

Formação experiencial

DEFESA PESSOAL NA SAÚDE

Clínicas e unidades de saúde

Prevenção, autoproteção e resposta
segura

Fernando Suissas
Formador e Instrutor de Defesa Pessoal

Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.



Quando a tensão ultrapassa o limite verbal

No contacto com utentes e acompanhantes, as profissionais podem enfrentar:

- Aproximação intimidatória
- Invasão do espaço pessoal
- Agarramentos ou empurrões
- Tentativas de agressão
- Necessidade de apoiar uma colega



Reconhecer o risco e responder com segurança

Uma formação prática e acessível

As 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

Recuperar segurança e sair da situação

O que as 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

Perante uma situação de tensão na receção ou durante o atendimento:

- Reconhecer sinais de escalada
- Comunicar com firmeza e respeito
- Manter o autocontrolo
- Decidir quando se afastar
- Pedir apoio e atuar com uma colega
- Respeitar os limites da intervenção

Proteger a profissional e quem está próximo



Como funciona a formação

1. Explicação breve
Situação e regras de segurança
2. Demonstração
Resposta simples e progressiva
3. Prática orientada
Exercícios em pares ou pequenos grupos
4. Revisão final
Consolidar respostas e esclarecer dúvidas.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Uma formação segura e acessível

Cada participante evolui ao seu ritmo.

- Exercícios simples e progressivos
- Intensidade ajustada às participantes
- Acompanhamento permanente do formador
- Respeito pelos limites individuais
- Sem competição nem contacto excessivo



Prática num ambiente controlado



Formato adaptável à unidade de saúde

Sessão de 3 horas
Formação prática com exercícios
progressivos e aplicação ao
atendimento.

- Nas instalações da organização
- Em sala ampla e adequada à prática
- Para equipas de receção e profissionais de saúde
- Cenários escolhidos com a equipa
- Articulação com os procedimentos internos de segurança

Conteúdos ajustados 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

Mais de 30 anos de experiência na Allianz

**Experiência técnica aplicada
à segurança no trabalho**



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Vamos preparar a sua equipa?

Uma formação prática para reforçar a segurança das profissionais no contacto com utentes e acompanhantes.

Proposta adaptada à realidade da sua unidade de saúde.

**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.

