança, bem-estar e autonomia feminina. Durante a visita, também foram realizadas reuniões com gestores locais, líderes desportivos e atletas, além de visitas ao Campo do Rossi e ao Projeto Agita Maués, com o objetivo de fomentar programas como o PELCI, fortalecendo o esporte e a qualidade de vida na região do Baixo Amazonas.

4.3. As Experiências locais no Brasi de aplicação de programas que atuam diretamente na defesa pessoal feminina como método de prevenção e estratégia do empoderamento feminino

De acordo com a aplicação de programas de defesa pessoal feminina, sabe-se que, em Mato Grosso, existem políticas públicas voltadas à proteção da mulher, incluindo iniciativas de enfrentamento à violência, bem como programas de capacitação e empoderamento feminino. O estado lançou, em 2025, o Plano Estadual de Defesa da Mulher (2025–2035), que articula



ações de prevenção, atendimento e fortalecimento da autonomia feminina. O plano está alinhado à Lei Federal nº 14.489/2024 e foi elaborado pela Secretaria de Segurança Pública (SESP-MT) com a participação de mais de 30 órgãos e entidades, incluindo o Judiciário, o Ministério Público e a Defensoria.

Atualmente é possível dizer que conforme Dahlberg, Krug (2012), a violência é reconhecida mundialmente como um grave problema de saúde pública. Ela evidencia seus impactos sociais e individuais, exigindo respostas integradas para prevenção e enfrentamento.

Entre as ações já implementadas, destacam-se a criação da Coordenadoria de Enfrentamento à Violência Contra a Mulher, da Superintendência de Políticas Públicas para as Mulheres (SER Família Mulher), do plantão 24 horas de atendimento a vítimas de violência doméstica e sexual e da expansão de núcleos de defesa da mulher na Polícia Civil. O plano prevê revisões periódicas a cada dois anos, visando consolidar uma rede de proteção que vá além do atendimento emergencial e estructure políticas de longo prazo, garantindo maior efetividade no enfrentamento da violência de gênero.

A importância dessas iniciativas para o empoderamento feminino é reconhecida por diversos estudiosos que analisam a relação entre políticas públicas e autonomia das mulheres. Pesquisas indicam que programas integrados de enfrentamento à violência, quando articulados com ações de prevenção e fortalecimento da autoestima, contribuem para ampliar a capacidade de reação e a confiança das mulheres em relação aos seus direitos (Saffioti, 2004; Soares, 1999; Pasinato, 2015). Nesse sentido, o Plano Estadual de Defesa da Mulher em Mato Grosso representa um avanço significativo, pois incorpora a perspectiva multidisciplinar defendida por autoras como Aquino (2008), ao integrar segurança, assistência social, saúde e educação em uma rede de apoio. Assim, a defesa pessoal e outras estratégias de empoderamento não se limitam ao aspecto físico, mas se tornam instrumentos de transformação social, reforçando a cidadania e a igualdade de gênero.

Além do estado de Mato Grosso, diversos estados e cidades brasileiras já adotaram programas de defesa pessoal feminina como parte de políticas públicas voltadas à prevenção da violência e ao empoderamento das mulheres, incluindo São Paulo, Campo Grande (MS), Fortaleza (CE), Curitiba (PR), Salvador (BA) e Ceilândia (DF). Essas iniciativas são estruturadas por meio de parcerias com academias, organizações não governamentais e secretarias municipais de segurança, oferecendo cursos gratuitos de artes marciais para mulheres em situação de vulnerabilidade.

Em Campo Grande, por exemplo, a Casa da Mulher Brasileira integra atividades de defesa pessoal ao atendimento jurídico e psicológico, enquanto, em Fortaleza e Curitiba, os programas municipais incluem aulas de karatê e jiu-jitsu em centros comunitários. Em Salvador



e Ceilândia, as Casas da Mulher Brasileira também promovem oficinas de autodefesa e de conscientização sobre direitos, reforçando o caráter multidisciplinar dessas políticas. Como destacam Soares (1999) e Pasinato (2015), experiências locais articuladas a políticas nacionais ampliam a eficácia das ações de enfrentamento à violência de gênero, ao combinarem prevenção prática e fortalecimento da autoestima.

Como observa Saffioti (2004), o empoderamento feminino não se limita ao aspecto físico, mas envolve também a desconstrução de estigmas e a promoção da igualdade de gênero. Nesse sentido, os programas de defesa pessoal feminina consolidam-se como instrumentos complementares às políticas de proteção, contribuindo para uma mudança cultural mais ampla e para a efetiva garantia da cidadania das mulheres.

