

# Manual de Segurança Pessoal

## Apresentação

Considerando a expansão e frequência com que vem ocorrendo o aumento da violência nas cidades brasileiras, é que o Colégio Vitória Régia atua na elaboração de instruções que contribuam na prevenção da segurança dos alunos e demais pessoas da comunidade escolar.

Para auxiliar na prevenção da violência na escola, no trabalho, na residência e no trânsito, foram reunidos, nesta cartilha, procedimentos simples de segurança individual e familiar.

Mais do que adquirir uma nova postura, precisamos estar conscientes da importância da prevenção e reforçar no dia a dia atitudes adequadas à realidade em que vivemos, modificando nossos hábitos para reduzir o risco de nos tornarmos vítimas da violência na vida pessoal e profissional. Como consequência, estaremos garantindo maior bem-estar para nossa família.

A Cartilha estará disponível para consulta em nosso site e as informações nela contidas devem ser de conhecimento de todos.

Nas recomendações desta Cartilha pode estar a diferença entre a prevenção eficaz e o registro de uma ocorrência policial. A responsabilidade pela prevenção é de cada um de nós.

Bom proveito!

# Manual de Segurança Pessoal

Na residência .....	1
No trânsito .....	4
No estacionamento .....	5
Antes de viajar .....	6
Na chegada ao trabalho.....	7
No trajeto do trabalho à residência .....	7
No local de trabalho/estudo.....	8
15 sinais de alerta que indicam risco de ataques públicos! .....	9
Como agir em situações de emergência .....	11

# Manual de Segurança Pessoal

## Na Residência

- Informe e conscientize sua família dos problemas relativos a sequestros, discutindo o assunto de modo que todos contribuam na solução de eventuais problemas.
- Procure conhecer os vizinhos, onde trabalham, horários de saída e chegada, telefones e hábitos. Estabeleça acordo mútuo com pelo menos dois deles, para manter sua residência sob vigilância, especialmente, quando estiver fora de casa.
- Procure fazer rodízios com vizinhos para levar os filhos à escola, evitando criar rotinas.
- Mantenha em local de fácil acesso, para seu uso ou de seus familiares, os números de telefones da Polícia, Corpo de Bombeiros, hospitais, médicos da família, trabalho, escola, vizinhos, familiares, da residência de pelo menos dois colegas de trabalho e de outros locais habitualmente frequentados pelos moradores da casa.
- Esteja sempre informado sobre os locais em que se encontram seus familiares. É importante que eles também saibam onde você está. Existem aplicativos de compartilhamento de localização gratuitos que podem te ajudar nesse tópico.
- Seja reservado. Não preste informações a estranhos sobre seus hábitos, compromissos pessoais e de trabalho, viagens, assuntos familiares e seu patrimônio, sobretudo se solicitados por telefone. Oriente os empregados e os familiares, em especial as crianças, a procederem da mesma forma.
- Se residir em casa, tome cuidados extras, devido à maior facilidade na abordagem.
- Contrate empregados somente com documentos e referências, que devem ser previamente checadas. Tenha uma fotografia deles. Ela pode ser útil para eventual necessidade de identificação.

## Manual de Segurança Pessoal

- Não atenda a porta sem antes verificar de quem e do que se trata (através do visor, porteiro eletrônico, janela lateral, andar superior, etc.), recusando encomendas, serviços e vendedores não solicitados, ainda que se trate de pessoas uniformizadas
- Marque hora com as pessoas que farão serviços na residência, exigindo sempre identificação pessoal antes de permitir o acesso e nunca as deixando sozinhas.
- Mantenha controle das chaves da residência evitando que os empregados disponham de cópia.
- Mantenha trancadas as portas e janelas dos ambientes voltados para áreas externas em que não haja movimentação de pessoas, inclusive da garagem. Evite deixar na parte externa da residência objetos que possam despertar a cobiça.
- Terrenos baldios e mato alto podem tornar-se esconderijos para bandidos. Mantenha podada a vegetação ao redor de sua casa.
- Reforce a segurança de sua residência. Cães de guarda, porteiro eletrônico, chaves tetra, câmeras de segurança, cerca elétrica, ferrolhos e alarme auxiliam na prevenção.
- Durante a noite, mantenha acesas as luzes externas de sua residência.
- Mantenha-se alerta na saída e chegada na residência e no ambiente de trabalho, pois essas ocasiões são as mais propícias a sequestros, evitando também sair ou chegar sozinho em horário avançado.
- Observar atentamente o que se passa na rua, desconfiando de situações estranhas e fora do comum, como por exemplo a presença constante de um mesmo veículo nas redondezas, o que pode ser um indicador de que estão estudando seus hábitos. Registre todos os dados, tais como a placa, cor, tipo de veículo e as características dos suspeitos, etc., e comunique imediatamente a Polícia.
- Mude os hábitos da despedida da família, na saída para o trabalho, evitando que os familiares saiam até a garagem. Ao chegar em casa, não pare se perceber a presença de suspeitos nas imediações e comunique-se com a Polícia. Combine com seus familiares o anúncio de sua chegada de carro com sinais de luz ou toques de buzina.

