

DEFESA PESSOAL NO TRANSPORTE DE PASSAGEIROS

Formação prática para motoristas e equipas operacionais

Prevenção e autoproteção no contacto com o público

Fernando Suissas
Formador e Instrutor de Defesa Pessoal



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Riscos reais no contacto com passageiros

Uma situação de tensão pode evoluir para:

1. Aproximação intimidatória ao motorista
2. Agarramentos do braço ou da roupa
3. Empurrões, socos ou pontapés
4. Conflitos que colocam outros passageiros em risco

Preparar o motorista para reconhecer o risco e responder sem agravar a situação.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Respostas que os motoristas treinam

Exercícios adaptados ao espaço e às situações de trabalho:

1. Reconhecer sinais de risco
2. Manter distância
3. Usar postura e voz para estabelecer limites
4. Proteger-se perante uma tentativa de agressão
5. Libertar-se de agarramentos
6. Recuperar distância e acionar apoio

O objetivo é recuperar segurança e reduzir a exposição ao perigo.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Situações e respostas na formação

Conteúdos a selecionar com a transportadora:

1. Intimidação: distância, postura e voz
2. Agarramento do braço: libertação
3. Empurrão ou soco: proteção
4. Pontapé: proteção e afastamento
5. Agarramento frontal: libertação
6. Conflito a bordo: apoio coordenado

Controlo físico: conteúdo específico, a ajustar às funções e aos procedimentos internos.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Proteção do motorista e dos passageiros

Perante um conflito a bordo, a formação trabalha:

1. Comunicar sem agravar a tensão
2. Proteger-se e respeitar os limites de intervenção
3. Afastar passageiros do perigo
4. Pedir apoio à central ou emergência
5. Coordenar com colegas e relatar ocorrência

Simulações alinhadas com os procedimentos da transportadora e a segurança de todos.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Como funciona a formação

Cada exercício faz parte de uma situação de trabalho.

1. Enquadramento: situação e regras de segurança
2. Demonstração: resposta simples e progressiva
3. Prática orientada: pares ou pequenos grupos
4. Aplicação: relação com o serviço e os procedimentos internos

O motorista pratica a resposta e identifica quando deve afastar-se ou pedir apoio.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Prática segura e progressiva

Cada participante evolui ao seu ritmo.

1. Intensidade ajustada aos participantes
2. Exercícios com contacto controlado
3. Acompanhamento permanente do formador
4. Respeito pelos limites de cada participante
5. Simulações a bordo apenas com a viatura imobilizada

Um ambiente controlado permite trabalhar situações exigentes com segurança.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Formato adaptado à transportadora

Sessão inicial de 3 horas

1. Motoristas e colaboradores em contacto com o público
2. Realização nas instalações da empresa
3. Sala ampla ou espaço de formação no depósito
4. Simulações em viatura parada, quando disponível
5. Seleção de cenários com RH, Operações e Segurança

Conteúdos e organização ajustados aos riscos, às equipas e aos turnos de serviço.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Experiência que dá confiança

Fernando Suissas

Formador e Instrutor de Defesa Pessoal

Formador certificado - CCP

Treinador de Krav Maga - Grau II

6.º Dan de Karate Wado-Ryu

Faixa preta de Jiu-Jitsu

Mais de 100 seminários realizados

Autor de três livros técnicos

Mais de 30 anos de experiência profissional na Allianz

Experiência técnica aliada ao conhecimento do contexto empresarial.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Uma equipa mais preparada para o risco

Formação prática para reforçar a autoproteção dos motoristas e a resposta a situações que afetam os passageiros.

Uma sessão inicial, adaptada às situações prioritárias da sua transportadora.

Vale mais saber do que não saber.

Fernando Suissas
967 235 417
fernandosuissas.com
fernando.suissas@gmail.com



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.