A capacitação em artes marciais, como jiu-jitsu, karatê e muay thai, é voltada especialmente para mulheres em situação de vulnerabilidade, proporcionando não apenas habilidades físicas, mas também maior confiança e autoestima. Paralelamente, campanhas educativas articulam a prática corporal à conscientização sobre direitos e canais de denúncia, ampliando o alcance das políticas de prevenção. Essas ações se integram a políticas sociais mais amplas, frequentemente vinculadas às secretarias de assistência social, saúde e educação, reforçando o caráter multidisciplinar da prevenção. Ademais, evidenciam que a defesa pessoal feminina constitui uma ferramenta complementar e estratégica no enfrentamento da violência de gênero e na promoção do empoderamento, como destacam estudiosas da violência de gênero e de políticas públicas (Saffioti, 2004; Soares, 1999; Pasinato, 2015), que ressaltam a importância de iniciativas locais articuladas a programas nacionais para garantir maior eficácia na proteção e fortalecimento das mulheres.

A consolidação das políticas públicas voltadas ao enfrentamento da violência de gênero no Brasil pode ser observada tanto em documentos normativos de abrangência nacional quanto em experiências locais que materializam essas diretrizes. O Plano Nacional de Políticas para as Mulheres (PNPM), elaborado pela Secretaria de Políticas para as Mulheres da Presidência da República em diferentes edições (2004, 2008 e 2013), constitui um marco na institucionalização de ações voltadas à promoção da igualdade de gênero e à proteção das mulheres. Saffioti (2004) destaca a importância da intervenção estatal na garantia de direitos.

Em âmbito estadual, destaca-se o Plano Estadual de Defesa da Mulher (2025–2035), instituído pela Secretaria de Segurança Pública de Mato Grosso, que se alinha à Lei Federal nº 14.489/2024 e busca estruturar uma rede de atendimento e prevenção com revisões periódicas. Complementarmente, o Programa Mulher Viver sem Violência, lançado pelo Governo Federal em 2013, e o Pacto Nacional de Prevenção ao Femicídio, instituído pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública em 2023, reforçam a necessidade de articulação interinstitucional e de



estratégias integradas para reduzir os índices de violência contra as mulheres, como já apontou Aquino (2008) ao analisar a relevância das políticas públicas de gênero no Brasil.

Esses documentos encontram ressonância em experiências locais que demonstram a efetividade da política pública quando aplicada de forma descentralizada. Nesse sentido, a Casa da Mulher Brasileira, presente em cidades como Campo Grande, Curitiba, Fortaleza, São Paulo, Salvador e Ceilândia-DF, representa um modelo de atendimento multidisciplinar que integra serviços jurídicos, psicológicos e sociais, além de promover atividades de empoderamento, como oficinas de defesa pessoal.

Em São Paulo, Curitiba e Fortaleza, projetos municipais registrados em relatórios das secretarias de Segurança e de Assistência Social evidenciam a importância da defesa pessoal feminina como estratégia de prevenção e fortalecimento da autoestima, corroborando a análise de Pasinato (2015), que destaca a Casa da Mulher Brasileira como uma inovação institucional. No entanto, em Mato Grosso, o programa SER Família Mulher articula ações de empoderamento e prevenção, reforçando a perspectiva de que políticas públicas eficazes devem combinar atendimento emergencial, capacitação e conscientização.

A análise acadêmica dessas iniciativas demonstra que a integração entre planos nacionais e experiências locais é fundamental para a construção de uma rede de proteção abrangente, capaz de enfrentar a violência de gênero em suas múltiplas dimensões e de promover o empoderamento feminino como política de Estado, em consonância com os apontamentos de Soares (1999), que enfatiza a necessidade de políticas articuladas para dar visibilidade às mulheres e garantir sua autonomia.

A eficácia dos programas de defesa pessoal feminina como política pública no Brasil ainda carece de sistematização em nível nacional, sendo observada principalmente por meio de relatos locais e de dados parciais de projetos implementados em diferentes estados e municípios. Em Campo Grande (MS), por exemplo, cursos de defesa pessoal oferecidos na Casa da Mulher Brasileira, em parceria com a Polícia Militar e organizações não governamentais, registraram a participação de centenas de mulheres entre 2015 e 2020, evidenciando o aumento da procura por atividades de empoderamento.

Em Curitiba (PR), dados da Secretaria Municipal da Mulher apontam que mais de 500 mulheres foram atendidas anualmente em oficinas comunitárias de defesa pessoal, enquanto, em Fortaleza (CE), oficinas realizadas em bairros periféricos contabilizaram mais de 300 inscritas em 2019, com relatos de maior confiança e redução da subnotificação de casos de violência. Outrossim, em São Paulo (SP), programas comunitários de artes marciais voltados para mulheres em situação de vulnerabilidade atenderam milhares de participantes ao longo da última década, conforme registros de organizações como o Instituto Patrícia Galvão.



