O corpo político na defesa pessoal: uma análise feminista crítica[1]

The body politic in self-defense: a critical feminist analysis

Camila de Almeida Nava
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil
São Paulo, SP
camilaalmeidanava@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-5962-3005

Tainá Arouck Damasceno Maia Farrielo
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil
São Paulo, SP
tataveggie@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-1563-4092

Recebido em: 29 de março de 2026
Aceito em: 27 de julho de 2026

[1] Agradecimentos: o presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001, sendo a autora Tainá Arouck Damasceno Maia Farrielo bolsista pela entidade.

Resumo:

Este artigo analisa o Projeto de Lei 1813/2021, que propõe o ensino da autodefesa como medida de combate à violência contra a mulher. A proposta legislativa foca na capacitação individual, ignora as raízes estruturais da violência de gênero, transfere a responsabilidade da segurança para a própria mulher, reforça a lógica da individualização da violência e desconsidera a complexidade para aplicação desta lei, propondo apenas um curso - limitado - de autodefesa. Este estudo compreende a autodefesa a partir da perspectiva feminista e coletiva de autocuidado. Partindo de um projeto piloto de oficinas de defesa pessoal feminista somado à autoetnografia das pesquisadoras em um Centro de Referência da Mulher, busca-se demonstrar como a autodefesa integrada a um contexto de suporte mútuo e trabalho de recuperação de autoestima sob metodologia feminista, torna-se uma ferramenta eficaz para a construção de autonomia, resistência e outro imaginário sobre si mesma, tornando-se mais um alicerce para compor os trabalhos de enfrentamento da violência contra a mulher.

Palavras-chave: Violência Contra a Mulher. Centro de Referência da Mulher. Feminismo. Autoetnografia. Defesa Pessoal.

Abstract:

This article analyzes Bill 1813/2021, which proposes the teaching of self-defense as a measure to combat violence against women. The legislative proposal focuses on individual training, yet overlooks the structural roots of gender-based violence, shifts the responsibility for safety onto women themselves, reinforces the logic of individualizing violence, and disregards the complexities of implementation by proposing only a limited self-defense course. This study conceptualizes self-defense through a feminist and collective perspective of self-care. Drawing on a pilot project of feminist personal defense workshops combined with the researchers' autoethnography at a Women's Reference Center, the study aims to demonstrate how self-defense—when integrated into a context of mutual support and self-esteem recovery under feminist methodology—becomes an effective tool for building autonomy, resistance, and a new self-imaginary, ultimately serving as an additional foundation for efforts to confront violence against women.

Keywords: Violence Against Women. Women's Reference Center. Feminism. Autoethnography. Self-defense.

Introdução

As Epistemologias Feministas surgem enquanto campo de conhecimento na década de 1970, partindo das contribuições do movimento feminista e utilizam marcadores sociais com foco na influência das questões de gênero na produção científica (Lima, Lino *et al.*, 2019). Como afirma Silvia G. Dauder (2003), essas teorias irão criticar a ciência tradicional demonstrando que a universalidade, a neutralidade, a objetividade e a autonomia na produção de saber são conceitos ficcionais, pois o sujeito hegemônico construído na ciência moderna é masculino e a história tem sido contada exclusivamente a partir do ponto de vista dos homens da classe e da raça dominante. As mulheres, tal como outros grupos dissidentes, têm sido excluídas do processo de produção de conhecimento, pois historicamente a produção científica tem sido um domínio destinado aos homens brancos (Bandeira, 2008).

Londa Schiebinger (2001) aponta que a ciência não é de gênero neutro, mas "valores geralmente atribuídos às mulheres foram excluídos da ciência e que desigualdades de gênero foram construídas na produção e estrutura do conhecimento" (Schiebinger, 2001: 26). Em complemento a essa afirmação Teresa de Lauretis (2000) sinaliza que na década de 1970, quando o feminismo questionava o que era uma mulher, descobriu-se a inexistência das mulheres nos discursos enquanto sujeitos. No entanto, elas participavam constantemente dos discursos na posição de objeto, sobre quem era falado, mas nunca a partir da própria voz. "Nós nos vimos apenas com olhos masculinos. Nós pensávamos que nossa fala era sintomática ou não autorizada, e que a nossa escrita, na melhor das hipóteses, poderia expressar o silêncio das mulheres na linguagem dos homens" (Lauretis, 2000:130 - tradução nossa). Sandra Harding, (1987) acrescenta ainda que as mulheres vivenciam fenômenos sociais específicos que se tornam problemas que requerem explicação.

Neste sentido, as teorias feministas tiveram (e ainda têm) a importante função de reparar a injustiça epistêmica (Fricker, 2007) operada pelos detentores do poder hegemônico que manteve a produção de conhecimento dos grupos minoritários ocultadas, ou tiveram sua autoria usurpada. No livro El legado de Hipatia: historia de las mujeres en la ciencia desde la antiguedad hasta fines del siglo XIX, por exemplo, Margaret Alic (1991) visa corrigir esse desequilíbrio ao apresentar a herança perdida das produções das mulheres na ciência desde as primeiras sociedades humanas até o

final do século XIX, restituindo-lhes o protagonismo e a relevância de suas contribuições para a humanidade. Assim, a nova Antropologia, ou Antropologia "das mulheres" propõe mudança na consciência das próprias cientistas, na qual "'seus problemas' não são mais somente 'seus', e a relação entre os sexos já não parece mais um dado a ser descrito, mas uma construção social a ser elucidada" (Mathieu, 2021:108).

Donna Haraway (1995) a partir do conceito de conhecimentos situados, irá defender que não há objetividade, neutralidade e imparcialidade puras, mas que todo conhecimento parte de determinados recortes de parcialidade e contingência e considerá-las leva a uma produção de conhecimento socialmente comprometida e responsável. Ou seja, atravessado por afetos e subjetividade (Nava, 2023). Sandra Harding (1991) acrescenta uma mudança significativa, apontando que quem conduz a pesquisa se apresenta como um indivíduo real, histórico, com desejos e interesses particulares e específicos.

Tornava-se necessário, então, propor um outro referencial que não excluísse sujeitos da experiência científica, que abordasse a subjetividade como parte da produção científica e rompesse com o dualismo e a universalidade do sujeito da ciência (Lima, Lino *et al.*, 2019). A defesa da neutralidade e da imparcialidade servem para esconder as opressões e os vieses, pois sempre estamos de algum lado, e quando não temos clareza da nossa posição, podemos estar do lado do opressor, endossando as opressões (Autor/a 2, 2023). De acordo com Silvia Garcia Dauder (2003), não se tratam de demandas metodológicas que, a partir de um feminismo empirista, pretendam eliminar os vieses sexistas da atividade científica, mas de propor formas de melhor fazer ciência ao incorporar aspectos ético-políticos, a partir das Epistemologias Feministas.

Todas as teóricas aqui citadas são pilares fundamentais para a crítica à neutralidade científica e permanecem atuais nas discussões desse campo teórico, sendo consideradas clássicas nas perspectivas feministas de análise. Pode-se observar que tais autoras possibilitaram importantes avanços nestas discussões, que revelam o mito da neutralidade científica e que permanecem presentes nestes tipos de debate, reforçando que "todo saber é produzido a partir de uma determinada localização social, política e histórica", como diz Jéssica Marques Paraguassu (2026) ao analisar o mito da neutralidade e apontar como isso reverbera nas ciências e na tecnologia. O estudo de María Sol Anigstein, Antonia Fontaine e Andrea Álvarez (2025) também reforça que a

ciência tradicional e o positivismo impuseram a neutralidade e a objetividade universal como os únicos caminhos válidos para produzir conhecimento, e a crítica feminista rompe esse ideal ao denunciar o sexismo e o androcentrismo históricos da ciência. Isso tudo revela a necessidade de incorporarmos a mirada feminista nos campos de estudos científicos, como afirma T. Perez Busto (2026).

Dito isso, compreendemos que a autoetnografia dialoga com esse modo de fazer pesquisa e a elegemos como campo teórico-metodológico para fundamentar o presente artigo. A autoetnografia[2] é uma metodologia de análise mas não só: se encontra em consonância com as perspectivas teóricas feministas, as quais fazem um convite de provocar outras possibilidades de mundo e de produção científica (Plana, 2024). Enquanto nas Epistemologias Feministas as fronteiras entre pesquisador/a e entrevistada/o ficam borradas, pois amba/os são considerada/os sujeita/os e participam dessa construção conjuntamente, ainda que de posições diferentes (as quais não são hierarquizadas), o processo de produção autoetnográfica revela uma possibilidade de construção de conhecimento a qual considera a autoanálise e a honestidade da posição da pesquisadora, reconhecendo seus limites e possibilidades na construção de uma pesquisa, tendo em vista que envolve um processo complexo, o qual viabiliza a

> identificação, "cura/restabelecimento (ou "sarar"), sensibilização, participação, cuidado, perdão, compromisso e adaptação no ambiente que nos conecta ou distancia das experiências de outras pessoas. (...) é uma exploração interior, profunda, analítica e reflexiva da(s) nossa(s) experiência(s) (Plana, 2024:02 - tradução livre).

