



TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 10ª REGIÃO  
SGAN - QUADRA 916 - LOTE A2 - Bairro Asa Norte - CEP 70790-160 - Brasília - DF - www.trt10.jus.br  
Complexo Administrativo da Fazendinha

## PLANO DE CURSO

<b>DEFESA PESSOAL PARA OFICIAIS DE JUSTIÇA DO TOCANTINS E DISTRITO FEDERAL</b>	
<b>OBJETIVO GERAL</b>	Capacitar Oficiais de Justiça do TRT10 em técnicas específicas de defesa pessoal.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	Após a realização do curso, as participantes deverão ser capazes de: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ter consciência e preparação para resguardar a sua integridade física mediante técnicas de defesa pessoal.</li></ul>
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O que é defesa pessoal?<ul style="list-style-type: none"><li>-Técnicas básicas de Defesa Pessoal</li><li>-Uso de ferramentas para defesa pessoal (bastão, espargidores para civil, armas improvisadas,)</li><li>-Defesa pessoal digital com foco na segurança da informação</li><li>-Identificação de situações de risco</li><li>-Entradas e saídas de casa, trabalho, shopping, etc</li><li>-Como se proteger adequadamente</li><li>-Técnicas de soco, chute,</li><li>-Defesas contra agarramentos, enforcamentos, pegadas de cabelo, faca, arma, etc.</li><li>-Técnicas de ataque e defesa de chão.</li></ul></li></ul>
<b>PRÉ-REQUISITOS NECESSÁRIOS</b>	Não Há

<b>PROFISSIONAL(IS) DE ENSINO</b>	<p>Júlio César Santos - Servidor Agente da Polícia Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região, Pós-graduado em Análise Financeira, Pós-Graduado em Gestão de Segurança Pública – Faculdade de Tecnologia Darwin – 2011. Currículo doc.2308664</p> <p>Wellington Geraldo Pereira Filho - Servidor Agente da Polícia Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região, Pós-graduado em Gestão de Segurança Pública- Faculdade Darwin -2011 e Pós-graduado em Nutrição Baseada em Evidência- Faculdade Faveni -2021. Currículo doc. 2308666</p>
<b>PERÍODO DE REALIZAÇÃO</b>	19 de outubro
<b>HORÁRIO</b>	Das 9h às 12h e das 14h às 18h
<b>CARGA-HORÁRIA TOTAL</b>	7 horas-aula cada Turma
<b>MODALIDADE</b>	Presencial
<p><b>EIXO E SUBEIXO DA TABELA DE COMPETÊNCIA DA MAGISTRATURA DO TRABALHO <a href="#">RESOLUÇÃO Enamat N° 28/2022</a></b></p> <p><b>RECOMENDAÇÃO DO CNJ N° 102 DE 19/08/2023.</b></p>	<p>3. Eixo Direito e Sociedade</p> <p>3.2. Subeixo: Gênero, Raça e Diversidade</p> <p>Descrições e Dimensões:</p> <p>3.3.d) Garantir a igualdade de participação entre gêneros na esfera social, trabalhista, política, econômica, sindical, e em áreas onde haja tomada de decisão no plano judicial e administrativo.</p> <p>A presente ação educacional vai ao encontro de atender o que preconiza a Recomendação N° 102 de 19/08/2021 do CNJ, quanto à adoção do protocolo integrado de prevenção e medidas de segurança voltado ao enfrentamento à violência doméstica praticada em face de magistradas e servidoras.</p> <p>Em seu Anexo, a Recomendação N° 102/2021 do CNJ, dentro do Protocolo Sugerido, na subdivisão Protocolo de Capacitação, prevê:</p> <p style="text-align: right;"><b>2. PROTOCOLO SUGERIDO:</b></p> <p style="text-align: right;">...</p> <p style="text-align: right;"><b>2.1.3) Protocolo de Capacitação:</b></p> <p style="text-align: right;"><i>2.1.3.1- Oferecimento de cursos defesa pessoal e congêneres, inclusive sob o viés orientativo-preventivo, diretamente ou mediante a celebração de convênios com os órgãos competentes, voltados às magistradas e servidoras;</i></p>