Os impactos relatados por essas iniciativas são majoritariamente qualitativos, mas evidenciam avanços significativos. Entre eles, destacam-se o aumento da autoestima e da confiança das participantes, que relatam sentir-se mais seguras em espaços públicos e privados, bem como a maior procura por serviços de apoio psicológico e jurídico após os cursos. Em cidades como Fortaleza e Curitiba, observou-se também a redução da subnotificação de casos de violência, indicando que as mulheres se sentiram mais fortalecidas para agir e denunciar.

A predominância de indicadores qualitativos, como autoestima e confiança, sobre dados quantitativos reforça a necessidade de maior sistematização e acompanhamento, de modo a transformar essas experiências em políticas públicas de Estado com alcance nacional. Assim, mesmo diante das limitações, os programas de defesa pessoal feminina mostram-se eficazes na promoção do empoderamento e da prevenção, confirmando a relevância de iniciativas que unem prática corporal, conscientização e fortalecimento das redes de apoio.

No Amazonas, os cursos de defesa pessoal feminina já capacitaram mais de 3 mil mulheres em Manaus e em municípios do interior, como Parintins e Maués, segundo dados divulgados pela Secretaria de Estado do Desporto e Lazer (SEDEL-AM). O Curso de Defesa Pessoal Feminina, vinculado ao projeto Formando Campeões, entregou mais de 3 mil faixas às participantes em todo o estado, consolidando-se como uma das principais iniciativas de empoderamento feminino na região.

Em Manaus, foram realizadas cinco edições na Vila Olímpica e outras em diferentes bairros, em parceria com a Universidade do Estado do Amazonas (UEA). No interior, Parintins já recebeu duas edições e Maués uma, demonstrando o esforço de descentralização das políticas públicas. Como destacou o então secretário de Estado do Desporto e Lazer, Jorge Oliveira, em 2022, o objetivo do programa é fortalecer física e emocionalmente as mulheres por meio de técnicas de jiu-jitsu, luta olímpica e MMA, além de integrar o calendário do agosto Lilás, campanha nacional de combate à violência contra a mulher.

A presença do curso nos municípios do interior é particularmente significativa, já que a violência contra a mulher é mais subnotificada fora da capital, conforme apontam estudos sobre políticas públicas de gênero (Aquino, 2008; Pasinato, 2015). Essas edições representam os primeiros passos para interiorizar ações de empoderamento feminino, ampliando o alcance a comunidades mais distantes e reforçando a importância da integração entre esporte, educação e segurança pública. O desafio, como ressaltado por Oliveira (2022), é expandir o programa para outros polos regionais, como Tefé, Coari e Tabatinga, garantindo que mulheres em áreas remotas também tenham acesso às técnicas de defesa pessoal e às redes de apoio.

Nesse sentido, a experiência do Amazonas confirma a análise de Saffioti (2004), evidenciando que políticas públicas voltadas ao enfrentamento da violência de gênero devem



combinar prevenção prática, conscientização e fortalecimento da autoestima, consolidando a defesa pessoal como instrumento estratégico de empoderamento e cidadania.

5. TUTELA JURÍDICA DOS DIREITOS DAS MULHERES E A RESPONSABILIDADE CIVIL E SOCIAL: ESTRATÉGIAS EDUCACIONAIS DE PREVENÇÃO E RECONHECIMENTO DE SITUAÇÕES DE RISCO

A efetivação da tutela jurídica dos direitos das mulheres, aliada às responsabilidades penal, civil e social, configura-se atualmente como um conjunto de medidas pedagógicas voltadas à prevenção da violência de gênero. Essas estratégias, aplicadas por meio de ações práticas em cursos de autodefesa realizados em escolas, comunidades e ambientes corporativos, constituem o pilar educacional das políticas públicas voltadas à proteção feminina. O propósito não é atribuir à mulher a responsabilidade pela violência que sofre, mas sim oferecer-lhe ferramentas que possibilitem sua proteção, bem como o reconhecimento e a prevenção de situações de risco, fortalecendo sua autonomia e sua segurança em múltiplos contextos sociais.

Nesse contexto, destaca-se a coerência com os princípios estabelecidos pela Convenção de Belém do Pará (1994), oficialmente denominada Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher. Esse tratado internacional, juridicamente vinculante, foi o primeiro a reconhecer a violência de gênero como uma violação dos direitos humanos, estabelecendo diretrizes para sua prevenção e responsabilização. A incorporação desses princípios às políticas públicas reforça o compromisso do Estado com a proteção integral da mulher, promovendo uma abordagem educativa, preventiva e jurídica alinhada aos marcos internacionais de defesa dos direitos femininos.

Historicamente, esse instrumento representou um avanço decisivo na luta pela proteção das mulheres nas Américas, ao colocar a violência doméstica e sexual na pauta pública e jurídica. Segundo Bandeira e Almeida (2014), a convenção foi fundamental para embasar o marco histórico brasileiro representado pela Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), incorporando os princípios da convenção e prevendo medidas protetivas e ações educativas.

