



## Promovendo defesa pessoal para meninas adolescentes: Relato de experiência

Bárbara Silva Vicentini<sup>1,3</sup> , Letícia Couto Freitas<sup>1</sup> , Gabriela Suss Velho<sup>1</sup> , Luís Henrique Barroso de Paula<sup>1</sup> , Luana Pereira Leite Schetino<sup>2</sup> 

**Resumo:** Os números de lesões corporais dolosas aumentaram nos últimos anos, tendo mulheres como principais vítimas. Tal cenário impacta na saúde feminina, tanto no âmbito físico, em razão dos ataques, quanto nas esferas psicológica e fisiológica. É evidente a realidade de violência em que as mulheres vivem, comprovada principalmente pelo aumento da taxa de feminicídio. Diante disso, surgiram movimentos com o fito de promover o empoderamento feminino na autodefesa, como Wendo, Muay Thai e as práticas realizadas por este projeto, visto a necessidade de encontros práticos e presenciais para tal meta. Este estudo visa apresentar um relato de experiência de ações em defesa pessoal realizadas com meninas adolescentes, de 12 a 18 anos, de quatro instituições de ensino em uma cidade no interior do estado de Minas Gerais. Foram realizadas três ações, as quais foram divididas em parte teórica e prática, com técnicas de defesa pessoal. Nos encontros, foram coletados questionários das participantes para avaliação do impacto das ações. No total das três atividades, coletaram-se 80 respostas do questionário inicial e 71 do final. Dentre as respostas, 69 meninas acreditam que este projeto contribuiu de alguma forma para aumentar a segurança feminina e 63 adquiriram conhecimentos sobre defesa pessoal. Em suma, visto pelos resultados, o projeto alcançou seu objetivo em transmitir conhecimentos teóricos e práticos sobre o assunto de defesa pessoal para meninas adolescentes, bem como demonstrou a necessidade de ações universitárias nas escolas voltadas para promoção em saúde.

**Palavras-chave:** Violência contra a Mulher; Segurança; Direitos da Mulher; Promoção da Saúde

### Promoting self-defense for teenage girls: Experience report

**Abstract:** The number of intentional bodily injuries has increased in recent years, with women as the primary victims. Such a scenario harms women's health physically, psychologically, and physiologically. This study aims to present an experience report of actions in self-defense carried out with adolescent girls 12 to 18 years old from four educational institutions in a city in the interior of the state of Minas Gerais. Three actions were carried out, divided into theoretical and practical parts, applying self-defense techniques. In the meetings, questionnaires were collected from the participants for impact assessment. During the three activities, 80 responses were collected in the initial questionnaire and 71 at the end. Among the responses, 69 girls believe that this project contributed in some way to increasing women's safety, and 63 acquired knowledge about self-defense. The violent reality is evident, evidenced mainly by the increase in the rate of femicide. Given this, movements have emerged to promote female empowerment in self-defense, such as Wendo and Muay Thai, and the practices carried out by this project have given the need for practical and face-to-face meetings for such a goal. In short, seen by the results, the project achieved its objective of passing on technical and practical knowledge on the subject of self-defense to adolescent girls, as well as demonstrating the need for university actions in schools aimed at promoting health.

**Keywords:** Violence against Women; Security; Women Rights; Health Promotion

*Originais recebidos em  
31 de abril de 2024*

*Aceito para publicação em  
19 de janeiro de 2025*

1

Discente da Faculdade de Medicina, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Diamantina, MG, Brasil

2

Docente da Faculdade de Medicina, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Diamantina, MG, Brasil

3

(autora para correspondência)  
[barbarasvicentini@gmail.com](mailto:barbarasvicentini@gmail.com)

## Introdução

Segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2022, houve um aumento no número de denúncias de lesão corporal dolosa e das chamadas de emergência para o número das polícias militares, o 190, sendo as mulheres as principais vítimas (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2022). Desse modo, nota-se taxas crescentes dessa parcela da população como alvo de situações de violência e, conseqüentemente, a necessidade da realização de medidas que possam atenuar esses índices e proteger esse grupo social (Velasco et al., 2023).

