

AUTODEFESA

CONTRA O CRIME E A VIOLÊNCIA



Um guia para civis e policiais

Humberto Wendling

AUTODEFESA
CONTRA O CRIME E A VIOLÊNCIA
Um guia para civis e policiais

Humberto Wendling

Copyright© 2018 by Humberto Wendling

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização do autor.

Texto fixado conforme as regras do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa
(Decreto Legislativo nº 54, de 1995)

Capa, projeto gráfico, diagramação e revisão
Humberto Wendling

O48a Oliveira, Humberto Wendling Simões de, 1971 -

Autodefesa contra o crime e a violência: um guia para civis e policiais,
Uberlândia: Edição do autor, 2018.

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. Crime – Aspectos sociais | 2. Violência – Aspectos sociais |
| 3. Segurança pública. | 1. Título |

CDD:364
CDU: 364:343.9

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

Direitos cedidos para esta obra a Humberto Wendling

Uberlândia – MG

Imagine se todas as vítimas fatais do crime e da violência pudessem, horas antes de serem atacadas, visualizar o futuro por um breve momento. Quantas pessoas se salvariam? Quantos pais estariam agora fazendo planos com a família? Quantas mães estariam realizando o dever com seus filhos? Quantos filhos e irmãos retornariam a dormir no quarto ao lado dos pais? Quantos maridos voltariam a abraçar suas esposas? Quantas esposas beijariam novamente seus maridos? Quantos amigos estariam reunidos relembando as alegrias do passado? Se isso fosse possível, com certeza milhares de pessoas teriam de volta alguém amado.

É em memória dessas vítimas que eu consagro esta obra, mantendo a esperança de que cada um faça a sua parte e aprenda com os erros cometidos por aqueles que se foram. Particularmente, dedico este livro aos amores da minha vida e motivos para eu nunca desistir se o pior acontecer: minha esposa Andréa, meus filhos, Paulo Vitor e Ana Clara, e meus pais.

Agradecimentos especiais à Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais, ao Assessor Político do Sindicato dos Policiais Federais no Estado de Minas Gerais (SINPEF/MG), Alair Vartan, e

ao Agente de Polícia Federal Luís Antônio Boudens, presidente da FENAPEF, pelo apoio que possibilitou a conclusão deste trabalho.

Apresentação

Quantas vezes você já pensou na possibilidade de ser vítima de um criminoso? Como você se sentiu diante dessa possibilidade? Como seria se você estivesse diante de um assassino ou um maníaco sexual? E o que as infelizes vítimas de assassinos, torturadores e estupradores pensaram e fizeram ao se verem à beira da morte? Elas rezaram e esperaram um milagre? Elas esperaram a polícia? Simplesmente aceitaram a morte, a tortura e a violência sexual porque estavam com medo ou não sabiam o que fazer? Então, o que você faria se fosse com você? O que gostaria que sua esposa ou sua filha fizesse para estar a salvo? É para responder a essas perguntas que a ideia deste livro surgiu, ou seja, oferecer o conhecimento necessário para que você seja capaz de se defender antes e durante um crime.

Assim, este livro aborda a **AUTODEFESA**, englobando a prevenção contra o crime e a violência; a dinâmica do medo com sugestões para o gerenciamento das emoções; e o treinamento mental para lidar com incidentes críticos se o pior acontecer.

Apesar de o assunto ser de interesse também no cotidiano policial, a prevenção contra o crime e o treino mental envolvem a responsabilidade pessoal pela própria segurança como mecanismo primordial de autodefesa e o estado mental para a tomada de decisões e ações críticas diante de situações de risco de morte.

Por isso, ao prestar atenção àquilo que o rodeia, você poderá perceber o perigo antecipadamente e, assim, evitá-lo na maioria das vezes; conhecer os critérios utilizados por criminosos quando selecionam suas vítimas; identificar e reconhecer situações potencialmente danosas e estar mentalmente preparado para agir em circunstâncias extremas.

Obviamente, se você é um policial ou possui uma arma de fogo, a resposta indicada se o pior ocorrer parece ser o uso imediato dessa arma. Mas isso não diminui a importância da prevenção, pois o que se pretende é evitar o perigo e não confrontá-lo todos os dias, o que aumentaria, significativamente, as suas chances de ferimento ou morte. Além do mais, apostar sua vida e a vida das pessoas que você ama num instrumento que raramente está à disposição imediata é um erro grave em qualquer estratégia de autodefesa.

Uma máxima é tida como certa, principalmente, em se tratando da autodefesa, e ela diz que a competência é sem valor, a menos que possa ser utilizada no momento da necessidade; em consequência, conclui-se que o resultado obtido no passado é de nenhum valor, pois o que conta é aquilo que se pode fazer sempre. Assim, você precisa se convencer de que a capacidade de se salvar será temporária se não for cultivada por meio de ações contínuas e baseadas na realidade.

Finalmente, você precisa reconhecer que para perpetuar a paz, deve-se combater o crime e a violência. Pouquíssimos homens são capazes de negar a necessidade de evitar os assassinos, os torturadores, os assaltantes, os ladrões, os estupradores, os golpistas etc. No mundo inteiro, a paz e a civilidade são mantidas por cada cidadão engajado na prática do bem e da autodefesa quando prevalece o sentimento de que seu dever é estar a salvo; salvaguardar as vidas das pessoas amadas; proteger-se contra a astúcia, a intimidação, a desordem e a violência injusta.

Humberto Wendling

Agente Especial da Polícia Federal
Professor de Armamento e Tiro
Autor do livro *Sobrevivência Policial – Morrer não faz parte do plano*

Sumário

[Introdução](#)

[Os sete componentes da autodefesa](#)

[O processo de seleção das vítimas](#)

[Os fundamentos do estado de alerta](#)

[Fazendo a coisa certa na hora certa](#)

[Estratégia preventiva](#)

[Estratégia de respostas](#)

[Eu acho que vou ser assaltado hoje](#)

[Os seis estágios do crime violento](#)

[Conhecendo o medo](#)

[Sugestões para o gerenciamento do medo](#)

[Treinamento mental](#)

[Saiba por quem e por que você quer viver](#)

[Eu acho que vou usar minha arma](#)

[E o que eu faço quando alguém estiver atirando?](#)

[É agora!](#)

[Referências](#)

[Humberto Wendling](#)

Introdução

A causa do crime e da violência não é a exclusão social ou a pobreza. Não é a falta de escolaridade ou a educação familiar. É o interesse próprio!

Por que evitar o perigo é a melhor estratégia?

Aqueles que nunca enfrentaram a realidade da violência tendem a considerar outros temas mais importantes que a prevenção contra o crime.

Esses outros temas se combinam para formar a razão principal pela qual essas pessoas acabam envolvidas em situações perigosas e violentas. Em certas circunstâncias, em uma fração de segundo você é arrastado para uma situação além do seu controle. E o estrago que você vai sofrer como resultado da violência irá durar a vida toda, de um jeito ou de outro.

A violência é uma situação extrema e está além da sua compreensão imediata. E, por definição, as regras convencionais, como o diálogo, o convencimento, as súplicas, não se aplicam em situações desse tipo. As prioridades do cotidiano pelas quais você vive e os conceitos de civilidade que você possui não se aplicam. Mas o que fazer? O segredo é reconhecer quando se está se comportando de maneira arriscada ou se está entrando em uma área de risco para saber quando seu modo de vida não é suficiente para mantê-lo a salvo. Para estar a salvo, você deve estabelecer temporariamente uma prioridade maior em relação ao seu modo

convencional de agir (sua conduta cotidiana). Essa prioridade é a sua segurança.

Assim, ostentação, vaidade, despreocupação, excesso de autoconfiança, orgulho, preguiça, boemia e falta de tempo parecem muito importantes até que você esteja diante do cano de uma arma empunhada por um indivíduo que faz da violência seu trabalho diário.

Mas se você nunca se viu diante dos horrores da violência, as chances estão contra você reconhecer os sinais de perigo. E sem conhecer sinais óbvios, são boas as chances de que você continue a agir na sua forma habitual. Fazendo isso, você aumenta sua exposição ao risco, pois não está efetivamente evitando o perigo.

No entanto, a ideia do uso da força física é ao mesmo tempo terrível e repulsiva para a maioria das pessoas. Ou ao menos deveria ser. Por isso, sabendo que muitos não desejam ou não querem usar a força física para se proteger, evitar o perigo se afastando de conflitos e de indivíduos perigosos (sejam homens ou mulheres, idosos ou crianças, ricos ou pobres) é a razão principal para você utilizar o mecanismo da **PREVENÇÃO**. Hábitos saudáveis, aumento do estado de alerta, convívio com pessoas distintas em ambientes selecionados, conhecimento, entendimento sobre o medo e o que leva à violência física ou está envolvido nela são estratégias muito mais compensadoras do que o uso da força física ou letal.

