

# **DEFESA PESSOAL COMENTADA**

**PARA  
PROFISSIONAIS  
DE SEGURANÇA PRIVADA**



**Alexandre Cruz  
J. R. R. Abrahão  
Pedro Carlos Cavalcanti  
Ricardo Nakayama**

Ilustrações:  
**Ricardo Nakayama**

Fotos:  
**J.R.R. Abrahão**

## **DEDICATÓRIA**

Esta obra é dedicada a todos os profissionais da segurança privada, que diariamente colocam suas vidas em risco constante para garantir a tranquilidade da Sociedade.

Os Autores.

# **Agradecimentos**

Desejamos agradecer a:

Nossas famílias que sempre nos apoiaram e torceram pelo nosso sucesso.

## **Aviso**

Esse livro é destinado apenas para estudos acadêmicos. As técnicas, táticas e metodologias descritas neste volume são muito perigosas e não devem ser usadas ou praticadas sem extrema cautela. Os autores e editores não têm quaisquer responsabilidades, em que Esfera do Direito for, por ferimentos, danos ou prejuízos, sejam provocados por acidente ou intencionalmente, que possam ser atribuídos aos ensinamentos, técnicas ou idéias contidas nesta obra. Este livro não tem o objetivo de ser uma obra para autodidatas, sendo importante e indispensável à supervisão e orientação de um instrutor capacitado em nosso método. Ninguém está autorizado a se intitular instrutor apenas por ter lido ou estudado esse livro.

## Sobre os Autores

### **Alexandre Chiavone de Araújo Cruz (1972 - ).**

Formado em Educação Física pelas Faculdades Metropolitanas Unidas em 1996 e detentor de diversos cursos de especialização, o Mestre Alexandre Cruz é especializado em lutas de contato e defesa pessoal. É praticante das artes marciais desde os cinco anos de idade, ministrando aulas durante cerca de 14 anos em diversas academias de São Paulo e desde 1994 em empresas de segurança. Graduado em Full Contact, Light Contact, Contato Total, Kick Boxing e praticante de estilos como Tae Kwon-do, Muay Thai, Krav Magá, Jiu-Jitsu, Aikido, Hapkido, Judô, Kung Fu e Karatê, possuiu na década de 90 uma das melhores equipes de competição de Vale Tudo do Brasil, consagrando vários campeões e difundindo o esporte pelo Brasil através da organização de eventos patrocinados pela KWT.

Durante esses muitos anos assimilou o método e estratégia de combate, suas filosofias e o domínio das artes marciais e esportes de contato, tendo fundando junto com o Mestre Ricardo Nakayama e Paulo Albuquerque o "Kombato", arte de defesa pessoal que visa tornar uma pessoa apta a sobreviver à violência urbana ou em campo de batalha, no menor espaço de tempo possível; arte consagrada pela eficiência e simplicidade metodológica de ensino, aplicada nos maiores centros de treinamento de segurança privada do país, unidade militares e academias. Atualmente desenvolve junto com Ricardo Nakayama uma nova arte modalidade, o MSDP, de reconhecida eficiência e simplicidade metodológica de ensino, aplicada nos maiores centros de treinamento de segurança privada do país e academias. Foi Diretor de Eventos, Diretor de Arbitragem, Diretor Técnico, Presidente do Conselho de Mestre e Vice Presidente de grandes Confederações no Brasil. Foi Campeão Sul-Americano em 1994 quando deixou os ringes para se dedicar ao combate de sobrevivência militar. Treinou e implantou a segurança interna de penitenciárias no Paraná e Ceará, iniciando trabalho pioneiro no Brasil de segurança penitenciária privada. Treinou e implantou a segurança privada de grandes empresas, bancos e mineradoras. Organizou a segurança de grandes eventos como o Carnaval 2001, no Sambódromo de São Paulo. Treinou reconhecidas equipes de escolta, segurança armada e trabalho VIP, além de esquadrões e equipes de policiamento civil, militar e federal. Hoje é consultor de segurança, palestrante e instrutor de treinamento, aplicando vários cursos a grupos especiais e civis.

Contatos através do site: <http://www.sotai.com.br/>

### **José Roberto Romeiro Abrahão (1962 - ).**

Advogado criminalista militante, jornalista, sindicalista e escritor, J.R.R. Abrahão tem inúmeros artigos publicados na imprensa nacional e estrangeira. Colecionador de armas de todo tipo, desde 1980, tem estudado sobre assuntos ligados à segurança desde a adolescência. Praticou Judô e Karatê por muitos anos, embora seu esporte predileto seja o tiro esportivo, tendo inclusive sido Relações Públicas da Federação Paulista de Tiro ao Alvo entre 1979 e 1981.

É "Master" de tiro com as quatro armas: pistola, espingarda, submetralhadora e fuzil, ministrando cursos ocasionalmente, em geral voltados a policiais e militares. Abrahão é, também, rádio-amador, detentor do indicativo PU2SCO. Diversas obras de sua autoria podem ser encontradas gratuitamente para download na Internet, no Site Supervirtual: <http://www.supervirtual.com.br/>

### **Pedro Carlos Cavalcanti**

Especializado em judô, com graduação - 1º dan pela British Judô Association, começou a prática nas artes marciais aos sete anos, tendo praticado o método de treinamento do Kendo, boxe ocidental e vale-tudo. Formado em fotografia pela Lancaster University (Reino Unido). Seu interesse no combate com facas começou durante o serviço militar onde se graduou como pára-quedista do Exército Brasileiro. Treinando diretamente sob a supervisão do Mestre Nakayama, ministra instruções de defesa com facas. Esteve envolvido desde os 16 anos em treinamentos de sobrevivência. Fez recentemente um treinamento de 28 dias

de técnicas primitivas, nos desertos de Utah, nos EUA. Qualificou-se também como Wilderness-EMT (técnico de atendimento de emergência em áreas remotas) pelo Wilderness Medicine Institute of Nols.

É educador outdoor de montanhismo, pela Nols e instrutor de Leave no Trace. Atualmente além de ser instrutor para a Outward Bound Brazil, é instrutor de primeiros socorros para a Laborativ fazendo também freelance em fotografia.

Contatos através do site: <http://www.sotai.com.br/>

### **Ricardo Nakayama**

O Mestre Ricardo Nakayama é o criador do sistema conhecido como Kombat de defesa pessoal, do sistema Sotai e Diretor-Presidente da Associação Brasileira de Kombat. Iniciou aos cinco anos nas artes marciais, sob a supervisão de seu pai - Mestre de Karatê. Durante 30 anos aprendeu o método de combate e domínio de várias artes marciais e esportes de contato - Arnis de Mano, Kick Boxing, Hapkido, Karatê, Muay Thai, Jiu-Jitsu, Aikido, Judô e Kung Fu. Ministra aulas desde 1983 em academias e empresas de segurança. Pesquisa o combate com armas desde 1978, quando iniciou o treinamento com bastão longo, facão chinês e nunchaku, ministrando aulas regularmente de combate com facas, armas improvisadas e tonfa para diversos segmentos da segurança pública e privada. Aos 22 anos foi estudar artes marciais no Japão onde se graduou 2º dan de Karatê, passando a conhecer diversos sistemas de artes marciais internas e externas no Oriente. De volta ao Brasil, começou a estudar novas possibilidades e métodos de treinamento para aprimorar e desenvolver seu estilo de luta, com ênfase ao combate real. Graduou-se a seguir em matemática, deixou a profissão para o exercício da difusão e ensino da defesa pessoal, passando a se dedicar integralmente no desenvolvimento de técnicas para preservar a integridade física das pessoas. Constantemente se aplica em intercâmbios para troca de informações e técnicas com pessoas de Portugal, Japão, China, Estados Unidos e Coréia.