Percebe-se que indivíduos jovens do sexo feminino são mais vulneráveis, o que pode ser atrativo para os criminosos, pois, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), 20% das mulheres relatam terem sido vítimas de violência sexual na infância (OPAS, s. d.). Desse modo, esse cenário merece atenção, pois o desenvolvimento até a vida adulta com traumas decorrentes de atos violentos pode ser prejudicial. Mulheres que sofreram abuso sexual na infância, ou na vida adulta, adoecem mais do que aquelas que não passaram por tal situação. De modo geral, há um risco maior de desenvolverem depressão, tentarem suicídio, dor crônica, transtornos psicossomáticos, ferimentos físicos, problemas gastrointestinais, síndrome de intestino irritável e diversos problemas para a saúde reprodutiva (Azambuja & Nogueira, 2008).

Esse público é exposto a cenários que podem ser prejudiciais de maneiras diversas, afetando a saúde física, a partir de lesões corporais, bem como a saúde mental, em decorrência das agressões verbais e de traumas adquiridos. Por isso, estudantes das áreas de saúde, especialmente de Medicina, devem estar atentos e empenhados na execução de ações que possam, não somente acolher essas vítimas e cuidar de problemas fisiológicos, mas também promover medidas para combater e prevenir esses atos de violência. Desta forma, vale ressaltar a importância de uma maior participação da sociedade civil frente a essa problemática que afeta direta e/ou indiretamente toda a coletividade, e que não se trata apenas de um problema de violência, mas consequência do afastamento do Estado das necessidades básicas da população (Jordão et al., 2020).

Diante dessas informações, verificou-se a demanda por ações que pudessem proteger as mulheres dos índices alarmantes citados anteriormente. Dessa maneira, as instituições de ensino mostraram-se estratégicas. Isso porque elas reúnem mulheres jovens, que podem ser beneficiadas por dicas teóricas e práticas de formas efetivas de se protegerem e, assim, prevenir que sejam alvo de violências físicas, psicológicas e sexuais.

Sendo assim, o presente trabalho objetivou apresentar um relato de experiência com base em práticas em grupos de sala de aula, realizadas com meninas adolescentes estudantes de algumas instituições educacionais de uma cidade no interior do estado de Minas Gerais. Tal estudo foi feito por meio da Federação Internacional de Associações de Estudantes de Medicina (International Federation of Medical Students Associations - IFMSA Brazil) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) - Campus JK (Diamantina-MG, Brasil), a qual possui um sistema próprio de coordenação de ações de extensão e independência da sede da UFVJM, visto que permite a aprovação e execução de ações e projetos sem a necessidade de monitoramento direto da Instituição. Pretende-se que esse relato contribua para a reflexão de intervenções nesse cenário e que impulse a realização de mais ações que possam colaborar para a diminuição dos casos de violência contra mulheres.

## Metodologia

O *workshop* é uma prática metodológica atual, não tradicional, na qual ocorrem encontros entre grupos de pessoas/estudantes, voltados a discutirem questões problematizadoras, visando adquirir novos conhecimentos, ou aprofundá-los, de maneira significativa (Vitorino et al., 2021).

---

---

Nesse sentido, executou-se um *workshop* em três encontros sobre defesa pessoal para o público feminino adolescente, dentro da faixa etária de 12 (doze) a 18 (dezoito) anos, pertencente a instituições de ensino de uma cidade do interior de Minas Gerais. Tal atividade se desenvolveu a partir do planejamento da ação, seguida de: elaboração do instrumento para as aulas e para avaliação de impacto, realização do *workshop* e, por fim, da organização e análise do material registrado a partir da avaliação de impacto. A equipe executora desta atividade de extensão foi constituída pelas coordenadoras locais do Comitê Permanente em Saúde Reprodutiva incluindo HIV/AIDS (Sexual and Reproductive Health and Rights including HIV and AIDS - SCORA) da Federação Internacional de Associações de Estudantes de Medicina (International Federation of Medical Students Associations - IFMSA Brazil) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) - Campus JK. A IFMSA Brazil é uma entidade nacional que faz parte da comunidade internacional IFMSA, uma organização que representa massivamente os estudantes de medicina, e está presente nas faculdades do país que ofertam tal curso através de comitês locais, os quais são divididos em áreas, como o SCORA, Comitê de Saúde Pública (SCOPH), entre outros. Tal instituição auxilia na criação de projetos de pesquisa, de eventos e na elaboração de propostas e projetos de intervenção social, sendo os próprios alunos responsáveis pela avaliação e correção dessas atividades, como o referido *workshop* voltado para comunidade, o qual é tido como atividade de extensão.