Para evitar ser vitimado, você deve ter certo grau de flexibilidade mental. Isso significa permitir a si mesmo fazer o que for necessário para sobreviver ou, melhor ainda, evitar o confronto violento.

Em resumo, toda vez que você sai de uma situação potencialmente violenta sem ser roubado, espancado, violentado ou assassinado, e sem usar a força física, já é uma vitória. E não importa como evitou a situação.

Mas você deve sempre se lembrar de que a prevenção contra o crime e a violência não é uma ciência exata, e como em qualquer situação de conflito existem dois indivíduos em disputa: o criminoso e você. O delinquente já está mais do que disposto a usar a violência. Na verdade, se a prevenção falhar, a violência será uma realidade. Portanto, a sua flexibilidade mental deve incluir a possibilidade do uso da força física com o objetivo de se salvar. E, para usar a força, antes de tudo, você deve estar mentalmente preparado e igualmente disposto.

Mas eu estou em perigo?

A resposta é: depende. Risco é uma questão de graus. Seu risco aumenta ou diminui dependendo da sua atividade, do seu comportamento e do lugar onde está.

Existem estilos de vida em que a violência é generalizada. Se você vive de certo modo ou associado a certos tipos de pessoas (como garotas de programas das periferias), seu grau de risco aumenta. Por exemplo, se você frequenta boates noturnas, botecos, áreas de prostituição, chega bêbado em casa, namora dentro do carro ou faz parte de torcidas organizadas, então sua chance de ser vitimado um dia é grande. Crime, violência e suas infelizes consequências são o resultado natural de modos particulares de pensamento e comportamento. Dessa maneira, não é uma questão de “se acontecer”, mas “quando”.

Enquanto pesquisadores tentam estabelecer outras razões sociais, fisiológicas e psicológicas para a criminalidade e a violência, está claro que pessoas desequilibradas e criminosos tendem a ser violentos, apesar de haver ou não outras motivações para isso. É o que basta para você se manter distante desses indivíduos.

Comportamento de risco consiste largamente em se envolver com pessoas ou situações perigosas. Essas situações o conduzem a estar próximo daqueles predispostos a cometerem

atos violentos. De um modo ou de outro, eles estão mais inclinados a se tornarem violentos com as pessoas que conhecem ou que estão envolvidas com eles. Então, quanto menos você se envolve em certos tipos de comportamento (uso de drogas e álcool, por exemplo), mais reduz sua chance de ser selecionado como um alvo de criminosos.

Se suas ações ou comportamento não o colocam em uma categoria de alto risco, então simplesmente seu bom senso pode reduzir suas possibilidades de se tornar uma vítima.

Contudo, se você está envolvido em uma conduta de alto risco, as táticas de prevenção podem ajudá-lo em alguma coisa, mas não serão suficientes para salvá-lo. Por quê? Porque é mais fácil fazer algo para evitar a violência do que tentar se safar no meio de um conflito.

Na madrugada do dia 08 de outubro de 2009, o funcionário público F.A.F.S. (54 anos) foi assassinado com oito tiros enquanto permanecia dentro do seu carro juntamente com **três garotas de programa numa localidade carente** denominada Canal do Pirajá, na cidade de Belém/PA. As testemunhas ouvidas pela polícia local afirmaram que as garotas eram responsáveis por fazer a “casinha” para atrair as vítimas até o canal, onde em seguida eram abordadas pelos criminosos. Após a prisão de um dos assassinos, o mesmo declarou já ter praticado mais de 20 assaltos desta mesma forma (Belém/PA).

Uma breve leitura desse incidente é o suficiente para perceber que, se a vítima não estivesse envolvida com garotas de programa da periferia e não tivesse estacionado seu carro naquele local, certamente estaria viva. Então, mesmo que você eventualmente utilize o serviço de acompanhantes, existem formas de tornar a situação menos perigosa. E, pelo exemplo mencionado, sair de um boteco, escolher não uma, mas três garotas de programa de uma vez, e permanecer estacionado num local ermo, não é a mais segura.

Os sete componentes da autodefesa

Criando barreiras para uma efetiva estratégia de segurança pessoal

A autodefesa não pode ser alcançada com soluções ingênuas, fantasiosas e inflexíveis. A aquisição de um senso legitimado de controle de sua segurança pessoal requer conhecimentos e habilidades em sete componentes essenciais.

Componente número 1 – Psicologia de sobrevivência

A necessidade de se sentir a salvo está arraigada em qualquer pessoa. Por incrível que pareça, mesmo o delinquente precisa se sentir seguro para cometer seus crimes. Talvez por isso os estudiosos da psicologia considerem o medo da violência interpessoal como sendo uma fobia humana universal. O pensamento de se tornar vítima de um ato violento ou criminoso é preocupante. A falta de controle sobre o medo e a sensação de impotência podem prejudicar sua saúde e sua qualidade de vida. Por outro lado, ter consciência sobre segurança não significa estar apavorado, paranoico ou com medo de sair de casa. Pelo contrário, o conhecimento e as habilidades de autodefesa constroem um senso de controle essencial para a sua segurança e o seu bem-estar.

A psicologia de sobrevivência consiste em cinco amplas áreas:

- A motivação para ser **RESPONSÁVEL** por sua própria segurança por meio do estudo e do **TREINAMENTO MENTAL** e **FÍSICO**.
- O desenvolvimento do **ESTADO DE ALERTA** como uma habilidade para observar as pessoas e as situações visando à antecipação ao perigo que está à espreita.
- O entendimento e o **GERENCIAMENTO DO MEDO**.
- A prontidão para **REAGIR RÁPIDO** e de **MODO EFICAZ** nas situações mais críticas.
- O entendimento do impacto que a **AUTOESTIMA** tem na recuperação emocional, nas ações durante períodos críticos e na seleção da vítima.

Assim, a psicologia de sobrevivência refere-se aos aspectos de personalidade baseados na sua capacidade e no seu desejo de tomar ações voluntárias para se preparar para a defesa e se defender. Isso engloba seus medos, seu nível de autoestima e sua concordância em aceitar total e incondicional responsabilidade por si mesmo e por sua segurança.

Quando você tem medo e sua autoestima está baixa, a resistência às adversidades da vida é menor. A pessoa cede mais facilmente diante das dificuldades antes que um senso mais saudável sobre ela mesma possa vencê-las. O ser humano está mais propenso a sucumbir ante uma situação aparentemente sem solução e ao sentimento de impotência, principalmente quando está diante de alguém disposto a cometer um ato violento. Ele tende a ser mais influenciado pelo desejo de evitar a dor do que experimentar a chance de lutar pela própria vida e aceitar possíveis ferimentos. As coisas negativas têm mais poder sobre as pessoas do que aquelas positivas. Se você não acreditar em si mesmo (nem em sua força mental e física nem em sua vontade de viver), então tudo na vida será considerado assustador.

Por exemplo, se você desanima durante uma atividade física qualquer, estando prestes a interrompê-la sem ter atingido sua meta, e ouve uma música triste, provavelmente sua mente será

tomada pelo abatimento e você não terá forças para sair da inércia. Contudo, se você ouve uma música alegre e diz a si mesmo que vai alcançar o objetivo, então as chances são de ganhar a motivação necessária para seguir em frente.

Componente número 2 – Inteligência de sobrevivência

Sua arma mais poderosa é o seu cérebro. O conhecimento e o entendimento sobre as dinâmicas dos confrontos têm um grande impacto na sua habilidade de reconhecer, evitar ou responder efetivamente à violência.

A inteligência de sobrevivência é o cultivo do conhecimento, da intuição, da consciência e das habilidades de avaliação da situação e decisão sobre o que fazer. A maioria das situações violentas é antecipada por pré-incidentes. Saber como reconhecer, evitar ou responder a elas é a essência do sucesso da autodefesa. Afinal, conhecimento é poder!

Então, você pode obter informações sobre as tendências do crime e da violência lendo livros e jornais (inclusive eletrônicos); ouvindo as histórias contadas por vizinhos e parentes; conversando com policiais; observando as pessoas, o que elas fazem e quão inocentes e distraídas elas são.

Componente número 3 – Entendendo a seleção da vítima

Num experimento curioso, psicólogos americanos mostraram uma fita de vídeo para criminosos que cumpriam penas por crimes violentos. A fita continha imagens de diversas pessoas realizando suas atividades rotineiras. Os presos foram instruídos a indicarem quais delas eles selecionariam como vítimas.

Os pesquisadores se surpreenderam com a consistência das seleções realizadas. Uma análise dos resultados identificou

características comuns nas pessoas selecionadas em relação às aquelas não escolhidas pelos delinquentes.

