

Rompendo o silêncio: Uma conscientização sobre os tipos de violência contra a mulher na Lei Maria da Penha

Claudete Cachet(UNIFAMA) claudetecechet@hotmail.com, David Coelho (UNIFAMA) coelhodavid065@gmail.com, Érica Cristina R.Araujo (UNIFAMA) erica065mm@gmail.com, Ennyly Almeida(UNIFAMA) ennylysadrynnny@gmail.com, Joyce Da Silva Abreu (UNIFAMA) Joyceabreu81@gmail.com, Leandro Da Silva Lelis (UNIFAMA) leandrolelis1995@gmail.com, Maria Angelica Silva (UNIFAMA) mariaangelicasilva968@gmail.com, Maria Eduarda Rodrigues (UNIFAMA) mariaeduardarodriguescobra2@gmail.com, Mariane Virgulino (UNIFAMA) marianevirgulino@gmail.com, Richely Pedrozo Rossuni (UNIFAMA) richelypedrozo@hotmail.com e Richard Gabriel Darcy Nascimento Da Silva Lucena (UNIFAMA) richardgdns@outlook.com

RESUMO

A violência contra a mulher representa um grave problema social e de saúde pública, presente em diversas sociedades. No Brasil, a criação da nº11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, foi um marco importante no enfrentamento da violência doméstica e familiar. O presente artigo tem como objetivo analisar uma ação de projeto de extensão universitária voltada a conscientização das mulheres acerca dos tipos de violência previsto na legislação brasileira e a promoção do empoderamento feminino. A metodologia consistiu em uma intervenção prática realizada em uma escola de artes marciais, onde promoveu a aula prática de defesa pessoal baseada em técnicas de jiu-jitsu, além de momentos de integração social, coffee break e sorteios para as participantes. Como principais resultados, a ação proporcionou discussões, a identificação de sinais de abuso e a divulgação de canais de denúncia. Conclui-se que, apesar do número limitado de participantes, a intervenção alcançou relevância social ao fortalecer a confiança e a autonomia das mulheres presentes, demonstrando a eficácia de aliar o conhecimento jurídico a prática de autodefesa física e emocional.

Palavras-chave: Violência contra a mulher; Lei da Penha; Defesa pessoal.

ABSTRACT

Violence against women represents a serious social and public health problem, present in various societies. In Brazil, the creation of Law No. 11,340/2006, known as the Maria da Penha Law, was an important milestone in confronting domestic and family violence. This article aims to analyze a university extension project action focused on raising women's awareness of the types of violence foreseen in Brazilian legislation and promoting female empowerment. The methodology consists of a practical intervention carried out in a martial arts school, where a practical self-defense class based on jiu-jitsu techniques was promoted, in addition to moments of social integration, coffee break and raffles for the participants. As main results, the proposed action was publicized, signs of abuse were identified, and reporting channels were disseminated. It is concluded that, despite the limited number of participants, the intervention of social relevance was carried out to strengthen the confidence and

autonomy of the women present, demonstrating the effectiveness of combining legal knowledge with the practice of physical and emotional self-defense.

Keywords: Violence against women; Penha Law; Defense of Women

1 INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher é um problema social presente em diferentes épocas e sociedades, estado muitas vezes relacionada a relações desiguais de poder entre homens e mulheres. Durante muito tempo, esse tipo de violência foi tratado como um assunto restrito ao ambiente familiar, o que contribuiu para a invisibilidade de muitas situações de abuso. No Brasil, um importante avanço com Lei Maria da Penha, que passou a estabelecer mecanismo específico para previr, combater e punir a violência doméstica e familiar contra a mulher. A legislação também reconhece diferentes formas de violência que podem ocorrer dentro das relações afetivas e familiares.

Entre essas formas estão a violência psicológica, patrimonial, moral, física e sexual. Cada uma apresenta características próprias, podendo ocorrer separadamente ou de forma simultânea. Em muitos casos, a violência não começa agressão física, mas sim com atitudes de controle, manipulação ou humilhação, que vão se intensificando ao longo do tempo.