Inicialmente, efetuou-se o planejamento da ação através de rodas de conversa, realizadas via *online* pelo aplicativo *Google Meet*, com intuito de definir as parcerias, o professor, a logística e a metodologia das atividades, assim como a forma de avaliação de impacto. Dentro deste planejamento, as parcerias escolhidas foram a Vila Educacional de Meninas (VEM), a Escola Profissional Irmã Luiza (EPIL), a Escola Estadual Professora Gabriela Neves e a Escola Estadual Professor Leopoldo Miranda, todas pertencentes à cidade de Diamantina, Minas Gerais, pelo fato de serem instituições, públicas ou filantrópicas, com um grande público feminino carente. Além disso, convidou-se um educador físico, professor de defesa pessoal em academias de Diamantina, para lecionar durante as ações do projeto.

A próxima etapa contou com a elaboração dos instrumentos utilizados, sendo que o material das aulas e as práticas que seriam transmitidas foram preparadas pelo próprio professor. Tais ações foram desenvolvidas com uma parte teórica, com apresentação de vídeos, discussão acerca das temáticas de criminalidade sofrida por mulheres, abuso familiar e laboral, feminismo, defesa pessoal e segurança diante atividades cotidianas, como se locomover de carro e a pé, bem como uma parte prática, com técnicas de defesa pessoal ensinadas pelo próprio professor às participantes, dentro da capacidade das alunas e da segurança do espaço. Ademais, outro instrumento elaborado foram as avaliações de impacto, as quais foram divididas em duas etapas, para serem distribuídas entre as alunas para preenchimento, antes e depois das ações. A primeira etapa continha 4 (quatro) perguntas com opções de respostas "sim", "não" e "não sei", com as seguintes questões: "1-Você, mulher adolescente, se sente segura em andar sozinha pelas ruas da sua cidade?"; "2 - Você acredita que projetos como este são capazes de aumentar a segurança feminina e combater os casos de feminicídio, estupro e violência?"; "3 - Você tem algum conhecimento sobre defesa pessoal?"; "4 - Você acredita que a defesa pessoal pode auxiliar mulheres a se sentirem mais seguras?". A segunda etapa possuía igualmente 4 perguntas, sendo as três primeiras com opções de resposta "sim", "não" e "não sei" e a última com opções de nota de 0 (zero) a 5 (cinco), com as seguintes questões: "1 - Você acredita que esse projeto contribuiu de alguma forma para aumentar a segurança feminina e combater os casos de feminicídio, estupro e violência?"; "2 - Você se sente mais segura, após participar da ação?"; "3 - Você adquiriu conhecimentos sobre defesa pessoal?"; "4- Como você avalia nossa ação, de 0 a 5?".

---

---

## Relato de Experiência

A realização do *workshop* ocorreu nos meses de fevereiro e março de 2023, com três ações, uma em cada escola, durando em média uma hora e trinta minutos, sendo a primeira realizada com a VEM e a EPIL, a segunda com a E. E. Professora Gabriela Neves e a terceira com a E. E. Professor Leopoldo Miranda. Todas as aulas eram voltadas para o público feminino das entidades parceiras, sendo delimitada a faixa etária de 12 (doze) a 18 (dezoito) anos, as quais aceitaram voluntariamente participar do *workshop*.

A primeira ação foi realizada, no dia 7 (sete) de fevereiro, às 13h, na Escola Profissional Irmã Luiza, em uma sala com tatame e projetor multimídia, para facilitar a movimentação das meninas. Neste dia, participaram as alunas da EPIL e da VEM, totalizando 12 (doze) meninas. Já a segunda foi realizada no dia 16 (dezesesseis) de fevereiro, às 10h, na Escola Estadual Professora Gabriela Neves, com a participação de 33 (trinta e três) alunas. A apresentação inicial foi feita na biblioteca e, posteriormente, as atividades práticas foram realizadas no pátio da escola. Por fim, a terceira ação foi executada no dia 22 (vinte e dois) de fevereiro, às 11h30min, na Escola Estadual Professor Leopoldo Miranda, com a presença de 35 (trinta e cinco) adolescentes. A exibição teórica foi feita em um auditório e as atividades práticas, assim como na instituição anterior, no pátio da escola.