## Manual de Segurança Pessoal

- Nunca entre em casa se notar que está aberta ou apresenta movimento estranho. Anote as placas de veículos desconhecidos que estiverem nas imediações e avise à Polícia.
- Se ao entrar em casa, perceber indício de invasão, acione a Polícia e conserve o local como o encontrou.
- Se flagrar o ladrão em sua casa, não reaja. Em caso de ameaça, obedeça. Depois, registre queixa na delegacia, mesmo que o furto seja pequeno.
- Comunique imediatamente à Polícia qualquer tipo de ocorrência que possa colocar em risco o patrimônio e a integridade física, inclusive de familiares.
- As orientações apresentadas, transmita as que julgar conveniente aos moradores e/ou empregados da casa.

*Vitória Régia*  
Ensino Cristão

# Manual de Segurança Pessoal

## No Trânsito

- Antes de entrar ou sair do veículo, verifique se há pessoas ou veículos em atitudes suspeitas nas imediações.
- Varie, sempre que possível, os horários de saída e chegada, evitando trajetos sistemáticos.
- Memorize, nos seus percursos mais frequentes, a localização de postos policiais, telefones públicos, socorros mecânicos, hospitais e rotas alternativas seguras.
- Habitue-se a dirigir com os vidros fechados e as portas travadas, usando o sistema interno de ventilação.
- Procure dirigir, sempre que possível, pela faixa central.
- Mantenha sempre uma razoável distância do veículo que estiver à sua frente, até mesmo ao parar nos sinais de trânsito.
- Esteja sempre alerta aos movimentos ao redor e se houver suspeitos ou se perceber que está sendo seguido por outro veículo, evite parar, procure agir com naturalidade, mude o trajeto, dê a volta no quarteirão para ter certeza e dirija-se para vias de maior fluxo de tráfego, onde possa localizar uma viatura policial e solicitar ajuda.
- Evite envolver-se em discussões, aglomerações, provocações no trânsito ou perturbações de rua, pois, elas podem ser artificiais e criadas com o intuito de distrair e possibilitar o sequestro.
- Nos semáforos, fique alerta à aproximação de estranhos, mesmo que não lhe pareçam suspeitos, e evite abrir a janela para vendedores ambulantes.
- Se for vítima de colisão que lhe pareça proposital, principalmente em local escuro ou à noite, não pare e procure anotar a placa do veículo.

## Manual de Segurança Pessoal

- Somente troque o pneu ou execute qualquer serviço em seu veículo em local seguro. Evite aceitar ajuda de estranhos.
- Caso o seu veículo apresente defeito inexplicável, desconfie sempre de estranhos que se oferecerem para prestar providencial ajuda. Chame o socorro de urgência de sua confiança.
- Não ofereça carona a desconhecidos. Caso alguém peça auxílio em locais escuros ou em horário avançado, não pare.
- Procure não transportar valores em seu carro quando estiver desacompanhado. Evite o uso ostensivo de joias.

### No Estacionamento

- Procure estacionar em locais movimentados e bem iluminados.
- Não estacione nem retorne ao veículo se houver pessoas suspeitas nas proximidades.
- Não deixe objetos expostos no veículo. Tranque-os no porta-malas.
- Nunca deixe as chaves no veículo, mesmo que a ausência seja por pouco tempo.
- Não deixe crianças sozinhas no veículo, mesmo que a ausência seja por pouco tempo.
- Nos estacionamentos, procure identificar eventuais manobristas e exija comprovante de entrega do veículo em que constem as suas características.
- Jamais confie as chaves de seu carro aos chamados "tomadores de conta" ou a lavadores de automóvel, ainda que os conheça de vista. As quadrilhas se valem de tais pessoas para obter duplicatas das chaves, que depois servirão para furtar o seu veículo.

