



DEFESA PESSOAL

PRAS MINAS 

Palestras e workshops de
autodefesa feminina no contexto de
empoderamento físico e psicológico



2020

1ª

grande iniciativa de autodefesa em São Paulo voltada para o combate à violência contra a mulher

5 ANOS

de experiências em metodologias voltadas para o empoderamento físico e psicológico

900 ALUNAS

formadas pelos nossos cursos, treinadas para situações específicas de vulnerabilidade

POR QUE EXISTE UM PROJETO ASSIM?

SITUAÇÕES COTIDIANAS ATÉ SITUAÇÕES EXTREMAS DE VIOLÊNCIA

Costuma-se associar violência contra a mulher apenas a episódios de violência física extrema, mas ela se apresenta em diferentes formatos (física, psicológica, sexual, simbólica/ patrimonial e econômico). Nas nossas aulas, ensinamos como a linguagem corporal pode evitar diversas situações de assédio, que vão desde pequenas situações cotidianas até episódios extremos.

SILÊNCIO INTERNO

A mulher costuma passar por um processo de culpa interna que foi estruturado, assimilando para si que provavelmente foi ela quem se permitiu estar numa situação de risco. Em São Paulo, por exemplo, se registra 1 estupro em local público a cada 11 horas. No Metrô de São Paulo registra-se 4 casos de assédio sexual por semana. Sabendo que não são todos os casos que são registrados oficialmente.

BUSCA POR AJUDA

Uma vez visto uma situação análoga a que ela sofreu, na internet, TV ou história contada por alguém, a identificação com um problema comum à outras facilita o entendimento de que é possível procurar ajuda para si de diferentes formas somadas, como o fortalecimento através de uma rede de apoio de mulheres ou um projeto que dá suporte psicológico e busca empoderamento através da informação e consciência corporal.

ACESSO À DIREITOS E INFORMAÇÃO

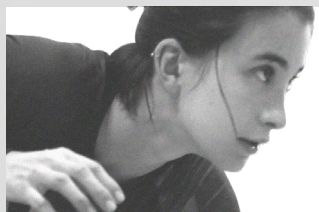
O Defesa Pessoal pras Minas trabalha tanto com vítimas de situações extremas, como com mulheres que diariamente sofrem assédios, ou que buscam simplesmente se sentir mais seguras. Nossos cursos possibilitam a mudança da confiança e conhecimento dos próprios limites físicos através da autodefesa em um ambiente de acolhimento e acesso à informações necessárias dentro do contexto de violência contra a mulher.

DE ONDE VIEMOS

Depois de uma conversa com uma amiga que tinha desenvolvido síndrome do pânico e não conseguia voltar sozinha da faculdade à noite com medo de ser atacada, Maira Bandeira começou a dar aulas de defesa pessoal para amigas e desenvolver encontros com rodas de conversas e exercícios de autodefesa. Em abril de 2018, o projeto expandiu suas atividades para aulas regulares e cursos práticos de defesa pessoal para mulheres.



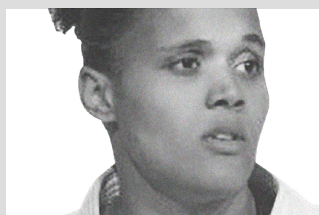
QUEM SOMOS HOJE



**CONDUÇÃO GERAL
DOS WORKSHOPS +
APLICAÇÃO DE TÉCNICAS**

MAIRA BANDEIRA

Idealizadora e professora do projeto Defesa Pessoal pras Minas há 5 anos. Há 17 anos dentro da arte marcial, faixa preta de Taekwondo ITF e atleta de Jiu-Jitsu. Campeã do Sul-americano de Taekwondo em 2015.



**CONDUÇÃO GERAL
DOS WORKSHOPS +
APLICAÇÃO DE TÉCNICAS**

LARISSA MANOEL

Faixa preta de Judô, treina desde os 2 anos de idade, titular em diversas competições. Professora em 3 projetos no 36º batalhão da Polícia Militar, também participa de projetos LGBTQI+ e dentro da periferia.



**AUXÍLIO TÉCNICO
NOS WORKSHOPS**

SAMANTHA VERRONE

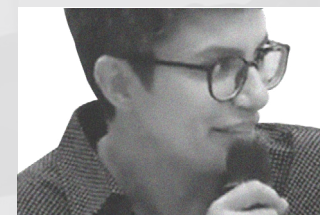
Trabalha na área teatral há 11 anos. Licenciatura plena em Teatro pela Faculdade Paulista de Artes. Professora de Interpretação Teatral e assistente de direção no Teatro Escola Nill de Pádua. Professora, atriz e uma das fundadoras da Cia. Variant.



