

DEFESA PESSOAL NA SEGURANÇA PRIVADA

Formação prática para vigilantes e equipas de segurança

Autoproteção, defesas e controlo em treino orientado.

Fernando Suissas
Formador e Instrutor de Defesa Pessoal



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Preparação para o contacto físico

Uma situação de tensão pode envolver:

Aproximação intimidatória

Agarramento ao braço ou ao uniforme

Empurrões e tentativas de agressão

Resistência durante uma abordagem

Necessidade de atuar com um colega

Reconhecer o risco e escolher uma resposta ajustada à função.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Defesas e controlos que se treinam

Prática adaptada ao serviço:

Distância, postura e comunicação

Proteção perante tentativas de agressão

Libertação de agarramentos

Controlo do braço em exercícios orientados

Imobilizações selecionadas em pares ou binómios

Pedido de apoio e coordenação

Conteúdos ajustados às funções e aos procedimentos internos.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Situações e respostas na formação

Cenários a escolher com a organização:

1. Abordagem e estabelecimento de limites
2. Libertação de pulso ou roupa
3. Proteção da cabeça e afastamento
4. Controlo do braço e posicionamento
5. Imobilização orientada em binómio
6. Apoio ao colega e comunicação

O controlo físico integra uma resposta com limites definidos.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Atuação coordenada no serviço

Durante as simulações, a equipa trabalha:

Comunicação firme sem agravar o conflito

Definição de funções entre colegas

Autocontrolo perante resistência

Proteção de quem está próximo

Reconhecimento dos limites da intervenção

Pedido de apoio e comunicação da ocorrência

O posicionamento e a comunicação acompanham o treino físico.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Como funciona a formação

Prática com correção individual:

Enquadramento do cenário e das regras de segurança

Demonstração das defesas e dos controlos

Prática progressiva com parceiros

Correção dos agarres e do posicionamento

Revisão das respostas e dos procedimentos

O participante pratica e recebe orientação durante o exercício.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Prática segura e progressiva

Contacto controlado em todas as simulações.

Intensidade ajustada aos participantes

Sem impactos reais nem competição

Sinal de interrupção combinado

Sem pressão excessiva nas articulações

Acompanhamento permanente do formador

Treino orientado para preparar, com respeito pelos limites individuais.

Formato adaptado à operação

Sessão inicial de 3 horas

Equipas de vigilância e segurança

Realização nas instalações da organização

Sala ampla ou espaço próprio de treino

Cenários escolhidos com responsáveis operacionais

Possibilidade de sessões de continuidade

Programa ajustado ao tipo de serviço e 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.

Vamos preparar a sua equipa?

Uma formação prática para reforçar a autoproteção e treinar defesas e controlos com apoio entre colegas.

Contacte-me para definirmos uma sessão adaptada à sua operação.

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.