Certamente, nem todo mundo se tornará uma vítima de um crime violento. A verdade é que de todas as pessoas que são vitimadas, outras tantas são avaliadas e descartadas. Portanto, entendendo que há um processo seletivo, tanto quanto um critério de **ALVO DESEJADO**, você pode influenciar esse processo e se tornar uma espécie de “alvo indesejado”.

Também é possível afirmar que aqueles treinados em autodefesa raramente são confrontados. A consciência e as habilidades (movimento, postura, autoestima etc.) que possuem projetam sinais inconscientes para o criminoso de que não são alvos fáceis. Assim, como a segurança e o sucesso também são características necessárias para a atividade delituosa, se o criminoso detectar qualquer sinal que indique a possibilidade de fracasso, então ele irá selecionar um alvo que dê menos trabalho.

Componente número 4 – Reconhecendo o comportamento predatório

Não existe uma característica física sequer que separe as pessoas que atacam as outras daquelas que são pacíficas. Normalmente, elas se parecem com qualquer indivíduo. Contudo, a intenção e o comportamento são outras questões.

A maior parte da comunicação é não verbal. Você transmite muito da sua intenção pelo modo como se expressa e se comporta.

Existem essencialmente dois tipos de criminosos de que se deve ter conhecimento. O predador, que deliberadamente escolhe o local, seleciona e ataca a vítima adequada; e o oportunista. Esse último é emocionalmente instável e inclinado a explosões de violência. Ao contrário do predador, que é metódico em sua

abordagem, o oportunista ataca qualquer um que esteja em seu caminho.

Compreendendo as seleções predatórias e os métodos de ataque, você pode ser capaz de reconhecer e evitar o perigo ou se preparar para o confronto por antecipação. Isso envolve aprender e reconhecer dicas comportamentais que identificam um criminoso potencial antes que o processo seletivo esteja completo.

Componente número 5 – Táticas preventivas

Táticas preventivas são passos que se dão para reduzir a probabilidade de se tornar vítima de um crime. Elas envolvem a redução de circunstâncias que favorecem o criminoso e aumentam aquelas que protegem você. Contudo, essa lista de “o que fazer e o que não fazer” pode estar na casa das centenas.

Portanto, é improvável que você lembre ou consiga aplicar todas elas. E não é preciso. Apenas pelo entendimento dos princípios por detrás das táticas preventivas se pode melhorar sua segurança. Você ainda pode incrementar suas próprias táticas de autodefesa. Armado com esse conhecimento e com o próprio bom senso, é possível incorporar as táticas com as quais se sente confortável e que possuem relação com o seu estilo de vida.

Componente número 6 – Teoria da opção de resposta

Se você perguntar a qualquer policial o que fazer no caso de um assalto, a resposta padrão será: não reaja! Mas é perigoso e negligente imaginar que existe somente uma solução para todas as situações ameaçadoras. Existe, de fato, uma variedade de respostas disponíveis ao lidar com situações perigosas. Assim, a situação e as circunstâncias do evento é que irão determinar qual resposta é a mais apropriada.

Quando estiver aprendendo um sistema de resposta, você deve levar em consideração as consequências legais das suas ações. Você tem o direito de se defender. Contudo, até que ponto um esforço de autodefesa pode se tornar excessivo? Como saber quanta força usar? Qualquer programa de autodefesa deve discutir seu direito legal de se defender, como responder apropriadamente à ocorrência e como justificar as suas ações.

Existem cinco opções de respostas relevantes para situações de confronto. São elas:

- Obediência/congelamento/submissão.
- Desescalada.
- Intimidação.
- Fuga.
- Enfrentamento/luta.

Assim, a escolha da opção mais apropriada depende das circunstâncias e da natureza do confronto. Você deve possuir habilidades em cada categoria de resposta tanto quanto conhecimento sobre quando cada uma é aplicável.

Componente número 7 – Método de treino

Competência é o resultado de seu treinamento mental e físico e de sua habilidade. A efetividade das habilidades de autodefesa é o resultado da incorporação gradual e constante dos hábitos de segurança em sua vida como preparação para as situações críticas futuras. Portanto, revise e pratique os conceitos da autodefesa nas atividades diárias, pois isso cria hábitos seguros que podem reduzir seu potencial para ser abordado e atacado por um criminoso, desde que esse treinamento tenha relação com a realidade.

O processo de seleção das vítimas

A preferência dos criminosos

Quanto mais você se prepara para lidar com possíveis situações críticas, menos tem de enfrentá-las, pois a preparação antecipada equivale à própria prevenção.

As pessoas são atraídas para treinamentos ou cursos de autodefesa por várias razões. Frequentemente porque elas foram ameaçadas ou vitimadas no passado. Algumas vezes, não sofreram com a violência, mas estão preocupadas com a possibilidade de isso acontecer. Isso porque essas pessoas precisam se sentir a salvo, pois se trata de uma necessidade fundamental do ser humano e que é essencial para a sua saúde mental e física. Por isso, muitos psicólogos consideram a ameaça de violência pessoal como sendo uma fobia humana universal.

O treinamento apropriado de autodefesa constrói habilidades e autoconfiança. O treino pode ser físico ou apenas mental, sendo certo que seus praticantes se tornam mais conscientes sobre si mesmos, sobre o que os rodeia e sobre suas opções de resposta (ação física) em situações voláteis. Eles se tornam mais indignados com aqueles que podem considerá-los alvos fáceis e adotam uma postura proativa em relação à própria segurança. Esse é um importante passo para assumir a responsabilidade pela própria segurança e estar a salvo.

Portanto, você precisa desenvolver sua habilidade para compreender que no crime há um processo predatório no qual o

criminoso seleciona sua vítima.

Crítérios para seleção da vítima

Sabe-se que na natureza um animal predador seleciona sua presa com base em sinais fornecidos por ela. Esses sinais incluem, basicamente, demonstrações de fraqueza, doença, desatenção, distanciamento do grupo e vulnerabilidade. Com o ser humano, é a mesma coisa. Em questão de segundos, o criminoso adquire um senso de quem é e quem não é um alvo adequado. Contudo, para cada vítima que é atacada, muitas outras são avaliadas e ignoradas. Mas quais são os critérios que o predador humano utiliza para selecionar suas vítimas?

O que um criminoso procura?

Como um animal selvagem, o predador humano basicamente quer uma conquista fácil. Ele não quer que seu trabalho seja mais difícil, demorado, arriscado ou perigoso do que já é. Ele procura aqueles que parecem derrotados, desatentos, submissos e que provavelmente não reagirão. Ele não quer resistência e certamente não quer se ferir ou morrer. Assim, um sinal de força, atenção ou desafio, se patente ou implícito, é frequentemente suficiente para que o criminoso abandone o processo predatório e procure por uma vítima mais cooperativa.

Se isso pode ajudar, agressores não brigam com pessoas que podem espancá-los. Eles não selecionam quem os desafia e confronta seus comportamentos antissociais. Estupradores, sequestradores, assaltantes e agressores procuram por pessoas que podem ser surpreendidas, dominadas e controladas.

Por outro lado, aquilo que pode dissuadir um criminoso pode enfurecer outro. Infelizmente, uma conduta desafiante também pode criar uma situação onde o assaltante se sinta obrigado a

cumprir sua ameaça para não perder a moral e o controle. Caso alguém ostente riqueza, talvez o benefício de ganhar muito num único ataque valha o risco de escolher alguém atento ou mais forte. E pode ocorrer que ele cumpra uma ameaça para mostrar que tem “reputação” e controle, mesmo que você não tenha feito nada. Por esse motivo, não se pode considerar a segurança pessoal sob um único aspecto. Por exemplo, policiais costumam dizer que nunca se deve reagir, mas a verdade é que a submissão nem sempre pode ser suficiente para garantir sua vida.

Portanto, é preciso desenvolver uma gama de habilidades e aplicar aquela mais apropriada para a circunstância encontrada. Então, de modo geral, você precisa estar atento e evitar a ostentação desnecessária diariamente.

O estudo de Grayson e Stein

Em 1984, os pesquisadores americanos Betty Grayson e Morris I. Stein conduziram um estudo para determinar o critério de seleção utilizado por criminosos quando selecionavam suas vítimas. Eles gravaram, de forma sigilosa, diversos pedestres em uma movimentada calçada da cidade de Nova Iorque.

Posteriormente, eles mostraram as imagens a condenados que estavam presos por praticarem crimes violentos como estupro, assassinato, roubo etc. Os pesquisadores instruíram os criminosos a selecionarem pessoas percebidas como vítimas fáceis e desejáveis.