Ao reconhecer a violência como uma questão estrutural e de poder, a Convenção de Belém do Pará abriu caminho para políticas públicas que incluem a defesa pessoal feminina como estratégia de prevenção, promoção da autonomia e fortalecimento da integridade física. Dessa forma, consolidou-se a proteção jurídica dos direitos das mulheres, promovendo uma abordagem integrada entre educação, segurança e justiça.

É importante ressaltar que a influência da Convenção sobre a proteção e prevenção dos



direitos da mulher impactou diretamente não apenas a criação da Lei Maria da Penha, mas também, em continuidade a essa evolução normativa, motivou o surgimento do Projeto de Lei nº 1.813/2021, de autoria da senadora Soraya Thronicke. O projeto propõe a inclusão de cursos de defesa pessoal como política pública estatal voltada às mulheres em situação de violência doméstica e familiar. A proposta reforça a dimensão preventiva da proteção jurídica, alinhando-se aos princípios da Convenção e ampliando o compromisso do Estado com a proteção integral da mulher por meio de ações educativas e estruturadas.

A tutela jurídica dos direitos das mulheres destaca-se pela possibilidade de responsabilização do agressor e pela importância de estratégias educacionais como forma de prevenção à violência de gênero. Essa responsabilização identifica o agressor na violência doméstica e não se limita à esfera criminal, desdobrando-se em três dimensões interdependentes: penal, civil e social. A responsabilidade penal é a mais conhecida, voltada à punição do crime e à proteção da sociedade, com base na Lei Maria da Penha e no Código Penal, que tipificam condutas como lesão corporal, ameaça, violência psicológica e feminicídio. Já a responsabilidade civil trata da reparação financeira dos danos causados à vítima, especialmente os danos morais, que são presumidos (*in re ipsa*), conforme entendimento consolidado pelo STJ no Tema Repetitivo 983. Essa reparação é essencial para o resgate da autonomia da mulher, pois reconhece juridicamente o sofrimento imposto e viabiliza sua reestruturação emocional e social.

Destaca-se, no contexto da tutela, a possibilidade de responsabilização do agressor e a importância de estratégias educacionais como forma de prevenção à violência de gênero. A implementação de ações, como cursos de autodefesa em escolas, funciona como pilar fundamental dessa política, não com o intuito de transferir à mulher a responsabilidade pela violência sofrida, mas de capacitá-la para reconhecer e evitar situações de risco. Essa proposta se alinha ao dever do Estado de promover a igualdade de gênero, conforme reconhecido pelo STF na ADI 5.668/DF, e reforça a construção de uma consciência corporal e de direitos.

O texto enfatiza a relação entre autodefesa e saúde mental, destacando que o fortalecimento da autoestima e da autonomia emocional é essencial para a superação dos traumas decorrentes da violência. O Superior Tribunal de Justiça (STJ), ao reconhecer o dano moral presumido em casos de violência doméstica (REsp 1.675.874/MS), reforça a gravidade do abalo psíquico sofrido pelas vítimas. Nesse contexto, a formação de multiplicadoras em comunidades mais vulneráveis é apresentada como uma estratégia de capilaridade e empoderamento, promovendo redes de apoio, representatividade e o fortalecimento de uma cultura de sororidade e proteção mútua.

A responsabilidade, por outro lado, está em consonância com a análise acerca da estratégia de promover a conexão entre a responsabilidade civil individual e a coletiva, por se



tratar de elemento fundamental. As oficinas destinadas às mulheres visam à promoção pessoal e ao empoderamento feminino. Nesse sentido, a responsabilidade social terá como base a estrutura da ADI 5668, conforme entendimento do STF, como estratégia para a desconstrução da cultura machista que fomenta a formação de agressores.

A capacitação em autodefesa, quando vinculada a programas de apoio psicológico, cumpre exatamente o papel descrito: não se trata apenas de uma técnica de defesa física, mas de uma verdadeira terapia de reconstrução da dignidade. Ao aprender a defender o próprio corpo, a mulher ressignifica sua relação com o espaço que ocupa e com a própria força, o que é essencial para a superação do trauma e do sentimento de impotência decorrentes da violência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A defesa pessoal feminina tem se consolidado como um elemento estratégico na promoção da autonomia, da segurança e da proteção jurídica das mulheres, ultrapassando o campo das habilidades físicas para se afirmar como um instrumento de transformação social. Este estudo evidenciou que, quando incorporadas a políticas públicas bem estruturadas, as práticas de autodefesa atuam como catalisadoras do empoderamento feminino, articulando-se com áreas como a saúde mental, a psicologia e a fisioterapia, além de ampliar os benefícios sociais decorrentes da inclusão esportiva.