Logo, a autoetnografia torna-se uma aposta importante no reconhecimento da não neutralidade da ciência. Pois a ideia de uma ciência neutra ainda se faz presente em nossa cultura. A partir de uma produção situada de conhecimento, em que a geografia mais próxima é o próprio corpo da pesquisadora (Rich, 1986), torna-se possível enxergar as diferenças entre mim e as outras pessoas, compreendendo-as como um aspecto poderoso de reconhecer a potencialidade que seres humanos diversos possuem a partir de suas particularidades específicas. Neste sentido, o que se vê é a potência da alteridade, com pluralidades que possibilitam criam conhecimentos variados e que podem ser relacionais.

[2] A discussão teórica autoetnográfica desenvolvida baseia-se em reflexões desenvolvidas na tese de doutorado em andamento de Tainá Farrielo.

Distancia-se, então, daquela ciência supostamente neutra pela qual o neutro nunca foi nomeado e por isso nunca se pôde observar a própria subjetividade, ciência esta que surge de uma cultura específica (a do homem branco europeu), e apresenta uma trajetória histórica a qual usa a suposta neutralidade para invocar desejos de um grupo em particular, isto é, para defender interesses de uma determinada hegemonia. Não nos faltam exemplos acerca disso, tais como as próprias exibições de seres humanos sob argumento pseudo científico nos séculos XIX e XX, em que além de tudo, passavam por torturas sob nome de "testes", pessoas dissidentes que eram humilhadas e desumanizadas, tudo isso com financiamento de grandes instituições científicas as quais decidiam quem poderia ser considerado humano e determinavam qual o nível de humanidade poderiam ter (Koutsoukos, 2020)[3].

A autoetnografia, portanto, traz contribuições únicas de construção de conhecimento, pois respeita as diferenças e compreende a partir delas que é possível pensar em outras possibilidades de mundo. É neste intercâmbio íntimo que ocorreu a discussão para a produção deste artigo, sendo parte dessas discussões uma pesquisa de campo que compõe a tese de doutorado em andamento de uma das autoras, Tainá Farrielo. Intercâmbio pois, o íntimo e o público são relacionais (eu - nós) e desencadeou numa troca constante entre mulheres (Plana, 2024), produzindo aprendizados múltiplos a partir da diferença em jogo tanto de Farrielo, quanto da psicóloga que também é uma das pesquisadoras que compõe este artigo, Camila Nava, bem como das mulheres que participaram dessa pesquisa com quem foi possível construir trocas potentes e abrir questionamentos e provocações poderosas, num processo mútuo reverberando no reconhecimento de que o pessoal é político e, portanto, coletivo como veremos mais à frente.

A partir do exposto, faz-se necessário discorrer sobre o que movimentou a construção deste artigo. As autoras faziam parte do mesmo núcleo de pesquisa em pós graduação, o Inanna - NIP (Núcleo de sexualidades, feminismos e diferenças) da

[3] No livro Zoológicos Humanos (2020) de Sandra Koutsoukos, estes exemplos aparecem de modo abundante, como o que ocorreu com diversos povos originários que foram levados ao Rio de Janeiro para a primeira Exposição Antropológica Brasileira (1882), onde foram submetidos a exames e testes físicos por médicos como João Baptista Lacerda (1846-1915). Esses cientistas buscavam resultados que distanciassem os indígenas do homem branco na escala evolutiva, usando-os como prova da "inferioridade" para justificar violências coloniais e a disputa de terras (Koutsoukos, 2020). Um outro exemplo foi a exposição de mulheres daomeanas em Chicago no ano de 1893, em que "segundo observou Anne Maxwell, o público que comparecia às feiras era levado a entender a divisão do mundo em duas categorias: os que eram brancos, bonitos e destinados a sobreviver, e os que eram coloridos, feios e destinados a desaparecer" (Koutsoukos, p. 05, 2009).

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, nesse contexto puderam conhecer seus trabalhos e pesquisas além de trocar muitas informações que resultaram na convergência das trajetórias das co-autoras. A partir dessas trocas somaram-se duas perspectivas de lugares distintos: a da autora Tainá Farrielo com a pesquisa de mestrado A autodefesa como método de ação feminista (2023) que se tornou o livro O corpo das mulheres e as artes marciais: um método de autodefesa feminista (2024) e de doutorado em andamento Cultura física e mulheres: intuições compartilhadas que reconhecem a potência das artes marciais e autodefesa como ressignificação do corpo de mulheres somado à experiência quando se utiliza a perspectiva feminista; e a experiência da autora Camila Nava, que é psicóloga, e desenvolveu a pesquisa de mestrado Por ventura muito boa mãe: aspectos psicossociais da maternidade de mulheres em situação de violência doméstica (2023), sobre violência doméstica contra as mulheres, e enquanto servidora pública municipal era Coordernadora do Centro de Referência da Mulher (CRM).

O serviço do CRM em questão era executado de forma híbrida, isto é, parte das atividades eram desenvolvidas diretamente pelo poder público e atividades complementares eram executadas em parceria com Organizações da Sociedade Civil (OSC). Inicialmente as autoras realizaram uma oficina de autodefesa para mulheres atendidas no CRM, porém diante da observação dos efeitos positivos da atividade de autodefesa feminista com mulheres em situação de violência, Camila Nava compreendeu a importância da continuidade desses encontros, assim, incluiu tais oficinas no edital de chamamento público para atividades complementares ofertadas pelo Centro de Referência da Mulher. A pesquisadora Tainá Farrielo, então, participou de processo seletivo junto à OSC vencedora do chamamento público e passou a integrar a equipe do CRM ofertando oficinas de autodefesa mensais exclusivamente para as mulheres atendidas naquele equipamento público.

Assim, a partir da articulação da pesquisadora Camila Nava, a teoria da pesquisadora Tainá Farrielo foi levada para a prática num contexto específico muito delicado: o das mulheres em situação de violência do CRM. A teoria/metodologia já havia sido aplicada em outros contextos por Farrielo, mas não dentro de uma rede de acolhimento tão importante.

Então, ao longo do ano de 2024 as autoras realizaram uma proposta experimental de práticas de autodefesa feminista específica para mulheres em situação

de violência, sob uma perspectiva de autocuidado. A metodologia de registro e de envolvimento com a pesquisa de campo foi justamente a autoetnografia, metodologia essa que foi escolhida a partir da tese de doutorado em andamento de Farrielo, reafirmando o compromisso com uma construção de conhecimento situada e que reflete sobre o cuidado entre mulheres. Como ambas as autoras vivenciaram essa experiência em conjunto, acessar seus conhecimentos situados a partir da autoetnografia possibilitou um encontro de reflexões potenciais para pensar sobre a questão aqui proposta.

A partir dessa experiência as autoras passaram a refletir acerca das recentes e constantes discussões da institucionalização da autodefesa querendo torná-la lei sob uma perspectiva problemática a qual individualiza um problema coletivo, desresponsabilizando o Estado e as políticas públicas. Assim, este artigo se propõe a fazer uma leitura crítica do projeto de lei 1813/2021, que tem como objetivo alterar a Lei Maria da Penha para incluir aulas de defesa pessoal para mulheres em situação de violência doméstica, trazendo como base a experiência encarnada das aulas de autodefesa feminista das autoras, tal como será discutido aprofundadamente mais adiante.

A forma como foi conduzida essa experiência, isto é a partir da autodefesa feminista, pode ser considerada um projeto piloto a servir de exemplo, tendo em vista sua potência e efetividade quando articulada com a prática e o trabalho de acolhimento realizado no Centro de Referência da Mulher. A constatação sobre a potencialidade de tal metodologia dentro de um CRM se tornou o motor para a análise crítica proposta neste artigo. Ressaltamos que a autodefesa pela perspectiva feminista proposta na pesquisa de mestrado A autodefesa como método de ação feminista (2023) diverge significativamente do que está proposto no projeto de lei aqui citado.