A violência psicológica, por exemplo, envolve comportamentos que causam sofrimento emocional, como ameaças, humilhações, manipulação ou controle da vítima. A violência patrimonial ocorre quando o agressor controla ou destrói bens, documentos ou recursos financeiros da mulher, limitando sua autonomia. Já a violência moral refere-se a práticas que atingem a honra e a reputação da vítima, como insultos, acusação falsas ou exposição da vida pessoal. A violência física, por sua vez, envolvendo qualquer ação que cause danos à integridade corporal da mulher, incluindo empurrões, tapas, chutes ou outras agressões. Já a violência sexual ocorre quando há qualquer tipo de relação ou ato sexual sem consentimento, podendo acontecer inclusive dentro de relacionamentos ou casamento.

Mesmo com a existência das leis de proteção, muitas mulheres ainda encontram dificuldades para reconhecer a violência e buscar ajuda. Fatores como medo, dependência financeira, vergonha ou falta de apoio familiar podem contribuir para a permanência dessas situações.

Diante desse contexto, torna-se fundamental promover ação educativas que contribuam para informar a população sobre os direitos das mulheres e os mecanismos de proteção disponíveis. Nesse sentido, os projetos de extensão universitária desempenham um papel importante ao aproximar o conhecimento acadêmico da comunidade.

A partir dessa necessidade, este artigo analisa a intervenção prática realizada por meio do projeto de extensão, cuja proposta surgiu com o objetivo de ir além da teoria jurídica. Para isso, foi estabelecida uma parceria com uma escola de artes marciais, local onde promoveu-se um treinamento prático focado em técnicas de defesa pessoal derivadas do jiu-jitsu, buscando fortalecer a segurança a autoconfiança e a autonomia física e emocional das participantes. O presente trabalho justifica-se pela relevância de criar novos espaços de acolhimento e está organizando em seção que abordam a fundamentação teórica sobre os direitos das mulheres, a metodologia detalhada da intervenção, a discussão dos resultados obtidos no evento e por fim, as considerações finais.

2 DESENVOLVIMENTO

A violência contra a mulher é um fenômeno estrutural enraizado na história brasileira, herança de uma sociedade patriarcal colonial que legitimou a subjugação feminina por séculos. Desde o período imperial, com o Código Civil de 1916 que considerava as mulheres “relativamente incapazes”, até a permissividade jurídica em casos de “crimes de paixão” no século XX, a naturalização da violência de gênero foi sistemática, tratando a mulher como propriedade do marido e negando-lhe autonomia jurídica.

Segundo a pesquisadora Heleieth Saffioti: “A violência de gênero não é um fato isolado ou individual, mas sim estrutural, alimentado por instituições que reproduzem hierarquias de poder.”

Ou seja, mesmo com avanços legais, a violência persiste devido a bases culturais profundas. Dentre as classificações de violências e como identificá-las, cabe destacar:

Violência Física: A Ofensa à Integridade Corporal a violência física é a face mais explícita e reconhecível da brutalidade contra a mulher. Embora muitas vezes seja o desdobramento final de um ciclo que começou com abusos psicológicos e morais, ela é a que gera o risco imediato à vida e deixa as marcas mais evidentes na saúde pública.

Tipificada no Artigo 7º, inciso I, da Lei Maria da Penha, é entendida como qualquer conduta que ofenda a integridade ou a saúde corporal da mulher. Ela se caracteriza pelo uso da força física ou de objetos para causar dor, lesão ou sofrimento, independentemente de deixar marcas visíveis no momento da agressão. Diferente do que muitos acreditam, a violência física não se resume apenas a socos ou chutes. Ela compreende um espectro de agressões que visam a submissão da vítima através da dor e do medo, sendo o principal fator de risco para o feminicídio.

Formas Comuns de Agressão: Uso da força direta (socos, chutes, tapas, empurrões, sacudidas e

estrangulamento/esganadura); uso de objetos (arremesso de itens, uso de armas brancas como facas, armas de fogo ou substâncias inflamáveis e químicas); lesões de saúde (privação de sono, privação de alimentos ou impedimento de buscar assistência médica); cárcere privado (o ato de prender a mulher fisicamente em um cômodo ou residência).