A análise dos programas desenvolvidos pela Secretaria de Estado do Desporto e Lazer do Amazonas (SEDEL), com destaque para o Curso de Defesa Pessoal Feminina, demonstrou que o esporte pode atuar como um vetor eficaz de prevenção à violência de gênero, ao promover a autoestima, o fortalecimento emocional e a participação ativa das mulheres na sociedade. A responsabilização do agressor nas esferas penal, civil e social, quando aliada à capacitação das mulheres, reforça a tutela constitucional de seus direitos e evidencia a necessidade de mudanças culturais profundas.

A experiência da defesa pessoal feminina no Amazonas, implementada pela Secretaria de Estado do Desporto e Lazer (SEDEL) desde 2023, demonstra a eficácia das políticas públicas na promoção do empoderamento, da segurança e da inclusão esportiva das mulheres, mesmo antes da aprovação formal do Projeto de Lei nº 1.813/2021. Com mais de três mil mulheres capacitadas em diversas edições do curso, inclusive com sua expansão para municípios do interior, já se observam indicadores positivos, como o aumento da autoestima, o fortalecimento emocional e a maior consciência sobre a prevenção da violência de gênero, contribuindo para a construção de redes de apoio e de proteção comunitária. Essa prática pioneira evidencia o potencial concreto da defesa pessoal como ferramenta preventiva eficaz diante dos elevados



índices de feminicídio e violência doméstica.

As estratégias adotadas no Amazonas, que combinam o ensino de artes marciais, apoio psicológico e formação técnica, alinham-se às propostas do projeto de lei, que objetiva institucionalizar essa política pública em todo o país. Dessa forma, a defesa pessoal não apenas capacita as mulheres para a sua defesa cotidiana, mas também fomenta a sua inclusão ativa no esporte, promovendo justiça social, autonomia e os direitos assegurados constitucionalmente.

A integração do projeto de lei com políticas públicas já consolidadas revela-se capaz de responder efetivamente à problemática dos alarmantes índices de feminicídio, fortalecendo a promoção dos direitos das mulheres e contribuindo para um ambiente mais justo, seguro e igualitário. Portanto, a continuidade e a expansão dessas políticas são essenciais para a efetivação da proteção feminina, evidenciando que a defesa pessoal, aliada a ações educativas e jurídicas, representa uma estratégia crucial na prevenção da violência de gênero e no empoderamento social das mulheres.

Em diversas regiões do Brasil, a defesa pessoal feminina tem se consolidado como uma importante política pública adotada por governos estaduais e municipais, apresentando crescente procura e comprovada eficácia na prevenção da violência de gênero. Programas similares aos implementados no Amazonas, como os desenvolvidos nos estados de Mato Grosso, São Paulo, Ceará e Mato Grosso do Sul, vêm ofertando cursos gratuitos de autodefesa em parceria com instituições locais, evidenciando resultados positivos, tais como o aumento da autoestima, a maior sensação de segurança das mulheres e a redução da subnotificação de casos. Essas experiências reforçam que a promoção da defesa pessoal, quando integrada a políticas públicas abrangentes, contribui significativamente para o empoderamento feminino, a proteção social e a resposta efetiva diante dos alarmantes índices de feminicídio no país.

Conclui-se que a defesa pessoal, associada a políticas públicas inclusivas, representa um caminho promissor para a construção de uma sociedade mais justa, equitativa e comprometida com a efetivação da igualdade de gênero como realidade concreta.

REFERÊNCIAS

ADVOCACIA – Advocacia Cidadã pelos Direitos Humanos. **Direitos sexuais e direitos reprodutivos na perspectiva dos direitos humanos**: síntese para gestores, legisladores e operadores do direito. Rio de Janeiro: ADVOCACI, 2003.

AGÊNCIA AMAZONAS. **Governo do Amazonas entrega 200 novas faixas no encerramento do curso**. Disponível em: <https://www.agenciaamazonas.am.gov.br/noticias>. Acesso em: 10 set. 2025.

AGÊNCIA AMAZONAS. **Governo do Amazonas realiza a 5ª edição do Curso de Defesa Pessoal**



Feminina. Disponível em: <https://www.agenciaamazonas.am.gov.br/noticias>. Acesso em: 10 set. 2025.

AGÊNCIA AMAZONAS. Mais de 120 mulheres concluem o Curso de Defesa Pessoal Feminina. Disponível em: <https://www.agenciaamazonas.am.gov.br/noticias>. Acesso em: 10 set. 2025.

AGENDE – Ações em Gênero, Cidadania e Desenvolvimento. Gênero e cidadania: políticas públicas e direitos humanos. São Paulo: AGENDE, 2002. Disponível em: <http://www.agende.org.br>. Acesso em: 13 out. 2025.