Esse artigo está dividido em três tópicos, sendo que o primeiro se propõe a debater aprofundadamente sobre os argumentos presentes no projeto de lei. Já o segundo aborda a autodefesa como prática de autocuidado. Por fim, o terceiro tópico trata das ressignificações possíveis das histórias de violência por meio da autodefesa feminista.

Análise do Projeto de Lei 1813/2021 à luz das Teorias Feministas

A notícia sobre a tramitação de um projeto de lei que tem como objetivo a inclusão de aulas de defesa pessoal para mulheres em situação de violência doméstica nos provoca reflexões, as quais pretendemos discutir neste artigo.

Em março de 2025 foi aprovado no Senado brasileiro um projeto de lei (PL 1813/2021) que visa alterar a Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Lei Maria da Penha) (Brasil, 2006), para dispor sobre a oferta de curso de defesa pessoal gratuito para mulheres vítimas de violência doméstica, acrescentando o inciso VI ao art. 35 da referida Lei, que passaria a vigorar da seguinte forma:

> Art.35.....
> .....
> VI – cursos de defesa pessoal voltados à dissuasão da violência, a serem oferecidos nos centros de atendimento integral e multidisciplinar a mulheres em situação de violência doméstica e familiar.
> Parágrafo único. A participação nos cursos de que trata o inciso VI do caput deste artigo é opcional, sendo proibido utilizar a recusa da mulher em deles participar como argumento processual ou para deixá-la sem a devida proteção policial. (NR) (Brasil, 2025, Art. 35)

Pretende-se com esses cursos que as mulheres possam se defender de maneira eficaz contra a violência que ocorre no ambiente doméstico. Com a aprovação no Senado, o projeto de lei segue para tramitação na Câmara dos Deputados. A justificação para a propositura deste projeto de lei se pauta em três argumentos: 1) habilitar à mulher que seja ela mesma, também, agente ativa de sua proteção pessoal; 2) dessa forma, estarão as mulheres habilitadas a melhor se proteger; 3) o mero fato de estarem a frequentar curso de defesa pessoal já será, por si próprio, fator de dissuasão suficiente contra as tendências violentas dos algozes, que frequentemente não terão coragem de se opor a quem sabe se proteger de maneira tecnicamente preparada. À primeira vista, o projeto de lei aparenta ser um avanço importante para o enfrentamento da violência contra a mulher. Esse tema, porém, é bastante complexo e exige aprofundamento detalhado e cuidadoso.

A lei é uma norma jurídica regulamentadora que define direitos, deveres e proibições, isto é, organiza modos de funcionamento. Assim, a referida proposta legislativa, ao sugerir a capacitação individual em defesa pessoal, torna-se problemática por focar na responsabilização das mulheres, invisibilizando fatores sociais, psicológicos e de responsabilidade do Estado e das políticas públicas, pois instrumentalizar as mulheres com técnicas de autodefesa sob estas justificativas é ao mesmo tempo responsabilizá-las individualmente por sua sobrevivência, ignorando a estrutura patriarcal e misógina que fomentam as violências contra as mulheres em nossa sociedade.

Além disso, essa responsabilização individualizada pode reverberar em mais culpabilização dessas mulheres, tanto pela violência - que é estrutural e precisa ser pensada a partir de várias frentes - quanto pelo fato de que se uma mulher, por alguma razão, não conseguir frequentar o curso, ainda que não seja obrigatório, pode ser taxada como aquela que fracassou por não adquirir a ferramenta da autodefesa oferecida pelo Estado, e portanto, não quer ajuda, dificultando seu acesso aos serviços futuramente. Ou pior, a mulher que não participou do curso pode ser julgada como alguém que "gosta de apanhar" e não merece assistência, assunto frequentemente encontrado no senso comum sobre o tema da violência doméstica.

Neste sentido, é importante compreender a necessidade da distinção entre autodefesa como prática de autocuidado coletivo e ressignificação de si, em contraponto a uma ideia de autodefesa como imposição legal técnica e individual, que mais uma vez coloca a responsabilidade para as mulheres de um problema social muito mais complexo.

No presente artigo, defendemos que um projeto de lei acrítico o qual não foca na raiz do problema, isto é, a violência como estrutura das relações sociais, para construir seu argumento pode se tornar uma armadilha, uma vez que não só deixa de resolver o ponto central como pode tornar ainda mais delicada a situação das mulheres que estejam em vulnerabilidade social e vivenciando violência doméstica.

O projeto de lei foca na capacitação individual das mulheres e isso é problemático por ao menos dois motivos. O primeiro deles se refere ao tempo de duração do curso. Embora a lei não estipule um prazo objetivo, orienta que seja por um tempo curto, no entanto, são necessários anos de trabalho de profissionais de artes marciais para criarem uma memória no próprio corpo e, portanto, demandaria um longo

tempo de treinamento para o desenvolvimento efetivo dos corpos das mulheres alunas. Já o segundo está associado ao desconhecimento acerca da dinâmica da violência doméstica ocasionando aumento da culpabilização social de mulheres que, em posse do conhecimento das técnicas, não conseguiram se proteger da agressão.

A seguir desenvolveremos individualmente cada um dos três tópicos apontados na justificação para propositura do referido projeto de lei assinalando as críticas a partir do método de autodefesa feminista.

Habilitar à mulher que seja ela mesma, também, agente ativa de sua proteção pessoal

A análise geral do projeto de lei nos leva a interpretar que a intenção de colocar a mulher como agente de sua própria proteção, ao invés de conferir à mulher o status de agente, na verdade mantém o status quo da mulher orbitando em torno daquele que é o sujeito, o ofensor. Ela ocupa a única posição que lhe é possível, a de se defender ou reagir à agressão que vem do outro, ou seja, este outro é quem efetivamente tem a postura ativa. Ademais, atribuir à mulher a responsabilidade de sua autodefesa, e a culpa em caso de fracasso, desconsiderando toda estrutura social e cultural, a qual é baseada na violência desde sua origem (Chauí et al., 2017), reforça a desigualdade de gênero, associa a violência com virilidade e justifica os comportamentos agressivos quando praticados por homens.

Do ponto de vista da autodefesa feminista o corpo ativo pode ser analisado de uma forma bastante interessante. Considera a potência e a ação dos corpos das mulheres para além da re-ação ao movimento do outro, inserindo-o no contexto sócio histórico cultural no qual foram forjados.

Desse modo, inverte-se a posição de análise uma vez que a mulher assume uma posição ativa frente à violência, diferentemente do que se costuma observar, as mulheres são usualmente retratadas como vítimas indefesas ou, na melhor das hipóteses, re-ativas para conseguirem se proteger. Essa mudança de posição nos é muito cara. A autodefesa precisa ser vista como um contra trabalho que possibilita a imaginação radical que Jota Mombaça evoca, de “como desfazer o que me tornam" (Mombaça, 2021: 61), distante de ideais que corroboram numa “auto-objetificação positiva”

(Mombaça, 2021: 52), que "agora estão no processo de atualização para 'incluir' desigualmente aquelas de nós que estiveram trabalhando como se corressem" (Mombaça, 2021: 52).

Ao considerar a autodefesa enquanto um método feminista (Farrielo, 2024), compreende-se que esta pode ser uma tática a qual as mulheres podem incorporar por intermédio de uma conscientização política, pois, como diz Elsa Dorlín (2020)

> (...) ao despertar os músculos, exercitar um corpo que habita, ocupa a rua, movimenta-se, equilibra-se, a autodefesa instaura outra relação com o mundo, outra forma de ser. As militantes, aprendendo a se defender, criam e modificam seu esquema corporal, que então se torna, em ato, a cadeira de um processo de conscientização política (Dorlín, 2020: 106).

Neste sentido, o corpo é reconhecido como potencial político, que ao ser ressignificado a partir de técnicas de combate permite que mulheres lutem não só individualmente, mas coletivamente, entre si e para si. A partir da autodefesa, há um caminho no qual é possível politizar e reconhecer o sentido político desta luta (Dorlín, 2020), sem transformar a prática num viés que responsabiliza a mulher por um problema coletivo.

Dessa forma, estarão as mulheres habilitadas a melhor se proteger

Aqui nos interessa frisar o advérbio "melhor" escolhido para qualificar a forma como as mulheres poderão se proteger em uma situação de violência doméstica se possuírem algum conhecimento de autodefesa. Ao ressaltarmos esse termo, estamos concordando com o fato de que é possível obter alguma vantagem de proteção, o que é muito diferente de estabelecer uma relação de causa e consequência entre a mulher ter conhecimento de autodefesa e certamente conseguir se proteger.

