



CONSELHO DA COMUNIDADE DA COMARCA DE TERRA BOA/PR
Rua Manoel Pereira Jordão, 120, Centro, Sede do Fórum - CEP: 87.240-000
Telefone (44) 9 9866-0188 (WhatsApp)
E-mail: conselhodacomunidadetboa@gmail.com
CNPJ: 07.076.760/0001-21

**EXCELENTÍSSIMO SENHOR DOUTOR JUIZ DE DIREITO E ILUSTRE
PROMOTOR DE JUSTIÇA, REPRESENTANTE DO MINISTÉRIO PÚBLICO DA
COMARCA DE TERRA BOA - ESTADO DO PARANÁ.**

**O CONSELHO DA COMUNIDADE DA COMARCA DE TERRA BOA
– PARANÁ**, pessoa jurídica, devidamente inscrita no CNPJ sob o N°
07.076.760/0001-21, sediado na Rua Manoel Pereira Jordão, 120 – Centro,
Fórum, nesta cidade e comarca de Terra Boa - Paraná, vem através do presente,
encaminhar para apreciação de Vossa Excelência, a implementação do Projeto
GUARDIÃS: AUTO-AMAR que visa proporcionar um treinamento de defesa
pessoal às mulheres em situação de violência doméstica. Tal apreciação se faz
necessária para mais adiante, requerer a liberação de recursos financeiros para
sua aplicação.

Nestes Termos,

Pede e espera deferimento.

Terra Boa – Paraná, 15 de agosto de 2024.

LORESSA GABRIELY PAVANI
Presidente do Conselho da Comunidade



I. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

1.1 – Dados Cadastrais

NOME DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE: Conselho da Comunidade da Comarca de Terra Boa – Paraná		CNPJ: 07.076.760/0001-21
ENDEREÇO: Rua Manoel Pereira Jordão, 120, Terra Boa/PR		CEP: 87.240-000
TELEFONE: (44) 9 9866-0188 (Conselho) ou (44) 9 9753-6685 (Gabriela Aux. Administrativa)		E-MAIL: conselhodacomunidadetboa@gmail.com
NOME DO RESPONSÁVEL LEGAL: LORESSA GABRIELY PAVANI		
FUNÇÃO: PRESIDENTE	RG: 13.386.808-9 SSP-PR	CPF: 099.483.029-74
ELABORAÇÃO DO PROJETO: GABRIELA CAROLINE BRITA PAVANI – AUXILIAR ADMINISTRATIVA DO CONSELHO		

1.2 – Caracterização da Proposta

TÍTULO DO PROJETO:
GUARDIÃS: AUTO-AMAR

II. APRESENTAÇÃO

O projeto consiste em promover treinos de defesa pessoal, através da arte marcial Jiu-Jitsu, às mulheres em situação de violência doméstica e familiar, com objetivo de trazer segurança, diminuindo a vitimização e trazendo



capacidade de se defender enquanto o socorro principal não chega. Intenta também, prevenir feminicídios ensinando técnica de defesa para diminuição de casos graves vivenciados o tempo todo.

III. PÚBLICO ALVO

Mulheres em situação de violência doméstica e familiar que já foram e que estão sendo atendidas pelo Conselho da Comunidade da Comarca de Terra Boa/PR, através do projeto aprendiz de uma nova felicidade (atendimento psicológico).

IV. INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher é uma das principais formas de violação dos direitos humanos, impactando de forma negativa em seus direitos à vida, à saúde e à integridade física e psíquica.

Essa violência trata-se de um fenômeno que alcança populações de alta e baixa renda, de diferentes raças, de qualquer idade, em qualquer região, em espaços públicos e privados, independente de estados civis ou escolaridade, enfim, é imprevisível e muitas vezes irreversível.

Dessa forma, entende-se o quanto se faz necessária a Legislação Penal para as mulheres que estão no âmbito da violência, em especial, a Lei Maria da Penha, mas embora a legislação seja extremamente cuidadosa no rol de seus artigos, nem sempre é suficiente para proteger a vítima de seu agressor, que pode receber essa violência de 5 formas: moral, psicológica, patrimonial, sexual e física.

