



www.policiamilitar.sp.gov.br  
dec@policiamilitar.sp.gov.br

SÃO PAULO-SP  
241100MAR11

Exemplar nº \_\_\_\_ de 20 cópias

## INSTRUÇÃO CONTINUADA DO COMANDO

### SÚMULA DE ICC Nº 040

#### **1. TEMA: “A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE TÉCNICAS DE DEFESA PESSOAL, PARA SUA UTILIZAÇÃO COMO MEIO NÃO LETAL NO ATENDIMENTO DE OCORRÊNCIAS POLICIAIS”**

REFERÊNCIA: NOTA DE INSTRUÇÃO Nº PM3-001/03/09, de 09MAR09.

#### **2. CALENDÁRIO:**

- a. Início: 01ABR11
- b. Término: 14ABR11

#### **3. ASSUNTO A SER LIDO:**

1º - Policial Militar! Ao se falar em Defesa Pessoal a primeira questão é: “ Qual é a importância do treinamento da Defesa Pessoal para o desempenho do trabalho policial?” . A resposta que parece óbvia, impõe, inicialmente, ressaltar a sua definição bem como os benefícios oriundos de sua prática e aplicação na Instituição. O Manual de Defesa Pessoal (M-3-PM), publicado no Bol G PM 134/92, tem como objetivo capacitar o policial militar a defender-se contra agressões efetuadas com ou sem armas.

- **Definição:** É o conjunto de movimentos de defesa e ataque, abstraídos de um ou mais estilos de artes marciais, que objetivam promover a defesa pessoal própria ou de terceiros, conjugando, ao máximo, as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais do agente, sendo constituída por um conjunto de técnicas destinadas a melhorar o poder defensivo e ofensivo por parte de quem dela faça uso.

- **Legalidade:** A Defesa Pessoal apoia-se no instituto da legítima defesa. Lembre-se: “Repelir injusta agressão atual ou iminente, com uso moderado dos meios, em defesa de direito próprio ou alheio (Art. 25 do CP)”.

- **Benefícios de sua prática e aplicação:** Ao praticar uma Arte Marcial de Defesa Pessoal, adquire-se, ao longo do tempo, conhecimento e habilidades suficientes para fazer frente a agressões à mão livre ou armada, ampliando a possibilidade de êxito na preservação de nossa integridade física ou de terceiros, em situações de risco real.

- **Desenvolvimento Físico** – É um dos primeiros e grandes benefícios que vamos obter praticando Defesa Pessoal, pois é uma atividade eminentemente prática, que requer um trabalho físico coordenado e adequado a cada praticante, voltado às exigências motoras de cada técnica, resultando no desenvolvimento de habilidades, voltado a otimizar o potencial de cada praticante, nos mais diversos aspectos, elevando as aptidões físicas do praticante, tais como; condicionamento aeróbio, alongamento, flexibilidade, agilidade, força, coordenação motora entre outras.

- **Desenvolvimento Mental e Emocional** – A função policial reúne características típicas, próprias do trabalho, incomuns a qualquer outra atividade, que, por si só, são geradoras de estresse que atingem o policial negativamente, influenciando de maneira significativa o seu desempenho profissional, podendo, inclusive, redundar em comportamentos que vão de encontro aos princípios da moral e da legalidade. Por meio da prática de defesa pessoal, concomitante ao desenvolvimento físico, ocorrerá a definição e o reforço de atributos de personalidade, tais como: capacidade de decisão, resistência à frustração, perseverança, humildade, persistência, enfim, valores e princípios úteis e decisivos para o sucesso em qualquer atividade profissional.

2º - Em suma, pode-se dizer que a prática da Defesa Pessoal produz no indivíduo, além dos consequentes benefícios acima descritos, um sentimento de confiança e de segurança na sua própria potencialidade, que se traduzem numa melhoria da qualidade de vida, na medida em que se sente apto a enfrentar as situações de risco ou gerenciar crises de qualquer ordem. O foco é a ação preventiva.

3º - Analisando-se de forma sucinta, verifica-se que a maioria dos procedimentos adotados no atendimento de uma ocorrência policial estão intimamente atrelados à prática da defesa pessoal, desde a maneira de portar-se perante o cidadão em uma simples transmissão de informação até o momento em que seja necessária a contenção de indivíduo com alterações.

4º - As mortes de policiais e as restrições de liberdade em ações mal realizadas podem ser minimizadas com o aprimoramento do profissional por meio do treinamento e prática de Defesa Pessoal, que, mais do que uma mera capacitação física e motora, objetiva implementar uma cultura de sobrevivência em que a força, absolutamente traduzida pela técnica, vem a ser um recurso na resolução dos conflitos, direcionada tão somente a neutralizar a resistência à ação legal, acompanhada ou não de agressão física.

5º - Lembre-se! Além do M-3-PM, os Procedimentos Operacionais Padrão, o “Método Giraldi” e as Técnicas de Utilização de Equipamentos Não Letais, são também verdadeiras ferramentas para a sua defesa e de terceiros.

6º - Policial Militar! A defesa de uma agressão inicia-se antes que esta se concretize. Portanto, esteja sempre preparado para que possa, por meio do treinamento contínuo, melhorar a sua capacidade de antever e prever uma situação de risco ou agressão, bem como reagir a injustas agressões obedecendo sempre preceitos de uso moderado da força, dentro dos requisitos de legalidade, necessidade e proporcionalidade.

CLAUDIO ANTÔNIO RISSOTTO  
Cel PM Diretor de Ensino e Cultura

#### **DISTRIBUIÇÃO:**

CPC, CPM, CPI-1 a 10, CPChq, CPRv, CPAmb, CCB, Correg PM, CPTran (cada).....	18
Coord Op PM (para conhecimento).....	01
Arquivo.....	01
Total.....	20