É especialista em defesa pessoal com grande reconhecimento sendo constantemente chamado para prestar consultoria aos mais destacados órgãos de imprensa da América Latina. Foi mestre e fundador do Kombat e atualmente desenvolve junto com Alexandre Cruz uma nova modalidade inovadora de defesa pessoal, cuja ênfase é preparar qualquer pessoa independente do biótipo ou restrição física para se defender no menor tempo possível das mais diversas situações de risco. Exerceu durante nove anos a coordenação técnica na área de defesa pessoal na maior empresa de segurança da América Latina onde ministrou aulas para mais de 30.000 alunos e formou a primeira turma de agentes de disciplina na primeira e bem sucedida penitenciária privada do Brasil. Inovando e aperfeiçoando técnicas de combate armado e desarmado, elabora estudos e desenvolve cursos especiais para grupos de segurança de destacadas empresas do setor privado. Atualmente é o instrutor de defesa pessoal do curso de guarda-parque do Senac em São Paulo.

Maiores informações podem ser acessadas através do site: <http://www.sotai.com.br/>

## **Prefácio dos Autores**

Este trabalho é a síntese de anos de treinamento e pesquisa na área de defesa pessoal para segurança privada. Os autores trabalharam durante muitos anos nas mais conceituadas empresas de segurança brasileiras. Muitas das técnicas são apenas para referência, necessitando da supervisão de um instrutor habilitado para tirar o máximo potencial das mesmas.

A obra é direcionada para profissionais de segurança privada que muitas vezes não tem acesso a um treinamento constante e freqüentemente perguntavam sobre um material complementar como uma apostila ou livro com técnicas de defesa pessoal.

Outro ponto que inspirou esta obra foi o relato de vários profissionais que reclamavam dos cursos de formação de vigilantes que freqüentaram, que não seguiam o currículo estabelecido na legislação federal pertinente ou mesmo não tiveram aulas de defesa pessoal e sim de condicionamento físico.

Não temos com isso intenção de criticar os centros de formação por onde passaram esses vigilantes, mas sim ajudar e tirar dúvidas dos instrutores da disciplina de defesa pessoal, padronizando e aprimorando o ensino dessa importante ferramenta para os profissionais de segurança privada.

***Ricardo Nakayama, Pedro Carlos Cavalcanti, Alexandre Cruz, J.R.R. Abrahão.***



# INTRODUÇÃO

Devemos iniciar este estudo nos perguntando o que é a defesa pessoal? Essa conceituação e seu perfeito entendimento são muito importantes para definirmos exatamente a filosofia que o profissional de segurança privada deve ter em sua mente e vida. A defesa pessoal é uma técnica de reação. Afirmo isto para lembrar que um bom profissional de segurança privada deve primeiramente procurar prevenir, através da atenção, atitude correta, postura profissional e procedimentos operacionais bem definidos e conhecidos por toda a equipe, desta forma evitando na maioria das vezes que o marginal chegue as vias de fato. Digo reação, pois primeiramente deve haver uma ação por parte do criminoso, esgotadas as chances de prevenção. Esta ação por parte do criminoso não necessariamente é física, afinal, o profissional da segurança lê gestos e atitudes, olhares e sinais, percebendo ações do criminoso antes mesmo delas acontecerem. Onde sua resposta então sempre será uma reação.

Em muitos momentos o vigilante pode ter que depender exclusivamente de técnicas de defesa pessoal. Agir com discricção, evitar tumultos, pânico, violência em excesso, tiros perdidos, são obrigações de um profissional de segurança. O grande problema é a falta de capacitação adequada que inviabiliza o uso de técnicas de defesa pessoal para a maior parte dos profissionais de segurança privada. Falta de treinamento adequado! A maioria dos profissionais infelizmente treina técnicas de defesa pessoal somente nos cursos de formação e de reciclagem, quando existem.

Existem três falhas principais que deveriam ser corrigidas para suprir essa capacitação:

A primeira falha é da própria legislação atual que define no currículo obrigatório uma carga horária de apenas 20 horas para a defesa pessoal. Qualquer especialista da área sabe muito bem que com esse número de horas é impossível dar uma boa noção de técnicas de defesa pessoal que serão utilizadas para preservar a integridade física do vigilante e das pessoas sob sua responsabilidade. Também é bom lembrar que muitos destes profissionais de segurança nunca praticaram nenhum esporte e até tem várias restrições físicas para a prática da disciplina de defesa pessoal, dificultando ainda mais um bom aprendizado.

A segunda falha é das empresas de segurança privada que deveriam investir mais no homem que assegura a qualidade do serviço que é oferecido aos clientes. A maior parte cumpre apenas o que a lei manda, mesmo sabendo que existem sérias deficiências na preparação do profissional que estão colocando no mercado de trabalho. Há ainda aquelas empresas que nem o que a lei têm como mínimo cumprem.

A terceira falha é do profissional de segurança (vigilante, agente de segurança) que deveria procurar a capacitação técnica por sua própria conta. É bom lembrar também, que a prática de uma modalidade de defesa pessoal é um investimento nos maiores patrimônios que o ser humano possui – sua saúde e sua vida.

Existe um questionamento freqüente nas aulas de defesa pessoal nos centros de formação de vigilantes – qual é a melhor técnica para defesa pessoal, visto a enorme gama de artes marciais e esportes de combate hoje existentes. Muitas das artes marciais e esportes de combate que poderiam ser utilizados para defesa pessoal, se prendem a aspectos esportivos, deixando de lado sua origem e objetivo primário que é a sobrevivência perante o inimigo, acabando desta forma totalmente com sua efetividade em situações reais. Técnicas de defesa pessoal têm sua estratégia particular. Existe um sábio ditado que diz: “Lutamos da forma com que treinamos”. Desarmar um bandido armado é com certeza um dos mais perigosos momentos da vida de uma pessoa. A formação do profissional de segurança deve ser a mais abrangente possível, não se limitando apenas a parte física, mas a preparação emocional e mental também.

Para uma técnica de reação ser efetiva, devemos trabalhar em 3 aspectos:

Auto Controle – para adquirir confiança, controle da dor, rapidez mental;

Controle do Adversário – onde se estudam as melhores técnicas a serem utilizadas;

Controle da Situação – onde se estuda o melhor momento para a reação.