As mulheres têm sido diariamente alvo de muitos assédios e abusos, sejam eles na rua, no transporte público ou mesmo dentro de casa, onde deveriam encontrar-se em um ambiente seguro. De acordo com o último relatório do Anuário Brasileiro de Segurança Pública do Fórum Brasileiro de Segurança



Pública, em 2018 foram registrados mais de 50 mil casos de violência sexual no país e, destes, 81,8% tiveram mulheres como alvo principal. Outro dado chocante do estudo revela que a cada 11 minutos uma mulher é vítima de estupro no Brasil. Estas estatísticas alarmantes têm gerado o crescimento do público feminino em aulas de Artes Marciais, ficando evidente a importância de aprenderem a forma correta de autodefesa.

Nesse sentido, nas reuniões ordinárias organizadas por este Conselho, chegou-se à conclusão que, além da orientação com o atendimento psicológico que já fornecemos a essas mulheres, devem ser oferecidas condições que possam auxiliar a reduzir a vitimização, dando então suporte à vítima, para que ela consiga por si só se desvencilhar e neutralizar possíveis importunações, ataques ou agressões).

Enfatizado o fato de que grande parte das vítimas se encontram sozinhas e despreparadas quando do ato praticado pelo ofensor, se faz necessário um suporte completo, sendo tanto o psicológico quanto aquele que traz conhecimento técnico, neste caso, não para atacar, mas para possibilitar a sua autodefesa.

A defesa pessoal através da arte marcial, deve então, ser entendida como a capacidade de se praticar e dominar os ensinamentos com a única finalidade de ser agente ativa de sua própria defesa.

V. JUSTIFICATIVA

Com a implementação deste projeto, o ponto primordial será de estabelecer a segurança da vítima. Justifica-se que, através das técnicas do Jiu-Jitsu, é possível a defesa contra a aproximação repentina e indesejada do ofensor, como por exemplo, se esquivar de uma agressão, sair de um puxão de cabelo, de ser arrastada, defender-se de soco ou tapa, imobilizar o agressor em uma situação de estupro, proteger-se ao ser empurrada contra a parede, escapar



de tentativa de asfixia, agarramento por trás, pegada pelo braço, dentre outros.

Sabemos ainda que, existem tentativas de assédio e abuso nas ruas, no trabalho, dentro de transporte público ou em outros lugares. Esse assédio pode avançar para estupro e até mesmo morte. A defesa pessoal também a deixa segura neste ponto.

Cabe ressaltar que as vítimas não precisam viver com medo, constantemente sofrendo por ansiedade, com receio de que a qualquer momento podem ser atacadas e sentir-se indefesas. A defesa pessoal pode trazer segurança e diminuição significativa nesses quadros de consequências emocionais. Essa defesa na verdade, pode ser a única medida de evitar ou impedir o ataque do ofensor, possibilitando a busca do socorro necessário, antes da chegada de uma viatura.

Além disso, possibilita também, meios de interação para com as participantes, essa é uma parte importante e enriquecedora neste caminho de superação, pois ter pessoas dentro de seu convívio que passaram por situações parecidas, auxilia na criação de vínculos por se identificarem umas com as outras. Isso pode ajudar a não mais se sentirem vazias e únicas em um momento ruim, criando uma verdadeira rede de apoio.

Além dos benefícios já citados, um ponto importante, é que antigamente essa prática era utilizada pelos monges para manter o corpo saudável e a mente sã, a arte marcial somente deveria ser utilizada para a defesa pessoal quando não se tinha outra opção. Neste cenário, levando em consideração os fundamentos e a possibilidade de um aprendizado mais eficaz, o Jiu-Jitsu Brasileiro é a atividade mais indicada.



VI. OBJETIVOS DO PROJETO

6.1 – Objetivo Geral

Objetiva o presente projeto, promover e viabilizar a autoproteção, para garantia da preservação física e também o fortalecimento de vínculos entre as participantes. Essa modalidade de esporte chamada Jiu-Jitsu, vai além do aprender as técnicas, mas também se aprende sobre disciplina. Com tudo isso, buscamos prevenir a vitimização e evitar a reincidência.