<b>ÁREA TEMÁTICA (CEAJUD/CNJ)</b>	Administração/Gestão
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	Oficiais de Justiça do TRT da 10ª Região lotados no Tocantins e Distrito Federal.
<b>NÚMERO DE VAGAS</b>	até 30 vagas.
<b>LOCAL DE REALIZAÇÃO</b>	Sala de Treinamento da Escola Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 10.ª Região (SGAN 916 - Lote A2 - CEP: 70790-160 - Asa Norte)
<b>METODOLOGIAS</b>	Aulas teóricas e práticas com demonstrações e repetições, além de criação e simulação de situações-problemas com vistas a aplicação das técnicas e conteúdo abordado.
<b>INSCRIÇÕES</b>	A inscrição é de responsabilidade de cada interessado e deverá ser realizada no Portal da Escola Judicial ( <a href="https://escolajudicial.trt10.jus.br/index.php/eventos/meus-eventos.html">https://escolajudicial.trt10.jus.br/index.php/eventos/meus-eventos.html</a> ) até às 23h59 do dia 17 de outubro de 2023 (terça-feira). Os inscritos receberão e-mail, automático, de confirmação da inscrição.
<b>CRITÉRIOS DE FREQUÊNCIA E AVALIAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os participantes deverão ter frequência mínima de 100% das atividades durante todo o Evento.</li> <li>• A lista de frequência ficará disponível para assinatura até 30 (trinta) minutos após o início do Evento.</li> <li>• Eventual ausência, em um dos dias do Evento, deverá ser justificada por meio do endereço eletrônico <a href="mailto:escola.judicial@trt10.jus.br">escola.judicial@trt10.jus.br</a>.</li> <li>• Após a conclusão do Evento, os participantes receberão no endereço de e-mail institucional o link para acessar o formulário eletrônico da Avaliação de Reação, que deverá ser preenchido no prazo de 5 (cinco) dias úteis.</li> </ul>
<b>CRITÉRIO DE CERTIFICAÇÃO</b>	<p>O recebimento do certificado ficará condicionado ao cumprimento dos dois quesitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequência 100% da carga-horária total;</li> <li>• Preenchimento do formulário de Avaliação de Reação.</li> </ul> <p>O certificado desta capacitação estará disponível aos concluintes após o término do período de realização do curso e será automaticamente computado para fins de Adicional de Qualificação (servidores) e Promoção (magistrados).</p> <p>Caso deseje, o concluinte poderá imprimir o certificado mediante acesso à seção Eventos/Inscrições - Meus cursos, no Portal da Escola Judicial do TRT da 10.ª Região.</p>

