



CÂMARA DOS DEPUTADOS
DEPUTADA FEDERAL FLÁVIA MORAIS

Apresentação: 09/07/2026 18:16:50.917 - CMULHER
PRL 1 CMULHER => PL 785/2026

PRL n.1

COMISSÃO DE DEFESA DOS DIREITOS DA MULHER

PROJETO DE LEI Nº 785, DE 2026

Dispõe sobre o Viva (Programa Nacional de Defesa Pessoal para as Mulheres) e dá outras providências.

Autor: Deputado RAIMUNDO SANTOS.

Relatora: Deputada FLÁVIA MORAIS.

I - RELATÓRIO

O Projeto de Lei 785/2026, de autoria do Deputado Raimundo Santos (PSD-PA), dispõe sobre o Viva (Programa Nacional de Defesa Pessoal para as Mulheres) e dá outras providências.

Apresentado em 25/02/2026, o Projeto de Lei em tela foi distribuído para a Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher, para a Comissão de Finanças e Tributação e para a Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania.

Como argumenta o autor da matéria, na justificação da iniciativa legislativa apresentada, “o Viva (Programa Nacional de Defesa Pessoal para Mulheres) surge como iniciativa voltada à promoção da capacitação, da autonomia e do fortalecimento das mulheres, preparando-as para a defesa pessoal e para a prevenção da violência doméstica e familiar, bem como do feminicídio”. Além disso, “trata-se de ação complementar às políticas públicas já estabelecidas pela Lei nº 11.340, de 2006 (Lei Maria da





CÂMARA DOS DEPUTADOS
DEPUTADA FEDERAL FLÁVIA MORAIS

2

Penha), atuando de forma preventiva e educativa, com foco na redução da vulnerabilidade e no fortalecimento da autoconfiança feminina”.

Na Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher, em 26/05/2026, recebi a honra de ter sido designada relatora do Projeto de Lei 785/2026.

A matéria sujeita-se a regime de tramitação ordinário e à apreciação conclusiva pelas Comissões.

Não foram apensadas outras proposições ao Projeto original.

Ao fim do prazo regimental, não foram apresentadas, nesta Comissão, emendas ao Projeto original.

É o relatório.

II - VOTO DA RELATORA

O Programa Nacional de Defesa Pessoal para as Mulheres, instituído pelo Projeto que estamos analisando nesta Comissão, tem, entre as iniciativas meritórias, a promoção da capacitação das mulheres em técnicas de defesa pessoal e artes marciais, assim como a ampliação do acesso delas às academias de artes marciais e aos centros de treinamento para mulheres.

Além disso, o Programa visa desenvolver ações de conscientização e prevenção da violência doméstica e familiar, da violência de gênero e da violência urbana. O objetivo principal é promover e fortalecer a inclusão social e a autonomia das mulheres, assim como estabelecer parcerias com órgãos governamentais e não governamentais, e empresas e organizações que apoiam a causa da mulher para a implementação do Programa.

Sabe-se que a capacitação feminina em defesa pessoal e nas artes marciais trabalha com técnicas de desvencilhamento, isto é, o ato ou





CÂMARA DOS DEPUTADOS
DEPUTADA FEDERAL FLÁVIA MORAIS

3

efeito de libertar-se, soltar-se ou desembaraçar-se de algo que a prende ou imobiliza, assim como o uso de alavancas e golpes em pontos vulneráveis do corpo humano. Além de preparar as mulheres para agir contra as ameaças físicas, normalmente praticadas pelos homens, a prática da defesa pessoal promove o desenvolvimento da autoconfiança, da consciência corporal e da segurança emocional.

Nos últimos anos, os casos de feminicídio no Brasil têm crescido de forma preocupante, segundo dados divulgados pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública e pelo Anuário Brasileiro de Segurança Pública. A violência contra a mulher deixou de ser um tema distante, e a segurança feminina começa na consciência e na defesa pessoal. Toda mulher deveria ter a oportunidade de ter conhecimento de noções básicas de: percepção de ambiente; identificação de comportamentos suspeitos; postura corporal preventiva; reação sob pressão; e técnicas simples de desvencilhamento; entre outros pontos de defesa pessoal.

Muitas situações de violência poderiam ser evitadas ou minimizadas se houvesse preparo prévio. A maioria das agressões acontece de forma inesperada — em locais comuns como estacionamentos, elevadores, dentro do próprio carro ou até mesmo em ambientes familiares. A preparação não garante que o perigo não exista, mas aumenta significativamente suas chances de sair dele.

Ao contrário do que se pensa, o treinamento nas técnicas de defesa pessoal para as mulheres vai muito além do preparo físico e corporal. Isso porque o treinamento atua diretamente na prevenção da violência doméstica e urbana, permitindo que a mulher reconheça situações de risco e aja com rapidez e controle psicológico. A prática da defesa pessoal também quebra estereótipos de gênero, ocupando espaços tradicionalmente masculinos e fortalecendo a autoestima das mulheres.

Além disso, a frequência nas aulas de defesa pessoal promove o resgate da autoconfiança e da autoconsciência feminina, o que é essencial





CÂMARA DOS DEPUTADOS
DEPUTADA FEDERAL FLÁVIA MORAIS

4

para reconhecer a ocorrência do ciclo da violência e romper com o isolamento pessoal. Ademais, algumas técnicas de defesa pessoal foram desenvolvidas para ajudar a lidar com situações reais de perigo. Nesse contexto, a aluna aprende a neutralizar ameaças rapidamente, usando golpes em pontos sensíveis do possível agressor, como os olhos e a garganta.

Na mesma direção, outras técnicas de defesa pessoal ensinam como as mulheres podem usar o próprio peso corporal e a alavanca dos pés para se desvencilhar dos agressores maiores e imobilizá-los. Ademais, diversas técnicas também são pensadas para manter a distância do agressor através de golpes traumáticos (socos, chutes e cotoveladas) e desenvolver os reflexos corporais de maneira rápida.

Como é possível perceber, por meio de treinamento contínuo, do desenvolvimento da autoconfiança e do aprendizado das técnicas milenares de defesa pessoal, o Programa Nacional de Defesa Pessoal para as Mulheres irá conquistar adeptas, defensoras e, no médio e longo prazo, irá contribuir para aumentar a capacidade das mulheres se defenderem com maestria dos seus possíveis agressores.

Em face do exposto, nosso voto é pela aprovação do Projeto de Lei 785/2026.

Sala da Comissão, em de de 2026.

Deputada FLÁVIA MORAIS
(MDB-GO)
Relatora