AMAZONAS Hoje. Inscrições abertas para a 4ª Edição do Curso de Defesa Pessoal Feminina. Disponível em: <https://amazonashoje.com.br/noticias>;

AMAZONAS. Governo do Amazonas abre inscrições para nova edição do Curso de Defesa Pessoal Feminina. *Secretaria de Estado do Desporto e Lazer*, 01 ago. 2025. Disponível em: <https://www.sedel.am.gov.br/governo-do-amazonas-abre-inscricoes-para-nova-edicao-do-curso-de-defesa-pessoal-feminina/>. Acesso em: 13 out. 2025.

AMAZONAS. Lei Estadual nº 6.436, de 14 de dezembro de 2022. Dispõe sobre a criação e oferta de cursos de defesa pessoal e noções de sobrevivência para mulheres vítimas de violência doméstica e familiar. *Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas, Manaus, AM*. Disponível em: <https://www.aleam.gov.br/lei-de-debora-menezes-oferece-cursos-de-defesa-pessoal-para-mulheres-vitimas-de-violencia-domestica-no-amazonas/>. Acesso em: 13 out. 2025.

AMAZONAS. Programa Estadual de Lazer e Cidadania (PELCI) celebra três anos transformando vidas por meio do esporte no Amazonas. *Casa Civil do Estado do Amazonas*, 2025. Disponível em: <https://www.casacivil.am.gov.br/pelci-celebra-tres-anos-transformando-vidas-por-meio-do-esporte-no-amazonas/>. Acesso em: 13 out. 2025.

AQUINO, Estela M. L. Violência de gênero e políticas públicas no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, n. 2, 2008.

BANDEIRA, Lourdes Maria; ALMEIDA, Tânia Mara Campos de. Vinte anos da Convenção de Belém do Pará e a Lei Maria da Penha. *Revista Estudos Feministas*, v. 23, n. 2, p. 501-517, 2015.

BARATTA, Alessandro. Criminologia Crítica e Crítica do Direito Penal. Introdução à Sociologia do Direito Penal. 3. ed. Rio de Janeiro: Revan, 2002.

BARROS, Cristina. Defesa Pessoal Feminina: Elementos Importantes ao Fazer um Curso de Autodefesa. 27 ago. 2024. Disponível em: <https://minutosdebeleza.com/bem-estar/27/08/2024/defesa-pessoal-feminina-9-elementos-importantes-ao-fazer-um-curso-de-autodefesa/>. Acesso em: 10 mai. 2025.

BATISTA, S. S.; SOUZA, M. J. M. Violência contra a mulher: um olhar do Ministério Público brasileiro. Brasília: Conselho Nacional do Ministério Público, 2018.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera o Código



de Processo Penal, o Código Penal e a Lei de Execução Penal. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 8 ago. 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm. Acesso em: 13 out. 2025.

BRASIL. Senado Federal. **Projeto de Lei nº 1813, de 2021**. Altera a Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, para dispor sobre a oferta de curso de defesa pessoal à mulher. Autoria: *Senadora Soraya Thronicke*. Brasília, DF, 14 maio 2021. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/148418>. Acesso em: 13 out. 2025.

CAMPOS, Carmen Hein de (Org.). **Lei Maria da Penha**: comentada em uma perspectiva jurídico-feminista. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2011.

CASTILHO, Ela Wiecko Volkmer de; CARVALHO, Salo de (Org.). **Criminologia e feminismo**. Rio de Janeiro: Revan, 2015.

CASTRO, André Luiz. **Gênero, sociedade e defesa de direitos: a Defensoria Pública e a atuação na defesa da mulher**. Rio de Janeiro: Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro, 2017.

CASTRO, Bruno Denis Vale; SILVA, Artenira da Silva e. Atuação da autoridade policial e do poder judiciário no combate à violência doméstica contra a mulher na cidade de São Luís/MA. **Revista Opinião Jurídica (Fortaleza)**, v. 15, n. 20, p. 59–83, 2017.

CEPIA - Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação e Ação. **Quem somos**. Rio de Janeiro:

CEPIA. **CEPIA**, 2025. Disponível em: <https://cepia.org.br/a-cepia/>. Acesso em: 13 out. 2025.

CFEMEA – Centro Feminista de Estudos e Assessoria. **Direitos da mulher na lei e na vida: monitoramento das políticas públicas**. Brasília: CFEMEA, 2006. Disponível em: <http://www.cfemea.org.br>. Acesso em: 13 out. 2025.

CLADEM – **Comitê Latino-Americano e do Caribe para a Defesa dos Direitos da Mulher. Mulheres**: vigiadas e castigadas. São Paulo: CLADEM, 1995.

CM7BRASIL. **Alunas do Curso de Defesa Pessoal Feminina destacam poder do esporte para a qualidade de vida**. Disponível em: <https://www.cm7brasil.com/esportes/alunas-do-curso-de-defesa-pessoal-feminina-destacam-poder-do-esporte-para-a-qualidade-de-vida/> Acesso em: 10 de novembro de 2025.

