

Palestras e workshops de
autodefesa 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 ALUNXS

formados pelos nossos cursos, treinados para situações específicas de vulnerabilidade



124 ASSASSINATOS

de pessoas transgênero em 2019

POR QUE EXISTE UM PROJETO ASSIM?

SITUAÇÕES COTIDIANAS ATÉ SITUAÇÕES EXTREMAS DE VIOLENCIA

Costuma-se associar violência contra minorias apenas a episódios de violência física em público, mas ela se apresenta em diferentes formatos e ambientes.

SILENCIO INTERNO

A vítima 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.

BUSCA POR AJUDA

Uma vez visto uma situação análoga a que a vítima 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.

ACESSO À DIREITOS E INFORMAÇÃO

O Defesa Pessoal pras Minas trabalha cursos que 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 minorias.

1 MORTE

por homofobia a cada 16 horas entre 2011 e 2018

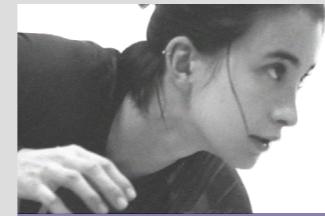
DE ONDE VIEMOS

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

TIME DO WORKSHOP TÉCNICO



CONDUÇÃO GERAL
DOS WORKSHOPS +
APLICAÇÃO DE TÉCNICAS

MAIRA BANDEIRA

Idealizadora e professora do projeto **Defesa Pessoal pras Minas** há 5 anos. Há 18 anos dentro da arte marcial, **faixa preta de Taekwondo ITF** e **atleta de Jiu-Jitsu**. Campeã do Sul-americano de Taekwondo em 2015. Deu aula na iniciativa Vila Itororó Canteiro aberta e em vários coletivos feministas. 2 anos de experiência com crianças. E mais de 900 alunas já passaram pelo seu projeto.



CONDUÇÃO GERAL
DOS WORKSHOPS +
APLICAÇÃO DE TÉCNICAS

LARISSA MANOEL

Faixa preta de Judô, treina desde os 2 anos de idade, titular em diversas competições e campeonatos. **Professora em 3 diferentes projetos no 36º batalhão da Polícia Militar**, também participa de projetos LGBTQI+ e participa de iniciativas 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. Atriz e uma das fundadoras da Cia. Variante. **Auxiliar técnica no curso regular Defesa Pessoal pras Minas**. Faixa azul e praticante de Jiu Jitsu.

QUEM SOMOS HOJE

TIME DE PALESTRANTES



MEDIADOR DE RODAS DE DEBATE SOBRE TEMAS DE GÊNERO E SEXUALIDADE

ALISSON PRANDO

Filósofo. Pesquisador pelo CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico) com as temáticas de gênero, sexualidade e feminismo através de perspectivas butlerianas. Apresentou seus temas e pesquisas em festivais como Mix Brasil, Path, WHOW! e MECA, bem como espaços culturais, Sesc São Paulo, Tapera Taperá, Museu da Imagem e do Som, Museu da Diversidade Sexual, Unibes, e universidades ao redor do país.



ADVOGADA MEDIADORA DE QUESTÕES JURÍDICAS SOBRE DIREITOS HOMOAFETIVOS

CAROLINA TERRÃO BOLLA

Advogada, graduada em Direito em 2005 pela Universidade São Marcos, Especialista em Direito do Consumidor. Atuou junto a Associação de Incentivo a Educação e Saúde de São Paulo, com a prestação de serviços jurídicos em defesa da educação e saúde, e também junto à **Defensoria Homossexual, na defesa dos Direitos Homoafetivos**, (o qual esteve durante muitos anos no quadro de direção da **Associação da Parada do Orgulho LGBT de São Paulo**).



ESPECIALISTA EM TEMAS DE EDUCAÇÃO SEXUAL E IDENTIDADE DE GÊNERO

JOÃO LUIZ VIEIRA

Jornalista. Educador sexual há 5 anos, 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. Especialista em Políticas Culturais pela Fundação Joaquim.



MEDIADORA DE DEBATES DE TEMÁTICA TRANS COM FOCO EM PREVENÇÃO E SAÚDE

RAPHAELA P. DE ANDRADE FINI

Assistente social, mulher trans, participação ativa em projetos com a população trans. Membra do comitê de Saúde Integral LGBT. Mediadora em debates trabalhando a sensibilização da temática trans sobre a diversidade, inclusão, prevenção e promoção de saúde. Participante de diversos congressos e conferências, até fora do Brasil, sempre se atualizando de questões e necessidades atuais de pessoas trans.

Dezembro de 2017

BLOG JORNALISMO ESPORTIVO DA ECA-USP

HOME ENTREVISTAS VISITA AO ESPORTE CLUBE PINHEIROS VISITA AO MUSEU 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

ESTADÃO

O desafio de quem quer definir seu destino



Maira Bandeira, de 21 anos, dá aulas de defesa pessoal para mulheres e de taekwondo. 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

UOL URBAN Taste

Defesa Pessoal pra 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 minorias (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 vítimas.

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 vítimas pensam não ter esse direito.

TEÓRICO

TEMAS DE PALESTRA

para homens e mulheres

ASSÉDIO NO TRABALHO (LEIS E CONSEQUÊNCIAS)

Tema 1

DEFESA DOS DIREITOS HUMANOS E PROMOÇÃO DA CIDADANIA LGBTI

Tema 2

ESTATÍSTICAS DA VIOLENCIA HOMO E TRANS NO BRASIL

Tema 3

SAÚDE: PREVENÇÃO DE DSTs E CUIDADOS PRÓPRIOS

Tema 4

ASSÉDIO MORAL E SEXUAL

Tema 5

TIRANDO O ESTIGMA DE VÍTIMA

Tema 6

SAÍDAS OFERECIDAS PELO ESTADO

(Casas de abrigo, Delegacias, Postos de Saúde em casos de estupro)

Tema 7



TEMA PERSONALIZADO

Tema novo

Nossas palestras vêm de temas estudados e elaborados por profissionais na área 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 enfrocamento 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

**RECONHECIMENTO
DE UM PROBLEMA
SOCIAL COMUM
A TODAS**

**CONSCIÊNCIA
CORPORAL**

**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:

Exemplo

1

TEÓRICO

TEMA PADRÃO 1



TEMA PADRÃO 3



TEMA PERSONALIZADO



PRÁTICO

WORKSHOP PADRÃO



WORKSHOP PERSONALIZADO

Exemplo

2

PRÁTICO

WORKSHOP PADRÃO

Exemplo

3

TEÓRICO

TEMA PERSONALIZADO



PRÁTICO

WORKSHOP PERSONALIZADO



11 99456-2864



defesapessoalprasminas@gmail.com



defesapessoal.site