

CONDUTAS PREVENTIVAS E DEFESA PESSOAL PARA MULHERES

2ª EDIÇÃO

Turma Teórica e Turmas Teórico-Práticas 1 a 4/2026



Inscrições até o dia **15-09-2026**, nos links abaixo:

 INTERESSADAS EM PARTICIPAR SOMENTE DA PARTE TEÓRICA DA ATIVIDADE > 4 horas-aula: Podem realizar sua inscrição pelo link ao lado	TEORIA 4 h/a		18-09 (6ª-feira) 13h às 17h  INSCRIÇÕES AQUI (Link específico para interessadas em participar SOMENTE DA PARTE TEÓRICA)
 INTERESSADAS EM PARTICIPAR DO CURSO COMPLETO (PARTES TEÓRICA* E PRÁTICA) > 4 + 2 horas-aula:  Devem escolher a turma de preferência e fazer a sua inscrição considerando as datas e horários da PARTE PRÁTICA, detalhadas ao lado. *A PARTE TEÓRICA das 4 turmas será realizada na mesma data e horário: 18-09-2026, das 13h às 17h10, e representa pré-requisito para participação na PARTE PRÁTICA.	TEORIA E PRÁTICA TURMA 1 2 h/a	18-09 (6ª-feira) Parte Teórica: 13h às 17h 21-09 (2ª-feira) Parte Prática: 13h30 às 15h30  INSCRIÇÕES AQUI	
	TEORIA E PRÁTICA TURMA 2 2 h/a	18-09 (6ª-feira) Parte Teórica: 13h às 17h 21-09 (2ª-feira) Parte Prática: 16h às 18h  INSCRIÇÕES AQUI	
	TEORIA E PRÁTICA TURMA 3 2 h/a	18-09 (6ª-feira) Parte Teórica: 13h às 17h 22-09 (3ª-feira) Parte Prática: 13h30 às 15h30  INSCRIÇÕES AQUI	
	TEORIA E PRÁTICA TURMA 4 2 h/a	18-09 (6ª-feira) Parte Teórica: 13h às 17h 02-10 (6ª-feira) Parte Prática: 13h30 às 15h30  INSCRIÇÕES AQUI	
FORMATO	Oficina ▾		
MODALIDADE	Presencial ▾		
APOIO, PARCERIA	Supremo Tribunal Federal, Ministério Público do Rio Grande do Sul.		
DIÁRIAS	Não há previsão de pagamento de diárias aos(às) participantes. Reembolsos de despesas com transporte poderão ser ressarcidas, conforme orientações disponíveis aqui .		
LOCAL	- PARTE TEÓRICA: Auditório Ruy Cirne Lima - Av. Praia de Belas, nº 1432, Foro Trabalhista de POA, Prédio 3, 2º andar. - PARTE PRÁTICA: Sala de Treinamento da DPOL, Av. Praia de Belas, nº 1100, Subsolo do Prédio-Sede do TRT4ª Região.		
DOCENTES	Papel	Nome completo	Currículo resumido