Em pouco tempo, aproximadamente sete segundos, os presos realizaram suas seleções. O que intrigou os pesquisadores foi a consistência daqueles que foram selecionados como vítimas potenciais. Os critérios não ficaram imediatamente aparentes. Assim, algumas mulheres magras e delicadas foram ignoradas, enquanto alguns homens de grande estatura foram selecionados.

Mas ficou evidente que a seleção não dependia de raça, idade, tamanho ou sexo.

Nem mesmo os condenados sabiam exatamente por que haviam selecionado certas pessoas; para eles alguns indivíduos simplesmente pareciam alvos fáceis. Assim, Grayson e Stein concluíram que muito do processo de seleção predador/presa é inconsciente do ponto de vista tanto do criminoso quanto da vítima em potencial.

A análise do vídeo

Apesar da perda de um critério de seleção específico, os pesquisadores tinham a análise do movimento e a linguagem corporal das pessoas na gravação. Aqui está uma curta descrição dos resultados:

1. Caminhar

Pessoas selecionadas como vítimas tinham um caminhar exageradamente anormal, com passadas curtas ou longas. Elas arrastavam, pisoteavam ou erguiam os pés de forma não natural enquanto andavam. As pessoas não selecionadas, por outro lado, tendiam a ter um caminhar estável e natural. Elas pisavam no sentido do calcanhar para os dedos dos pés.

2. Velocidade

As vítimas tendiam a caminhar a uma velocidade diferente dos demais. Frequentemente elas andavam mais devagar que o fluxo dos pedestres. Os movimentos indicavam um senso de reflexão (preocupação ou distração) ou uma falta de propósito em meio à multidão, transparecendo que o indivíduo escolhido

destoava do restante do grupo. Contudo, um passo anormalmente rápido podia projetar nervosismo ou medo.

3. Fluidez

Os pesquisadores notaram um modo tosco no movimento corporal das vítimas. Movimentos espasmódicos, sacudidelas, estremecimentos, elevação e rebaixamento do centro de gravidade ou ondulação de um lado para outro enquanto caminhavam se tornaram aparentes nas vítimas analisadas. Isso foi comparado com um movimento mais estável e coordenado das outras pessoas não selecionadas no processo predatório.

4. Perfeição

As vítimas tinham uma lacuna na perfeição dos seus movimentos corporais. Elas balançavam os braços como se estivessem separados ou fossem independentes do resto do corpo. As outras pessoas moviam seus corpos a partir de seu centro como um conjunto coordenado demonstrando força, equilíbrio e confiança.

5. Postura e contemplação

Uma postura baixa, curvada e deprimida era indicativa de fraqueza ou submissão. Uma contemplação cabisbaixa podia implicar preocupação e um estado de desatenção em relação aos arredores. Da mesma forma, alguém relutante em estabelecer contato olho no olho podia ser percebido como submisso. Essas características pessoais indicaram um alvo ideal para os criminosos.

Como isso se aplica à teoria da prevenção?

As características pessoais descritas indicam uma variedade de níveis de equilíbrio, coordenação, autoestima e atenção e uma percepção de vigilância pessoal e potencial para lutar.

É perigoso acreditar que a solução para reduzir as chances de se tornar uma vítima em potencial seja tão simples quanto ter aulas de postura corporal e de como caminhar corretamente. Do mesmo modo, ao contrário do que muitos sugerem, não se pode simplesmente pretender ou fingir ter autoconfiança e coordenação para evitar uma seleção predatória.

Também é duvidoso pensar que mudar deliberadamente o modo de caminhar, mover e balançar os braços possa trazer os resultados desejados. Você não pode fingir ter força, resistência, atenção ou predisposição para resistir. Você não pode fingir ter coordenação e equilíbrio. No entanto, cada uma dessas qualidades pode ser desenvolvida por meio do estudo e da prática do treinamento em autodefesa, podendo reduzir dramaticamente o risco de ser vitimado pelo crime e pela violência.

E então? Como eu posso usar essa informação?

Muito do processo de seleção predador/presa é subconsciente. Acredita-se que exista uma evolução na qualidade da mente subconsciente que herdamos de nossos ancestrais. Isso teria sido necessário para que os sobreviventes selecionassem presas que não reagissem ferozmente. Aqueles que não desenvolveram essa qualidade subconsciente indubitavelmente teriam sido eliminados do processo evolutivo.

É improvável que você possa consciente e consistentemente controlar sinais não verbais que projeta diariamente. Contudo, isso não quer dizer que você não possa treinar para que esses sinais

sejam transmitidos de um modo positivo. Portanto, eis aqui o que você pode fazer.

1. Desenvolva suas habilidades preventivas

O criminoso procura por uma vítima desprevenida, despreocupada e fácil de emboscar. Tornando-se mais precavido sobre tudo o que o cerca, você não somente aumenta suas chances de detectar um suspeito em potencial, mas também projeta uma imagem de vigilância. Isso, por si só, pode interromper o processo de seleção. Por exemplo, é comum a ação de trombadinhas nos grandes centros urbanos que simplesmente se aproximam da vítima e atacam. Em casos assim, você precisa caminhar mantendo regularmente contatos do tipo “olho no olho” com as pessoas que se aproximam. Ao perceber alguém cujo comportamento chame sua atenção (a comunicação é predominantemente não verbal ou intuitiva), é possível manter esse contato por mais tempo até que o suspeito perceba que já foi detectado por você.

2. Mantenha-se fisicamente em forma

Seu nível de condicionamento físico influencia sua habilidade de se defender. Primeiro, se você for atacado sua capacidade de escapar com sucesso ou combater o atacante será dramaticamente influenciada por sua condição física. Segundo, um corpo tonificado e forte manifesta a qualidade de saúde e disposição física para lutar de uma pessoa classificada como “não vítima”. Finalmente, essa aptidão física demonstra sua personalidade de um modo positivo. Autoestima elevada, autoconfiança e alegria emocional que resultam do bem-estar em relação ao bom condicionamento físico são qualidades de “não vítimas” que os criminosos querem evitar.

O preparo físico consiste na prática de qualquer atividade física que possa manter você em forma e melhorar sua saúde. Além disso, um bom condicionamento físico desenvolve sua autoestima e o ajuda nas situações onde a força física prolongará sua capacidade de resistir às adversidades e continuar em condições de lutar por mais tempo.

3. Conhecimento é poder

O conhecimento reduz o medo e constrói a autoconfiança. Autoconfiança é uma qualidade de uma “não vítima”. Faça o que você puder para aprimorar seu entendimento sobre como os crimes ocorrem, como evitá-los e como responder se não puder evitá-los. A mais perigosa atitude em um confronto é a ideia de que algo nunca vai lhe acontecer.

Recorde e analise as situações críticas ocorridas no passado com você ou com pessoas conhecidas, visualizando o que foi feito de certo ou de errado, e tire proveito dos ensinamentos deixados por esses eventos.

Nesse sentido, a Polícia Civil do Distrito Federal dispõe em seu site na Internet um título denominado “Criminalidade no DF”, mantido pela Seção de Análise Criminal, que desenvolve um importante trabalho de coleta de dados para a produção de conhecimento sobre os padrões e as tendências criminosas na região. Esses estudos abrangem desde o furto até o homicídio e visam “subsidiar as atividades de investigação e inteligência policial no esclarecimento de crimes, e na prisão de delinquentes, além de alertar a população para possíveis áreas de risco” (PCDF, 2010). Por exemplo, no Relatório de Análise Criminal nº 49/2007, que trata do sequestro relâmpago, os pesquisadores informam o seguinte em relação ao processo de seleção da vítima:

Os infratores costumam posicionar um “olheiro” (observador) nas proximidades de locais de utilização de cartões bancários e/ou

de crédito (bancos, caixas eletrônicos, lojas etc.), a fim de escolher a vítima em potencial e, de maneira objetiva, escolhem aquelas que utilizaram o cartão. A partir dessa escolha, o criminoso consegue, de uma forma concreta e eficiente, manter contato com o outro comparsa para dar início ao “sequestro relâmpago” (PCDF, 2007).

Portanto, se você obtém o conhecimento sobre como os crimes ocorrem, considera sua permanência (mesmo temporária) numa área de risco e mantém um estado de alerta visando perceber pessoas e comportamentos fora do comum, pode evitar ser identificado como vítima potencial.

4. Seja uma pessoa assertiva

Ser uma pessoa assertiva significa ser firme com o propósito de manter-se seguro. Funciona quando você defende seu espaço (mental e físico) sem recuar e sem agredir alguém; quando se sente bem ao dizer sim ou não; quando sabe que não precisa dar satisfações a todas as pessoas por tudo aquilo que faz.