A autodefesa feminista, mais do que ensinar técnicas corporais de luta, faz uma leitura implicada social e culturalmente, e assim, oferece às mulheres uma compreensão mais ampliada de seu lugar no mundo. E a partir dessa reflexão, oferece outras estratégias que as auxiliam a ler e a interpretar o mundo a sua volta, permitindo, inclusive, que saiam de uma situação antes de estarem em risco iminente. Segundo Farrielo (2024: 89-90), "este universo de possibilidades do corpo revoluciona o nosso

modo de observar e agir no mundo, visto que o que está calcado no corpo é a força da existência".

A perspectiva de que as mulheres possam melhor se proteger, nos remete à proposta da redistribuição da violência de Jota Mombaça (2016). Para ela, a redistribuição da violência não deve ser confundida com um projeto de generalização da violência, trata-se de uma mudança de postura frente a uma situação que está posta à nossa revelia e à qual as mulheres precisam reagir.

> Somos ensinadas a não reagir à violência que nos interpela ao mesmo tempo em que somos bombardeadas por ameaças e narrativas de brutalidade contra nós. Nesse sentido, o projeto de redistribuição da violência depende de que acreditemos na nossa capacidade de autodefesa e, a partir disso, mudemos nossa postura perante o mundo. É fundamental que abandonemos a posição de vítima - mesmo quando o estado, a polícia, o branco e o homem cis tem historicamente demonstrado a sua incapacidade de abandonar a posição de agressor. Não há saída senão aceitar de uma vez por todas que fomos inscritas numa guerra aberta contra a nossa existência e que a única forma de sobreviver a ela é lutar ativamente pela vida (Mombaça, 2016: 14).

O mero fato de estarem a frequentar curso de defesa pessoal já será, por si próprio, fator de dissuasão suficiente contra as tendências violentas dos algozes, que frequentemente não terão coragem de se opor a quem sabe se proteger de maneira tecnicamente preparada.

Em nossa perspectiva esse argumento é o mais problemático pois, novamente, ignora os "elementos que sustentam a violência como estrutura da sociedade brasileira e das relações sociais" (Nava, 2023: 144). A autora ainda aponta que embora as violências contra as mulheres preencham os noticiários com histórias cada vez mais brutais e frequentes, ainda são ventiladas como "eventos extraordinários" (Nava, 2023).

Questionamos o argumento apresentado neste subtítulo, pois caso ele fosse legítimo, não se acumulariam notícias de mulheres lutadoras, policiais, entre outras com capacitação para a autodefesa, como vítimas de violência doméstica e de feminicídio. Ressaltamos que além de treinamento físico as agentes de segurança pública também possuem porte de arma e ainda assim, também sofrem violência. Isso porque

culturalmente os atos de violência são interpretados como proteção, amor e cuidado, e as mulheres aprendem que é necessário aceitar a violência para receber a recompensa do amor e do cuidado (Hooks, 2019). Assim, a violência doméstica tem uma dinâmica específica na qual as mulheres e os autores de violência estão em relação íntima de afeto, e é justamente o atravessamento afetivo que complexifica a situação.

Vale citar aqui a discussão proposta por Cecília Coimbra (2002) sobre o uso do termo doméstica para falar sobre das violências contra as mulheres pois, "ao se colocar esse tipo de violência no espaço doméstico, no território do privado, retira-se todo o seu caráter político-social, encarcerando-o num terreno facilmente psicologizante, familiarizante e intimizante" (Coimbra, 2002). Nesse bojo, Camila Nava (2023) define que a violência doméstica contra as mulheres é, portanto, uma questão político-social cujos efeitos se manifestam no ambiente doméstico e requerem intervenções do Estado e toda e qualquer pessoa que se omite frente às violências contra as mulheres é cúmplice dela.

Conforme apontado à exaustão pelos órgãos de pesquisa sobre o tema, as violências contra as mulheres são praticadas majoritariamente por seus companheiros e ex-companheiros, ou seja, pessoas por quem as mulheres nutrem amor, em quem elas confiam, e com quem compartilham uma história de vida, sonhos e projetos (Nava, 2023). Ainda que as violências domésticas sejam muito frequentes, não se espera que uma atitude tão agressiva venha de quem mais se ama e confia. Somado a isso, temos por hábito julgar o outro por nós, tornando ainda mais difícil esperar por algo que não se sente capaz de fazer. Por esses motivos, é possível que as mulheres não consigam reagir no momento da violência em si.

Além do envolvimento afetivo e do elemento surpresa, há ainda um terceiro ponto relevante. Em minha experiência como psicóloga em um Centro de Referência da Mulher, era comum encontrar mulheres que ao relatarem as violências vivenciadas rechaçavam tão enfaticamente tais comportamentos, que não cogitavam reproduzir qualquer atitude semelhante às do agressor, ainda que para se defenderem deles. A sua forma de se diferenciar deles era justamente a anulação de qualquer resposta agressiva por parte delas, o que acabava mantendo-as em posição de submissão e risco.

Por fim, se a resposta à perda do controle masculino sobre as mulheres com a inserção delas no mercado de trabalho foi que fez "os homens se tornaram ainda mais dependentes do uso da violência para estabelecer e manter a hierarquia dos papéis

sexuais que os beneficia enquanto dominantes" (Hooks, 2019), não conseguimos conceber que uma carga horária limitada de atividades de autodefesa seja capaz de inibir os autores de violência. Seguindo o pensamento de bell hooks[4], consideramos mais plausível a possibilidade de agravamento das violência e consequentemente aumento dos feminicídios.

Autodefesa como prática coletiva e ferramenta de autonomia e autocuidado: relatos de uma instrutora de autodefesa[5]

Nunca é tarde demais para descobrir o próprio corpo. É o que nos ensina Thérese Bertherat (1931-2014) em O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si (2010). Este corpo o qual possui inteligibilidade e que por vezes é ignorada, que vira “essa casa onde você não mora" (Bertherat, 2010: 01) quando é percebido, pode revolucionar mundos.

No contexto das mulheres, tal processo é ainda mais intenso. Corpos de mulheres são atravessados pelo estereótipo cunhado por Rousseau (1712-1778). Em Emílio; ou da Educação (1995), Rousseau abertamente criava divisões baseando-se no gênero. Emílio, que representa o homem, era *naturalmente* ativo, deveria portanto, ocupar o espaço público, ser racional e político. Já a mulher, representada por Sofia, era aquela que *naturalmente* estaria na esfera privada, passiva e emocional, uma construção de feminilidade que deveria viver somente em função do cuidado e também na dependência do homem. Rousseau constrói o argumento como um imperativo da natureza, ou seja, não se trata de algo pautado na cultura, mas biológico, o que enrijece as categorias de gênero.

Dito isto, este autor é considerado dentro das teorias feministas como o pai do patriarcado moderno no Ocidente que universaliza o que é ser mulher, reduzindo-a a uma posição passiva e controlável, que como consequência, apaga a multiplicidade de experiências a depender de qual mulher estamos falando (Farrielo, 2024). Como diz Carole Pateman (2020), “no patriarcado moderno, a diferença entre os sexos é apresentada como uma diferença essencialmente natural. O direito patriarcal dos

[4] A autora usa nome e sobrenome minúsculos por uma opção política para focar nas ideias e no coletivo, e não na figura individual.
[5] Esta reflexão é parte da tese em andamento (nome ocultado para avaliação)

homens sobre as mulheres é apresentado como um reflexo da própria ordem da natureza" (Pateman, 2020: 32).

As mulheres, em suas múltiplas diferenças, de alguma forma serão afetadas pelos estereótipos de gênero. Por vezes o corpo se encolhe, se enrijece, a postura é encurvada. Os olhos miram somente o chão, afinal, muitas de nós mulheres aprendemos a desviar o olhar se alguém nos encara. Aprendemos a nos encolher para "não chamar a atenção". E tudo isso é impresso nos nossos corpos de modos distintos, a depender de quem somos: negra, indígena, branca, rica, pobre. Estas características que tentam imprimir em nossos corpos ainda na infância, restringindo os nossos movimentos devido ao gênero, limitam a possibilidade de olhar para o próprio corpo e enxergá-lo como potência. Inibe por vezes também a possibilidade de enxergarmos o agenciamento de nossas próprias vidas, de termos a nós mesmas como centralidade. Praticamente pedimos desculpas por existir ao encolher os nossos corpos nos espaços, ou seja: é como se o nosso corpo não nos pertencesse. Nos olham de fora e nós abaixamos a cabeça, mexem conosco e nos encolhemos, pois, "o corpo da mulher, em geral, tem sido mais passível de manipulação por ser tratado como o centro estratégico da manutenção de relações de poder entre os sexos durante os últimos cem anos." (Garcia, 2007: 15).