# Manual de Segurança Pessoal

## Antes de viajar

Ao programar uma viagem, esteja atento às seguintes providências:

- Comunique o fato para as pessoas de sua inteira confiança (parentes, vizinhos e zelador).
- Caso a ausência seja prolongada, cancele serviços contratados com, pelo menos, uma semana de antecedência (obras, serviços de limpeza e etc.).
- Combine com os vizinhos a coleta de correspondências, jornais, revistas e encomendas que não puderem ser canceladas.
- Evite colocar cadeado no lado externo do portão. Isso poderá caracterizar a ausência dos moradores.
- Desligue a campainha. Dessa forma deixará em dúvida pessoas que quiserem verificar se alguém está em casa.

*Vitória Régia*  
Ensino Cristão

# Manual de Segurança Pessoal

## Na chegada ao trabalho

- Primeiro, dê uma volta no quarteirão, observando se tudo à sua frente está normal. Se verificar algo de estranho, não entre. Ligue imediatamente para a Polícia.
- Antes de estacionar, verifique atentamente as condições do estacionamento e, em caso de dúvida, se houver condições, retire-se do local imediatamente.
- Verifique, ao chegar, se pessoas estranhas o acompanham.
- Alterne a tomada de transporte urbano, um dia uma parada antes, um dia uma parada depois.
- Ao ingressar no prédio, observe se há pessoas ou veículos suspeitos parados nas proximidades ou qualquer outra situação que possa despertar desconfiança. Evite entrar no prédio sem antes confirmar a suspeita e, se for o caso, chame a Polícia.
- Fique atento ao movimento de pessoas que, sem motivo justificável, permaneçam no recinto da dependência ou em suas proximidades.

## No trajeto do trabalho à residência

- Ao chegar na residência, tanto a pé quanto em veículo, combine com seus familiares para que antes de atenderem ou abrirem a porta, em situações fora da rotina, verificarem se está tudo normal e, em caso de dúvida, contatem imediatamente a Polícia informando a situação.
- Defina uma palavra código com sua família, de modo que se utilizada você saberá que sua família pode estar dominada e, em hipótese alguma, brinque ou utilize essa palavra de forma indevida, pois pode ser fatal em uma situação de real necessidade.
- Estando em casa, verifique se há possibilidade, numa situação de emergência, que um vizinho perceba e avise à Polícia.

# Manual de Segurança Pessoal

## No local de trabalho/estudo

- Colabore no sentido de melhorar as medidas de segurança preventivas implantadas.
- Conheça os locais onde se encontram os acionadores do sistema de alarme e saídas de emergência.
- Mantenha em sua posse somente o dinheiro mínimo necessário, pois essa atitude desestimula ações criminosas.
- Mantenha-se atento ao movimento de pessoas que, sem motivo justificável, permaneçam nas proximidades, estabelecendo senhas para comunicação com a vigilância.
- Não deixe documentos importantes nem objetos de uso pessoal visíveis nem acessíveis a terceiros.
- Não leve documentos importantes desnecessariamente.
- Utilize o uniforme para melhor identificação.
- Não permita o acesso público às áreas de atendimento interno.
- Guarde em local apropriado e seguro as chaves do veículo e/ou de sua residência.
- Em horário mais avançado, a saída da dependência deve ser feita em grupos, sem deixar de observar outras medidas de segurança.
- Nas reuniões, discuta com sua equipe aspectos de segurança no ambiente de trabalho. Esteja sempre atualizado sobre o assunto.
- Periodicamente, avalie com sua equipe se todos conhecem as providências necessárias numa situação de sequestro.
- Mantenha uma relação de telefones úteis em local de fácil acesso aos responsáveis pelos procedimentos de segurança, para eventualidade de uma ocorrência.

# Manual de Segurança Pessoal

## 15 sinais de alerta que indicam risco de ataques públicos!

### 1. COMPORTAMENTO DE AMEAÇA:

Pessoa que fala direta ou indiretamente da intenção de matar/cometer crime contra alguém ou interesse em danificar estruturas.

### 2. VIGILÂNCIA PROLONGADA:

Uma pessoa que se torna exageradamente interessada em monitorar, filmar ou fotografar algo ou alguém. Ou então em entender sistemas de segurança e testá-los.

### 3. BUSCA EXAGERADA POR CONHECIMENTO ESPECÍFICO:

Pessoa que passa a consumir repentinamente muitos livros, artigos ou vídeos de armas, táticas militares, segurança de instalações, bombas etc.