As pessoas assertivas lidam com os conflitos com mais facilidade e satisfação; sentem-se menos estressadas; adquirem maior confiança; agem com mais tato; melhoram sua imagem e credibilidade; expressam seu desacordo de modo convincente, mas sem prejudicar o relacionamento pessoal; resistem às tentativas de manipulação, ameaças, chantagem emocional, bajulação etc.; sentem-se melhor e fazem que os outros também se sintam melhor.

Se você não é uma pessoa assertiva, procure oportunidades para exercitar essa qualidade. Reclame de um produto ou serviço ruim; exija um desconto na sua próxima compra; expresse sua opinião sincera naquelas circunstâncias em que normalmente não faria isso; diga não e agradeça sempre que alguém lhe oferecer um produto ou serviço do qual não precisa.

Lembre-se de que nada disso significa ser rude, combativo, dono da razão ou da última palavra. Talvez um dos maiores erros cometidos em relação à assertividade e à agressividade é não saber a diferença entre uma reclamação e uma crítica. Você tem o direito de apresentar uma reclamação legítima, mas não tem o direito de criticar. Reclamações são tentativas de resolver um problema; críticas são ataques. Uma reclamação faz referência a um assunto urgente que precisa ser negociado e resolvido, enquanto uma crítica é um ataque insolúvel no momento, normalmente referindo-se a algo do passado ou a alguma característica pessoal de alguém. Ao fazer uma crítica, você permite que a outra parte faça o mesmo em relação a você, dando início a escalada de uma discussão que pode levar à violência. Um exemplo dessa diferença é uma reclamação do tipo: “Você não está me tratando bem...”, o que define um problema e um fato, abrindo as portas para uma negociação e a chegada a um termo comum. Mas uma crítica encerra essas possibilidades: “Você é mal-educado...”.

A prática da assertividade melhora sua autoconfiança e estabelece um perfil de não vítima.

Portanto, pratique a assertividade nos pequenos acontecimentos do cotidiano. Por exemplo, você parou seu carro no semáforo e não subiu o vidro. Um mendigo, vendedor ou “panfleteiro” se aproxima e lhe pede ou oferece algo que você não quer. Então, faça contato olho no olho e diga: não, obrigado! Você não precisa sorrir, se justificar nem inventar desculpas. Sua resposta padrão deve ser sempre esta: **NÃO!**

Em março de 2009, a advogada A.K.S.P. atendeu um desconhecido que havia tocado o interfone. O homem se identificou como pastor e perguntou se a advogada acreditava em Deus. Ela respondeu afirmativamente, e então o homem pediu que ela abrisse a portaria para que ele realizasse a pregação. A advogada simplesmente **disse a frase padrão: não, obrigada!** (Uberlândia/MG).

Algumas pessoas acreditam que isso não é correto nem educado, mas a verdade é que você não pode acreditar nas histórias que ouve de desconhecidos, muito menos acreditar que todos eles são bem intencionados. Lembre-se, a sua segurança vem em primeiro lugar.

Conclusão

Seu potencial para se tornar uma vítima é influenciado, em parte, por sinais inconscientes ou não verbais que você projeta e que são captados por um assaltante. Criminosos, deliberada ou intuitivamente, formam uma opinião sobre você e quão fácil será dominá-lo. Eles estão procurando uma pessoa fraca, submissa, desatenta e que não reagirá.

Você pode transmitir novos sinais não verbais investindo tempo no estudo e na prática da autodefesa. Sua linguagem corporal projetada tomará conta do resto. Você não está fingindo, mas adquirindo novas habilidades. Não é tão difícil quanto se pensa. Se você realmente quer se prevenir ou reduzir dramaticamente as chances de se tornar uma vítima da violência, esteja preparado. Quando sair de casa, preste atenção ao comportamento e à linguagem corporal de outras pessoas. Coloque-se no lugar do criminoso. Quem são as pessoas que você escolheria como vítimas? Quem são aquelas que você não escolheria? Suas decisões se baseiam em quê? Lembre-se de que a preparação é igual à prevenção.

Os fundamentos do estado de alerta

Aprendendo a detectar problemas

Os criminosos violentos não são diferentes das outras pessoas?

Se os criminosos fossem diferentes das demais pessoas e você soubesse identificar essa diferença, isso reduziria a chance de se tornar uma vítima? Claro que sim! Mas infelizmente, estupradores, sequestradores, agressores, assaltantes e outros delinquentes não são diferentes de nenhuma outra pessoa normal. Contudo, a boa notícia é que eles também podem ser reconhecidos pelo comportamento. Se você souber o que procurar, poderá reconhecer um problema enquanto ele surge e estar um passo à frente do criminoso. Esse é o objetivo da prevenção e do estado de alerta.

A comunicação é predominantemente não verbal

As pessoas comunicam ou transmitem suas intenções de três formas. Segundo Albert Mehrabian, professor e psicólogo americano, 7% da habilidade para comunicar essa intenção se baseia em palavras escritas, 38% ocorrem por meio vocal (incluindo tom de voz, inflexões e outros sons) e 55% por meio não verbal (gestos e movimentos). A maioria dos pesquisadores concorda que o meio verbal é usado para transmitir informações e

o não verbal para negociar atitudes e sentimentos entre as pessoas e como substituto da mensagem verbal (HOLTZ, 2008).

Por que isso é importante?

Um aspecto predominante da autodefesa envolve o processo de comunicação. Criminosos não atacam a primeira pessoa que aparece. Existe um processo de avaliação que ocorre quando eles, deliberada ou inconscientemente, avaliam a viabilidade de vitimar um alvo que possua características que o torne preferido. Fazendo isso, eles projetam suas intenções observando, seguindo e até mesmo testando você. Se você compreender esse mecanismo, identificará o processo predatório antes que um ataque seja iniciado.

Deste modo, se a comunicação da intenção criminosa ocorre por meio não verbal, então o que você precisa fazer é **OBSERVAR, ESTAR ALERTA.**

O que é o estado de alerta?

O estado de alerta é a capacidade de **LER** as pessoas e as situações e de antecipar a probabilidade da violência antes que ela ocorra. Ao ter conhecimento sobre o que procurar, ganha-se tempo para observar os aspectos de segurança relacionados ao que está acontecendo ao seu redor.

O estado de alerta não tem relação com ser hesitante, temeroso ou paranoico. É um estado relaxado de vigilância que você incorpora em sua personalidade. Não é desejável nem necessário correr com os olhos fervorosamente em tudo que o cerca à procura de um suspeito em cada esquina. Seu nível de alerta deve ser apropriado às circunstâncias nas quais se encontra.

Algumas situações clamam por um nível mais elevado de alerta que outras. Obviamente, você deve estar mais alerta

enquanto caminha sozinho em direção ao seu carro durante a noite do que enquanto faz compras com familiares em um shopping center lotado de pessoas.

Assim, o estado de alerta é provavelmente o atributo mais importante que alguém pode possuir, pois é a capacidade de observar as pessoas e as situações visando à antecipação ao perigo que está à espreita. E quanto mais cedo se detecta e se reconhece um problema em potencial, mais opções se têm para decidir como resolvê-lo. Apesar disso, alguns relatam que criminosos costumam surgir do nada. Mas a verdade é que as vítimas potenciais estão tão desatentas que são incapazes de perceber a presença e a aproximação dos suspeitos. Em outras ocasiões, a falta de atenção conduz a situações perigosas. E até que se perceba o que está acontecendo, já não há muita esperança. É como se você estivesse caminhando e olhando para os pés e, quando olhasse para frente, deparasse com os bicos de uma favela.

Em 2004, o policial C.A.D. retornava para casa acompanhado da esposa. À medida que diminuía a velocidade do carro para parar no sinal vermelho, ele percebeu dois homens parados no canteiro central aguardando a oportunidade para atravessar a avenida. Assim que ele parou o carro e os homens começaram a travessia, um deles olhou para o policial e **intencionalmente esbarrou o cotovelo** no outro homem. Como o policial estava alerta, ele percebeu a comunicação não verbal, e sem hesitação acelerou o carro no mesmo instante que os suspeitos mudavam de direção para realizar o ataque. Um dos suspeitos foi levemente atropelado, mas o policial e sua esposa se salvaram. Só para constar, a esposa do policial nada percebeu, pois estava de cabeça baixa procurando um batom dentro da bolsa (Belo Horizonte/MG).

O que é uma autodefesa bem-sucedida?

Para um indivíduo, sucesso é comprar uma motocicleta de 125 cilindradas, mas, para outro, sucesso é comprar um carro importado. Deste modo, a forma como você define seu sucesso é que determina as estratégias que implementará para alcançá-lo. Muitas pessoas confundem a habilidade de se defender com a capacidade de lutar. Se você imagina que uma autodefesa bem-sucedida é o confronto físico com um criminoso, então sua solução está direcionada ao aprendizado de técnicas de artes marciais ou do uso de armas de fogo. Mas, nesse caso, você está se desviando do objetivo da prevenção.