<p><b>CRITÉRIOS PARA CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO E DESISTÊNCIA DE PARTICIPAÇÃO</b></p>	<p>O pedido de cancelamento de inscrição deverá ser realizado em <b>até 2 dias úteis</b> anteriores ao início do Curso, <u>conforme art. 6.º da Portaria PRE-DGA n.º 276/2005</u>, deste TRT 10, ou seja, <b>até às 23h59 do dia 17 de outubro</b>.</p> <p>Após o início do Evento, o pedido de desistência deverá ser elaborado por escrito e encaminhado ao e-mail <a href="mailto:escola.judicial@trt10.jus.br">escola.judicial@trt10.jus.br</a>, devidamente fundamentado e com as comprovações que se fizerem necessárias, se for o caso, para análise e deliberação da Direção da Escola Judicial. Nesse caso, será aplicado o conceito DESISTÊNCIA JUSTIFICADA, para servidores.</p> <p>No caso de desistência sem justificativa no decorrer do curso, será aplicado o conceito REPROVADO.</p>
<p><b>INVESTIMENTO</b></p>	<p>A contratação do(a)s profissional(is) de ensino para a realização deste Evento será empenhada com recursos orçamentários da rubrica <b>Capacitação de Recursos Humanos</b>.</p> <p>O valor de contratação deste Evento totalizou <b>R\$ 5.630,38 (cinco mil seiscientos e trinta reais e trinta e oito centavos)</b></p> <p>Conforme art. 8.º da <u>Portaria PRE-DGA n.º 276/2005</u>, a reprovação em eventos realizados com ônus para o Tribunal, por motivos de falta ou de desistência sem justo motivo, implicará ressarcimento pelo servidor do total das despesas havidas, na forma dos arts. 46 e 47 da Lei n.º 8.112, de 11 de dezembro de 1990.</p>
<p><b>SANÇÕES ADVERTÊNCIA</b></p>	<p>Conforme art. 7.º da <u>Portaria PRE-DGA n.º 276/2005</u>, o servidor perderá o direito de participar de eventos de capacitação, pelo período de <b>seis meses</b>, no caso de:</p> <p>I - inobservância do disposto no artigo anterior (art. 6.º - o pedido de cancelamento de inscrição deverá ser realizado em até 2 dias úteis anteriores ao início do Curso);</p> <p>II - desistência sem causa justa, após o início do evento;</p> <p>III - reprovação por motivo de faltas, quando for o caso;</p> <p>IV - inscrição por iniciativa do servidor sem a anuência do dirigente da unidade organizacional.</p> <p>Parágrafo único. Não se aplica a penalidade prevista neste artigo ao servidor que, no prazo do art. 6.º ou durante o evento, entrar em licença ou afastar-se do serviço por determinação ou com o consentimento da Administração.</p>

## INFORMAÇÕES GERAIS

- Magistrados:
  - Este Evento será considerado para as horas de formação continuada, nos termos do art. 3º da Resolução ENAMAT nº 9/2011, alterada pela Resolução ENAMAT nº 13/2013.
  - Este evento será válido para fins de Promoção. Após o término do Curso, será automaticamente registrada, aos concluintes, as horas-aulas.
- Servidores:
  - Nos termos do art. 9º, *caput*, da Resolução CSJT n.º 159, de 27 de novembro de 2015, "***A frequência em eventos presenciais de capacitação, oferecidos pelo órgão, será considerada como hora trabalhada.***"
  - Nos termos do do art. 9.º, § 3.º, da [Resolução CSJT n.º 159](#), de 27 de novembro de 2015, "*As horas de capacitação que excederem a jornada diária **não** serão compensadas nem computadas como horas extraordinárias*".
  - Esse evento será válido para fins de Adicional de Qualificação.
  - Após o término do Evento e aprovação do resultado serão registradas as horas de cada participante referentes a presente capacitação.

Para esclarecimentos de dúvidas, entre em contato com a EJUD 10 por meio do telefone 3348-1870 ou e-mail: [escola.judicial@trt10.jus.br](mailto:escola.judicial@trt10.jus.br).

**OBSERVAÇÃO: Importante** vir com roupas apropriadas, se possível *kimono* e calça *legging* para utilização do tatame. Necessária a retirada de anéis, brincos, colares e *piercing* para evitar acidentes.

- "Krav Maga - Técnicas de Defesa Pessoal" por David Kahn - Este livro apresenta o sistema de defesa pessoal Krav Maga com uma abordagem detalhada e ilustrada.
- "Manual Completo de Defesa Pessoal" por Ronald Guttmann - Neste livro, o autor apresenta técnicas de defesa pessoal baseadas em artes marciais como Karatê, Taekwondo, Jiu-jitsu e Muay Thai, entre outras.
- "Defenda-se - Técnicas de Defesa Pessoal para a Mulher" por Flávia Azevedo - Este livro apresenta técnicas específicas para mulheres em situações de defesa pessoal, com foco na prevenção e evasão de situações de perigo.
- "A Arte da Autodefesa" por Bruce Tegner - Este livro apresenta técnicas de defesa pessoal baseadas em artes marciais como Karatê, Judo e Jiu-jitsu, entre outras, com ilustrações passo a passo.
- "Manual de Defesa Pessoal Policial" por José Maurício

