



# Estupradores e ladrões, CUIDADO!

## As mulheres também estão armadas com a filosofia do Kombat (e também com escovas, celulares e bastões telescópicos)

**A**tualmente muitas mulheres brasileiras, principalmente as que vivem no Rio de Janeiro, estão aprendendo kombat (um sistema brasileiro de combate militar). Existem cursos especiais, oficinas e aulas regulares em muitas academias e escolas de artes marciais - não apenas em organizações militares. Esse sistema, adaptado para a realidade feminina, inclui conhecimento de técnicas de segurança, prevenção e reação contra estupros, assim como combate desarmado, gerenciamento do comportamento agressivo, cuidados com crianças e especialmente combate com facas e armas improvisadas. Tal sistema é focado em um ou mais atacantes, na maioria das vezes homens.

Descrevemos a seguir alguns dos golpes básicos que podem ser aprendidos pelas leitoras:

### Golpe com o calcanhar da mão

Neste caso, o agressor caminha diretamente em direção à garota, gritando para amedrontá-la e mostra claramente a intenção de atacar. A ga-

rota levanta as mãos, fingindo medo. (foto1) Ela o golpeia usando o calcanhar da mão diretamente sobre o nariz do atacante, três vezes seguidas, alternando as mãos. Agora ela está em condições de fugir e chamar a polícia. (foto2).

O uso do calcanhar da mão é baseado em estudos ortopédicos. A maioria das mulheres possui uma estrutura óssea frágil nas mãos e pulsos, quando comparadas aos homens. Dessa maneira, golpear com os punhos cerrados é geralmente perigoso para as kombatantes.

### Filosofia do sistema Kombat contra estupros

No kombat, nós usamos a sigla C5 - significa: comando de voz, correr (fugir), combater (lutar), corpo de delito (prova do crime) e comunicar (avisar as autoridades).

### Explicando em detalhe

**Comando de voz:** Diga alguma coisa em tom imperativo, como "PARE!" ou simplesmente grite "FOGO!". Na maioria das vezes o atacante ficará

envergonhado e desaparecerá. Corra até um lugar público, como um *shopping center*, uma loja, restaurante ou para a polícia, se possível. Lembre-se de que a fase da corrida pode acontecer até mesmo quando o atacante está pronto para a agressão. "Uma mulher com a saia levantada corre mais que um homem de calças arriadas."

**Combate:** agora entramos na parte realmente física. Artes marciais, especialmente *Kali*, ou um sistema como o Kombat podem ser úteis. Lembre-se que movimentos inesperados produzem os melhores resultados.

Prova. Talvez seja doloroso, mas se a agressão ocorrer - apesar de tudo o que foi dito antes - não vá para casa. Vá até a polícia ou ao hospital e deixe profissionais verificarem o que aconteceu. Comunicar. Preste queixa em uma delegacia

Lembre-se, o atacante raramente surge de um beco escuro, como os jornais fazem acreditar. Na maioria dos casos, no Brasil e nos Estados Unidos, o atacante é alguém que você já conhece. Ele pode estar na sua faculdade, na escola ou no escritório. ■

Golpe com o calcanhar da mão.



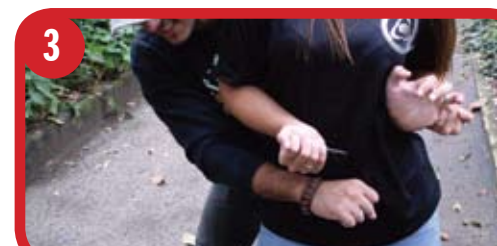
### Sequência 1



Garota está falando ao celular quando um passante tenta agarrá-la pelas costas.



Ela usa a quina do celular contra a mão do atacante...



...simultaneamente agarrando seu dedo mínimo. Subitamente vira o dedo mínimo lateralmente, talvez conseguindo quebrá-lo.



O atacante a solta, mas então ela golpeia seu nariz com o celular.

### Sequência 2



Garota no chão. O atacante está ajoelhado entre suas pernas. Ela empura os quadris dele, abrindo espaço para aplicar um pisão (chute) no rosto.



Ela rapidamente saca uma faca...



... golpeia o primeiro atacante na barriga (é mais difícil para ele se defender).

### Sequência 3



Garota andando em lugar deserto. Dois atacantes a agarram. Talvez seja tentativa de estupro.



... vira e golpeia o segundo atacante. Ao invés da faca, pode ser uma chave de fenda, qualquer instrumento pontiagudo - até mesmo uma caneta. Mas ao invés de golpear a barriga, mira-se nos olhos.