# FUNDAMENTOS

## AUTO CONTROLE

Se optar por uma reação, devemos primeiramente acreditar que podemos reagir, a insegurança gera a dúvida, a dúvida gera o erro, o erro pode ser fatal. Repito: “Só efetue a reação se acreditar que pode e se tiver certeza que deve fazê-la”.

Controlar o medo não é eliminá-lo, mas fazer dele seu aliado. O medo deve ser canalizado para utilizar uma técnica que irá incapacitar o oponente imobilizando-o. Do contrário o medo paralisará suas ações e você se tornará um alvo mais fácil.

Imagine a situação: todos os dias sendo atacado pelas costas com um soco. Terrível não? Quantas vezes seriam necessárias para você estar atento a tudo que acontece a seu redor? O ser humano tem a incrível capacidade de se adaptar e se moldar de acordo com a situação. Deve-se desenvolver uma capacidade de antecipar o perigo, principalmente aumentando o grau de **atenção**.

O que fazer? É uma pergunta difícil não é mesmo? O treinamento fortalecerá seu corpo, com o tempo os ataques serão cada vez mais fáceis de serem defendidos, o contra-ataque acontecerá de forma cada vez mais natural, seus golpes se tornarão rápidos e precisos.

## CONTROLAR O ADVERSÁRIO:

Para controlar o adversário é necessário aplicar a técnica adequada, no momento adequado, ou seja, moldar-se à situação conforme a proximidade, peso, altura, base de pernas, posicionamento, olhar, estado de alerta, ansiedade e outros fatores que exigem presteza do corpo e da mente. A maior parte das artes marciais e esportes de combate não preparam o segurança para enfrentar situações reais. Uma coisa é ganhar um campeonato ou fazer uma simulação de defesa contra arma de fogo, outra é estar frente a frente com uma pessoa que irá matá-lo se cometer uma falha. Uma técnica deve ser fácil de ser aprendida, simples de ser executada e principalmente eficiente. Um golpe bonito, uma medalha no peito, uma técnica muito elaborada, ou até um chute no “teto” podem impressionar, mas não garantem sua sobrevivência numa situação real.

Para dominar uma técnica é necessário seguir alguns princípios:

1. Princípio da Repetição: É necessário repetir tantas vezes quanto forem necessárias para incorporar a técnica, fazendo que o tempo entre você pensar e agir seja cada vez menor. O movimento deve ser o mais natural possível, a reação deve ser imediata. Chamamos isso de movimento instintivo/reflexivo.
2. Princípio da Dor: A dor é o domínio sobre o seu adversário, quanto maior a dor, maior será o domínio. Podemos utilizar a dor para fazer o adversário ficar paralisado, destruir sua integridade física ou para distraí-lo. Este talvez seja o principal princípio para o controle do adversário.
3. Princípio da Adaptação: Não é o fator de domínio do adversário que se adapta a técnica, mas a técnica se molda ao adversário. Conhecer os detalhes que fazem a técnica ser efetiva é fundamental, poder adaptá-la ao adversário é a diferença entre viver ou morrer.
4. Princípio da Mudança: Quando uma técnica não der resultado, mude para outra técnica. O adversário está dificultando a realização da técnica? Você tenta aplicar uma torção e não consegue? Mude a técnica para um soco ou cotovelada, ou altere a alavanca, somando a força do adversário à sua.
5. Princípio da Versatilidade: Uma técnica para várias situações, várias técnicas para uma situação. Quanto maior a versatilidade e conhecimentos do lutador, maiores serão suas chances.

“Você luta de acordo com o seu treinamento”. Se a vida inteira apenas fizer simulações, nunca saberá se está apto a se defender. É necessário fazer lutas o quanto mais próximas da realidade for possível. Luta de pé, luta de solo, chaves, projeções, imobilizações, movimentações, etc. Quanto maior for sua versatilidade, melhores serão suas chances.

## **CONTROLE DA SITUAÇÃO:**

Você pode controlar a si mesmo, ter uma técnica perfeita para controlar o adversário, mas isso não garante sua vida. Mostremos um exemplo: Um “faixa preta” estava voltando para sua casa quando percebeu um menor roubando o toca fita do seu carro que estava estacionado na rua. Atacou o menor com um soco, porém este não estava sozinho, um outro menor atirou em suas costas e ambos saíram correndo. O agir sem avaliar corretamente o risco é sempre muito perigoso.

Se você não fizer nada, garantirá que vai permanecer vivo? Pode ser que não. Outro exemplo: Um assaltante levou uma pessoa em um seqüestro relâmpago, pegou sua carteira, sacou o dinheiro do caixa eletrônico, foi até um local afastado, e matou a vítima. Em nenhum momento esta esboçou uma reação. Pense nisso.

Nas situações de perigo é necessário avaliar corretamente o risco e estar apto a decidir se irá ou não efetuar uma reação. O ladrão quer apenas seu dinheiro? Ótimo entregue o dinheiro e não reaja. O ladrão vai atirar? Reaja com todas as suas forças e acabe com ele primeiro sem hesitar. A correta avaliação do risco depende da somatória de seis pontos:

1. O que o criminoso quer, tente perceber quais são suas intenções;
2. O que você tem a oferecer a ele, muitos criminosos matam apenas porque a vítima não tem dinheiro;
3. Qual risco você representa ao criminoso, o criminoso não hesitará em atirar se em algum momento você esboçar uma reação (muitas mulheres perderão a vida em cruzamentos por acelerar o carro tentando fugir de um roubo);
4. Qual o comportamento que ele demonstra (nervoso, drogado, irritado, etc.);
5. Quais as chances de êxito do crime perante as dificuldades apresentadas até o momento (analise a distância que o separa do marginal, qual o tipo de armamento utilizando, quantas pessoas estão envolvidas, etc.);
6. Como os criminosos têm agido ultimamente – *modus operandi* – sabendo que os marginais ultimamente têm matado suas vítimas pode ser que a melhor escolha seja reagir.

Analisando estes cinco pontos de dois prismas: do seu e do criminoso, ou seja, se você fosse o criminoso, com a provável situação sócio-econômica dele, o que pensaria e o que faria?

A defesa pessoal não é uma disciplina obrigatória por acaso. É importante ressaltar que o treinamento não deve ser apenas durante os cursos obrigatórios, sendo necessário regularidade para aprimorar a técnica e o nível de condicionamento físico. Um dos pontos que utilizo para motivar o aluno é dizer que o fazemos um duplo investimento quando freqüentamos constantemente aulas de defesa pessoal: primeiramente no âmbito técnico, adquirindo melhor capacitação para exercer com maior segurança sua atividade profissional – em segundo, começa um trabalho de atividade física que irá proporcionar melhor qualidade de vida. Quem já trabalhou na área de segurança sabe que a atividade exercida pelo profissional de segurança privada é extremamente desgastante. É comum uma jornada de 12 horas sentado em portarias de empresas ou 12 horas postado na frente de uma empresa. Isso acarreta uma série de problemas de saúde, sendo comum antes do início das aulas, vários alunos apresentarem atestados médicos pelas mais variadas doenças. O próprio conceito de empregabilidade poderia ser colocado, uma vez que é muito mais difícil a recolocação no mercado de trabalho estando doente, do que gozando de uma boa saúde.