Neste sentido, as artes marciais - e portanto, a autodefesa - cumprem uma função revolucionária, que diz respeito ao que Thérèse Bertherat ensina: "Nunca é tarde demais para liberar-se da programação do seu passado, para assumir o próprio corpo, para descobrir possibilidades até então inéditas" (Bertherat, 2010: 01), pois, é a partir do corpo que se torna possível redescobrir a si, é o olhar atento para ele que permitirá "romper os automatismos do seu corpo e descobrir-lhe a eficácia e espontaneidade". (Bertherat, 2010: 05).

A perspectiva do *cuidar* neste processo de se pensar a autodefesa, "não tem uma função reparativa" (Mombaça, 2021: 60) e sim desenvolve

> uma forma de cuidado que seja solvente, isto é: que faça a mediação das coisas que deterioram, acompanhe a duração da ruína, adense a rachadura do horizonte e faça assentar em lava o mundo dos sentidos, fórmulas, figuras e obras do poder que toda transição, assim como toda descolonização, demanda que queime (Mombaça, 2021: 60).

Concordando com Jota Mombaça, se trata não só de destruição criativa de como somos ensinadas a enxergar o próprio corpo, mas sim de fazer uma outra coisa com o que fizeram de nós, de promover uma imaginação outra, potente, de modo político, o qual "interage estrategicamente com espaços, situações e contextos" para "lutarmos contra os efeitos brutalizantes de poder que deles se desdobram" (Mombaça, 2021: 61).

Portanto, a autodefesa estabelece outras possibilidades para observar o próprio corpo e torna-se ferramenta para colocar mulheres no centro do mundo e não à margem, e tudo isso a partir de uma ideia de cuidado de bando, que é estabelecido coletivamente e durante as trocas ocorridas nas oficinas, pois,

> a luta é uma maneira de agir. É parte do processo de rompimento com a lógica da fragilidade. É redescobrir o que esse corpo pode, suas habilidades, sua potencialidade. A autodefesa se torna uma maneira de pensar, pois, "o corpo empresta sua voz e dá peso aos pensamentos, sejam eles leves ou ponderados" (CHANTAL JAQUET, 2010: 83). Este universo de possibilidades do corpo revoluciona o nosso modo de observar e agir no mundo, visto que o que está calcado no corpo é a força da existência (Farrielo, 2024: 90).

Como instrutora de autodefesa, faixa preta de jiu jitsu e pesquisadora sobre o tema, a partir das teorias feministas desenvolvi uma metodologia específica para dar as aulas, retirando o homem do centro de minhas oficinas. Na troca com as mulheres do CRM pude perceber ainda mais a potência que é retomar o corpo como casa: é aprender a identificar os sinais que ele emite com relação às situações de perigo, aprender a ver também as possibilidades de tudo o que ele é capaz - afinal, o que pode um corpo? Questão que ressoa a partir de Espinosa[6] e que permanece como uma janela que se abre, já que este pode tantas coisas e é sempre possível descobri-las (Farrielo, 2024). Esta potência sempre foi notada em diversas oficinas que ministrei de autodefesa, mas, com mulheres em situação de violência, num espaço no qual muitas redes se conectam - de psicólogas, advogadas, assistentes sociais e terapeutas - há uma força coletiva que se faz presente.

[6] A frase "O fato é que ninguém determinou, até agora, o que pode o corpo..." remete à obra Ética (Parte III, no Escólio da Proposição 2) do filósofo Bento de Espinosa (1632–1677) (SPINOZA, 2017: 232), na qual o autor rompe com a hierarquia clássica entre mente e matéria. Como demonstra a filósofa francesa Chantal Jaquet (2010), o filósofo "convida a reconsiderar o desafio e a meditar sobre a capacidade do corpo humano e a diversidade de suas aptidões (...) sendo, além de tudo, (...) o produto de um vai e vem permanente entre as aptidões genéticas e o seu desenvolvimento histórico." (JAQUET, 2010: 09 e 11).

Em pesquisa de campo, foi possível perceber como mirar na autodefesa com o intuito de redescobrir o próprio corpo de modo coletivo - fugindo do viés de responsabilização das mulheres pelas violências estruturais e trazendo a perspectiva do autocuidado e da ressignificação do corpo ao torná-lo um *corpo ativo* - é uma ferramenta poderosa, que foge do espectro do viés neoliberal de se observar as práticas de movimento: aquilo que diz respeito a uma performance tecnicista, desprovida de consciência, só visando uma produtividade de corpo máquina (Farrielo e Garcia, 2025).

Ao contrário disso, trabalhar com metodologia feminista possibilita ter consciência do próprio corpo, historicizá-lo, aprender não só a nomear violências, mas enxergar outras possibilidades. Pude pôr em prática tal metodologia visando o autocuidado: primeiro, tratar das diferenças - afinal, não somos todas iguais e é justamente isso que nos fortalece. Logo, reconhecendo-nos em nossas diferenças, podíamos fomentar o resgate histórico de mulheres combativas - observávamos mulheres em tempos diversos, desde o passado até a contemporaneidade, sob a perspectiva da coragem e enfrentamento, o que se fazia fundamental.

Essa era a parte inicial das oficinas que elaborei: sempre introduzia essas histórias antes da prática da autodefesa, de modo a dar início ao engajamento do corpo para movimentar-se tendo como referência muitas mulheres históricas, desde Maria Felipa de Oliveira (? - 1873) na luta pela Independência da Bahia, passando pelas mulheres samurais como Tomoe Gozen (1157-1184) no Japão Feudal, até a contemporânea e primeira mulher a pegar a faixa preta (e agora coral) no jiu jitsu brasileiro Yvone Duarte (1963). No jiu jitsu brasileiro, a mestra Yvone Duarte foi a primeira a trazer para esta arte marcial a autodefesa como ferramenta fundamental para mulheres, abrindo portas para tal discussão nesta luta. Todas essas mulheres aqui citadas eram levadas para as aulas e a provocação sempre tinha como ponto de partida questionar *o que é ser mulher*, e pontuar como o mito da fragilidade[7] é construído no Ocidente e nos aliena do próprio corpo, além de promover discussões sobre quais pontes nos conectam em nossas diferenças e onde enxergamos a nós mesmas nas mulheres trazidas para as discussões.

As oficinas eram construídas em um sentido de tomada coletiva de consciência, numa produção dialógica (Mary Jane Spink *et al.,* 2014) em que todas nós éramos

[7] É importante mencionar que o *mito da fragilidade* se trata justamente da construção estereotipada sobre a categoria mulher. Isso difere das vulnerabilidades e fragilidades que precisam ser reconhecidas - enquanto característica humana-, algo enfatizado nas oficinas.

afetadas no processo, e eu enquanto professora e pesquisadora, também aprendia com as alunas. A parte prática tinha sempre algo de catártico, em que ao aplicarem alguns golpes, as alunas viam as mulheres combativas que trazíamos para a discussão nelas mesmas, como no caso em que uma aluna ao aplicar o golpe de autodefesa divide com empolgação: *"Olha a Maria Felipa de Oliveira aqui!"*.

Eu mesma, que também passei por uma situação de violência ainda nova, me fortalecia naquela troca em todas as oficinas. Era um fortalecimento *coletivo*. A prática de autocuidado, portanto, só ocorre com plenitude coletivamente e com consciência, nesta troca em que quando uma não enxerga sua potência, a outra aponta, e todas celebram quando a execução dos movimentos é feita com maestria, motivando os corpos a se abrirem como pavões, o peito aberto, a cabeça erguida, o olhar firme, a voz saindo alto do corpo.

Por isso o pessoal é político. Pois, de dentro para fora, de nossas experiências situadas, eu, Tainá Farrielo como professora, a pesquisadora Camila Nava como psicóloga e que estava ali para vivenciar aquela experiência assim como eu mesma - de um modo horizontal -, e as alunas, compartilhamos com coragem nossas dores e nos fortalecemos enquanto ouvíamos umas às outras, entendendo que autocuidado é manifestação que se amplia coletivamente e que fornece subsídios para nomear violências considerando que por vezes o algoz está no centro e é preciso retirá-lo de lá.