O sucesso na autodefesa não é unicamente vencer uma situação violenta por meio do confronto físico, mas aprender e aplicar comportamentos e técnicas para evitar o perigo. **O FUNDAMENTO DO SUCESSO EM AUTODEFESA É QUANDO NADA RUIM ACONTECE COM VOCÊ.** Se isso não for possível, considere este pensamento: se você não pode evitar o perigo, antecipe-se e desvie-se dele; se não pode se desviar, minimize os danos (desescalada); se não pode minimizar os danos, escape; se não consegue escapar, você pode ter que lutar para se livrar da situação; se tiver que lutar, esse será seu último recurso, não o primeiro. Esse pensamento influencia o sucesso de sua estratégia?

A linha de tempo entre o predador e a presa

Quanto mais cedo você detecta e reconhece uma ameaça, mais opções tem de responder a ela. Imagine como pode ser curta a linha de tempo medida do momento em que o criminoso forma a sua intenção de cometer um crime violento até o momento em que ele inicia o ataque contra você. Uma vez que a prevenção pede que esteja um passo à frente, o tempo que você leva para detectar, reconhecer e responder ao perigo é crucial para determinar quão bem-sucedida será a sua ação de autodefesa. Quanto mais rápido você percebe e reage diante da possível ameaça, mais flexível é a sua capacidade de evitar, escapar ou

enfrentar a situação, dependendo da sua definição de sucesso. Por isso o estado de alerta é tão importante!

Estratégias de alerta se concentram primariamente na fase inicial do encontro e nas dicas e nos sinais que você detecta e reconhece e que lhe permitem se antecipar ao evento.

Durante as férias escolares do ano de 1986, os primos R.W.S.O. e P.C.W. resolveram passear pelo bairro onde moravam. O casal (ele com 15 anos e ela com 14) se sentou numa calçada para conversar, e na frente deles havia aproximadamente oito lotes vagos tomados pelo matagal. Enquanto conversavam, o menino percebeu que um homem caminhava rente ao meio-fio e próximo aos lotes. Sem qualquer motivo justificável, **este homem parou, e por duas ou três vezes olhou para os jovens**. O garoto chamou a atenção da prima e ambos deixaram o local rapidamente (Belo Horizonte/MG).

Neste exemplo, o estado de alerta proporcionou aos jovens a antecipação ao perigo potencial do ataque de um maníaco sexual. A rápida iniciativa dos jovens ao deixarem o local impediu que o suspeito se aproximasse para atacar. O adolescente percebeu que não havia um motivo para a presença daquele homem parado rente ao matagal. Seu raciocínio foi simples e objetivo: um homem, um comportamento estranho, matou, uma menina, estupro. Assim, se o rapaz esperasse um pouco mais para perceber o perigo ou tomar uma decisão, a linha de tempo entre predador e presa seria encurtada a ponto de impedir a fuga do casal.

Sabendo o que procurar

Existem três aspectos primários relacionados ao estado de alerta: saber em que prestar atenção (pessoas, comportamentos e áreas de risco), efetivamente prestar atenção aos detalhes de segurança e adequar os níveis de atenção às circunstâncias.

1. A autodefesa bem-sucedida requer um mapa

A habilidade do cérebro humano para reconhecer e compreender alguma coisa é o resultado da posse de um mapa mental relevante para aquela experiência. Psicólogos chamam mapas como esse de **ESQUEMAS**. Eles consistem no seu conhecimento acumulado, nas suas experiências e crenças, e são ativados quando se reconhecem padrões associados a eles.

Por exemplo, um bom mecânico pode detectar o que está errado em um carro pelos sons e rangidos do motor. Médicos podem diagnosticar doenças pelos relatos e sintomas do paciente. Pescadores podem determinar as condições do tempo e do mar com base em pistas invisíveis aos olhos de uma pessoa comum. Policiais enxergam suspeitos em potencial onde pessoas normais só veem inocentes. Isso ocorre porque esses profissionais desenvolveram seus esquemas e, conseqüentemente, mentes que permitem que façam coisas que outros não conseguem fazer. Do mesmo modo, o diagnóstico de uma possível situação crítica requer mapas mentais ou esquemas para a autodefesa.

No livro *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception*, o psicólogo americano Daniel Goleman descreve como os esquemas funcionam:

O processo que organiza a informação e faz sentido de experiência é um “esquema”, os blocos de construção do conhecimento. Esquemas incorporam as regras e categorias que ordenam experiências cruas em significados coerentes. Todo o conhecimento e experiência são guardados em esquemas. Esquemas são a inteligência que orienta a informação enquanto ela flui através da mente (GOLEMAN, 1996).

Os esquemas permitem perceber o sentido do mundo e influenciam o que você observa, reconhece, compreende e ignora. Eles permitem interpretar padrões, prever resultados e responder apropriadamente ao que acontece em sua vida.

2. Avaliando seu esquema de autodefesa

A capacidade de se defender requer um esquema (mapa mental) preciso sobre situações de autodefesa. É difícil acessar seus próprios esquemas se você não possui experiências relacionadas ao crime e à violência. Além disso, as pessoas tendem a resistir, ignorar ou negar qualquer coisa que desafie suas percepções atuais de como as coisas são, principalmente se elas são desagradáveis. Então, o aprimoramento do esquema é impossível sem uma mente aberta e sem uma curiosidade sobre como as coisas realmente funcionam.

Felizmente, a construção de um esquema não depende necessariamente de suas próprias experiências perigosas, uma vez que ele pode ser desenvolvido através das vivências alheias, ou seja, das experiências de outros indivíduos. Mas isso será tratado no capítulo sobre o Treinamento Mental.

Para avaliar seu próprio esquema e determinar onde ele pode ser melhorado, considere os seguintes itens:

- Ausência – Quando você não tem conhecimento ou experiência em uma área, seu esquema está ausente. A ausência de esquemas de autodefesa resulta em ser ingênuo ou incrédulo sobre sua segurança, com maior probabilidade de colocar-se em situações arriscadas, e distraído em relação aos sinais de perigo. Se alguém com ausência de esquemas depara com uma situação de violência, está mais pré-disposto à incredulidade, ao pânico, à submissão ou a uma reação ineficaz.
- Inadequação – Um esquema inadequado ocorre quando associado a uma ideia inexata sobre algo. Um esquema incorreto não ajuda você a produzir os resultados desejados. No entanto, esquemas de autodefesa inadequados são mais comuns do que se pensa. Por exemplo, lutadores de artes marciais

frequentemente guardam uma percepção irreal do que é uma briga de verdade. Eles confundem o caos de um encontro violento com uma luta em um ringue de boxe ou no tatame de uma escola de artes marciais. Até policiais treinados imaginam que um confronto armado se assemelha àqueles mostrados nos filmes de ação, onde o peito do criminoso explode em sangue e ele voa alguns metros para trás após ser atingido por um tiro. Por isso, esses profissionais não conseguem lidar de modo eficaz quando a violência real surge, apesar de todo o treinamento.

- Presença – A existência dos esquemas é essencial para uma autodefesa efetiva. Você o estabelece e o aprimora aprendendo sobre violência e situações perigosas; como elas acontecem, onde e quando acontecem, por quem são cometidas e assim por diante. Isso envolve o aprendizado para reconhecer tendências criminosas e o desenvolvimento de um inventário de habilidades para resolver situações envolvendo confrontos. Felizmente, você pode construir sua experiência usando aquilo que aprende, através da leitura de artigos de revistas e jornais que relatam situações de violência vivenciadas por outras pessoas, conversando com amigos policiais, e o mais importante, se colocando no lugar das vítimas para avaliar o que elas fizeram de errado e o que você faria de diferente para se prevenir ou escapar da situação. Portanto, a construção de um esquema necessariamente não implica que você deve se envolver fisicamente em situações críticas reais. Pela adoção do estado de alerta e das estratégias de prevenção, seu novo comportamento se torna um hábito. Em breve, ele será inconsciente e automático.

Na formação do esquema, é preciso considerar sua crença seja ela qual for, pois isso pode afetar dramaticamente sua percepção de mundo e seu comportamento em relação aos outros. Então, pergunte a si mesmo se sua crença encoraja ou não sua capacidade para se defender. Se ela impõe a aceitação incondicional de que tudo na vida é obra de um destino imutável.

Por que isso é importante? Porque uma pessoa que acredita que seu destino é controlado por uma força externa tende a não ser bem-sucedida em uma situação de sobrevivência se comparada a um indivíduo inclinado a confiar em sua própria capacidade para decidir e tomar uma atitude. Aquele que se enxerga no controle das coisas boas e ruins que experimenta tem mais chance de superar situações difíceis com entusiasmo do que aquele que acredita que as coisas ocorrem por acaso. Este último se entrega facilmente às adversidades porque acha que, não importa o que faça, seu destino está unicamente nas mãos de uma força externa.