Dados Estatísticos: Segundo o Ministério das Mulheres, a violência física é o segundo tipo de violência mais denunciado no país (atrás apenas da psicológica). Um dado crítico revela que em 72% dos casos de agressão física grave, o autor é o parceiro ou ex-parceiro íntimo. Além disso, o uso de armas brancas e a asfixia superaram as armas de fogo como o principal meio empregado nos casos de tentativa de feminicídio em residências. O ambiente doméstico continua sendo o local de maior risco, concentrando mais de 65% das ocorrências registradas pelas polícias militares.

Violência Psicológica: A Invasão do “Eu” a violência psicológica é considerada por especialistas como a porta de entrada para todas as outras formas de abuso. Por ser invisível, não deixa hematomas no corpo, mas “cicatrices” na mente; ela é frequentemente normalizada pela vítima e pela sociedade, o que a torna extremamente perigosa. Essa espécie de violência, definida no Artigo 7º, inciso II, da Lei Maria da Penha, é qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima, ou que vise degradar ou controlar as ações, comportamentos, crenças e decisões da mulher. Recentemente, o Código Penal Brasileiro também incluiu o crime de violência psicológica contra a mulher (Art. 147-B), prevendo reclusão de 6 meses a 2 anos. O objetivo do agressor é desestabilizar a vítima psicologicamente para que ela perca a capacidade de reagir ou de perceber que está em uma relação abusiva.

Exemplos de Abuso Psicológico: Manipular a mulher para que ela duvide da própria memória, percepção ou sanidade (ex: “Você está louca”, “Eu nunca disse isso”).

Isolamento: Afastar a mulher de sua rede de apoio (família e amigos) para torná-la dependente do agressor.

Humilhação e Insulto: Críticas constantes, xingamentos e depreciação da aparência ou capacidade intelectual da vítima.

Ameaça e Chantagem: Ameaçar o abandono, a retirada dos filhos, a própria morte ou a destruição de algo que a mulher preza.

Vigilância Constante: Controlar horários, amizades e atividades rotineiras.

Dados Estatísticos: De acordo com o relatório anual do Ministério das Mulheres, a violência psicológica é a “arma silenciosa” que sustenta o ciclo da violência. Em muitos estados, as medidas

protetivas de urgência por violência psicológica superaram as por violência física, refletindo uma conscientização maior das mulheres sobre seus direitos emocionais. Um dado preocupante indica que a violência psicológica é o principal fator de afastamento de mulheres do mercado de trabalho por depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), gerando um impacto direto na economia e na autonomia financeira da vítima.

Violência Sexual: A Violação da Autonomia do Corpo a violência sexual é uma das formas mais graves e traumáticas de violação dos direitos humanos. No contexto da violência doméstica e de gênero, ela é frequentemente utilizada como uma ferramenta de poder, controle e humilhação, sendo protegida por um véu de silêncio e tabus sociais que dificultam a denúncia. Tipificada no Artigo 7º, inciso III, da Lei Maria da Penha, é qualquer conduta que a force a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada mediante coação, chantagem, suborno, manipulação, ameaça, uso da força ou qualquer outro meio que limite sua vontade.

Um dos maiores desafios no combate a essa violência é a desconstrução do mito de que o sexo é um “dever conjugal”. A lei brasileira é clara: não existe consentimento presumido. Mesmo dentro de um casamento ou namoro, forçar a parceira ao ato sexual sem sua vontade livre constitui crime de estupro.

Formas de Abuso Sexual: Impedimento do uso de métodos contraceptivos (ou forçá-la ao aborto ou à gravidez); exploração (forçar a mulher à prostituição ou à comercialização de sua sexualidade); importunação (praticar ato libidinoso contra alguém sem a sua anuência em transportes públicos e ambientes festivos).

Dados Estatísticos: De acordo com o Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2022), um estupro é registrado a cada 10 minutos no Brasil, sendo que 85,7% das vítimas são mulheres. Subnotificação: Estima-se que apenas 10% dos casos são denunciados, segundo pesquisa do Fórum Brasileiro de Segurança Pública.