1	Palestrante ▾	Ivana Battaglin	Coordenadora do Centro de Apoio Operacional de Enfrentamento à Violência contra a Mulher (CAOEVCVM) do Ministério Público do Rio Grande do Sul (MPRS), coordenadora da Rede do Sistema de Justiça para o Enfrentamento à Violência contra a Mulher (REDESJUS).
2	Palestrante ▾	João Luiz Peixoto da Silva	Diretor da Secretaria de Segurança Institucional do TRT4.
3	Docente ▾	Patrícia Queiroz da Silva	Policial Judicial no TJDF, ex-policial militar da PMDF, possui bacharelado em Educação Física e pós graduação em Segurança Corporativa. É instrutora de pistola de combate e de porte velado. Capacitada no policiamento orientado para resolução de problemas, APH policial, gerenciamento de incidente crítico, atuação policial frente aos vulneráveis, técnicas e tecnologias não letais de atuação policial, práticas de segurança pessoal, proteção de autoridades, operador de taser X26 e M26.
4	Docente ▾	José Ricardo de Moraes Gesswein	Integrante da Divisão de Polícia Judicial - DPOL/TRT4; Bacharel em Educação Física - UNICESUMAR; Pós-graduado em Segurança e Defesa Pessoal Policial Aplicada a Agentes Públicos e Privados – CESUFI Educacional; Instrutor de Kung-fu - Box Chinês Sanda; II Curso de Técnicas Policiais Aplicadas ao Poder Judiciário - CNJ/Academia Nacional da Polícia Judicial - 2024.
5	Docente ▾	Rodrigo Navarro Roxo	Integrante do Núcleo Especializado de Proteção e Escolta - NEPE/TRT4; Pós-graduado em Operações Especiais Policiais - CTTE/IDC; Pós-graduado em Gestão de Segurança Corporativa e Institucional - Unyleya/EAD; MBA em Gerenciamento de Riscos - Unyleya/EAD; Instrutor de Armamento e Tiro, Instrutor de Tecnologias Não Letais; I Curso De Formação da Polícia Judicial - CNJ/ Academia da Polícia Federal - 2021;
5	Monitor(a) ▾	Camila Frigo	Servidora da Escola Judicial do TRT4; Praticante de Muay Thai desde 2023.
6	Monitor(a) ▾	Luciana Cristina Corso	Servidora da Escola Judicial do TRT4; Praticante de Muay Thai desde 2021; Graduação azul claro com azul escuro; Cursos de defesa pessoal de hapkido; Curso de manuseio de manoplas de Boxe e Muay Thai.
PÚBLICO-ALVO		Atividade destinada exclusivamente para mulheres: Magistradas, servidoras e estagiárias do TRT4; Trabalhadoras terceirizadas do TRT4; Público externo (entidades indicadas). Observações: 1) A PARTE TEÓRICA é aberta à participação de todas as interessadas, inclusive aquelas que tenham certificado na edição anterior deste curso (oferecida pela EJUD4 em março de 2026), pois apresentará novos conteúdos. 2) Já a PARTE PRÁTICA é destinada à interessadas que não tenham certificado na edição anterior deste curso (oferecida pela EJUD4 em março de 2026). pois apresentará o mesmo conteúdo.	

VAGAS/Nº DE PARTICIPANTES	PARTE TEÓRICA: 130 vagas PARTE PRÁTICA: 15 vagas (cada turma). As inscrições serão efetivadas pela ordem cronológica de recebimento. Caso haja mais interessadas do que vagas em determinada turma, será realizada distribuição nas demais turmas com vagas disponíveis.
CARGA HORÁRIA	4 horas-aula (parte teórica) - 2 horas-aula (cada turma prática)
JUSTIFICATIVA	Necessidade crescente de promover segurança, autonomia e confiança em um contexto social marcado por altos índices de violência de gênero. O curso contribui para o fortalecimento emocional e psicológico das participantes, estimulando a autoconfiança, a tomada de decisões rápidas e a percepção do próprio corpo como instrumento de proteção. A iniciativa também atua de forma preventiva, ao promover informação, consciência e empoderamento, incentivando uma postura ativa frente à própria segurança. O Protocolo Integrado de Prevenção e Medidas de Segurança Voltado ao Enfrentamento à Violência Doméstica Praticada contra Mulheres no âmbito deste TRT4: "2.3.1. Oferecimento de cursos de defesa pessoal e congêneres, inclusive sob o viés orientativo-preventivo, diretamente ou mediante a celebração de convênios com os órgãos competentes, voltados às mulheres;".
EMENTA	- Palestra: Enfrentamento da Violência contra a Mulher - Palestra: O Papel da Segurança Institucional no Apoio a Situações de Violência Exposição sobre os canais institucionais de comunicação do TRT4, como o Plano de Ação para Atendimento a Ocorrências Envolvendo Magistrados e Servidores Vítimas de Violência em Deslocamentos Funcionais, os limites de atuação da Polícia Judicial e a articulação do Tribunal com as forças de segurança pública. - Palestra: Condutas Preventivas - Prática-Demonstrativa: Técnicas Básicas de Defesa Pessoal Demonstração orientada de técnicas de autodefesa, com ênfase em movimentos de evasão, desvencilhamento e controle, respeitando os limites físicos e individuais das participantes.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	Palestra: Enfrentamento da Violência contra a Mulher - Atuação da MP no combate à violência contra mulher. Palestra: O Papel da Segurança Institucional no Apoio a Situações de Violência - Exposição sobre os canais institucionais de comunicação do TRT4, como o Plano de Ação para Atendimento a Ocorrências Envolvendo Magistradas e Servidoras Vítimas de Violência em Deslocamentos Funcionais; - Limites de atuação da Polícia Judicial; - Articulação do Tribunal com as forças de segurança pública; - Fluxo interno para denúncia de violência Palestra: Condutas Preventivas e Enfrentamento da Violência contra a Mulher - Consciência Situacional: Identificação de riscos no dia a dia (rua, estacionamento, casa, transporte, elevador, festas, carros de app, semáforos, etc); - Comportamento Defensivo: Como não ser um alvo fácil, postura e atitude; Prática-Demonstrativa: Técnicas Básicas de Defesa Pessoal - Fundamentos: Golpes (socos, chutes) em pontos vulneráveis e alavancas corporais para usar a força do agressor contra ele; - Solturas: Contra agarramentos de braço, pescoço, cabelo e roupas. - Técnicas de Fuga: Como se desvencilhar de pegadas e criar oportunidade para escapar. - Controle de Distância e Contrarretenção: Manter o agressor afastado e evitar ser contido.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	- Promover a conscientização sobre segurança pessoal e comportamentos preventivos; - Proporcionar noções práticas de defesa pessoal aplicáveis em situações de risco; - Estimular a autoconfiança, o controle emocional e a percepção do ambiente; - Contribuir para o empoderamento feminino por meio do conhecimento e da preparação.

