

DEFESA PESSOAL PARA BOMBEIROS

Formação prática de autoproteção e atuação em equipa

Defesas e controlo físico em simulações orientadas.

Fernando Suissas
Formador e Instrutor de Defesa Pessoal



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Proteção perante uma reação agressiva

No contacto com pessoas agitadas, a equipa pode enfrentar:

Agarramentos ao braço ou ao uniforme

Empurrões e tentativas de agressão

Reações físicas durante uma abordagem

Necessidade de proteger e apoiar um colega

Reconhecer o risco e preservar a segurança da equipa.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Defesas e controlo em treino

Os participantes praticam:

Proteção perante tentativas de agressão

Libertação de agarramentos

Controlo do braço em exercícios orientados

Imobilizações selecionadas para trabalho em binómio

Comunicação entre os intervenientes

Afastamento e pedido de apoio

Respostas ajustadas às funções e aos procedimentos do corpo de bombeiros.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Situações que a equipa treina

Conteúdos a selecionar com o comando:

1. Proteção da cabeça e afastamento
2. Libertação de pulso ou uniforme
3. Controlo do braço e posicionamento
4. Imobilização orientada em binómio
5. Apoio ao colega perante resistência
6. Comunicação durante a intervenção

A prioridade é proteger a equipa e reduzir a exposição ao perigo.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Coordenação em binómio

Uma resposta conjunta exige:

Combinar funções antes do exercício

Comunicar de forma breve e clara

Manter atenção ao colega e à pessoa abordada

Ajustar o contacto à situação simulada

Reconhecer quando interromper ou pedir apoio

O treino trabalha o controlo físico e a coordenação da equipa.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Como funciona a formação

Demonstração e prática supervisionada:

Enquadramento do cenário e das regras de segurança

Demonstração das defesas e dos controlos

Prática progressiva em pares e trios

Correção do posicionamento e dos agarres

Revisão final das respostas e das dúvidas

Cada exercício inclui acompanhamento próximo do formador.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Treino com contacto controlado

A prática progride com supervisão.

Resistência ajustada ao nível dos participantes

Sem impactos reais nas simulações

Interrupção imediata ao sinal combinado

Sem pressão excessiva nas articulações

Respeito pelos limites de cada participante

Controlo e segurança durante toda a sessão.

Formato adaptado ao quartel

Sessão inicial de 3 horas

Realização no quartel ou em espaço de treino

Sala ampla e área livre para exercícios

Cenários selecionados com o comando

Organização em pares ou binómios habituais

Possibilidade de sessões de continuidade

O programa final responde às prioridades da equipa.



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 na Allianz

Experiência técnica aplicada à preparação das equipas.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Uma equipa mais preparada

Formação prática para reforçar a autoproteção e treinar respostas coordenadas perante reações agressivas.

Contacte-me para definirmos uma sessão com o seu corpo de bombeiros.

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.