Então, se sua crença não contribui para a sua segurança, mude-a.

O estudo da autodefesa tem relação com o desenvolvimento e o refinamento de mapas mentais válidos e orientados para situações de risco. Você deve construir um arquivo mental preciso baseado no conhecimento e na experiência fundamentados nas ocorrências reais ou imaginárias e que exigem sua capacidade de resposta efetiva.

Compreendendo o que são áreas de risco

Áreas de risco são lugares entre um ponto e outro; entre o seu ponto de partida e o seu destino. E é aqui que criminosos usualmente operam. Isto é, onde você provavelmente pode ser agredido, assaltado ou morto. Dito desta forma parece que qualquer lugar é uma área de risco. Mas é possível distinguir dois tipos de áreas de risco: a **TRANSITÓRIA** e a **PERMANENTE**.

Você pode perceber com que frequência permanece em áreas de risco transitórias assim que começa a procurar por elas.

Uma área de risco transitória não é naturalmente perigosa, motivo pelo qual você normalmente não a nota, não existindo razão para temê-la. No entanto, é o seu comportamento, a sua presença e a presença de um suspeito que tornam um lugar convencional

uma área de risco transitória. E é a essas coisas que você deve estar atento.

Então, a principal coisa para lembrar é que uma área de risco transitória é um lugar por onde você passa no seu trajeto de um ponto ao outro (da padaria para o carro, por exemplo). Esse é outro motivo para não se notá-la. Isso porque você está concentrado no seu objetivo final (o carro) ou naquilo que faz durante o trajeto (pegar as chaves do carro e guardar as compras). É essa concentração em outras coisas que o criminoso explora para desenvolver com sucesso o que ele precisa para atacar. Mas por quê? Porque quando você direciona sua atenção para uma situação ou uma tarefa, você perde a capacidade para estar atento a outros acontecimentos à sua volta. Ou seja, ocorre uma espécie de afunilamento da atenção. Psicólogos chamam esse fenômeno de **ATENÇÃO SELETIVA** e **CEGUEIRA NÃO INTENCIONAL**. O primeiro fenômeno ocorre em situações onde você foca sua atenção em determinado aspecto do ambiente que o cerca e ignora outros aspectos. Já o segundo se refere ao processo de rejeição de alguma informação que chega de um sentido (visão, audição etc.) quando o foco em outra coisa é mais importante naquele momento em particular.

Você pode, é claro, ter uma atenção difusa através de todos os sentidos ou mesmo dentro de um mesmo sentido, por exemplo, observando um ambiente enquanto usa o telefone celular. Mas tão logo sua atenção é direcionada para uma atividade que exige a concentração total de um sentido, você não consegue simultaneamente processar outras informações do mesmo ou de outro sentido. Isso quer dizer que você vai processar essas informações em sequência, ou seja, mudando da visão para a audição, e então retornando para a visão, mas nunca os dois ao mesmo tempo. E é por isso também que o Código de Trânsito Brasileiro proíbe o uso do celular enquanto você está dirigindo.

Tanto a audição quanto a visão integram o modo como os seres humanos operam para serem capazes de prestar atenção em

um ambiente inundado de estímulos e na mente que se preocupa com os próprios pensamentos. Sem uma capacidade para se concentrar e focar em algo em particular, você seria sobrecarregado com informações inúteis.

Uma vez que começa a apontar sua atenção para algo, você rapidamente perde a capacidade de adquirir e processar qualquer outra coisa que não esteja no seu foco de atenção, até que mude seu foco. Por exemplo, um goleiro focado em agarrar a bola demonstra um surpreendente grau de concentração visual na bola, mas uma significativa cegueira não intencional a tudo que está fora do seu plano de atenção.

Contudo, você não precisa ficar paranoico ao entrar numa área de risco transitória, mas deve direcionar sua atenção para as ocorrências à sua volta quando entrar em uma. Uma medida eficaz é não dividir sua atenção com atividades não relevantes para sua segurança durante sua permanência nessa área de risco, como usar o telefone celular enquanto pega as chaves para abrir a porta do carro; permanecer dentro do carro manipulando o rádio ou verificando um mapa; perder de vista sua bagagem em rodoviárias ou aeroportos enquanto confere informações sobre o voo; não observar pessoas suspeitas próximas ao portão da garagem enquanto tenta acionar o controle remoto etc. São esses comportamentos que transformam muitas áreas comuns em áreas de risco transitório.

Já as áreas de risco permanente são locais onde você não gostaria de estar de jeito nenhum. São áreas que transmitem uma **vibração ruim** e o desejo de retornar para um local que considera seguro. A percepção de que um lugar é de risco permanente tem relação com os esquemas mentais já estabelecidos que indicam que localidades pobres (favelas), sujas (pichadas), desorganizadas (bairros carentes ou próximos de unidades prisionais), escuras (áreas de prostituição e boemia), ermas (becos, matagais e edifícios abandonados) ou desconhecidas são naturalmente perigosas.

Em 2009, a prefeitura de uma cidade do Estado de Minas Gerais construiu uma via pública adicional a partir dos novos condomínios residenciais de classe média alta que estavam surgindo. Contudo, a nova pista era permeada por rotatórias que conduziam a outras localidades. Então, C.A.S.L., morador de um dos condomínios, decidiu percorrer a nova via para evitar os congestionamentos no centro da cidade e cortar caminho até o trabalho. Em certo momento, o advogado **percebeu que estava perdido e que o melhor a fazer era retornar** até uma avenida já conhecida e seguir para o trabalho pelo caminho habitual. Quando chegou ao escritório, ele consultou um mapa e entendeu que agiu certo, pois quando se perdeu ele estava se aproximando de uma favela com alto índice de crimes (Uberlândia/MG).

Coisas que estão **FORA DE LUGAR** em áreas de risco exigem mais da sua atenção do que exigiriam em outras circunstâncias. Desenvolver o hábito de escanear uma área de risco é um componente crítico para a criação da Pirâmide da Segurança Pessoal, que será vista adiante. Escanear visualmente uma área de risco significa direcionar o foco (atenção seletiva) da sua atenção ao longo do ambiente à sua volta de modo que possa se concentrar na tarefa que precisa, mas sem perder de vista outros acontecimentos próximos.

1. Aprenda a reconhecer quando você está em uma área de risco

Muitas áreas de risco são passageiras, mas nem sempre. Uma área de risco é qualquer lugar onde você está distante de uma ajuda imediata. Isso significa que a ajuda pode levar mais de 30 segundos para chegar até você.

Isso é tudo que um criminoso precisa para roubá-lo ou empurrá-lo para dentro de um carro ou matagal. Certamente, se você estiver olhando para o cano de uma arma, cinco segundos parecerão cinco horas, mas a razão para a maioria dos roubos

serem bem-sucedidos é a sua natureza de ataque surpresa. E quando o socorro chegar até você, o criminoso já estará longe. Como já disse antes, quanto mais atento estiver àquilo que ocorre à sua volta, menor a sua chance de ser pego de surpresa.

2. Saiba o que é normal para certas áreas

Qual é o comportamento normal para as pessoas em certas áreas ou situações?

Antes que possa avaliar exatamente quando algo está errado, é preciso ter um padrão de reconhecimento ou tendência do que é certo (esquema). Isso parece óbvio, mas muitas pessoas jamais pensam nisso. Então, quando você percebe que alguma coisa está fora do normal, o melhor que pode pensar é: “Eu não sei exatamente o que está errado, mas sei que algo não está certo”. É durante essa confusão que o criminoso se posiciona para o ataque.

Por exemplo, qual deve ser o comportamento normal de uma pessoa em um estacionamento?

Não se surpreenda se você gastar alguns segundos antes de responder: “Ir do carro para algum lugar e voltar de algum lugar para o carro”. Em muitos casos a resposta é tão óbvia que é difícil reconhecer algo tão básico.

Estacionamentos são áreas transitórias. Você está caminhando ou dirigindo para dentro ou para fora dele. Você não fica ali perdendo tempo. Se alguém não está se movendo, existe normalmente uma razão identificável. O capô do carro está aberto; a pessoa está colocando ou tirando algo do veículo; preparando-se para dirigir; lidando com algum problema ou conversando com outra pessoa antes de sair do estacionamento.

Não é normal ficar perdendo tempo em um estacionamento, exceto em circunstâncias muito específicas. As pessoas caminham até o carro e gastam alguns poucos momentos conversando antes de saírem. Esses grupos tendem a agir de modo característico e compatível com o local. Quer dizer, estão se dirigindo para o carro ou para a saída e conversando entre eles, ignorando o que se passa em torno.