COAKLEY, J. J. **Esporte e sociedade**: culturas e conflitos. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2016.

COMISSÃO INTERAMERICANA DE DIREITOS HUMANOS (CIDH). **Relatório Anual 2001**. Organização dos Estados Americanos (OEA), Washington, D.C., 2001. Disponível em: <https://www.cidh.org/annualrep/2001port/indice.htm>. Acesso em: 13 out. 2025.

CONVENÇÃO sobre a **Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW)**. Nova York, 1979. Disponível em: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women>. Acesso em: 13 out. 2025.

DAHLBERG, L.; KRUG, E. (Eds.). *Violence: A global public health problem*. World Health



Organization, 2012, p. 78–95. Disponível em: <https://www.who.int/publications-request/en/>.

DRUCKER, Peter F. Drucker: **O Homem que Inventou a Administração**. São Paulo: Alta Books, 2013.

EVARISTO, Conceição. **Olhos d'água**. Rio de Janeiro: Pallas, 2014.

FALCONE, Giselle. **O mito da posse: o corpo da mulher não é propriedade**”, Revista Jurídica Eleitoral, 2024.

FLORESTA, Nísia. **Conselhos à minha filha**. Florianópolis: Editora Mulheres; Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 1997.

FLORESTA, Nísia. **Direitos das mulheres e injustiça dos homens**. São Paulo: Cortez, 1989. Acesso em: 10 ago. 2025.

GOVERNO do Amazonas abre inscrições para nova edição do **Curso de Defesa Pessoal Feminina**. Disponível em: <https://portalodigital.com.br>. Acesso em: 10 set. 2025.

GOVERNO do Amazonas abre inscrições para nova edição do **Curso de Defesa Pessoal Feminina**. Disponível em: <https://portalodigital.com.br>.

HEISE, Lori. *Gender-based Abuse: The Global Epidemic*. In: **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 10, supl. 1, p. 135–145, 1994.

HÖFLING, Eloisa de Mattos. **Estado e políticas (públicas) sociais**. In: CADERNOS CEDES, ano XXI, n. 55, nov. 2001. Disponível em: <http://scielo.br/pdf/ccedes/v21n55/5539>. Acesso em: 10 mai. 2025.

JESUS, Carolina Maria de. **Quarto de despejo**: diário de uma favelada. São Paulo: Editora Francisco Alves, 1960.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LEMES, Amanda. **Autodefesa Feminina: Uma Inovação Em Política Pública no Combate À Violência Contra As Mulheres**. Disponível em: <https://empoderesedefesapessoal.com.br/2025/01/09/autodefesa-feminina-uma-inovacao-em-politica-publica-no-combate-a-violencia-contra-as-mulheres/>. Acesso em: 10 mai. 2025.

MONAGHAN, Lee. **Suffrajitsu: Self-Defense and the Suffragette Movement**. London: Hurst Publishers, 2015.

OLIVEIRA, Jorge Elias Costa de. **Secretário da SEDEL – Secretaria de Estado do Desporto e Lazer do Amazonas, 2023 e junho de 2025**.

OLIVEIRA, Jorge Elias Costa de; LIMA, Adriana. A efetivação de políticas públicas para os povos indígenas do Amazonas: uma abordagem governamental do PELCI. In: AGUIAR, Denison (Org.). **O poder na política global**. Manaus: Núcleo Científico da SEDEL / Universidade do Estado do Amazonas, 2024.



OLIVEIRA, Jorge. **Declaração como secretário de Estado do Desporto e Lazer do Amazonas**, 2022. Disponível em: https://www.amazonas.am.gov.br/orgaos_entidades/secretaria-de-estado-do-desporto-e-lazer-sedel/ Acesso em: 10 nov. 2025.

PASCARELLI, Flávio. “A arte não substitui políticas públicas, mas tem um papel transformador: sensibiliza, provoca e cria conexões humanas que o discurso técnico nem sempre alcança.” Declaração em entrevista sobre o lançamento da canção **O corpo é meu**, 2025.

PASCARELLI, Flávio; SÁ, Guilherme; CÂNDIDO, Joyce. *O corpo é meu* [canção]. Lançamento independente, 2023. Disponível em: [YouTube – Joyce Cândido, clipe oficial](#). → Música inspirada no artigo “O mito da posse: o corpo da mulher não é propriedade”, de Giselle Falcone, que se tornou um hino contra a violência de gênero.

PASINATO, Wânia. Violência contra a mulher: a experiência da Casa da Mulher Brasileira. **Revista Estudos Feministas**, v. 23, n. 2, 2015.

PENHA, Maria da. **Sobrevivi ... posso contar**. 2. ed. Fortaleza: Armazém da Cultura, 2012.

PIMENTEL, Sílvia; PANDJIARJIAN, Valéria; BELLOQUE, Juliana (Coord.). **A Lei Maria da Penha na prática: uma análise da jurisprudência nas 27 unidades da federação**. São Paulo: Editora Ponto e Vírgula, 2011.