6.2 – Objetivos específicos

Prevenir as situações de risco das mulheres que são e foram vítimas de violência doméstica; criar condições técnicas para que possam se desvencilhar e se proteger quando da abordagem do ofensor, até que seja possível a busca de ajuda; trazer a melhora na qualidade de vida, redução da vitimização e possibilitar uma socialização; garantir: esporte, lazer, saúde, educação, prevenção na situação de vítima de violência, entre outros já mencionados. Enfim, o Conselho busca uma efetiva atuação na assistência à vítima e na prevenção da criminalidade.

VII. METODOLOGIA

Os encaminhamentos das mulheres que participarão do projeto se darão através de contato telefônico e convite enviado, sendo essa uma ação voluntária iniciada por este Conselho para complementar um projeto já existente de atendimento psicológico.

Os treinos de defesa pessoal se darão pessoalmente, através de professor graduado, sendo em local próprio para a atividade, com o uso de tatame e demais adequações para que a atividade seja segura.



Destaca-se ainda que este profissional deve possuir a qualificação necessária para ministrar a arte marcial, bem como não poderá ser réu em processos criminais.

No primeiro dia, disponibilizaremos uma cartilha feita pelo próprio Conselho, com conteúdo de orientações e dados relevantes no contexto do combate e enfrentamento da violência doméstica.

Depois deste primeiro contato com o professor e a cartilha que poderão levar consigo, será iniciado as aulas com as técnicas de defesa pessoal.

Trabalharemos com grupo de 15 (quinze) mulheres e cada grupo terá duração total de 3 (três) meses. As aulas acontecerão a cada 15 (quinze) dias, isso significa que cada grupo terá 6 (seis) encontros para abordar todas as técnicas na teoria e na prática.

A duração de cada aula será de 2h30min a 3h00min, e as técnicas utilizadas em cada encontro serão as seguintes:

- **AULA 1 – teoria sobre a história do Jiu-Jitsu e Defesa Pessoal; pegadas (de pulso/de lapela/de ombro); empurrão (armdrag/mata leão); pegada no cabelo; pontos de pressão; posições: ukemi/ guarda fechada/ 100kg/ montada/ pegada de costas.**
- **AULA 2 – revisão da aula anterior; Técnica de Jiu-Jitsu Finalizações (armlock Montado/armlock Guarda fechada); Técnicas de Defesa Pessoal (pegadas no pescoço/ em pé/ na parede/ no solo/ simulação defesa Estupro).**
- **AULA 3 – revisão da aula anterior; Técnicas Defesa Pessoal (Bearhug (abraço de urso): frente e por trás/ por cima e por**



baixo/ Double Nelson); Técnica de Jiu-Jitsu Finalizações (Estrangulamento Mata leão/ Esgana galo/ guilhotina).

- **AULA 4** – revisão da aula anterior; Técnicas de Defesa Pessoal (Gravatas: lateral/ batendo/ pelas costas/ puxando); Técnica de Jiu Jitsu Finalizações (Chaves: Americana do 100kg/ kimura da guarda/ Kimura do 100kg); Defesas/Saídas: Saída de montada.
- **AULA 5** – revisão da aula anterior; Técnicas de Defesa Pessoal (Soco: jab e direto/ mata cobra; chute: frontal e lateral).
- **AULA 6** – revisão da aula anterior; Técnicas Básicas de Jiu Jitsu (Abertura de guarda/Passagem de guarda: Espetando o joelho guarda fechada- Indo para as costas-Espetando o Joelho meia guarda- Indo para as costas); Técnicas básicas Defesa pessoal/ Jiu Jitsu (Quedas): O Soto gari/ ouchi gari/ demonstrar Harai Goshi e Ipon Seoi Nage.

VIII. RESULTADOS ESPERADOS

Através da execução do presente projeto, espera-se uma melhoria na qualidade de vida das participantes voluntárias, pois sabemos que a prática de atividades físicas aumentam a produção de endorfina e serotonina no corpo, que são os hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, vitalidade e satisfação. Também esperamos a redução da vitimização e da reincidência, pois sabendo as técnicas adequadas de defesa, essas mulheres conseguirão mais facilmente sair de situações que sem esse auxílio, provavelmente não conseguiriam.