Violência Patrimonial: A Prisão Financeira a violência patrimonial é uma das formas de abuso mais subnotificadas, muitas vezes por ser confundida com conflitos financeiros comuns ou por ser “invisibilidade” em comparação à violência física. No entanto, ela é um pilar central do ciclo de abuso, pois retira da mulher a autonomia necessária para romper o vínculo com o agressor. A violência patrimonial, tipificada no Artigo 7º, inciso IV, da Lei Maria da Penha (Lei 11.340/06), ocorre quando o agressor utiliza o controle de bens e recursos para dominar a vítima. Ela se manifesta através da retenção, subtração ou destruição de objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais e valores econômicos. Diferente de uma briga por gastos, esta violência é estratégica: ao destruir o celular da mulher, esconder sua carteira de trabalho ou contrair dívidas no nome dela, o

agressor garante que ela não tenha meios materiais para fugir ou se sustentar sozinha.

Exemplos Comuns: Controle de renda (exigir o salário da parceira ou impedi-la de trabalhar); destruição de bens (quebrar móveis, roupas ou ferramentas de trabalho durante discussões); privação de documentos (esconder passaportes, RG ou cartões bancários); ocultação de patrimônio (transferir bens para terceiros antes de um divórcio para prejudicar a partilha).

Dados Estatísticos: De acordo com o relatório do Ministério das Mulheres, houve um aumento significativo de 36.938 casos registrados no canal Ligue 180 em relação ao ano anterior.

Violência Moral: O Ataque à Honra e à Dignidade definida no Artigo 7º, inciso V, da Lei Maria da Penha, é entendida como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria. Este tipo de violência é uma ferramenta de controle social. O agressor utiliza o julgamento da sociedade para manter a vítima sob seu domínio, fazendo com que ela sinta vergonha ou medo de ser julgada por amigos, familiares ou colegas de trabalho.

Exemplos: Calúnia (afirmar falsamente que a mulher cometeu um crime); Difamação (atribuir à mulher um fato ofensivo à sua reputação, como expor a vida íntima para vizinhos com o intuito de manchar sua imagem); Injúria (ofensas diretas à dignidade da mulher, como xingamentos e apelidos pejorativos).

Dados Estatísticos: Dados do Ministério das Mulheres indicam que a violência moral é o terceiro tipo de agressão mais relatado nos canais de atendimento, logo após a física e a psicológica. Um fenômeno moderno que potencializa a violência moral é a (exposição de fotos íntimas) e as “Fake News” domésticas, onde o agressor usa grupos de mensagens de familiares ou redes sociais para “desmoralizar” a vítima. Pesquisas apontam que a violência moral é o principal gatilho para o isolamento social da vítima, o que a torna mais vulnerável a agressões físicas subsequentes.

Violência Virtual: O Abuso sem Fronteiras a violência virtual, também conhecida como ciber violência, é uma das modalidades que mais cresce na era digital. Embora não esteja explicitamente listada no texto original de 2006 da Lei Maria da Penha, ela é amplamente enquadrada pelos tribunais através da Lei 14.132/2021 (Lei do Stalking) e da Lei 12.737/2012 (Lei Carolina Dieckmann). Ela consiste no uso de ferramentas tecnológicas, redes sociais, e-mails, aplicativos de mensagens e dispositivos de monitoramento para intimidar, humilhar, controlar ou expor a mulher. Sua principal característica é o efeito multiplicador: uma ofensa ou foto íntima postada na internet pode ser visualizada por milhares de pessoas em segundos, tornando o dano à vítima permanente e de difícil reparo.

Ela é frequentemente utilizada para manter o controle sobre a mulher mesmo após o término do relacionamento, servindo como uma ferramenta de perseguição constante que invade o ambiente de trabalho e o círculo social.

Ações Comuns: Perseguição Digital (monitorar incansavelmente as redes sociais, curtidas e localizações da vítima); Exposição Íntima (divulgar ou ameaçar divulgar fotos ou vídeos íntimos sem consentimento); Gaslighting Digital (hackear contas para apagar mensagens, enviar textos em nome da vítima ou alterar senhas para isolá-la); Doxing (expor dados pessoais como endereço, telefone e documentos em fóruns ou grupos para incitar o assédio de terceiros).

Dados Estatísticos: Relatórios do Ministério das Mulheres apontam que a violência virtual é a porta de entrada para a violência psicológica severa. Em muitos casos, o agressor utiliza softwares de espionagem(stalkerware) instalados no celular da vítima sem que ela saiba. O uso de Inteligência Artificial para criar deepfakes (vídeos falsos que simulam o rosto da vítima em cenas pornográficas) surgiu como uma nova e violenta forma de ataque à moral e à imagem da mulher, com registros de denúncias crescendo significativamente nos últimos meses.