A defesa pessoal também contribui para as habilidades físicas do indivíduo dando mais força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, velocidade, agilidade e resistência, ao mesmo tempo trabalha a parte emocional proporcionando maior determinação, coragem, autoconfiança, autodisciplina e espírito de equipe.

# GRADIENTE DE FORÇA (USO DE ARMAS NÃO LETAIS)

Pessoas que trabalham na área de segurança seja pública ou privada devem ter procedimentos que defina qual é a resposta para situações de agressão na proporção exata de acordo com a violência perpetrada.

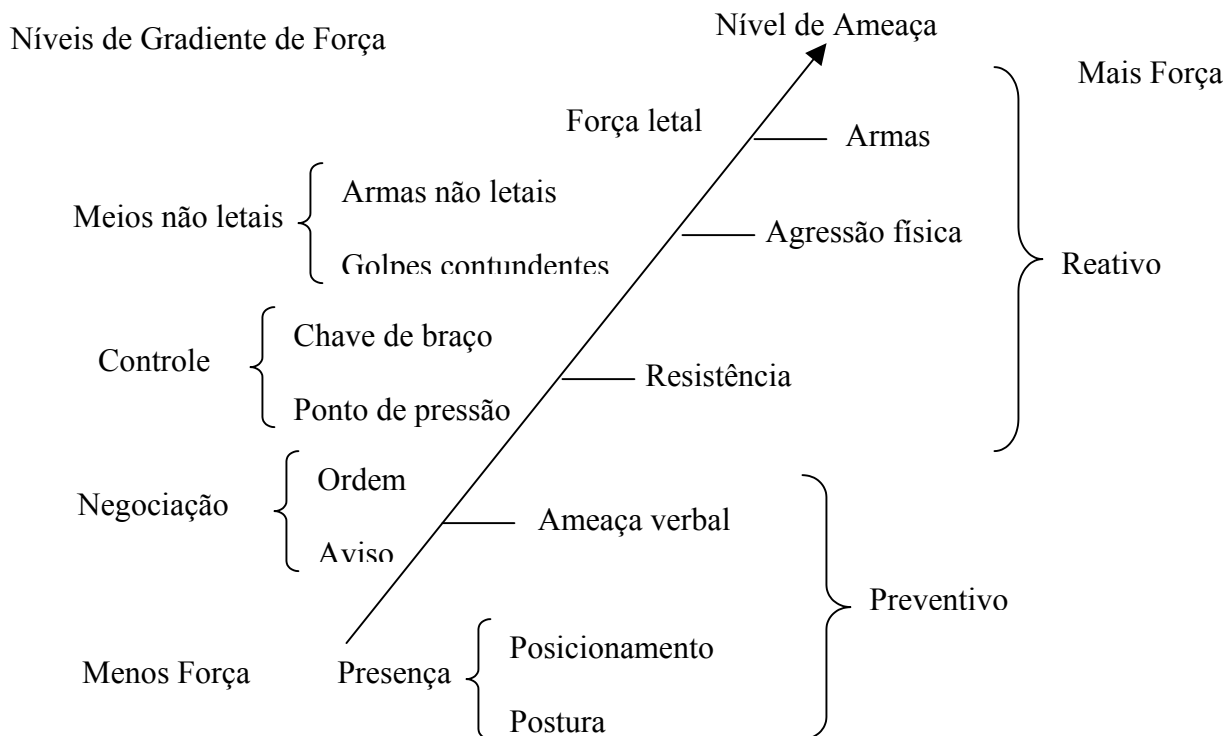
As forças de segurança devem usar um gradiente de força que mostra alternativas que seguem o preceito de uso proporcional da força, estando dessa forma amparados nos aspectos moral e legal. O uso excessivo, indevido ou arbitrário de força que causem danos físicos ou morais, não deve ser permitido pela sociedade civil e precisam ser fiscalizados pelos órgãos responsáveis pela manutenção da ordem e do estado de direito que preservem os direitos individuais.

A atuação equivocada de policiais ou seguranças mostra o despreparo e falta de treinamento que gera medo e revolta na população, descrédito das instituições e condenação pelos órgãos de imprensa. Quando falamos de profissionais de segurança pública ou privada devemos lembrar da Declaração Universal dos Direitos Humanos que em seu artigo terceiro diz:

“Todo indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal”.

Embora esse artigo defina a necessidade de proteger o cidadão, devemos lembrar que isso abrange sua dignidade. O profissional de segurança deve respeitar e fazer cumprir as leis e normas vigentes ao mesmo tempo evitar a responsabilidade civil ou penal que o uso indevido ou exagerado da força produz. É interessante ressaltar que isso não significa ter uma atitude passiva que paralise suas ações e ameace a sua integridade física ou moral. Nesse contexto é importantíssimo que o agente de segurança seja equipado com recursos que aumentem sua segurança, ao mesmo tempo tenha a capacitação necessária para sua utilização de maneira efetiva e finalmente tenha treinamento e domínio de procedimentos e técnicas para sua defesa pessoal. Exemplificando a questão podemos citar um segurança que tem apenas um cassetete em seu cinturão, não tendo sido treinado em técnicas de defesa pessoal, irá utilizá-lo para desferir golpes contundentes ao invés de tentar aplicar uma chave de braço para controlar o agressor. O grande problema em relação à maioria dos profissionais da área de segurança privada é a falta de investimentos em treinamentos constantes, que tiram sua capacitação de lidar adequadamente com situações de risco, ou seja, o primeiro recurso que o vigilante utiliza normalmente é a arma de fogo e não a defesa pessoal.

A força utilizada deve ser baseada na situação que o agente de segurança enfrenta e deve ser imediata. A força utilizada tardiamente caracteriza punição do indivíduo que não cabe ao agente de segurança julgar, proferir e executar a sentença. O objetivo de utilizar a força é neutralizar o indivíduo em sua ação que caracterize desrespeito as leis, ou que possam causar mal de acordo com a sociedade que esse indivíduo convive. É importante definir que o agressor é quem comete a ação e o agente de segurança apenas reage, gerando uma resposta defensiva. O nível de ameaça que o agressor representa é proporcional à força que será utilizada para contê-lo. A avaliação da situação deve ser a somatória de vários fatores relacionados ao agente de segurança ou ao agressor como, por exemplo, a idade, sexo, tamanho, porte, preparo físico, nível de habilidade, relação numérica entre agentes de segurança e agressores, etc., bem como circunstâncias especiais, como a proximidade do oponente a uma arma de impacto ou de fogo, o conhecimento de informações relevantes sobre a periculosidade do oponente, o fato do agente de segurança estar ferido ou exausto ou em posição vulnerável, etc. Um agente de segurança sozinho pode utilizar um nível de força maior contra vários oponentes, mas se o oponente for muito mais fraco e representa um risco menor, é recomendado não escalar no uso da força. A percepção da totalidade da situação que proporciona a escolha e dosagem do nível de força que será utilizado para conter o agressor.