As mulheres em situação de violência costumavam trazer os algozes para o centro do diálogo, mas como já enfatizado, o nosso papel era o de retirá-lo dessa centralidade e promover o desenvolvimento de agenciamento de si, a redescoberta da autonomia. É desafiador, pois, falar de autodefesa sempre implica em reconhecer a possibilidade de alguém agredir e, neste caso, vem inevitavelmente à tona o algoz. Mas, em coletividade, em discussões poderosas, retiramos o agressor do centro, retomando os corpos para si e percebendo, ao longo das oficinas, os relatos de mudanças profundas na percepção daquelas mulheres sobre elas próprias.

Ao invés de trazer para a explicação de um movimento *o que um agressor era capaz de fazer*, a virada de chave era: *o que seu corpo de mulher é capaz, quando alguém tenta atacá-la?* Essa virada é fundamental para nós, pois, neste sentido, retira-se o poder do agressor no imaginário e reconhece-se a autonomia e agência de corpos de mulheres. Com isso, no decorrer das oficinas, estas mulheres exercitavam falar sobre si

mesmas - para além de seus algozes - e traziam para as discussões, seus sonhos, ou outras possibilidades de ver o mundo.

Se na primeira oficina, só aparecia o algoz e a dor, no fim delas, houve uma beleza que é muito potente, como por exemplo - uma das alunas disse que planejava sair do relacionamento e já estava se organizando para aquilo, que estava procurando um emprego e pretendia fazer o possível para sair daquela relação, relatando como percebia que as oficinas tinham um papel importante no modo pelo qual ela passou a se enxergar. Ela mesma disse que passou a se olhar com mais amor, inclusive passou a se olhar mais no espelho, algo que na primeira oficina disse que evitava. O espelho dela éramos nós, e ela era o nosso. Nós nos refletíamos em nossas diferenças, mas enxergando nossas outras possibilidades de ser umas nas outras.

Este trabalho só foi possível por existir um equipamento público de acolhimento que tem uma rede ampla de profissionais. Entre mim e as funcionárias do CRM, íamos trocando e observando a potência do que ocorria em cada oficina. Os relatos das experiências de cada uma de nós profissionais naqueles momentos reafirmavam como aquele espaço era poderoso também para nós. Eu mesma aprendia sobre coragem em cada encontro, admirando aquelas mulheres por terem conseguido dar o primeiro passo de ir ao Centro de Referência da Mulher enquanto estavam em relacionamentos abusivos. Aprendi a olhar para a própria violência que vivi de um outro modo a partir daqueles encontros.

Neste sentido, a autodefesa deve ser vista como um caminho pelas brechas, de um país que mata mulheres em números alarmantes, principalmente mulheres negras e trans (Câmara dos Deputados, 2025; CNN Brasil, 2025). A prática deve ser vista como uma possibilidade poderosa, mas que precisa ser articulada com as perspectivas feministas e de autocuidado, nunca de responsabilização individual para um problema que é estrutural e coletivo.

A autodefesa precisa ser reconhecida como o oposto daquilo que a personagem Kehindé sabiamente disse no livro Um defeito de cor (2025), quando menciona sobre o conformismo: essa "(...) palavra que acaba com os sonhos das pessoas" (Gonçalves, 2025: 644); a autodefesa pode romper com o conformismo de toda uma sociedade, que empurra para as mulheres a dificuldade de saírem dos abusos, que as responsabiliza e as culpa pelas violências vividas, fazendo-as introjetar um problema que é social e estrutural. Contra esse conformismo que é parte de uma cultura misógina, defende-se a

autodefesa pelo espectro que visa a retomada de nossa casa, que é o corpo. Pois é no corpo que a metamorfose e outras possibilidades de se enxergar e de ser podem acontecer. Como diz Bertherat (2010: 137), "Tornando-se veículo da imaginação, o corpo pode enfim se metamorfosear a partir de sua realidade e em função de seus desejos (...)". Neste caminho das brechas vamos fazendo um contra trabalho que é coletivo e reafirma aquilo que Jota Mombaça (2021) diz: *não vão nos matar agora*.

A possibilidade de ressignificação: relatos de uma psicóloga

Inicialmente, o trabalho de autodefesa a partir de uma perspectiva feminista com mulheres em situação de violência doméstica atendidas em um Centro de Referência da Mulher visava convidar as mulheres a habitarem bem o próprio corpo, a conhecer sua potência, desmistificando o mito da fragilidade feminina, indo na contramão da cultura que objetifica os corpos femininos e os coloca em lugar de passividade, re-ação. Assim, compreendemos que o corpo é histórico, é social, é psíquico, é ativo e é político.

Enquanto psicóloga do serviço, pesquisadora autônoma e participante das atividades de defesa pessoal em conjunto com as mulheres atendidas, pude notar que ao trabalharmos o corpo, por meio da autodefesa, alguns conteúdos, que nunca tinham sido verbalizados durante os atendimentos individuais anteriores puderam ser externalizados durante as atividades grupais de autodefesa. Essa observação nos leva a refletir, a partir de Freud, que a revelação do conteúdo reprimido tem a função de uma tomada de consciência e por isso, poderia levar à cura (Oliveira, 2011). A teoria psicanalítica aponta ainda que tal revelação só é possível após o estabelecimento de uma relação de confiança, isto é, da transferência, para permitir que o conteúdo inconsciente fosse capaz de ultrapassar a barreira da resistência e pudesse se manifestar. Monique Schneider aponta que "é preciso, então, esperar que esta perturbação se aposse do corpo para que, verdadeiramente os olhos se abram, conferindo repentinamente à cena passada uma presença insustentável e intolerável" (Schneider, 1993:94). Concluímos portanto que embora as atividades de defesa pessoal propostas não tivessem objetivo terapêutico à priori, o percurso deste trabalho evidenciou seu efeito terapêutico como consequência.

Analisando em retrospecto, nos parece que esse resultado só foi possível pela utilização da epistemologia feminista como metodologia, a qual propõe uma relação

horizontal entre as mulheres usuárias do serviço e as mulheres mediadoras da oficina, cujos corpos igualmente femininos são atravessados pela cultura machista e misógina de formas semelhantes ao mesmo tempo que singulares. Entendemos que o espaço proporcionado para e pela oficina de autodefesa feminista foi capaz de promover esse ambiente, investido de afeto, segurança e trocas, facilitado pelas teorias feministas, pelas histórias de mulheres inspiradoras apresentadas ao início das atividades e pela atuação feminista que atravessava o corpo e o fazer das mediadoras. Todo esse cenário favoreceu a expressão de conteúdos até então reprimidos. Essa experiência sugere que a atividade tal qual foi desenvolvida possibilitou às mulheres participantes a ressignificação de uma situação traumática vivida no passado.

Outro ponto que nos chamou a atenção e, portanto, gostaríamos de destacar foi o genuíno interesse pelo aprendizado da autodefesa e sobretudo a mudança instantânea tanto na postura corporal, quanto no tom de voz das mulheres ao término da atividade em comparação à forma como se apresentaram inicialmente, denotando maior autoconfiança de forma imediata.

Refletindo sobre esse ponto, compreendemos que o interesse pelo aprendizado técnico parecia estar associado mais ao histórico da violência vivenciada do que a uma preparação efetiva para possíveis eventos futuros. A satisfação demonstrada por elas geralmente vinha associada a uma cena vivenciada no passado, nas quais elas não tiveram a possibilidade de se defender, e que naquele momento eram revividas simbolicamente e um desfecho diferente podia ser fantasiado. Dito de outro modo, ali durante a oficina de defesa pessoal, elas reviviam uma cena de violência pretérita, porém naquele momento a cena era atualizada de modo que as mulheres assumiam uma postura ativa e se defendiam simbolicamente, não de uma violência atual ou de uma possibilidade futura, mas daquela cena traumática vivenciada por elas no passado. Assim, a partir daquela experiência as mulheres podiam ressignificar alguma cena de violência vivenciada por elas, pois naquele momento, diferentemente da experiência relembrada, elas assumiram uma postura ativa. A ressignificação, portanto, tem função de fortalecimento psíquico e de construção de uma nova narrativa.

Tanto a expressão corporal por meio da prática da autodefesa, quanto a expressão verbal facilitada pelo trabalho corporal parecem ter efeito catártico, termo esse que na teoria freudiana, funda o cerne da possibilidade de cura pela fala. Monique Schneider (1993) elucida de forma bastante precisa a nossa experiência no trabalho com

mulheres em situação de violência com a seguinte afirmação “longe da reprodução se constituir em um segundo traumatismo, ela se dá antes como uma dramatização do que pôde ser vivido somente em um silêncio sufocado, estrangulado” (Schneider, 1993: 41). Essa dramatização apontada pela autora foi observada na rememoração das cenas de violência a partir da atividade de autodefesa de uma forma diferente daquela vivenciada no passado, em silêncio, indefesa, sendo ali experimentada de forma ativa e coletiva.