IX. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

O projeto possui viabilidade de implantação imediata, com intuito de início em setembro, dependendo apenas da distribuição de dias e horários mais convenientes para o professor e o grupo.

Ainda, sugere-se o prazo de execução de 06 (seis) meses do presente projeto, a fim de possibilitar o alcance dos objetivos apresentados, podendo ser este prazo estendido em caso de boa adesão e resultados.

Como a meta é 6 (seis) meses de contrato de experiência, teremos duas turmas com duração de três meses. Essas terão início em meses distintos, com pretensão da primeira ter início em setembro finalizando em novembro, e a segunda com início em janeiro e findando-se em março.

Vale mencionar que estamos passíveis de alterações quanto as datas de início e fim, mas é mantido o período de 6 meses de experimento.

X. AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação do presente projeto se dará de duas formas, objetiva e subjetiva. A primeira consistirá no levantamento da própria aderência ao projeto, está tendo adesão e boa frequência das participantes voluntárias? Se as respostas dessas perguntas forem positivas já estamos um passo do caminho para um projeto enriquecedor, mas se tivermos números baixos, será um alerta da continuidade ou não após os 06 (seis) meses contratuais.

Por sua vez, a segunda forma de avaliar será realizada através de questionário encaminhado às participantes, a fim de aferir os pontos subjetivos alcançados, tais como segurança, empoderamento, saúde, qualidade de vida etc.



CONSELHO DA COMUNIDADE DA COMARCA DE TERRA BOA/PR
Rua Manoel Pereira Jordão, 120, Centro, Sede do Fórum - CEP: 87.240-000
Telefone (44) 9 9866-0188 (WhatsApp)
E-mail: conselhodacomunidadetboa@gmail.com
CNPJ: 07.076.760/0001-21

XI. ORÇAMENTO

O orçamento para o projeto é de R\$400 (quatrocentos) reais por aula, ou seja, R\$800,00 (oitocentos) reais mensais.

Importante ressaltar que os proventos do Conselho da Comunidade advêm de prestações pecuniárias. O valor vai para a Conta do Tribunal de Justiça e é repassado ao Conselho através de Plano de Aplicação e Previsão Orçamentária, que devem ser primeiramente aprovados pelo judiciário e Ministério Público, e posteriormente repassados para o Conselho fazer o uso adequado.

Através de ofício enviado por este Conselho em parceria com o Ministério Público e Gabinete do Juiz à Prefeitura do Município, esta última se colocou favorável ao nosso projeto, nos auxiliando quanto ao local e tatame para as aulas, foi assim que também conseguimos parceira com a academia DIAS FITNESS da Comarca de Terra Boa, que cedeu seu espaço para nosso curso de defesa pessoal para as mulheres em situação de violência doméstica e familiar. Neste caso, o único custo previsto, para que o Conselho execute este projeto, é o do professor contratado, valor este mencionado anteriormente.



CONSELHO DA COMUNIDADE DA COMARCA DE TERRA BOA/PR
Rua Manoel Pereira Jordão, 120, Centro, Sede do Fórum - CEP: 87.240-000
Telefone (44) 9 9866-0188 (WhatsApp)
E-mail: conselhodacomunidadetboa@gmail.com
CNPJ: 07.076.760/0001-21

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS

A CRIAÇÃO PELO PODER PÚBLICO DE CURSO DE DEFESA PESSOAL PARA MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR.

Projeto de Lei nº 1813 de 2021, altera a Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, para dispor sobre a oferta de curso de defesa pessoal à mulher. [S. l.], 9 ago. 2021.

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

GARCÍA-MORENO, Claudia. La violencia contra la mujer: **Un problema de equidade de género**. Trabalho apresentado na reunião “Nuevos desafíos de la responsabilidad política”, Buenos Aires, Argentina, 30 de novembro, 1 e 2 de dezembro de 2001.

MANUAL DE JUSTIÇA RESTAURATIVA TJPR. Disponível em:

<https://www.tjpr.jus.br/documents/14797/7836487/Manual+JR++NUPEMEC+TJPR.pdf>