**ESPECIALISTA EM TEMAS
DE EDUCAÇÃO SEXUAL E
IDENTIDADE DE GÊNERO**

JOÃO LUIZ VIEIRA

Jornalista. Educador sexual formado em comunicação social, especialista em dialogar sobre questões da sexualidade: de autoestima às compulsões, vícios, orientações, gêneros e transições. Escreve para o portal paupraqualquerobra.com.br depois de colaborar no UOL, Folha de Pernambuco e Futuro do Sexo.



**MEDIADORA EM
DÚVIDAS JUDICIAIS
E QUESTÕES LEGAIS**

RUTE ALONSO

Presidente da União de Mulheres do município de São Paulo. Coordenadora do projeto Promotoras Legais Populares em São Paulo. Coordenadora de um Centro de Defesa e Convivência de Mulheres da cidade de São Paulo e Conselheira LGBTI do município de São Paulo (2013-2014).



**MEDIADORA EM QUESTÕES
PSICOLÓGICAS DE VIOLÊNCIAS
CONTRA A MULHER**

ANNA CAROLINA CABRAL

Promotora Legal Popular e membra colaboradora da Comissão de Políticas Públicas, nas áreas de Psicologia Obstétrica, Maternidade e Vulnerabilidades do Conselho Regional de Psicologia de São Paulo. Psicóloga formada pela PUC/SP e Mestre em Filosofia e Psicologia.

Dezembro de 2017

BLOG JORNALISMO ESPORTIVO DA ECA-USP

HOME ENTREVISTAS VISITA AO ESPORTE CLUBE PINHEIROS VISITA AO M
REPORTAGENS NOTÍCIAS VÍDEOS EXPEDIENTE REFERÊNCIAS

A luta de uma campeã

[Aluno da Disciplina](#) [1 de dezembro de 2017](#)

Edison T. Miyashiro Junior



LEIA A REPORTAGEM NA ÍNTEGRA

Março de 2018



O desafio de quem quer definir seu destino



Maira Bandeira, de 21 anos, dá aulas de defesa pessoal para mulheres e de taekwon. Foto: Daniel Teixeira/Estadão

+++ EM NÚMEROS: A violência contra a mulher brasileira

Há dois anos, Maira percebeu que não bastava que ela soubesse se proteger e decidiu ensinar defesa pessoal para outras mulheres. Do projeto inicial de dar aulas a um grupo de amigas, hoje a iniciativa já chega a mais de 100 alunas por ano, a maioria com idade entre 20 e 30 anos. "Uma amiga tinha crise de pânico por ter de descer do ônibus sozinha às 23 horas, hoje, ela se sente mais segura."

LEIA A REPORTAGEM NA ÍNTEGRA

Janeiro de 2019



Defesa Pessoal pras Minas

Há 4 anos, a faixa preta Maira Bandeira começou a dar aulas de defesa pessoal para as amigas. Uma delas tinha desenvolvido síndrome do pânico e não conseguia voltar sozinha da faculdade à noite, com medo de ser atacada. O projeto cresceu e virou um curso que não é de empoderamento só físico, mas também psicológico. Em três sábados, as alunas aprendem a se desvencilhar de golpes e ataques com técnicas de taekwondo, krav magá e jiu jitsu. Também participam de rodas de conversa sobre violência e agressões contra a mulher. A metodologia criada por Maira é pensada totalmente para mulheres e não exige nenhum pré-requisito ou conhecimento de luta. As interessadas também podem se inscrever no curso regular de defesa pessoal.

Vai lá:

Rua dos Pinheiros, 1386, Pinheiros, São Paulo.

R\$ 200

Sábado, das 14h às 15h45 ou das 16h15 às 18h.

Telefone: (11) 98581-4643

LEIA A REPORTAGEM NA ÍNTEGRA

METODOLOGIA

DEFESA PESSOAL

1

**SIMULAÇÃO
DE SITUAÇÕES
ESPECÍFICAS DE
VULNERABILIDADE**

Os workshops e palestras são voltados para cenários reais onde a violência contra a mulher (física, sexual e psicológica) geralmente acontece. Simulações de situações de risco com um ou mais agressores.

2

**SÍNTESE TÉCNICA
DE DIFERENTES
ARTES MARCIAIS**

Nossas aulas reúnem 5 anos de testes de técnicas adaptadas em exercícios para defesa pessoal vindas do Jiu-Jitsu, Krav Maga e Taekwondo. Diferente de outros cursos, afunilamos o que é de fato contextualizado com situações cotidianas das mulheres.

