

DINÂMICA DA DEFESA PESSOAL COMO ESTRATÉGIA PARA A MANUTENÇÃO DE SAÚDE E SEGURANÇA DA MULHER

JEFERSON P.G. TINOCO¹, HÉLCIO PINHEIRO¹, RAFAEL RANGEL¹, DANIELLE COSTA DE SOUZA².

¹ Acadêmicos do curso de graduação de medicina da Universidade Prof. José de Souza Herdy – UNIGRANRIO.

² Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Especialista em Enfermagem do Trabalho e Saúde da Família. Membro do Núcleo de Pesquisa de Educação e Saúde em enfermagem (NUPESEnf). Professora Adjunto Mestre I da UNIGRANRIO – E-mail: duzza.danny@unigranrio.edu.br

INTRODUÇÃO: Na atual conjuntura, é preciso elaborar estratégias e discutir propostas que visem melhoria da qualidade de vida e bem-estar social da mulher, visto que os atuais indicadores da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam para a violência contra a mulher como uma epidemia global, destacando-se a violência sexual. A Promoção em Saúde figura como uma ferramenta de mais valia, ratificando as indicações da carta de Otawa: “A Promoção da Saúde é o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo deve estar apto a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio” (WHO, 1986). Segundo as estratégias de prevenção classificam-se em 3 tipos: Prevenção Primária, Secundária e Terciária - sendo focos nesse trabalho as Prevenções primária e secundária. Deste modo, trazendo para temática em tela tratada entendemos como prevenção primária as abordagens que objetivam a prevenção da violência antes que ela ocorra e como prevenção secundária as abordagens que enfocam respostas mais imediatas à violência, como atenção pré-hospitalar, serviços de emergência ou tratamento de infecções sexualmente transmitidas decorrentes de estupro (DAHLBERG E KRUG, 2002). Somado a esses níveis de prevenção, há a defesa pessoal - ramo de diversas Artes Marciais como o *Jiu-jítsu* Brasileiro (BJJ) - que é uma eficiente e eficaz estratégia em ambos níveis, uma vez que o indivíduo treinado pode tanto prever que a violência ocorra (primária); e, caso não haja alternativa, poderá elaborar uma resposta imediata capaz de possibilitar pronta reação, promovendo a autopreservação (secundária). A violência sexual cometida pelos homens é em grande medida enraizada em ideologias do direito masculino ao sexo. Esses sistemas de crença dão às mulheres poucas opções legítimas de recusar as investidas sexuais. **OBJETIVOS:** relatar a experiência de estudantes de medicina na

aplicabilidade, das técnicas de Defesa Pessoal para mulheres. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência de estudantes de medicina na aplicação de uma oficina de defesa pessoal, realizada durante a Ação Social intitulada Outubro Rosa no dia 25 de outubro das 8h às 13h na UNIGRANRIO Barra da Tijuca. A aplicação da metodologia foi baseada em técnicas de defesa do BJJ, com a demonstração- por praticantes experientes- das saídas mais eficazes; e, posteriormente, as pacientes e as voluntárias do evento praticaram as técnicas, até que pudessem reproduzi-las com certa precisão. **RESULTADOS:** As atividades desenvolvidas na tenda de autodefesa foram: prática de movimentos específicos, como por exemplo: a saída de agarramentos laterais, frontais, pelas costas e também defesa de ataques com facas por cima e tapas. Através da criação de uma relação entre as artes marciais e medicina foi notório o aumento da autoconfiança daquelas que participaram ativamente da oficina. Muitas das participantes disseram não acreditar que fosse possível realizar tais movimentos contra alguém de maior porte físico, contudo, após a experiência percebemos que ficou claro para as participantes a importância das técnicas e não apenas do tamanho dos envolvidos. Após a reprodução das técnicas as pacientes relataram sentirem-se menos vulneráveis e aptas a responder às agressões em casos de risco de vida. A defesa pessoal do BJJ surge como uma estratégia para lidar com essa complexidade contemporânea, uma vez que, os benefícios para as mulheres são enormes: Começando pelo estético, o BJJ trabalha todos os músculos do corpo... No trabalho mental, diminui o stress, a TPM, desinibe os tímidos e acalma os agitados e ansiosos... “Em uma situação de defesa pessoal, para uma mulher nocautear um homem mais forte é muito difícil. Mas com as técnicas de *jiu-jítsu* ela consegue se desvencilhar, usando o próprio peso e força do adversário contra ele mesmo (KIRA GRACE, 2014). Assim a utilização do BJJ através de suas formas de condicionamento físico, psicológico além de alto trabalho cognitivo, pois o BJJ é considerado como “Xadrez Humano” ele também contribui na prevenção de quedas. O BJJ, por ser uma luta de solo, utiliza de diversas técnicas de amortecimento de quedas, que são grandes causadoras de lesões, sendo uma forma de prevenção de fraturas por essas causas, ressaltando que 30-50% das pessoas com 65 anos ou mais caem uma vez por ano ou mais (ZEEUWE et al., 2006). **CONCLUSÃO:** Como pode ser observado os benefícios da técnica para as mulheres são significativos, já que melhoram uma série de atributos físicos e fisiológicos, além de melhorar a autoestima e confiança, dando a mulher praticante autonomia para lidar com qualquer subterfúgio que venha a ocorrer. Além disso, os autores enfatizam a importância da prática de estilos marciais como ferramenta de manutenção da saúde e qualidade de vida.

DESCRITORES: saúde da mulher, prevenção primária, estudantes de medicina.

REREFÊNCIAS

BUTCHART, Alexander., *et al.* **Preventing intimate partner and sexual violence against women: taking action and generating evidence** © Organização Mundial da Saúde, 2010.

DAHLBERG LL et al. **Violence – a global public health problem.** In: Krug EG et al., eds. World report on violence and health, pp. 3–21. Geneva, World Health Organization. 2002.

KIRA GRACIE. **Dez motivos para mulheres praticarem jiu-jitsu** –Visto em <<http://www.aprendajiujiu.com.br/10-motivos-para-mulheres-praticarem-jiu-jitsu/>> 31 de outubro 2016.

WHO **The Ottawa Charter for Health Promotion.** Ottawa: Canadian Public Health Association, 1986.

Study protocol

ZEEUWE et al. **The effect of Tai Chi Chuan in reducing falls among elderly people: design of a randomized clinical trial in the Netherlands.** BMC Geriatrics, London, v. 30, n. 6, p. 6, 2006