METODOLOGIA	- Parte teórica com exposição dialogada - Parte prática demonstrativa
AValiação	Magistradas, servidoras e estagiárias do TRT4: - Avaliação de reação. As participantes receberão aviso por e-mail, do sistema SisEJud, quando a avaliação estiver disponível para preenchimento. - Avaliação de aprendizagem durante a própria atividade, via exercício prático e participação.
CERTIFICAÇÃO	- Para magistradas, servidoras e estagiárias: A certificação será condicionada à frequência mínima (75% para servidoras e integral para magistradas); - Trabalhadoras terceirizadas do TRT4 e público externo: Para aqueles(as) que registrarem a frequência, será disponibilizada uma declaração de participação, que poderá ser consultada pelos(as) próprios(as) interessados(as) diretamente no SisEJud.
ACESSIBILIDADE	N/A
FINALIDADES	- Magistradas: Formação Continuada; Promoção por Merecimento. - Servidoras: Adicional de Qualificação; Promoção.
PROGRAMA / CRONOGRAMA	18-09-2026 (6ª-feira) Parte Teórica: 13h às 17h 12h45 às 13h15 - Credenciamento 13h15 às 13h30 - Mesa de Abertura 13h30 às 14h40 - Palestra - Enfrentamento da Violência contra a Mulher. Palestrante: Promotora Ivana Battaglin 14h40 às 15h40 - O Papel da Segurança Institucional no Apoio a Situações de Violência. Palestrante: João Luiz Peixoto da Silva. 15h40 às 16h - Intervalo para café 16h às 17h - Palestra - Mentalidade Preventiva. Palestrante APJ Patrícia Queiroz da Silva. 21-09-2026 (2ª-feira) Parte Prática: 13h30 às 15h30 (Turma 1) Parte Prática: 16h às 18h (Turma 2) 22-09-2026 (3ª-feira) Parte Prática: 13h30 às 15h30 (Turma 3) 02-10-2026 (6ª-feira) Parte Prática: 13h30 às 15h30 (Turma 4)
OBSERVAÇÕES	Servidoras do TRT4: 1. Lembre-se de comunicar a inscrição no curso à sua chefia imediata. 2. Nos termos do disposto no § 2º do art. 6º da Resolução 159/2015 do CSJT, não poderão participar de ações de capacitação os servidores em gozo de férias, ou usufruindo as licenças previstas nos incisos I a VII do artigo 81, detalhadas nos artigos 83, 84, 85, 86, 87, 91 e 92, os afastamentos previstos nos artigos 93, 94, 95, 96-A, assim como as licenças dispostas nos artigos 202, 207, 208, 210 e 211, todos da Lei nº 8.112/90. Magistradas do TRT4: Em atendimento à solicitação da Corregedoria Regional, informamos que, no período de frequência do curso, não haverá substituição por outro(a) magistrado(a) e que as pautas porventura remanejadas serão realizadas necessariamente pelo(a) interessado(a). <i>Com o objetivo de promover a sustentabilidade e a redução de consumo de materiais, informamos que não forneceremos mais blocos de anotações e canetas em nossos eventos. Solicitamos a gentileza de que cada participante traga seu próprio material para anotações. Agradecemos a compreensão!</i>



Este evento atende ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU nº

*3 - Saúde e bem-estar
4 - Educação de qualidade
5 - Igualdade de gênero
10 - Redução de desigualdades*



Acesse aqui os tutoriais para inscrições e acesso ao Sistema da Escola Judicial:

- [!\[\]\(b7e1c8bc060ab2af8bc42ce81bfcf3c4_img.jpg\) 1\) Público Interno do TRT4 - Magistrados\(as\) e Servidores\(as\), inclusive aposentados\(as\);](#)
- [!\[\]\(2d0771195b0e0240efcbd9d75c7cddb8_img.jpg\) 2\) Público Externo.](#)