O vigilante fardado, atento, com uma boa postura é um fator inibidor, onde apenas a sua presença pode evitar que uma ação criminosa seja consumada. Desta forma, não devemos considerar os valores destinados a segurança patrimonial um custo e sim um investimento que se justifica pelos altos índices de criminalidade que assola a sociedade. Nos casos onde o agressor está nervoso é recomendado negociar tentando diminuir a tensão, como por exemplo, se a situação envolve reféns um bom negociador pode fazer o marginal se entregar preservando tanto a vida do próprio marginal quanto dos reféns. Uma situação com um familiar nervoso ou um agente de segurança em público, devemos optar por técnicas que não causem constrangimento ao mesmo tempo em que preservam a integridade física do agressor. Nesses casos é altamente recomendado o uso de chaves de braço, por exemplo. Em alguns casos por não termos o treinamento necessário para aplicar uma técnica de controle para restringir os movimentos ou conduzir a pessoa, o uso de armas não letais, intimida o agressor e inibe a escalada da violência. Será mais difícil avançar contra um vigilante que exhibe seu cassetete. Em situações onde há mais de um agressor e estamos sozinhos, não é recomendado tentar aplicar uma técnica de controle. Enquanto imobilizamos um, o outro elemento pode atacar, desta forma, ao invés de controlar, um golpe contundente (soco, chute, cotovelada, etc.), não expõe tanto a segurança possibilitando eliminar a ameaça rapidamente se tiver o treinamento necessário.

A última opção é o uso de armas letais, apenas em situações de legítima defesa, especificadas na lei, justificam seu uso. São importantes o bom senso e a responsabilidade, além é claro do treinamento adequado. É importante ressaltar que podemos pular etapas no gradiente de força, se uma pessoa estava apenas agredindo verbalmente o agente de segurança e tentávamos negociar, se este escala na violência e tira um revólver repentinamente, podemos fazer uso de meios letais para nos defender. O momento é que decide qual é a melhor resposta. Existem sub-níveis em cada nível de gradiente de força, por exemplo, imagine onde um agente de segurança tenta retirar uma pessoa de um local, sorrimos e pedimos educadamente, se ele não concorda, aumentamos o tom e solicitamos com maior ênfase, se ele nos ofende, usamos um comando autoritário e assim por diante e estávamos apenas no nível da negociação.

Os níveis de gradiente de força devem ser constantemente treinados para que em uma situação de risco decidirmos imediatamente nossas respostas de maneira correta, diferenciando o bom do mal profissional.

# O CURRÍCULO

Qual o objetivo da defesa pessoal de acordo com a legislação atual vigente:

“Propiciar o desenvolvimento do poder combativo do aluno, aperfeiçoando suas habilidades naturais e seus reflexos, através de treinamento sistemático em técnicas de defesa pessoal, com o fim de dotá-lo de autoconfiança no desempenho de sua atividade profissional”.

## Comentário:

Perfeito, sintetiza exatamente o que devemos esperar que o profissional de segurança privada alcance, porém, no próprio texto – **treinamento sistemático** – já podemos observar que é isso fica a cargo do vigilante, já que a lei define apenas 20 horas de treinamento no Curso de Formação e reciclagens de 8 horas a cada dois anos.

A disciplina de defesa pessoal foi baseada principalmente em uma arte marcial japonesa chamada Judô. Judô é a junção de dois ideogramas – JU – que significa suave e DO – que significa caminho – a tradução literal seria “caminho suave”. É importante salientar que os objetivos do Judô são a queda perfeita (esse golpe é chamado de Ippon), a imobilização do adversário e submissão através de chaves ou estrangulamentos.

O judô tem três princípios importantes que devemos conhecer para melhor compreender e aplicar as técnicas:

- Desequilíbrio – também chamado “kuzushi” em japonês. Como explicado anteriormente um dos objetivos do Judô é a queda perfeita, desta forma, procuramos desequilibrar o adversário para aplicar mais facilmente esse golpe.
- Uso de alavancas – com a utilização de alavancas que trabalham com centro de gravidade do ser humano, conseguimos erguer adversários maiores com extrema facilidade. Um dos pontos mais difíceis de ensinar para os vigilantes é exatamente o uso correto das alavancas.
- Usar a força do adversário contra ele mesmo – vale a pena lembrar de outro ditado: “Se o adversário o empurra, você puxa; se o adversário o puxa, você o empurra” – não há explicação melhor para exemplificar esse princípio.



## FORMAÇÃO DE DUPLAS – POSIÇÃO DE BASE E RECREAÇÃO



Fig. 01 – Posição de Base

O primeiro item do currículo obrigatório da disciplina de defesa pessoal do Curso de Formação Básica de Vigilantes é a formação de duplas. A lei estabelece que haja no máximo 45 pessoas por turma. É interessante seguir alguns princípios para melhorar a aprendizagem ao mesmo tempo evitar que haja acidentes que possam lesionar os alunos:

1. É responsabilidade de todos os presentes manter a disciplina e o respeito, devendo evitar conversas ou brincadeiras durante a aula, quando o instrutor explicar uma técnica fique em posição de descanso (foto 01), prestando atenção às explicações para melhor compreensão da técnica;



Foto 01

2. Disponha as duplas respeitando critérios de proporcionalidade de peso, sexo, altura e força física a fim de evitar lesões aos praticantes. Com o passar do tempo, o praticante poderá treinar com pessoas de diversos biótipos, sendo até indicado para uma maior aproximação da realidade, onde não escolhermos o tamanho do adversário;
3. Observe os alunos atentamente, é interessante colocar um aluno que tenha boa capacidade de assimilação com outro que tenha dificuldades;
4. O instrutor deve lembrar que muitos dos alunos nunca praticaram nenhuma arte marcial, ou até mesmo uma atividade física, peça para os alunos comunicarem imediatamente se passarem mal ou sofrerem qualquer acidente durante a aula;
5. O instrutor nunca deve aceitar desafios, os alunos devem respeitá-lo por seu conhecimento, não por sua força; O aluno que agir com arrogância deve imediatamente ser afastado da aula e sofrerá as medidas disciplinares cabíveis;
6. Quando um aluno aplicar uma técnica e lesionar o companheiro deve imediatamente pedir desculpas e comunicar ao instrutor o fato. O companheiro durante o treinamento não deve ser encarado como um inimigo lesionando-o de forma proposital;
7. É um direito do aluno tirar todas as suas dúvidas, ao mesmo tempo, é um dever do instrutor procurar solucioná-las;
8. Sempre cumprimente o companheiro no início e término dos exercícios;
9. Respeite seu uniforme de treinamento.
10. Comunique ao companheiro quando estiver sentindo dor, batendo duas vezes com a palma da mão no chão ou no corpo do companheiro.
11. O local de treinamento deve ser respeitado, jamais deite, traga alimentos, fume ou suje-o. Quando for liberada a turma para descanso, fique sentado com as pernas cruzadas (foto 02) ou sobre os joelhos (posição de seiza – fig.02).