Apesar da lei, muitos agressores permanecem impunes (dados do CNJ mostram que 40% dos processos de feminicídio são arquivados), e com a falta de infraestrutura, só 10% dos municípios brasileiros têm delegacias da mulher. A eficácia do sistema judiciário brasileiro na proteção às vítimas de violência de gênero é questionável. Apesar de alguns avanços como a Lei Maria da Penha, a morosidade processual e a vitimização no tribunal contribuem para a falta de proteção adequada às vítimas. Os avanços estão principalmente nos juizados especializados, nas campanhas de conscientização e na aplicação da lei. É importante continuar investindo na capacitação dos profissionais e na conscientização para melhorar a proteção e a eficácia do sistema judiciário, garantindo o exercício pleno dos direitos das vítimas de violência de gênero. O desafio é garantir que essas conquistas estruturais sejam efetivadas em toda a sociedade.

As mulheres negras e pobres sofrem violência de forma mais brutal devido à interseccionalidade de classe, que opera de maneira estrutural na sociedade brasileira. A combinação desses fatores cria uma “matriz de vulnerabilidade”, tornando a violência não apenas mais desumanizada. Aqui estão os principais motivos apontados por estudos e dados:

Legado escravocrata e desumanização: A estrutura social brasileira ainda reflete o período da escravidão onde corpos negros, especialmente mulheres, eram vistos como propriedades, hipersexualizados e violentados sem consequências legais. Essa “desumanização” historicamente justifica uma maior tolerância social à violência contra elas.

A intervenção – raça – gênero – classe: Mulheres negras enfrentam uma “dupla discriminação” (racismo + machismo) potencializada pela pobreza. Elas são as maiores vítimas de violência doméstica e de falta de renda é um dos maiores fatores que impedem a ruptura do ciclo de violência.

Dependência econômica e a falta de suporte: A insuficiência de renda (ou a total falta dela) torna as mulheres negras mais dependentes de seus agressores, muitas vezes obrigando-as a permanecer na mesma residência após o início da violência.

Racismo institucional no acesso à justiça: Acredita-se nos relatos de dor de uma mulher negra. Muitas vezes, ao buscarem ajuda, enfrentam preconceito em delegacias e no sistema judiciário, o que faz com que denúncias sejam desacreditadas ou negligenciadas.

Dados que comprovam:

Feminicídio (67,1% de mulheres negras assassinadas, 2013-2023): Fonte: Atlas da Violência 2025 (produzido pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública – FBSP e IPEA). O estudo aponta que, entre 2013 e 2023, 30.980 mulheres negras foram assassinadas, representando 67,1% do total de homicídios femininos no período.

Violência Doméstica (Mais da metade/55% das mulheres negras sofreram violência):** Fonte: Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher (2024), realizada pelo Instituto Data Senado em parceria com a Nexos – Pesquisa e Inteligência de Dados. Os dados indicam que, em 2022, 55% das mulheres brasileiras que sofreram algum tipo de violência notificada ao SUS eram negras. A pesquisa destaca que 31% das mulheres negras entrevistadas sofreram violência doméstica.

Vulnerabilidade (Baixa renda e cor da pele): Fonte: Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher (2024) – mulheres de baixa renda ou sem renda têm rendas insuficientes, e 85% destas convivem com o agressor.

Portanto, a brutalidade não é aleatória; ela é o resultado de um sistema que, segundo especialistas, organiza as relações sociais de forma a privilegiar a branquitude e a masculinidade, deixando a base da pirâmide (mulheres negras pobres) em constante estado de perigo.

Outrossim, a cultura machista normaliza a violência contra a mulher ao naturalizar desigualdades, objetificar corpos femininos e colocar o homem em posição de superioridade e controle, muitas vezes justificando agressões sob o disfarce de “ciúmes”, “brincadeira” ou “tradição”. Essa estrutura cultural se perpetua através da educação patriarcal, da mídia e de discursos religiosos, dificultando a denúncia e culpabilizando a vítima.