PIOVESAN, Flávia. **Direitos humanos e o direito constitucional internacional**. 17. ed. São Paulo: Saraiva, 2017.

PIOVESAN, Flávia. **Direitos humanos e o direito constitucional internacional**. 18. ed. São Paulo: Saraiva, 2020.

PIOVESAN, Flávia. **Igualdade de gênero na Constituição Federal: os direitos civis e políticos das mulheres no Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Instituto Legislativo Brasileiro, v. 1, p. 349–377, 2008.

ROCHA, Cármen Lúcia Antunes. **O princípio constitucional da igualdade**. Belo Horizonte: Fórum, 1990.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. **Gênero, patriarcado, violência**. 1. ed. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2004.

SARMENTO, Daniel. **Dignidade da pessoa humana: conteúdo, trajetórias e metodologia**. 2. ed. Belo Horizonte: Fórum, 2020.

SCHRAIBER, Lilia Blima; D’Oliveira, Ana Flávia P. L.; Couto, Márcia T. **Violência contra mulheres: interfaces com a saúde**. Interface – Comunicação, Saúde, Educação, 2009.

SEGATO, Rita Laura. **Las estructuras elementales de la violencia: ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos**. Bernal, Argentina: Universidad Nacional de Quilmes, 2003.

SOARES, Bárbara Musumeci. **Mulheres invisíveis: violência conjugal e políticas públicas**. Rio de Janeiro: IUPERJ, 1999.



FEMALE PERSONAL DEFENSE AS AN EMPOWERMENT STRATEGY: PUBLIC POLICIES UNDER CONSTRUCTION, BETWEEN THE PROPOSED LEGISLATION AND PRACTICE IN AMAZONAS

Abstract: This article analyzes female self-defense methods as a tool of public policies under development, highlighting the practical experience in Manaus and other experiences applied in different parts of Brazil. The study addresses the legislation proposed by Senator Soraya Thronicke, which is Bill No. 1813/2021, which adds a new state mechanism for the prevention and confrontation of domestic violence to Law No. 11,340/2006 (Maria da Penha Law), aiming at the protection and empowerment of women. The proposal establishes that municipalities offer self-defense courses to women in situations of violence in spaces within the assistance network, reinforcing the protective and educational nature of the law, with support for these women. The bill has already been duly approved by a final decision in the Senate and was sent to the Chamber of Deputies in June 2025, where it will follow its legislative process for potential consolidation as a national public policy. The idea of the proposed work is to identify the projection of the bill, already as a current practice of applied public policies, even if it has not yet been approved, although it is relevant to await the outcome of the law, the implications of legislative slowness could lead to a possible increase in femicide crimes. The study examines the course on women's self-defense as a public policy developed through the work of Jorge Oliveira, the first Secretary of Sports of Amazonas, who established this practice in 2023 through the State Secretariat of Sports and Leisure (SEDEL), via the PELCI project, launched in August 2023. The project is already in its 15th edition, including some rural areas of Amazonas. The emphasis is on offering courses focused on martial arts and specialized training, assessing their challenges and impacts on women's participation. Women's self-defense is understood as a practical strategy for inclusion, integrating self-defense and self-care actions with initiatives aimed at mental and psychological health, strengthening female autonomy. Alongside the application of criminal law, these public policies contribute to holding the aggressor accountable and reinforcing self-defense as an effective tool for preventing violence and civil liability as well.

Keywords: Female self-defense. Public policies. Empowerment. Inclusion. Prevention.

Instituição afiliada –

Adriana Almeida Lima - Universidade do Estado do Amazonas/FAMETRO/Escola Superior da Magistratura do Estado do Amazonas.

Flávio Humberto Pascarelli Lopes - Tribunal de Justiça do Estado do Amazonas /Escola Superior da Magistratura do Estado do Amazonas.

Denison Melo de Aguiar - Universidade do Estado do Amazonas/Escola Superior da Magistratura do Estado do Amazonas/CIESA/Academia de Polícia da Polícia Militar do Estado do Amazonas.

Jorge Elias Costa de Oliveira - Clínica de Mecanismos de soluções de Conflitos (MARbiC/UEA)

Neibe da Silva Araujo Junior - UniLaSalle

Thiago Balbi de Souza Lima - Polícia da Polícia Militar do Estado do Amazonas

Autor correspondente: Denison Melo de Aguiar - denisonaguiarx@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)





**DEFESA PESSOAL FEMININA COMO ESTRATÉGIA DE EMPODERAMENTO: POLÍTICAS PÚBLICAS EM
CONSTRUÇÃO, ENTRE A LEGISLAÇÃO PROPOSTA E A PRÁTICA NO AMAZONAS**

Lima et. al.

[International License.](#)