Em todas as ações, o roteiro teórico e as práticas realizadas, com auxílio do professor voluntário, foram iguais. Inicialmente, foi exibida uma apresentação com exposição de *slides*, vídeos e imagens, na qual o professor orientador exibiu situações de perigo para mulheres em que a defesa pessoal seja essencial, conceitos fundamentais para o entendimento básico da técnica, bem como orientações em situações especiais, como a distância mínima pessoal, posicionamento em carros de táxi e aplicativos, e formas de atenção ao ambiente. A primeira parte teve duração de cerca de 45 (quarenta e cinco) minutos. Em seguida, as adolescentes foram conduzidas até o ambiente destinado à parte prática. Nessa etapa, o educador físico conduziu três momentos. O primeiro consistia na explicação da técnica de defesa e demonstração com as discentes organizadoras. Já no segundo, as alunas das instituições formavam duplas e treinavam entre si. Por fim, no terceiro momento, uma aluna por vez se dirigia ao centro de uma roda que fora formada e deveria se defender de ataques simulados pelas colegas. Foram exibidas 6 (seis) técnicas, entre elas puxão de mão, defesa da cabeça, empurrão, puxadas, mordidas e chutes, com duração de cerca de 45 (quarenta e cinco) minutos.

Por fim, a etapa da organização e análise do material concluiu o projeto, a partir da coleta de ambas as partes da avaliação de impacto das participantes das três instituições, transcrição de tais respostas e posterior análise dos resultados, em busca de compreender a efetividade da ação para tais meninas e para futuros projetos dentro dessa temática.

No que diz respeito à participação e engajamento das alunas, inicialmente, foi desafiador manter a atenção destas na apresentação de *slides*, ainda que a exibição fosse chocante e inovadora. No entanto, durante a parte prática, a grande maioria se envolveu completamente, participando das ações e se oferecendo como voluntárias. No início e ao final das ações, foram aplicados 2 (dois) questionários, como descrito anteriormente. No total das três ações, coletou-se 80 (oitenta) respostas no questionário inicial e 71 (setenta e um) no final, com um total de 9 abstenções à segunda avaliação. Todas as respostas foram anônimas. A partir da análise de tais respostas, obteve-se os seguintes resultados:

- 1) 9 (nove) meninas se sentem seguras em andar sozinhas pelas ruas da sua cidade, em oposição a 56 (cinquenta e seis) que não se sentem seguras e 15 (quinze) que não souberam responder (Figura 1A);
  - 2) 67 (sessenta e sete) meninas acreditam que projetos como este são capazes de aumentar a segurança feminina e combater os casos de feminicídio, estupro e violência, frente a 3 (três) que discordam, e 10 (dez) que não souberam responder;
-

3) 26 (vinte e seis) meninas possuíam algum conhecimento prévio sobre defesa pessoal, frente a 44 (quarenta e quatro) que não possuíam, e 10 (dez) que não souberam responder (Figura 1B);

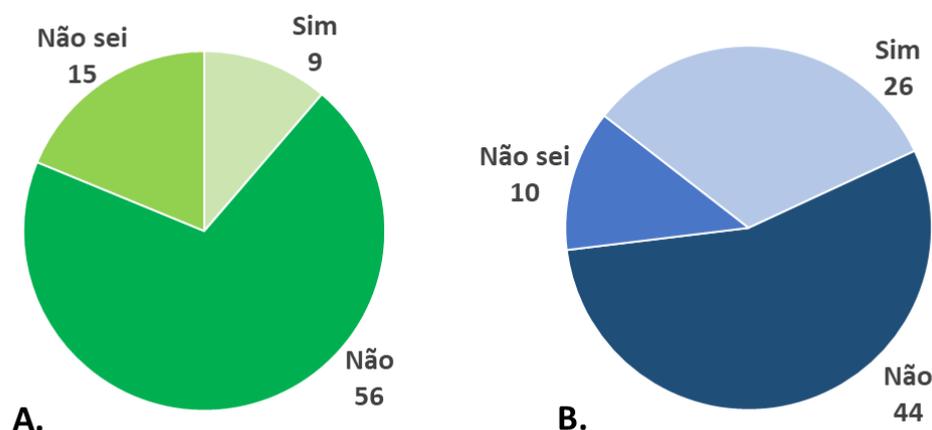
4) 76 (setenta e seis) meninas acreditam que a defesa pessoal pode auxiliar mulheres a se sentirem mais seguras, frente a 1 (um) que discorda, e 3 (três) que não souberam responder;

5) 69 (sessenta e nove) meninas acreditam que este projeto contribuiu de alguma forma para aumentar a segurança feminina e combater os casos de feminicídio, estupro e violência, frente a 2 (dois) que não souberam responder (Figura 2A);