1 Música e Cultura Popular: A música brasileira, em gêneros como sertanejo, samba e funk, frequentemente retrata a mulher como objeto de consumo, posse ou merecedora de correção física, banalizando a violência.

2 Religião e Dogmas: Certas interpretações religiosas tradicionais e fundamentalistas reforçam a hierarquia de gênero, colocando a mulher em posição de submissão ao homem e incentivando a permanência em lares violentos.

3 Mídia, Publicidade e Redes Sociais: A mídia perpétua a cultura do estupro e a violência simbólica ao objetificar o corpo feminino, tratar a violência doméstica como entretenimento ou culpabilizar a vítima pela roupa que vestia ou pelo horário em que estava na rua.

Exemplos concretos:

Piadas e memes: Compartilhamento de conteúdo que fazem graça do assédio sexual ou da violência doméstica, diminuindo a gravidade desses atos.

Redes sociais: O rápido aumento do discurso de ódio contra mulheres na internet, caracterizado por ataques misóginos e culpabilização pública de vítimas de abuso.

A Educação como Base da Mudança: A perpetuação desses padrões ocorre desde a infância, com uma educação que ensina essa normalização envolve a desconstrução desses estereótipos na escola, na família e na conscientização crítica da mídia e da sociedade.

Diversas iniciativas comunitárias e projetos internacionais, com destaque para as ações da ONU Mulheres, têm demonstrado eficácia no combate à violência de gênero ao adotar abordagens multidisciplinares, focadas no empoderamento econômico, na mudança de normas culturais e na segurança pública. Aqui estão algumas das soluções mais eficazes e reconhecidas:

Cidades Seguras e Espaços Públicos Seguros: Esta iniciativa global trabalha há mais de 10 anos na prevenção do assédio sexual e outras formas de violência contra mulheres em espaços públicos, promovendo intervenções urbanas e segurança.

Campanha “Una-se pelo Fim da Violência contra as Mulheres”: Lançada pelo Secretário-Geral da ONU, esta campanha mobiliza a sociedade para aumentar a conscientização e a ação, incluindo ações específicas sobre violência digital e violência política.

Essas iniciativas comunitárias e internacionais demonstram que, quando a prevenção é combinada com o suporte jurídico e econômico, o ciclo da violência pode ser rompido.

3 METODOLOGIA

A intervenção prática que originou este estudo foi realizada em um sábado, com início às 15 horas, no próprio espaço da escola de artes marciais parceira. O a aula foi conduzida pelo faixa preta de jiu-jitsu professor Maciel Sousa, que possui ampla defesa e experiência em módulos de defesa pessoal, além do suporte da equipe organizadora do projeto de extensão universitária. O evento reuniu discentes, membros da coordenação e da diretoria da instituição configurando um público participantes reduzido, porém, engajando nas atividades proposta.

A abertura da ação foi realizada pela coordenação do projeto, seguida pela exposição teórica conduzida pelos integrantes da equipe acadêmica. Nessa etapa inicial, foram abordados aspectos relacionados à Lei Maria da Penha, aos tipos de violência doméstica e familiar contra a mulher e aos canais oficiais de denúncia disponíveis às vítimas. Na sequência, o instrutor responsável conduziu a atividade prática, destacando a importância das técnicas de autodefesa como instrumentos de proteção da integridade física e de fortalecimento da autoconfiança feminina.

O treinamento foi estruturado em quatro etapas principais:

- Aquecimento: realização de exercícios físicos voltados à preparação corporal das participantes;
- Técnicas de solo: simulações de situações de riscos, com foco em estratégias de proteção de desvencilhamento quando a vítima se encontra no chão;
- Defesa em pé: orientações sobre posicionamento defensivo das mãos, proteção do rosto e formas seguras de afastamento diante agressões;
- Técnicas específicas de autodefesa: demonstração prática de estratégias para a reação a situações de agressão, incluindo formas de desvencilhar de puxões de cabelo e outras tentativas de contenção física, utilizando princípios básicos do jiu-jitsu.