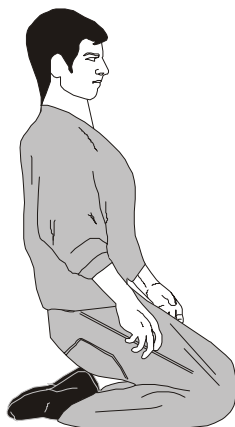


Fig. 02



Foto 02

12. Evite acidentes, no início do aprendizado é importante não dificultar a aplicação das técnicas para o companheiro, ao mesmo tempo em que o golpe deve ser feito sem força e lentamente. Dificultar e colocar força e velocidade deve acontecer de forma graduação e com orientação do instrutor;



## COMO PEGAR NO QUIMONO

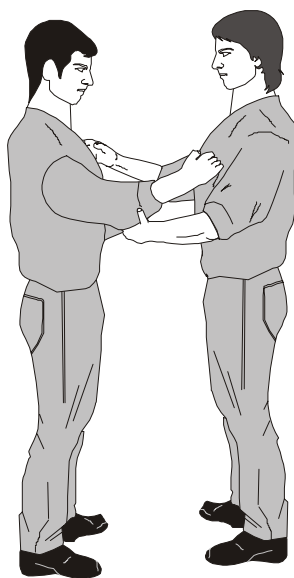


Fig. 03

Um dos pontos mais importantes nas técnicas de judô é a pegada no quimono. A maneira clássica estabelece segurar com a mão forte na gola e com a mão fraca a manga do quimono do adversário (fig. 03). Em competições oficiais os lutadores procuram a melhor pegada para estabelecer sua superioridade ante o adversário. Quando na ausência do uso de quimono, devemos adaptar a pegada nas articulações do adversário, principalmente no punho e cotovelo, além da cintura, pernas, ombros ou pescoço, conforme a técnica treinada (foto 03).



Foto 03

## POSIÇÃO DE QUEDA FINAL (EDUCATIVOS DE QUEDA)

Alguns golpes de Judô têm como objetivo derrubar o companheiro durante os treinamentos. O intuito de treinar os educativos de quedas é preservar a integridade física dos praticantes durante os exercícios de projeção ao solo.

### Queda de Frente



Foto 04



Foto 05

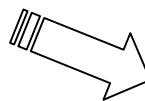


Foto 06

Pontos importantes:

- 1 – Na queda de frente, apóie o peso do corpo sobre o antebraço e palma da mão simultaneamente;
- 2 – Vire a cabeça de lado para evitar bater com a face no chão, caso não agüente amortecer o peso do corpo na queda.

### Queda Lateral



Foto 07



Foto 08



Foto 09

Pontos importantes:

- 1 – Nunca deixe o cotovelo dobrado ao final do movimento, isto pode lesionar a está articulação gravemente.
- 2 – Sustente a cabeça para evitar bate-la no final do movimento, se quiser, encoste o queixo no peito.

## Queda de Costas e Rolamento de costas



Foto 10



Foto 11



Foto 12



Foto 13



Foto 14



Foto 15

Flexione os joelhos (foto 11), bata com força os braços no chão e apóie o queixo no peito. Faça um movimento de pêndulo e aproveite o impulso executando um rolamento de costas.

## Rolamentos

Existem várias formas de rolar, todas com um mesmo objetivo: preservar a cabeça e coluna vertebral do praticante.

O rolamento pode ser de frente “mae ukemi” ou de costas “ushiro ukemi” (veja queda de costas), com saltos (para os mais habilidosos), em pé (para os que já possuem certa destreza), ou agachado (para os iniciantes).

O rolamento para utilização do segurança privada se dá basicamente em três condições: quando se encontrar em obrigatoriedade de saltar algum objeto para buscar proteção no mesmo, sair da linha de tiro, dificultando a mira do marginal, diminuindo a chance de ser alvejado, ou para amortecer uma queda ao solo.



Foto 16



Foto 17



Foto 18



Foto 19



Foto 20

No rolamento de frente, flexione o joelho da perna que está à frente (foto 16) e apoie o queixo no peito. Procure transformar seu corpo em uma “esfera”, passando o peso do corpo sobre o ombro.

## TÉCNICAS DE JUDÔ

As projeções podem ser muito eficientes no combate corpo-a-corpo, desde que você siga algumas regras:

1. Aproveite a força do adversário para lança-lo ao solo,
2. Não haja competição de força,
3. Sempre entre no adversário com base forte e bem equilibrado,
4. Cause desequilíbrio no adversário através de alavanca e projete-o ao solo.

As projeções podem ser utilizadas para lesionar gravemente o adversário, para controlar uma agressão de forma moderada, ou para simplesmente ganhar tempo enquanto o adversário se levanta.

### O Goshi (grande golpe de quadris)



Foto 21



Foto 22



Pontos a Importantes:

Foto 23

Foto 24

- 1 – Abrace o quadril do companheiro;
- 2 – Vire o corpo 180°, dividindo o peso do corpo em ambas as pernas, deixando os pés paralelos;
- 3 – Gire o corpo do companheiro pelo quadril, projetando-o em direção ao solo.

### O-Soto-Gari (grande varrida externa)



Foto 25



Foto 26



Foto 27



Foto 28

Pontos a Importantes:

- 1 – Desequ Shore o companheiro;
- 2 – Avance o quadril, ao mesmo tempo em que a perna “varre” a perna do companheiro;
- 3 – Projete o adversário em direção ao solo.

### **Ippon-Seoi-Nage (arremesso por sobre os ombros)**



Foto 29



Foto 30



Foto 31



Foto 32

Pontos a Importantes:

- 1 – Abrace o braço do companheiro;
- 2 – Vire o corpo 180°, dividindo o peso do corpo em ambas as pernas, deixando os pés paralelos;
- 3 – Gire o corpo do companheiro pelo ombro, projetando-o em direção ao solo.

## ESTRANGULAMENTO – HADAKAJIME (estrangulamento livre)



Foto 33



Foto 34

Técnicas de estrangulamento são muito eficientes para controlar uma pessoa, porém, devem ser usadas com extrema cautela. Na foto 33 mostramos o hadakajime tradicional, também chamado de “cadeado”, aplicado no Judô. Um braço envolve o pescoço do adversário e a mão oposta mantém a pressão para melhor controlá-lo. Na foto 34 usamos uma variação da técnica de estrangulamento que é mais conhecida como “mata-leão”, onde além de envolver o pescoço do adversário, mantemos uma pressão na cervical e uma alavanca segurando em nosso próprio braço. O movimento quando bem aplicado não deve causar nenhuma lesão ou efeito mais grave em um marginal que precisa ser controlado. O grande problema aqui é a traquéia do adversário que pode ser esmagada se o movimento for feito errado. Colocamos a dobra do cotovelo no local onde está a traquéia do adversário, evitando principalmente colocar o antebraço nesta região. O intuito do movimento é comprimir a musculatura lateral do pescoço, evitando o fluxo de oxigênio para o cérebro do adversário. Desta forma, ao quanto mais força o adversário fizer para sair da técnica, mais rapidamente será controlado. Em alguns casos isto pode levar a pessoa a desmaiar. Ocorrendo este fato, é importantíssimo soltar imediatamente o adversário para evitar seqüelas ou até mesmo a sua morte. A técnica do “mata-leão” é mais segura e confiável que o cadeado, porém, seus riscos de ocasionar lesões são mais graves. Acompanhando casos de pessoas drogadas ou em surto psicótico, foi constatado que muitas vezes uma chave de braço pode não controlar adequadamente o adversário, chegando em alguns casos até mesmo a ocorrerem fraturas nas articulações envolvidas no movimento. Isto ocorre devido a maior tolerância a dor das pessoas nesses estados alterados, é pelo fato em questão que as técnicas de estrangulamento devem ser ensinadas, porém, tomando os cuidados necessários para serem aplicadas da forma correta.