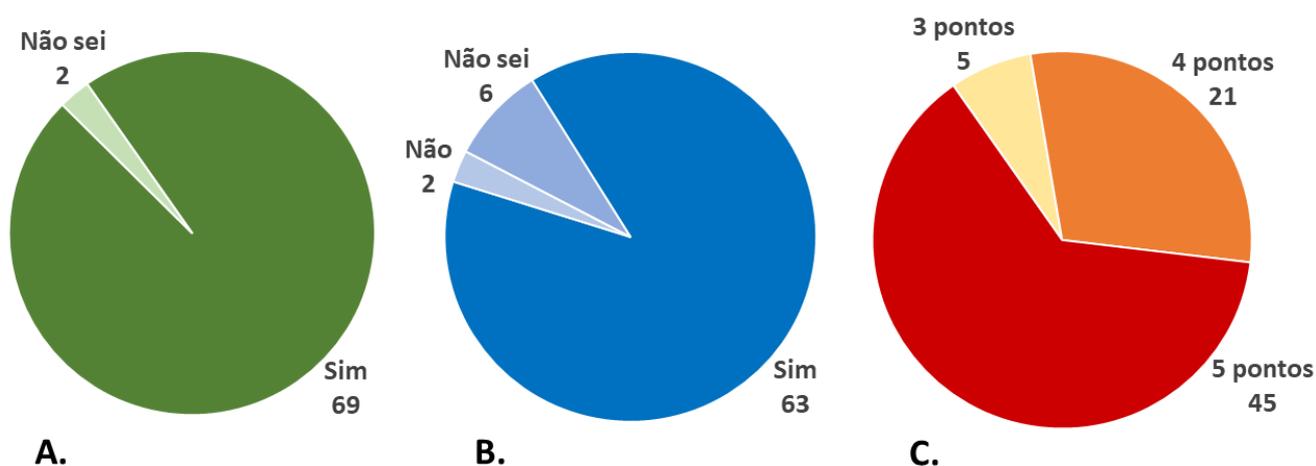
6) 42 (quarenta e duas) meninas se sentem mais seguras após participar da ação, frente a 9 (nove) que não se sentem e 20 (vinte) que não souberam responder;

7) 63 (sessenta e três) meninas adquiriram conhecimentos sobre defesa pessoal, frente a 2 (duas) que não adquiriram e 6 (seis) que não souberam responder (Figura 2B);

8) Em uma pontuação de 0 a 5, 45 (quarenta e cinco) meninas avaliaram a ação em 5 (cinco) pontos, 21 (vinte e um) em 4 pontos e 5 (cinco) em 3 pontos. Nenhuma menina avaliou a ação em 1 (um) ou 2 (dois) pontos (Figura 2C).



**Figura 1.** Respostas à Perguntas A. "Você, mulher adolescente, se sente segura em andar sozinha pelas ruas da sua cidade?" e B. Você tem algum conhecimento sobre defesa pessoal?



**Figura 2.** Respostas à Perguntas A. "Você acredita que esse projeto contribuiu de alguma forma para aumentar a segurança feminina e combater os casos de feminicídio, estupro e violência?", B. "Você adquiriu conhecimentos sobre defesa pessoal?" e C. "Como você avalia nossa ação, de 0 a 5?"

## Discussão

No que tange à metodologia da ação, percebeu-se a princípio que a exposição teórica teve menos êxito em reter atenção das alunas do que as dinâmicas práticas. Isso vai ao encontro da conclusão de Monteiro e Garcia (2011) que há a necessidade da realização de encontros práticos e presenciais para garantir o aprendizado e perpetuação dos saberes de defesa corporal.

A partir da análise dos resultados obtidos na pergunta um do questionário aplicado no público alvo, grande parte das participantes não se sente segura em transitar sozinha pelas ruas de sua cidade. Este cenário vai ao encontro do estudo de Wehmann e Medeiros (2022), que concluiu que há medo por parte das mulheres de caminhar por locais desertos, com vegetação fechada ou mesmo locais centrais com aglomeração de homens. Isso se dá pelo temor sobre a violência urbana em geral, mas atribuindo ao gênero, o acréscimo de medo por atos de violência sexual.