Para exemplificar, durante uma oficina, uma das mulheres presentes passou a relatar uma situação de violência que havia sido praticada pelo ex-companheiro contra ela. Ela narrou com detalhes o cenário onde a violência aconteceu, a forma que ele a segurou, o modo como ela se sentiu naquele momento e posteriormente a ele. Após narrar o fato passado, começou a expressar como poderia ter reagido, a partir dos conteúdos de autodefesa aprendidos até aquele dia. Note que todo o tempo ela estava falando do evento passado, daquela violência sofrida naquele dia específico que ficou registrado em sua memória, praticada por aquele agressor com quem ela mantinha um relacionamento afetivo. Em nenhum momento ela vislumbrou a possibilidade de utilizar o conhecimento adquirido para se proteger de eventos futuros, mas sim para ressignificar o passado. Cenas como essa ocorreram com outras mulheres durante as atividades.

Há ainda um outro grupo de mulheres que sinalizaram a intenção de utilizar as técnicas de autodefesa futuramente. Foram as mulheres que ainda estavam vivenciando um relacionamento violento. Tal qual as mulheres do primeiro grupo, elas relembravam cenas passadas nas quais não puderam se defender, testavam as técnicas ensinadas ali que poderiam tê-las protegido daquela violência vivenciada no passado e se preparavam para utilizá-la em caso de uma nova violência. Portanto, elas também ressignificavam uma cena do passado, mas com a particularidade de que essa cena poderia se repetir no presente ou no futuro, visto a dinâmica violenta ainda ser uma realidade em seus relacionamentos.

A satisfação, portanto, não estava em aprender uma forma de se defender de novas violências, mas da oportunidade de ressignificar as violências já sofridas. E o compartilhamento dessas vivências e de suas ressignificações com outras mulheres em

condição semelhante tornava o efeito daquela experiência ainda mais potente, nos permitindo experienciar o jargão do movimento feminista, de que o pessoal é político[8].

Defendemos, portanto, que cursos de autodefesa, tal qual proposto pelo projeto de lei, se forem implementados sem esse trabalho cuidadoso, ainda que possa ofertar alguma oportunidade de autodefesa futura, perderia essa potência de ressignificação psíquica que adquire contornos de uma possibilidade de cura das violências vividas.

É relevante dizer ainda que o impacto dessa experiência foi tão significativo em mim, Camila Nava, que após o início das oficinas passei a frequentar aulas de luta (boxe e muay thai). Forjada pelo mito da fragilidade e pela cultura que enclausura os corpos femininos, até então nunca tinha me interessado por essas atividades, mas a partir das oficinas me encantei pelo conceito de corpo ativo e passei a exercitar o meu próprio. Pude observar em mim as mudanças de postura corporal, de tom de voz, de autoconfiança que também observava nas mulheres participantes das oficinas. E desse lugar de mulher-aluna-pesquisadora-psicóloga pude compreender a importância de reconhecer e habitar o próprio corpo para a saúde mental das mulheres.

Considerações finais

A partir da experiência com oficinas de autodefesa feminista para mulheres em situação de violência doméstica atendidas em um Centro de Referência da Mulher (CRM), constatamos a potência desse trabalho no fortalecimento da autoestima das mulheres, na ressignificação de violências sofridas, na mudança em sua expressão corporal e na criação de outra possibilidade de imaginação sobre si mesmas. Consideramos que o resultado positivo dessa experiência se deu pela inclusão de perspectivas feministas como metodologia das aulas, além da técnica de autodefesa propriamente dita. Esse referencial teórico foi, portanto, determinante para alcançarmos tais resultados.

[8] O slogan "o pessoal é político" consagrou-se nos anos de 1960 e 1970 pelas feministas, embora sua raiz, de acordo com Caroline P. B. Araújo (2022), remeta às lutas pelos Direitos Civis e à Nova Esquerda norte-americana. O lema propõe que problemas tradicionalmente confinados à vida privada (como sexualidade, reprodução e violência doméstica) são, na verdade, estruturais e políticos. No plano prático, o conceito se materializava nos "Grupos de Consciência", espaços de partilha nos quais as mulheres operavam a politização da dor individual ao perceberem a coletividade de suas opressões (ARAÚJO, 2022).

Essa proposta de autodefesa feminista pode ser considerada como um projeto piloto para pensar a autodefesa não em termos imediatistas e com promessas milagrosas, mas sim como autocuidado coletivo, atrelado à outras frentes, como o CRM historicamente articula. A autodefesa foi o meio utilizado nas oficinas para acessar conteúdos conscientes e inconscientes e não um fim em si mesmo como propõe o projeto de lei aqui analisado. Afinal, individualizar a violência das relações de gênero de modo acrítico acarreta na responsabilização individual das mulheres em situação de violência e corrobora com o apagamento das raízes estruturais de tais violências. Além de enrijecer estereótipos, pois ao colocar a morte e a violência contra as mulheres como destino único, desresponsabiliza toda a sociedade e o Estado.

Embora sejamos favoráveis à prática de autodefesa, nos posicionamos totalmente contra o projeto de lei como ele foi proposto, pois este formato despolitiza o debate e pode vulnerabilizar ainda mais as mulheres já fragilizadas pela violência. Desse modo, concluímos que a metodologia da autodefesa feminista deva ser inserida no projeto de lei 1813/2021, que tem como objetivo alterar a Lei Maria da Penha para incluir aulas de defesa pessoal para mulheres em situação de violência doméstica a fim de que seja possível fazer políticas públicas reconhecendo a potência da autodefesa feminista enquanto aliada. Consideramos ainda que um projeto de lei para o tema da violência contra as mulheres, devido à especificidade desse assunto, demanda estrutura detalhada e específica em detrimento de diretrizes genéricas e abrangentes como as apresentadas no referido projeto de lei.

A justificação apresentada para fundamentar a propositura do projeto de lei também não se sustenta, pois conforme discutido no artigo, não basta saber lutar, uma vez que mulheres lutadoras, policiais e mulheres que dominam artes marciais e autodefesa também estão vulneráveis a sofrerem violência. É preciso, portanto, criar estratégias mais amplas, concomitantes a uma perspectiva que "cria formas continuadas de destruição" (Mombaça, 2021: 61) destes estereótipos enrijecidos e que implicam na materialidade que mata mulheres, desmontando o patriarcado que ainda impera ao refundar "toda a superfície do sentido" (Jota Mombaça, 2021: 61).

Por fim, esse campo de atuação é ainda pouco explorado e demanda mais estudos, preferencialmente implicados em uma reflexão crítica a qual promova a destruição dos mecanismos patriarcais de controle e políticas de morte.

Referências

ALIC, Margaret. *El legado de Hipatia: historia de las mujeres en la ciencia desde la antiguedad hasta fines del siglo XIX*. México: Siglo XXI Editores, 1991.

ANIGSTEIN, María Sol; FONTAINE, Antonia; ÁLVARES, Andrea. *¿Cómo investigamos nosotras? Reflexiones sobre técnicas y experiencias de investigación en salud desde metodologías críticas con enfoque feminista.* DOSSIER CIENCIA Y FEMINISMOS. Sex., Salud Soc. (Rio J.) (42). 2026. Acesso em 23 de Agosto de 2026. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2026.19121350

ARAUJO, Caroline Pereira Barros. *"O Pessoal é Político": reflexões sobre o patriarcado, a psicanálise e o Sujeito Mulher durante a Segunda Onda do Feminismo.* 2022. 151 f. Dissertação (Mestrado em História) – Programa de Pós-Graduação em História, Instituto de História, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2022. Acesso em 23 de Agosto de 2026. Disponível em: https://www.historia.uff.br/academico/media/aluno/2593/projeto/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Caroline_Araujo_vers%C3%A3o_final.pdf

BANDEIRA, Lourdes. *A contribuição da crítica feminista à Ciência*. Florianópolis: Revista Estudos Feministas, v. 16, n. 1, p. 207-228, 2008.

BERTHERAT, Thérèse. *O corpo tem suas razões: antiginástica e a consciência de si.* São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 21 edição, 2010.

BRASIL. Senado Federal. *Projeto de Lei nº 1.813, de 2021*. Brasília, DF: Senado Federal, 2021. Disponível em: https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/148418 . Acesso em: 08 set. 2025.

BRASIL. Senado Federal. *Vai à Câmara projeto de curso de defesa pessoal para mulheres vítimas de violência*. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2025/05/27/vai-a-camara-projeto-de-curso-de-defesa-pessoal-para-mulheres-vitimas-de-violencia. Acesso em 08 set. 2025.