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Coutinho - Este livro apresenta técnicas de defesa pessoal específicas para policiais, com foco em situações de confronto armado e técnicas de imobilização e contenção de suspeitos.
- "Defesa Pessoal e Técnicas de Combate" por Vladimir Vasiliev - Este livro apresenta técnicas de defesa pessoal baseadas no Sistema de Defesa de Artes Marciais Russas (SAMBO), com uma abordagem detalhada e ilustrada.
  - "Bastão Retrátil: O uso prático para defesa pessoal" por Renato de Mello. Ed. Multifoco, 2019.
  - "Kubotan: A arma secreta de defesa pessoal" por Chidi Okoro. Ed. Pensamento, 2017.
  - "Defesa Pessoal com Bastão" por Leopoldo Leite. Ed. Ícone, 2010.
  - "Artes Marciais e o Bastão Retrátil" por Marcelo Grosso. Ed. Clube de Autores, 2021.
  - "O uso do Bastão Retrátil em Situações de Crise" por Tom Givens. Ed. Skyhorse, 2019.
  - "Jiu-jitsu University" por Saulo Ribeiro - Este livro é uma das referências mais conhecidas para estudantes de jiu-jitsu, abrangendo técnicas de posição, finalizações e defesa pessoal. Além disso, o livro contém uma filosofia e um enfoque metodológico para o aprendizado do jiu-jitsu.
  - "Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique" por Renzo Gracie e Royler Gracie - Este livro é uma obra clássica que apresenta técnicas avançadas e fundamentais do jiu-jitsu brasileiro. Além disso, o livro oferece dicas de treinamento e estratégias para a competição.
  - "Mastering the Rubber Guard" por Eddie Bravo - Neste livro, Eddie Bravo, um dos maiores nomes do jiu-jitsu moderno, apresenta a técnica de guarda conhecida como "Rubber Guard", além de técnicas avançadas de finalização.
  - "Jiu-jitsu University - Edição Ilustrada" por Saulo Ribeiro - Esta versão ilustrada do livro "Jiu-jitsu University" apresenta as mesmas técnicas e filosofia, mas com ilustrações detalhadas passo a passo.
  - "The Art of Jiu-Jitsu" por Helio Gracie - Neste livro, o lendário fundador do jiu-jitsu brasileiro, Helio Gracie, apresenta suas filosofias e técnicas para o jiu-jitsu.
  - "The Gracie Way: An Illustrated History of the World's Greatest Martial Arts Family" por Kid Peligro e Erich Krauss - Este livro apresenta a história da família Gracie e sua contribuição para o desenvolvimento do jiu-jitsu brasileiro.

A Biblioteca Fernando Américo Veiga Damasceno dispõe de um acervo de cerca de 7.000 livros e periódicos. As obras são em maioria da área do Direito, com prioridade para as relacionadas ao Direito do Trabalho.

Conta também com obras de áreas do conhecimento correlatas, como filosofia, sociologia, português, administração, dentre outras, e obras de referência como dicionários e manuais.

Artigos e livros eletrônicos podem ser selecionados pela equipe de bibliotecários a partir de bases de dados jurídicas de legislação, doutrina e jurisprudência.



Documento assinado eletronicamente por **CAROLINA FRANÇA NOLETO TAVEIRA**, Analista Judiciária, em 06/09/2023, às 17:45, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.

---



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <http://www.trt10.jus.br/validadorsei.htm> informando o código verificador **2310645** e o código CRC **FEB15021**.

---

0005175-27.2023.5.10.8000

2310645v1