Sob essa ótica, compreendendo a importância das técnicas de defesa pessoal em cenários de violência contra a mulher, nas suas diversas apresentações o trabalho realizado por Barreto (2021) ratifica os resultados do presente estudo. A realização de práticas e de rodas de conversa acerca da temática supracitada foram de grande interesse por um grupo de 16 jovens, todas previamente leigas no assunto, que, em poucos encontros, puderam aprender mais sobre medidas de defesa corporal e psicológica, além de se sentirem motivadas a compartilhar e consolidar com outras mulheres a importância dessas medidas. Isso demonstra a importância de se aplicar estratégias para o ensino de técnicas de autodefesa, pois poucas intervenções já podem conscientizar o público alvo a adotar medidas mais seguras para si e para as demais pessoas (Souza, 2021).

Por outro lado, além da propagação das medidas de defesa pessoal pelas próprias participantes, torna-se necessário a ampliação dessas ações, por meio de órgãos públicos, assim como feito pela Coordenadoria Estadual da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Amapá (Tribunal de Justiça do Estado do Amapá, 2023), realizando oficinas de defesa corporal, mas também para enfrentamento ao assédio moral e outras voltadas para o protagonismo feminino. Todas essas ações, notoriamente, fazem parte das medidas primárias de prevenção ao feminicídio (Pereira et al., 2020), corroborando com alta porcentagem de participantes da ação (67%), que acreditam que ações seguindo o método adotado podem reduzir a mortalidade nessa população.

## Considerações finais

As ações do *workshop* alcançaram os principais objetivos que eram: apresentar as situações de violência vivenciadas pelas mulheres, aprofundar o conhecimento em relação aos meios que a agressão ocorre e suas mais variadas formas e propor alternativas para meninas adolescentes protegerem-se de possíveis ataques. Segundo 69 (sessenta e nove) jovens, o projeto atuou no desenvolvimento de uma maior segurança para se defenderem e evitarem virar alvo de hostilidades físicas. Isso porque, a partir das aulas do instrutor, as meninas puderam adquirir informações técnicas e entendimento prático sobre defesa pessoal.

Além disso, pode-se destacar os aprendizados adquiridos pelos estudantes universitários que executaram o projeto, diante da experiência vivenciada com a comunidade. Nesse sentido, houve uma troca de saberes entre esses dois grupos, na qual os acadêmicos de Medicina puderam observar e entender as formas que essas meninas utilizam para se proteger de eventuais agressões e de quais formas elas aparecem para esse grupo social, possibilitando aos estudantes o conhecimento da dinâmica da população local. Já as jovens puderam aprender formas técnicas de se proteger e aprofundar as questões relacionadas à realidade da vida feminina.

---

---

No que se refere aos impasses encontrados, notou-se uma dificuldade de atrair a atenção das jovens na parte teórica das ações, pois as adolescentes desviavam o foco com facilidade. Porém, a dinâmica da parte prática mostrou-se extremamente importante e complementar, sendo esse o momento em que as meninas mais interagiram e participavam ativamente da ação. Nesse contexto, o público-alvo do *workshop* foi impactado positivamente, beneficiando-se do conhecimento do educador físico para lidar com atitudes agressivas que atingem as mulheres cada vez mais.

Por fim, vale ressaltar a importância da realização de projetos que possam auxiliar a comunidade a lidar com problemas que fazem parte de suas rotinas. Assim, busca-se uma maior reflexão e, conseqüentemente, execução de ações por parte da sociedade civil - e, em especial, dos acadêmicos - voltadas para a população, pois elas mostram-se indispensáveis como uma maneira de atenuar as falhas do Estado em garantir alguns direitos básicos para os cidadãos.

## Agradecimentos

O desenvolvimento deste trabalho contou com o apoio e colaboração de diversas instituições, às quais agradecemos: à Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, por propiciar a prática de extensão universitária no seu âmbito; à Federação Internacional das Associações dos Estudantes de Medicina do Brasil (IFMSA-Brazil), por estimular e apoiar os projetos universitários; à Vila Educacional de Meninas, à Escola Estadual Professor Leopoldo Miranda e à Escola Estadual Professora Gabriela Neves, por firmarem a parceria e permitirem a intervenção universitária dentro de seus ambientes educacionais.

## Contribuição de cada autor

Os autores B.S.V., L.C.F. e G.S.V. planejaram o projeto e escreveram a concepção, planejamento e interpretação dos dados obtidos, L.H.B.P. realizou a revisão intelectual crítica e escrita discursiva e L.P.L.S. realizou revisão intelectual crítica, bem como aprovou o documento final para publicação e atuou como coordenadora e orientadora pedagógica.