## CHAVES DE BRAÇO

As técnicas de chave de braço são muito importantes para os profissionais de segurança privada. No âmbito de suas atribuições o vigilante não deve usar força excessiva, principalmente considerando que a pessoa pode ser um apenas um cliente “alterado” da instituição onde está prestando serviço e não um marginal ameaçando a sua vida. Um outro exemplo que gosto de citar é o segurança de um político que em público não apenas deve pensar na segurança, mas principalmente na imagem da autoridade que deve ser preservada a todo custo, imagine se em campanha para reeleição houver um incidente mais grave.

O grande problema das chaves de braço é que a preocupação maior do vigilante é preservar a integridade física de seu agressor, enquanto este só pensará em tirar a sua vida. Apenas muito treinamento trará a qualificação necessária, mas como explicado anteriormente, o curso de formação profissional e as reciclagens previstas na Lei não atendem o requisito, sendo necessário que o profissional de segurança privada busque por conta própria seu aprimoramento.

Algumas regras para aplicar uma chave de braço com maior segurança:

- 1 – Antes de sair do ponto estratégico, verifique o local para analisar corretamente a situação como um todo. Muitos marginais utilizam “confusões” para tirar a atenção do vigilante a fim de surpreendê-lo (“boi de piranha”);
- 2 – Sempre peça a um companheiro fazer dar cobertura na abordagem de um suspeito;
- 3 – Para controlar uma pessoa podemos utilizar a técnica ou da força física superior, não tendo domínio técnico o mais forte da equipe deve fazer a abordagem;
- 4 – Quando a técnica não funcionar, mude imediatamente a técnica, se preciso ao invés de tentar controlar, aplique um golpe contundente para imobilizar o agressor.

## Ude-garame



Foto 35



Foto 36



Foto 37



Foto 38

### Variação da técnica - ude-garame



Foto 39



Foto 40



Foto 41



Foto 42

## Wakigatame

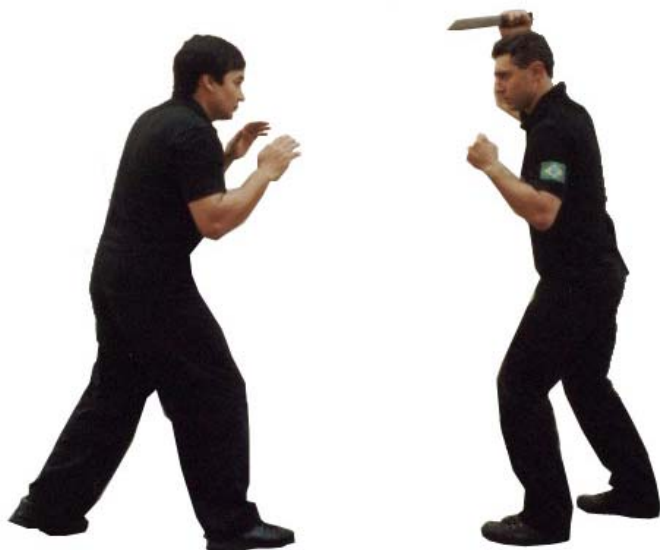


Foto 43



Foto 44



Foto 45



Foto 46

Pontos a Importantes nas chaves de braço:

- 1 – “Timing” – é o tempo correto para aplicar a técnica, não podemos antecipar a defesa para evitar expor nossa guarda, nem atrasar o movimento o que acarretará sermos atingidos;
- 2 – Quando o adversário empurrar a faca (atacar) é interessante esquivar ao mesmo tempo em que puxamos o braço, causando desequilíbrio e usando a força contra ele mesmo;

## PEGADA NOS DOIS PUNHOS

O adversário segura firmemente o braço do vigilante a fim de imobilizá-lo. Um marginal dificilmente executará esse movimento, observe como ele fica vulnerável a um contra-ataque do vigilante. O aprendizado deste movimento é passível de questionamento.



Foto 47



Foto 48

### Pontos a Importantes:

- 1 – Observe que escolhemos a soltura pelo lado mais fraco, ou seja, levantamos os braços na direção do polegar e não dos quatro dedos da mão do adversário.
- 2 – Podemos movimentar dar um passo para trás, movimentando o corpo todo, desequilibrando o adversário, tornando mais fácil à soltura dos braços;
- 3 – Pode-se executar uma técnica circular para dentro ou para fora, o que facilitará a soltura pelo motivo de forçar a articulação contra seu movimento natural.
- 4 – A técnica apenas obriga o adversário a soltá-lo, é interessante complementa-la com um golpe contundente ou chave de braço para imobiliza-lo.

## PEGADA PELAS COSTAS E POR BAIXO DOS BRAÇOS

Pegue o dedo do oponente e gire até que o mesmo o solte. Aplique então se necessário uma chave de dedo para controlar ou conduzir o oponente. Se necessário quebre o dedo (se numa ação criminosa).



Foto 49



Foto 50



Foto 51



Foto 52



Foto 53

## PEGADA PELA FRENTE, POR CIMA DOS BRAÇOS



A cabeçada frontal é a forma mais rápida e simples de fazer com que o adversário o solte, porém, técnicas isoladas não são tão eficientes, por essa razão, recomendamos que seja aplicada outra técnica ou até uma seqüência, como por exemplo, uma joelhada nos órgãos genitais.



Foto 54



Foto 55



Foto 56

## ESMAGAMENTO COM AS DUAS MÃOS

A intenção do agressor é tirar a vida do vigilante. Normalmente nesta situação há uma diferença considerável de força em favor do marginal. O vigilante tem várias opções para defesa, porém, vamos dar ênfase na simplicidade no movimento. É bom lembrar o conceito de eficiência na defesa pessoal neste ponto. Para uma técnica ser eficiente ela deve ser:

- a) Simples
- b) Direta
- c) Rápida
- d) Fácil de ser aprendida
- e) Fácil de ser aplicada
- f) Alcance plenamente o objetivo de imobilizar o adversário



Foto 57



Foto 58



Foto 59

### Pontos a Importantes:

1 – Relaxe a pressão sobre as vias respiratórias com um golpe potente na região dos cotovelos do adversário;  
2 – Apenas a defesa não garante sua sobrevivência, é necessário um contra-ataque efetivo que tire o adversário de combate.