Após a execução das atividades práticas, foi promovido um momento de interação entre as participantes e o instrutor, permitindo o esclarecimento de dúvidas e o compartilhamento de experiências e percepções sobre a temática abordada. O encerramento da intervenção ocorreu por meio de um momento de integração social, composto por coffee break, sorteio de brindes e agradecimentos aos participantes, finalizado as atividades desenvolvidas pelo projeto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos durante a intervenção prática demonstram a importância de associar a

conscientização sobre a violência contra a mulher a atividades de defesa pessoal. Durante a ação, observou-se que o tema despertou interesse e participação das mulheres presentes, favorecendo reflexões sobre os diferentes tipos de violência previstos na Lei Maria da Penha e os meios de proteção disponíveis.

A oficina prática de jiu-jitsu foi recebida da forma positiva pelas participantes, que demonstraram interesse em aprender técnicas simples de autodefesa aplicáveis ao cotidiano. Durante a atividade, surgiram questionamentos relacionados a situações reais de riscos, evidenciando o envolvimento do público e a busca por conhecimentos que contribuíssem para sua segurança e a autonomia.

Além do aprendizado técnico, a atividade proporcionou um ambiente de acolhimento, troca de experiências e fortalecimento da confiança das participantes. Os momentos de integração social, como o coffee break e os sorteios, contribuíram para tornar o encontro mais participativo e favoreceram a interação entre as presentes.

Embora o número de participantes tenha sido inferior ao esperado, a ação atingiu seus objetivos ao promover informação, conscientização e incentivo ao desenvolvimento da autoconfiança feminina, demonstrando a relevância de iniciativas que unem educação, prevenção e defesa pessoal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste projeto de extensão permitiu compreender que a violência contra a mulher permanece como um dos principais desafios sociais e jurídicos da atualidade, exigindo ações que ultrapassem a simples aplicação da legislação. Embora a Lei Maria da Penha represente um importante instrumento de proteção, sua efetividade depende da conscientização da sociedade, do fortalecimento das políticas públicas e do acesso das vítimas às redes de apoio.

O objetivo deste trabalho foi alcançado ao promover a conscientização sobre os diferentes tipos de violência previstos na Lei Maria da Penha, associando a abordagem teórica à prática de técnicas básicas de defesa pessoal. Essa integração entre conhecimento jurídico e atividades práticas contribuiu para ampliar a percepção das participantes acerca de seus direitos, dos mecanismos de proteção existentes e da importância da prevenção da violência.

Os resultados obtidos demonstraram que, mesmo com um número reduzido de participantes, a intervenção alcançou impacto social positivo. As atividades desenvolvidas favoreceram o esclarecimento de dúvidas, estimularam reflexões sobre relacionamentos abusivos e fortaleceram a autoconfiança das mulheres presentes, evidenciando a relevância de iniciativas extensionistas que

aproximam a universidade da comunidade.

Dessa forma, conclui-se que projetos de extensão voltados à educação em direitos humanos e à promoção da autonomia feminina constituem importantes instrumentos de prevenção da violência de gênero. Recomenda-se que ações semelhantes sejam desenvolvidas de forma contínua, envolvendo instituições de ensino, órgãos públicos e organizações da sociedade civil, ampliando o alcance das informações e fortalecendo a rede de proteção às mulheres.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Gov.br. Disponível em: <http://www.gov.br>. Acesso em: 22 abr. 2026.

BRASIL. Governo Federal. Disponível em: <https://www.gov.br>. Acesso em: 22 abr. 2026.

DIREITO USP. Direito.usp.br. Disponível em: <http://Direito.usp.br>. Acesso em: 22 abr. 2026.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA (FBSP). Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2022. São Paulo: FBSP, 2022. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/anuario-brasileiro-seguranca-publica>. Acesso em: 22 abr. 2026.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). Atlas da Violência 2023. Brasília: IPEA, 2023. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia>. Acesso em: 22 abr. 2026.

JUSBRASIL. Quais são os tipos de crimes sexuais previstos no Brasil. Disponível em: <http://www.jusbrasil.com.br/artigos/quais-sao-os-tipos-de-crimes-sexuais-previstos-no-brasil>. Acesso em: 22 abr. 2026.

MÁRIO CAMPOS. Como identificar sinais de violência. Disponível em: <http://www.mariocampos.mg.leg.br/institucional/noticias/como-identificar-sinais-de-violencia>. Acesso em: 22 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório Global sobre Violência de Gênero, 2021. Genebra: OMS, 2021.