

Formação experiencial

# DEFESA PESSOAL NO CONTEXTO PROFISSIONAL

---

**Prevenção, autoproteção e resposta segura**

**Fernando Suissas**

Formador e Instrutor de Defesa Pessoal





# Quando uma situação de tensão ultrapassa o limite verbal

No contacto com clientes, hóspedes ou público, um colaborador pode enfrentar:

- Aproximação intimidatória
- Invasão do espaço pessoal
- Agarramentos ou empurrões
- Agressão física
- Necessidade de apoiar um colega



**A formação prepara o colaborador para reconhecer o risco e responder com segurança**





**O objetivo é recuperar segurança e sair da situação.**

## **Uma formação prática e acessível**

Os participantes aprendem a:

- Identificar sinais de risco
- Manter uma distância segura
- Usar postura e voz para estabelecer limites
- Proteger-se perante uma agressão
- Libertar-se de agarramentos
- Afastar-se e pedir apoio



# O que os participantes treinam

1. Distância, postura e comunicação
2. Libertação de pulso ou braço
3. Proteção contra empurrões e ataques
4. Libertação de ombro ou roupa
5. Libertação de agarramento frontal
6. Apoio e atuação coordenada





# Competências com aplicação no trabalho

Durante os exercícios, os participantes treinam:

- Atenção aos sinais de risco
- Comunicação firme sem aumentar o conflito
- Decisão sob pressão
- Autocontrolo perante contacto físico
- Cooperação e pedido de apoio
- Reconhecimento dos limites da intervenção



**A pressão é física no exercício.  
A aprendizagem é para a empresa.**



# Como funciona a formação

## 1. Explicação breve

O formador apresenta a situação e as regras de segurança

## 2. Demonstração

A resposta é mostrada de forma simples e progressiva

## 3. Prática orientada

Os participantes treinam em pares ou pequenos grupos

## 4. Reflexão final

O grupo relaciona o exercício com situações profissionais

**Cada exercício termina com uma aprendizagem aplicável ao trabalho.**





# Uma formação segura e acessível

Cada participante evolui ao seu ritmo, num ambiente controlado.

- Exercícios simples e progressivos
- Intensidade ajustada aos participantes
- Acompanhamento permanente do formador
- Participação dentro dos limites de cada formando
- Sem competição nem contacto excessivo



Cada participante evolui ao seu ritmo. Num ambiente controlado.





# **Formato adaptável à organização**

## **Sessão de 3 horas**

Formação prática com introdução, exercícios progressivos, aplicação a situações profissionais e reflexão final.

## **Possibilidades de realização:**

- Nas instalações da empresa
- Em sala ampla ou espaço exterior
- Para equipas ou grupos de colaboradores
- Adaptada ao setor e às necessidades da equipa.



# 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
- Experiência profissional de mais de 30 anos na Allianz

**Experiência técnica aliada ao profundo conhecimento do contexto empresarial.**





# Vamos preparar a sua equipa?

Uma experiência prática que reforça a prevenção, o autocontrolo, a decisão e a cooperação.

Formação adaptada à realidade da sua organização.

**Vale mais saber  
do que não saber**

**Fernando Suissas - 967235417**  
**fernandosuissas.com**  
**fernando.suissas@gmail.com**