BUSTOS, T. Perez. *El trabajo de la insistencia. Sobre la necesidad de incluir la mirada feminista en el campo de los estudios de ciencia y tecnología.* DOSSIER CIENCIA Y FEMINISMOS. Sex., Salud Soc. (Rio J.) (42). 2026. Acesso em 23 de Agosto de 2026. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sess/a/SnqwRJpb6gtCPHXBf6rYnWj/?lang=es

CÂMARA DOS DEPUTADOS. *Estudo mostra que mulheres negras são as maiores vítimas de feminicídio no país. Agência Câmara de Notícias*, Brasília, 26 nov. 2025. Disponível em: https://www.camara.leg.br/noticias/1227106-estudo-mostra-que-mulheres-negras-sao-as-maiores-vitimas-de-feminicidio-no-pais. Acesso em: 29 nov. 2025.

CHAUÍ, Marilena; ITOKAZU, Ericka Marie; CHAUI-BERLINCK, Luciana. *Sobre a violência.* Belo Horizonte: Autêntica, 2017.

COIMBRA, Cecília. M. B. *Violência do Estado e violência "doméstica": o que têm em comum?* In: *C*línica e Política: subjetividade e violação de direitos humanos. Rio de Janeiro: Tecorá, 2002.

DORLIN, ELSA. *Autodefesa: uma filosofia da violência*. São Paulo: Crocodilo / Ubu Editora, 2020.

DAUDER, Silvia García. *Fertilizaciones Cruzadas entre la Psicología Social de la Ciencia y los Estudios Feministas de la Ciencia*. Athenea Digital, v. 4, p. 109-150, otoño 2003. ISSN 1578/8-8946.

FARRIELO, Tainá. *O corpo das mulheres e as artes marciais: um método de autodefesa feminista.* Curitiba: CRV, 1a edição, 2024.

FARRIELO, Tainá. *A autodefesa como método de ação feminista*. Dissertação de mestrado para título de mestra em Psicologia Social. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2023.

FARRIELO, Tainá Arouck Damasceno Maia. GARCIA, Carla Cristina. *Rompendo hábitos e disciplinas: saúde mental e educação – perspectivas para uma Educação Física emancipatória e crítica.* Dossiê Especial Neoliberalismo, Educação e Saúde Mental. Edição v. 12 n. 28 (2025): janeiro a abril de 2025. Revista de Antropologia do Centro-Oeste - ACENO. UFMT. 2025.
Disponível em**:** https://doi.org/10.48074/aceno.v12i28.17551 Acesso em abril de 2026.

FRICKER, M. *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing*. New Yourk: Oxford University Press, 2007.

GARCIA, Carla Cristina. *Hambre del alma: escritoras e o banquete das palavras.* São Paulo: Limiar, 1ª edição, 2007.

GONÇALVES, Ana Maria. *Um defeito de cor*. Rio de Janeiro: Record, 44a edição. 2025.

HARAWAY, Donna. *Saberes localizados: a questão da ciência para o feminismo e o privilégio da perspectiva parcial.* Cadernos Pagu: Campinas (SP), v. 5, p. 07-41, 1995.

HARDING, Sandra. Is There a Feminist Method? In: HARDING, S. *Feminism And Methodology.* Bloomington/Indianapolis: Indiana University Press, 1987. p. 1-14.

HARDING, Sandra. *Whose Science? Whose Knowledge? Thinking from Women's Lives.* Buckingham: Open University Press, 1991.

JAQUET, Chantal. *A força do corpo humano. trad. de Márcia Patrizio*. São Paulo: Annablume, 2010. p. 167.

HOOKS, Bell. *O movimento feminista para acabar com a violência*. In: HOOKS, B. Teoria feminista: da margem ao centro. São Paulo: Perspectiva, 2019. p. 175-193.

KOUTSOUKOS, Sandra Sofia Machado. *Zoológicos humanos: gente em exibição na era do imperialismo.* Campinas: Editora Unicamp, 2020.

KOUTSOUKOS, Sandra Sofia Machado. *Negros Dahomeyans em exibição. Espetáculo e ciência na Exposição Universal de Chicago (1893)*. In: ANPUH – XXV SIMPÓSIO NACIONAL DE HISTÓRIA. Fortaleza, 2009. Disponível em: https://www.snh2013.anpuh.org/resources/anais/anpuhnacional/S.25/ANPUH.S25.0229.pdf Acesso em 23 de Agosto de 2026.

LAURETIS, Teresa De. *Sujetos Excéntricos*. In: LAURETIS, T. D. *D*iferencias: etapas de un camino a través del feminismo. Madri: horas y HORAS, 2000. p. 111-152.

LIMA, Andréa M.; Lino, Tayane R.; Borges, Lenise S.; Natividade, Claudia. *Epistemologias feministas e ciência psicológica: Notas para uma Psicologia Social Crítica feminista*. In: LIMA, Andréa Moreira; LINO, Tayane Rogéria; CARDOSO, Luiz Felipe Viana; MARRA, Manoela Costa Marra (Orgs). Psicologia Social Crítica [recurso eletrônico]: tecendo redes e articulando resistências em contextos de retrocesso. Porto Alegre: Abrapso, 2019. p. 52-70.

MATHIEU, Nicole-Claude. *A anatomia.* Salvador: EdUFBA: Neim, 2021. p. 329.

MOMBAÇA, Jota. *Rumo a uma redistribuição desobediente de gênero e anticolonial da violência.* São Paulo: Cadernos de Imaginação Política, Fundação Bienal de São Paulo, 2016.

MOMBAÇA, Jota. *Ñ vão nos matar agora*. Rio de Janeiro: Cobogó, 2021.

NARCISA, Tayana; BONETS, Vitor. *Brasil é o país que mais mata pessoas trans e travestis, aponta dossiê*. CNN Brasil, Belém, 27 jan. 2025. Atualizado em: 11 abr. 2025. Disponível em: https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/brasil-e-o-pais-que-mais-mata-pessoas-trans-e-travestis-aponta-dossie/ . Acesso em: 29 nov. 2025.

NAVA, Camila de Almeida. *Por ventura muito boa mãe: aspectos psicossociais da maternidade de mulheres em situação de violência doméstica*. Dissertação de mestrado para título de mestra em Psicologia Social. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2023.

OLIVEIRA, Fátima Cristina Monteiro de. *A arte da reescritura: uma ressignificação?* J. psicanal.: São Paulo, v. 44, n. 80, p. 127-140, jun. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-58352011000100011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 04 out. 2025.

PARAGUASSU, Jéssica Marques. *Ciência, Tecnologias Digitais e o Mito da Neutralidade: Uma Critica Feminista do Sul aos Vieses Invisíveis*. BRICS Strategy and Technology Review, vol. 1, ed. 2, 2026. Acesso em 23 de agosto de 2026. Disponível em: https://doi.org/10.65895/bstr.v2n1.19

PATEMAN, Carole. *O contrato sexual*. tradução: Marta Avancini. - 2a ed. - São Paulo: Paz e Terra, 2020.

PLANA, Virginia Romero. *Tinta y espejos: la autoetnografía como apuesta feminista.* Revista Estudos Feministas: Florianópolis, v. 32, n. 1, p. 1-13, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ref/a/B6fGzdzvtgfmMwDVfVcZwXg/abstract/?lang=pt. Acesso em: 24 jun. 2025.

ROUSSEAU, Jean Jacques. *Emílio: ou da educação*. 3. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1995.

RICH, Adrienne. *Sangre, pan y poesía.* Barcelona, Espanha: Icaria Editorial, 1986.

SCHIEBINGER, Londa. *O feminismo mudou a ciência?* Bauru, SP: EDUSC, 2001.

SCHNEIDER, Monique. *Afeto e linguagem nos primeiros escritos de Freud.* São Paulo: Escuta, 1993.

SPINOZA, Benedictus de. *Ética.* Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2017.

SPINK, Mary Jane. MENEGON, Vera Mincoff. MEDRADO, Benedito. *Oficinas como estratégia de pesquisa: articulações teórico-metodológicas e aplicações ético-políticas.* Psicol. Soc. 26 (1) • Abr 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-71822014000100005. Acesso em 28 nov. 2025.

TELLES, Norma. Emoções. In: BERNARDO, Teresinha; RESENDE, Paulo-Edgar Almeida (orgs.). *Ciências sociais na atualidade: movimentos.* São Paulo: Paulus, 2005. p. 233-257.