### 4. ROUBO/DESVIO DE ITENS ESPECÍFICOS:

Alguém roubar ou desviar itens como crachás, uniformes ou equipamentos específicos de uma instituição.

### 5. QUESTIONAMENTOS EXCESSIVOS:

Pessoa sem este hábito que passa a perguntar sobre tudo e todos daquele ambiente, muito além da curiosidade

### 6. VIOLAÇÃO/INTRUSÃO:

Pessoa não autorizada tenta invadir área restrita ou tenta se passar por pessoa autorizada.

### 7. COMPORTAMENTO HACKER:

Alguém que passa a invadir ou a comprometer sistemas virtuais de segurança.

### 8. ARMAZENAMENTO INCOMUM:

Alguém que armazene armas, facas, explosivos ou qualquer material destrutivo. Também pode haver acúmulo de celulares e rádios comunicadores.

### 9. COMPORTAMENTO DE ÓDIO:

Pessoas que manifestem irritação contínua, falta de paciência extrema, muita raiva e que se associem a grupos de extrema direita, terrorismo e afins.

# Manual de Segurança Pessoal

## 10. CRUELDADE COM ANIMAIS:

Pessoa que se interessa em matar ou maltratar animais e que gosta da fama associada aos feitos.

## 11. FASCÍNIO INAPROPRIADO:

Pessoa com paixão por ataques ou tiroteios de maneira inapropriada. Idolatra outros agressores.

## 12. MUDANÇAS AGRESSIVAS E REPENTINAS NO VISUAL:

Alguém que faça mudanças drásticas e complexas associadas: raspar cabelos, fazer tatuagens sinistras, roupas militares sem contexto.

## 13. VANDALISMO:

Pessoa que danifica ou destrói instalações e/ou infraestrutura.

## 14. AFASTAMENTO/ISOLAMENTO:

Aquele que apresenta afastamento repentino, isolamento dos amigos, familiares ou atividades. Abandono de tratamentos e também comportamento de solidão crônica!

### COMPORTAMENTOS ESTRANHOS NAS REDES SOCIAIS!!!

## 15. COMPORTAMENTO EXIBICIONISTA:

Vangloriar-se de alguma maldade. Exibicionismo pela facilidade de acesso às armas ou grupos violentos (os pais sempre acham que os filhos não sabem onde estão as armas ou que estão suficientemente seguras).

### ATENÇÃO!!!

1 - Esta não é uma lista completa e infalível com todos os sinais de alerta.

2 - A exibição de UM desses sinais isoladamente não indica violência iminente ou terrorismo. Os sinais devem ser avaliados num contexto amplo.

3 - Quanto mais sinais juntos, maior é o sinal de alerta. Principalmente se houver bullying, isolamento, mudança de comportamento e violência doméstica, mesmo que psicológica.

4 - Este post foi produzido com documentos do FBI, Rand, School Security, U S. Department of Homeland Security, etc.

# Manual de Segurança Pessoal

## COMO AGIR EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA?

- Não reaja.
- Não se ofereça como refém.
- Mantenha-se calmo, paciente e demonstre estar disposto a cooperar. O tempo está do seu lado. Evite gestos bruscos que possam ser mal interpretados pelos sequestradores.
- Fale de forma clara e apenas quando solicitado. Não hostilize nem irrite os bandidos. Trate-os sempre com cortesia.
- Evite negativas bruscas.
- Não negocie com os sequestradores.
- Não insista em proposições já rejeitadas por eles.
- Cuidado para não se deixar envolver pela Síndrome de Estocolmo, fenômeno que se caracteriza pela rápida interação entre sequestradores e vítimas, que passam a reconhecer nos captores lealdade e sinceridade de propósitos e a partir daí depositam nele confiança irrestrita. Não ofereça sugestões.
- Não use nenhum artifício para identificar os bandidos. Se possível, e sem que percebam, procure observar detalhes capazes de facilitar a investigação do caso e a identificação do local do cativo e das pessoas, como sinais particulares, vestuário, nomes, apelidos, palavras usadas, regionalismo na fala, sons e ruídos externos.
- Procure repousar e alimentar-se.
- Fale caso necessite de remédios ou de assistência médica.
- Quando chegar socorro policial, prepare-se para jogar-se ou ser jogado ao solo.
- Evite prestar declarações à imprensa sem orientação.
- Somente fuja se tiver certeza de sucesso e de que não colocará em risco outros reféns.
- Se tiver sido libertado, não retorne ao local.

<https://forms.gle/BC5SNeW86GjQFgi97>