3

**MASCULINIDADE
DEBATIDA ENTRE
HOMENS E
MULHERES**

Acreditamos que esse é um tema que causa impactos negativos tanto para as mulheres como para os homens de diferentes formas, sendo um debate que diz respeito a todos.

4

**QUEBRA DO
ESTIGMA DE
VÍTIMA**

O sentimento de vulnerabilidade quebrado é o primeiro passo de uma autoconfiança sobre os próprios limites psicológicos, que costumam ser o principal limitador de uma situação de risco.

5

**USO DO
OLHAR**

O hábito de olhar nos olhos de qualquer pessoa é algo que tem o poder de passar uma mensagem de confiança, definindo uma imagem de força e não vulnerabilidade. Encarar é um exercício contínuo nas nossas aulas.

6

**O 'NÃO' VERBAL
E CORPORAL**

O corpo é capaz de falar e delimitar através de posturas e expressões no rosto. Nas aulas exercitamos também a coragem de conseguir dizer 'não' em situações que as mulheres pensam não ter esse direito.

TEÓRICO

TEMAS DE PALESTRA

para homens e mulheres

ASSÉDIO NO TRABALHO (LEIS E CONSEQUÊNCIAS)

Tema 1

DICAS DE SEGURANÇA

Tema 2

TIRANDO O ESTIGMA DE VÍTIMA

Tema 3

ESTATÍSTICAS DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Tema 4

ASSÉDIO MORAL E SEXUAL

Tema 5

CICLO DO RELACIONAMENTO ABUSIVO

Tema 6

SAÍDAS OFERECIDAS PELO ESTADO

(Casas de abrigo, Delegacias da Mulher, Posto de Saúde em casos de estupro)

Tema 7

TEMA PERSONALIZADO

Tema novo

Nossas palestras vêm de temas estudados e elaborados por profissionais na área de violência contra mulher com objetivo de educar as pessoas sobre o assunto de uma forma leve e didática tanto para mulheres como para homens.



A duração das palestras podem ser combinadas conforme escopo do evento.



PRÁTICO

WORKSHOP E AULAS REGULARES DE AUTODEFESA

para homens e mulheres

WORKSHOP: SITUAÇÕES DE RISCO DO DIA A DIA

O workshop padrão que oferecemos sintetiza algumas das situações físicas mais comuns de vulnerabilidade, além de exercícios de postura e olhar que são capazes de evitar situações físicas.



O workshop foi montado para acontecer em 3 dias, mas pode acontecer em 2 dias e também num modo rápido em apenas 1 dia.

Base e equilíbrio; Como não ser arrastada; Caindo em segurança; Distância do agressor estando no chão.

Módulo 1
(105 min)

Usando a falta de distância; Saída de abraço de urso (por trás e pela frente); Saída de enforcamento em pé e no chão.

Módulo 2
(105 min)

Pontos vitais; Contra-ataques; Redirecionamento da força; Alinhando dois oponentes.

Módulo 3
(105 min)

WORKSHOP PERSONALIZADO

Módulos novos

CURSO REGULAR PERSONALIZADO

Módulos novos



IMPACTO EM QUEM PASSA PELO PROJETO

EMPODERAMENTO PSICOLÓGICO

CONFIANÇA

AUTO ESTIMA

CONSCIÊNCIA CORPORAL

RECONHECIMENTO DE UM PROBLEMA SOCIAL COMUM A TODAS

REDE DE APOIO A PARTIR DO ENTENDIMENTO DA IMPORTÂNCIA DA DEFESA PESSOAL

- “ Eu me sinto com mais poder andando na rua, me sinto mais preparada. Ando na rua e não me sinto tão intimidada como normalmente nós mulheres nos sentimos.
- “ O curso superou todas minhas expectativas, foi muito além do que eu imaginava. Eu gostei muito das dicas, já está fazendo toda diferença no meu dia a dia. Eu já ando mais atenta na rua, eu já ando mais atenta às pessoas que estão ao meu redor e até mesmo a minha maneira de se comportar nos ambientes mudou muito. A gente não imagina como uma simples postura, um simples posicionamento nosso na rua, na balada, pode deixar a gente mais vulnerável ou menos vulnerável, isso foi o que mais gostei no curso.
- “ A principal transformação foi a autoestima, a sensação de você ser capaz. Aquela coisa de sair da condição de vítima, consequentemente eu me sinto mais segura. Sei que eu tenho potencial pra ir lá e reagir para tentar lutar pela minha vida se for preciso.

ORÇAMENTOS

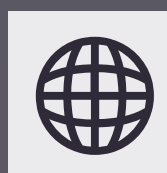
Monte seu escopo de evento de acordo com as necessidades:



11 99456-2864



defesapessoalprasminas@gmail.com



defesapessoal.site