## Referências

Azambuja, M. P. R. de, & Nogueira, C. (2008). Introdução à violência contra as mulheres como um problema de direitos humanos e de saúde pública. *Saúde e Sociedade*, 17(3), 101-112.

Barreto, R. S. (2021). *A importância do uso da defesa pessoal no combate à violência contra a mulher: Experiência realizada no projeto de extensão da coordenação de esporte e lazer da UEPB*. (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação). Curso de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande. Recuperado de <https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/25706/1/PDF%20-%20Rom%C3%A2nia%20Soares%20Barreto>

Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2022). *Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2022*. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública.

Jordão, M. T., Braz, L. C. A., Guisso, L. F., Hernandes, L. F., & Gonçalves, J. A. (2020). Violência sexual contra crianças e adolescentes: Políticas de prevenção e enfrentamento. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(9), 1-7. <https://doi.org/10.25248/reas.e4560.2020>

Monteiro, L. L. C., & Garcia, L. G. (2011) "Conheça sua força": Um estudo sobre a prática da defesa pessoal feminista. *Anais do Seminário Nacional Gênero e Práticas Culturais*, João Pessoa, 3. João Pessoa: Ce-Ufpb. Recuperado de <https://encurtador.com.br/zgtl5>

---

---

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). (s.d.). *Violência contra as mulheres*. [S. l.]: Organização Mundial de Saúde (OMS). Recuperado de <https://www.paho.org/pt/topics/violence-against-women#:~:text=Estudos%20internacionais%20revelam%20que%20aproximadamente,%C3%A9%20tamb%C3%A9m%20um%20grande%20problema>

Pereira, M. D., Figueiredo, J. M. de A., & Pereira, M. D. (2020). Femicide, laws to protect women and coping strategies: An integrative literature review. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.490>

Tribunal de Justiça do Estado do Amapá (2023) Realização das atividades do mês de agosto da Coordenadoria Estadual da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Tribunal de Justiça do Amapá. Plano de ação. Macapá: Tribunal de Justiça do Estado do Amapá, Coordenadoria Estadual da Mulher Em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Amapá. Recuperado de [https://www.tjap.jus.br/portal/images/documentos/Coordenadorias/Mulher/Anexo\\_2\\_-\\_PLANO\\_DE\\_ACAO\\_ABRIL\\_AZUL\\_2023.pdf](https://www.tjap.jus.br/portal/images/documentos/Coordenadorias/Mulher/Anexo_2_-_PLANO_DE_ACAO_ABRIL_AZUL_2023.pdf)

Souza, L. S. G. de (2021). *A importância da prática do Muay Thai para Mulheres no Contexto Esportivo e no Sistema de Defesa Pessoal* (Trabalho de Conclusão de Curso de graduação). Universidade Estadual da Paraíba (UEPG), Campina Grande, Brasil. Recuperado de <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/25482>

Velasco, C., Grandin, F., Pinhoni, M., & Farias, V. (2023). Brasil bate recorde de feminicídios em 2022, com uma mulher morta a cada 6 horas. *Portal G1*. Recuperado de <https://g1.globo.com/monitor-da-violencia/noticia/2023/03/08/brasil-bate-recorde-de-femicidios-em-2022-com-uma-mulher-morta-a-cada-6-horas.ghtml>

Vitorino, H. A., Alta, R. Y. P., & Ortega, P. (2021). Workshop como uma metodologia para o ensino-aprendizagem de ciências: Um estudo de caso com o grupo Bioinorganic Chemistry Environment and Medicine (BIOMET). *Pesquisa e Ensino em Ciências Exatas e da Natureza*, 5(1), e1699. <https://doi.org/10.29215/pecen.v5i0.1699>

Wehmann, H., & Medeiros, M. E. C. (2024). Caminhar na cidade patriarcal: Medos, afetos e traumas. *Cadernos CERU*, 33(1), 26-38, 2022. <https://doi.org/10.11606/issn.2595-2536.v33i1p26-38>

\*\*\*

---

*Como citar este artigo:*

Vicentini, B. S., Freitas, L. C., Velho, G. S., de Paula, L. H. B., & Schetino, L. P. L. (2025). Promovendo defesa pessoal para meninas adolescentes: Relato de experiência. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 16(1), 91-98.

---