Um ponto a considerar é que o profissional de segurança privada deve avaliar muito bem a situação para escolher a técnica. Está técnica é bem simples, porém, imagine se o agressor for um funcionário de uma empresa em uma festa de final de ano, alterado por abusar um pouco da bebida. O vigilante deve substituir o golpe por uma de imobilização, retirando rapidamente o funcionário do meio do público e acalma-lo. Lembre-se o importante é nunca causar constrangimento para o cliente.

## SOCO NO ROSTO

O agressor lança um poderoso ataque, um soco na direção do rosto que pode tirar o vigilante de combate. A situação não é das melhores. Existem duas técnicas possíveis de defesa, bloquear ou esquivar do ataque. No bloqueio usamos partes do nosso corpo como escudo contra o ataque. Na esquiva, tiramos o nosso corpo da linha de ataque. Ambos os movimentos devem ser treinados repetidamente para adquirir qualidades fundamentais para execução correta da técnica.



Foto 60 – Observe que o agressor assume uma postura agressiva, enquanto o vigilante com as mãos abertas procura tentar evitar a escalada da violência. Definimos a técnica como posição de negociação, onde permanecemos com a guarda levantada, porém, evitamos uma postura agressiva.



Foto 61



Foto 62

Pontos a Importantes:

- 1 – Bloqueamos o ataque do adversário, é muito importante executar o movimento no tempo correto (“timing”);
- 2 – O contra-ataque escolhido foi uma chave de braço, mas poderia ser um golpe contundente para incapacita-lo de acordo com a avaliação do risco por parte do vigilante.



## CHUTE NA LATERAL E NOS ÓRGÃOS GENITAIS

Golpes com as pernas têm maior alcance e podem rapidamente incapacitar o vigilante por sua potência. É importante manter uma distância de segurança para ter manter a condição de defesa.

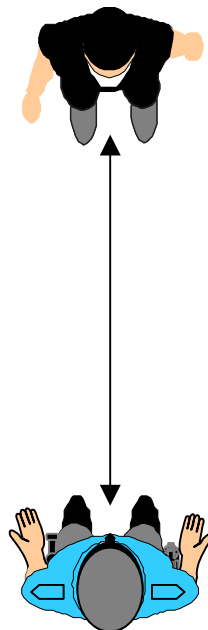


Fig. 04 – A distância ideal para conversar/negociar com um suspeito é 3 metros, desta forma evitamos “surpresas” desagradáveis.

## Chute Lateral



Foto 63

Foto 64

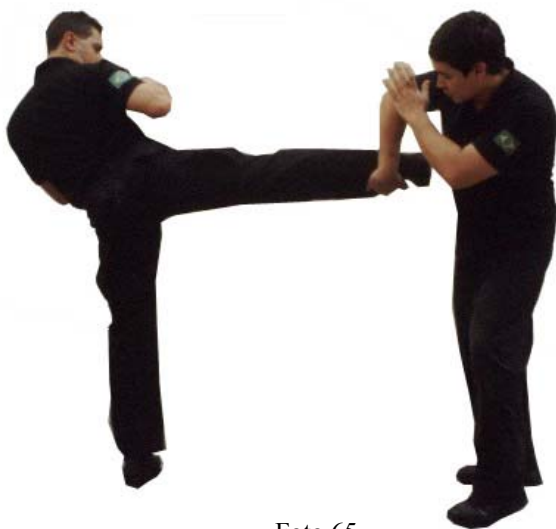


Foto 65



Foto 66



Foto 67



Foto 68

Pontos a Importantes:

1 – Bloqueamos o ataque do adversário (fot 65), ao mesmo tempo em que entramos pelas suas costas e contra-atacamos (fig. 66);

2 – Desequilibramos o adversário (fig 67) derrubando-o no solo e imobilizando-o (fig. 68)

## Chute nos Órgãos Genitais

O grande problema desta técnica é que na maioria das empresas os instrutores ensinam apenas a defesa em “X” ou com os braços cruzados. Este movimento embora simples, deixa o vigilante muito exposto se o adversário tiver uma boa técnica, é comum executar uma finta chutando em baixo e no meio do movimento lançar um ataque a região do rosto do vigilante.



Foto 69



Foto 70 – Defesa em “X”



Foto 71 – Recomendamos encurtar a distância, desta forma o chute do adversário perde totalmente sua eficiência, ao mesmo tempo que se executa um contra-ataque simultâneo, surpreendendo o adversário.

**PAULADA NA CABEÇA, A LONGA DISTÂNCIA**

Novamente o problema se repete, a defesa em “X” ou com os braços cruzados.



Foto 71



Foto 72



Foto 73

A famosa defesa em “X”, evita este movimento, prefira encurtar a distância segurando os braços e aplicando um contra-ataque simultâneo.

### **FACADA NA BARRIGA POR BAIXO**

A melhor defesa contra uma faca? Corra! Este é um conselho que dou nas aulas de defesa pessoal, principalmente por fazer do estudo da “Grande Arte” uma verdadeira paixão. Evite enfrentar alguém com faca na mão, geralmente um dos dois (normalmente que está sem a faca) acaba em óbito ou com lembranças desagradáveis do confronto.



Foto 74



Foto 75



Fig. 76 - A maioria dos sistemas de defesa pessoal ensina em condições irreais. Observe que o ataque vem em “linha reta” ou em uma trajetória fácil de ser calculada. Desta forma fica fácil executar até uma chave de braço.

## CONDUÇÃO DE DETIDO

A condução de pessoas detidas muitas vezes se faz necessária com o auxílio de chaves de braço, punho ou dedo, a fim de controlar qualquer eventual reação por parte do conduzido. Mostraremos aqui talvez a mais clássica delas: a chave “L”.



Foto 77



Foto 78



Foto 79



Foto 80 – Chaves de braço são muito difíceis de serem aplicadas em situações reais, porém, são essenciais para os profissionais de segurança privada, em muitas situações devemos agir com moderação, preservando a integridade física do

## ARMA APONTADA NA BARRIGA



Foto 81



Foto 82



Foto 83



Foto 84

Pontos a Importantes – 3 D:

- 1 – Desviar - Sair da linha de tiro;
- 2 – Desarmar o adversário;
- 2 – Derrubar o adversário, ou se preferir, imobilizá-lo.

# ASPECTOS LEGAIS



## **Ministério da Justiça Departamento de Polícia Federal**



### LEIS

[Lei 7.102 , de 20 de Junho de 1983](#)

[Lei 8.863, de 28 de Março de 1994](#)

[Lei 9.017, de 30 de Março de 1995](#)

[Lei 9.437, de 20 de Fevereiro de 1997](#)

### PORTARIAS

[Portaria nº 1.264, de 29 de Setembro de 1995](#)

[Portaria nº 992, de 25 de Outubro de 1995](#)

[Portaria nº 1.545, de 1.546 de 08 de Dezembro de 1995](#)

[Portaria nº 1.129 , de 15 de Dezembro de 1995](#)

[Portaria nº 277, de 13 de Abril de 1998](#)