Esses são comportamentos comuns e normais para a maioria dos estacionamentos. Você os vê tão frequentemente que provavelmente não presta mais atenção neles. Agora, o que é anormal em um estacionamento?

Em primeiro lugar, alguém perdendo tempo está mostrando um comportamento errado para um estacionamento, especialmente se não tem uma razão imediatamente identificável para estar lá. Pessoas que estão esperando por outras tendem a aguardar bem próximo aos seus carros. O mais comum, contudo, é o motorista esperar sozinho por outra pessoa sentado dentro do carro. Provavelmente, ele vai demonstrar algum descontentamento por estar esperando alguém. Ou seja, vai olhar as horas, mexer no rádio, ler algum panfleto, apoiar o braço na porta do carro.

As pessoas geralmente esperam a carona de outras dentro de um estabelecimento, ou, se estão esperando do lado de fora, aguardam próximas às portas de saída ou na esquina. Se ainda assim elas esperarem no estacionamento, ficarão perto do carro e em condições de serem vistas da rua. Você não permanece em um estacionamento perdendo tempo sem um objetivo qualquer. Isso mostra que algo está errado com base no que deveria ser o certo.

A ideia da falta de objetivo é importante. Outra indicação de que algo está fora de ordem é a falta de um foco direcionado. É um foco binário, ou seja, existe o seu carro e o seu destino; qualquer outra coisa é secundária e não observada com atenção. Não existe a necessidade de ziguezaguear entre os carros ou ficar vacilando em uma área não específica. É por isso que alguém perambulando em um estacionamento, investigando dentro dos carros, se

sobressai. Enquanto um olhar de relance para os carros pode ocorrer, uma procura sistemática é evidentemente incompatível com a boa intenção.

Outro ponto de normalidade é como as pessoas caminham através dos estacionamentos.

Geralmente os pedestres seguem os corredores por onde passam os carros. Se eles cortarem entre os carros estacionados, será de forma consistente com o objetivo final (foco direcionado), ou seja, dirigindo-se para a entrada. Cortar entre os automóveis é um atalho para esse objetivo. O que é importante perceber é que eles ainda possuem um foco direcionado para o destino final. Uma pessoa que está vagando ou mudando seu curso para interceptá-lo não está agindo de modo apropriado para o local. Então, ele deve ser considerado perigoso.

Agora, imagine o estacionamento do supermercado, onde você faz suas compras regularmente. O que deve pensar ao perceber dois homens sentados em uma motocicleta? Estacionamentos possuem locais apropriados para esse tipo de veículo, e se dois homens em uma moto não estão perto desse local, estacionando, descendo da garupa ou retirando o capacete, então algo está errado.

As pessoas inconscientemente sabem o que é normal para a maioria das situações, pois convivem com elas todos os dias a ponto de não conseguirem mais enxergá-las. Infelizmente, essa rotina faz que elas esqueçam por que um comportamento estranho nessas situações é anormal.

Esse é um exemplo simples do que é normal para os estacionamentos. E, se você pensar sobre isso, não há nada dito aqui que já não saiba. Então, até que você passe o tempo conscientemente prestando atenção naquilo que já sabe é que identificará exatamente o que está errado ou suspeito numa

situação. Existem outras ocasiões e locais que você precisa analisar, especialmente aqueles que frequenta regularmente.

Prestando atenção

Atenção é o processo de ocupar-se conscientemente com um pensamento, atividade ou evento. O Dicionário Aurélio informa que a palavra **ATENÇÃO** significa: aplicação cuidadosa da mente a alguma coisa; cuidado, concentração, reflexão, aplicação. Mas outra coisa é saber em que prestar atenção.

Em que você está consciente é uma função da **MEMÓRIA DE CURTO PRAZO**. A capacidade da memória de curto prazo é limitada, a qualquer tempo, a sete blocos, itens ou pedaços de informação, dependendo da familiaridade da pessoa com a informação, de acordo com o psicólogo americano George Armitage Miller (1956). Isso quer dizer que quando um oitavo item entra na memória de curto prazo, um dos sete itens anteriormente armazenados é apagado. Assim, a memória de curto prazo sempre mantém o armazenamento de sete itens. O esquecimento causado pela passagem do tempo é explicado porque a memória de curto prazo possui duração de armazenamento limitado. A cada momento um item nela armazenado torna-se mais fraco até por fim desaparecer. Mas Nelson Cowan (2000), outro psicólogo americano, propôs que a memória de curto prazo tem uma capacidade de armazenamento de cerca de quatro blocos em adultos jovens (e menos ainda em crianças e adultos mais velhos).

De qualquer forma, os sentidos bombardeiam as pessoas com mais informações do que elas podem reconhecer ou estar cientes. Grande parte das informações sobre o que está acontecendo ao seu redor é filtrada, e somente uma pequena porção alcança essa mente consciente (memória de curto prazo).

Assim, essa memória recebe informações do mundo externo e as armazena por alguns segundos ou minutos, até que sejam utilizadas ou descartadas. Se a informação for útil, será enviada para a **MEMÓRIA DE LONGO PRAZO**, uma vez que essa memória tem capacidade ilimitada de armazenamento e as informações podem ser arquivadas por tempo igualmente ilimitado.

A mente é seletiva sobre o que ela presta atenção. Em grande parte, os esquemas armazenados na memória de longo prazo determinam o que é observado, o que não é e qual é a melhor ação para determinada situação. Esquemas influenciam, inconscientemente, a filtragem de estímulos avaliados ou considerados irrelevantes. Isso enfatiza a necessidade de desenvolver um esquema adequado de autodefesa, que fique armazenado na memória de longo prazo, senão os sinais e as dicas (informações) de que precisa para estar a salvo serão filtrados e ignorados.

1. Distração, preocupação e raiva

A distração, a preocupação e a raiva podem ocupar a capacidade limitada da mente consciente e desconectar sua atenção em relação àquilo que está acontecendo à sua volta.

Distração é quando seu foco mental está ocupado com estímulos externos como colocar as compras no carro, sacudir um chaveiro, conversar ao telefone celular ou ler um panfleto entregue no semáforo.

A preocupação acontece quando seu foco mental fica por algum tempo preso a estímulos internos como pensamentos e sonhos.

Já a raiva ocorre quando você está inundado por uma irritação ou ódio. O ódio é um instrumento poderoso de autodefesa, mas se você não tem um alvo específico e imediato (um agressor, por

exemplo) para descarregar essa energia, então ocupará sua mente e sua atenção com pensamentos destrutivos (planos vingativos etc.) para desafogar-se da emoção.

Em comum, tanto a distração quanto a preocupação e a raiva forçam uma atenção seletiva para alguma coisa (uma pessoa, uma situação ou um objeto) ou para algo introspectivo. Também não há dúvida de que tanto uma quanto as outras provocam a mencionada cegueira não intencional.

Mas a distração, a preocupação e a raiva são inevitáveis. Mesmo que queira, você não é capaz de eliminá-las por longos períodos. Contudo, se está preocupado, distraído ou com raiva enquanto deveria estar atento ao que acontece ao seu redor, não perceberá um comportamento predatório e não será capaz de se defender. Por isso, as vítimas da violência alegam que o criminoso surgiu do nada, de repente. É importante identificar situações em sua vida quando um maior nível de vigilância é necessário e minimizar as distrações e preocupações durante esses períodos. Quando estiver distraído, preocupado ou com raiva, concentre-se o quanto antes para retomar seu estado de alerta. Você pode fazer isso desviando o foco de sua distração de objetos inanimados para focalizá-lo nas pessoas e seus comportamentos (procurando algo fora do lugar). Lembre-se de que será uma pessoa ou um grupo que tentará aproximar-se de você para cometer um crime.

2. A atenção é como um feixe ou fecho de luz

A atenção é compreendida como um procedimento cognitivo ou cerebral, mas não um processo sensorial. Por exemplo, a ciência informa que o olho parece funcionar continuamente enviando todos os dados para o cérebro, e o cérebro seleciona aquilo que é necessário e ativamente rejeita ou suprime o restante dos dados. Mas é o cérebro que está trabalhando ao fazer isso, não o olho. Por isso a atenção é tão importante numa estratégia de autodefesa, seja ela armada ou não.

Então, imagine que sua atenção é um feixe de luz. Onde quer que o aponte, verá algo. Inevitavelmente, quando mira em um ponto você negligencia outro.

Uma vez que a consciência é limitada, você deve desenvolver a habilidade de mirar o feixe de sua atenção em aspectos relevantes para a sua segurança. A palavra-chave aqui é **ESCANEAR** o ambiente (numa espécie de varredura) no qual se encontra. Você precisa prestar atenção às coisas certas no momento certo (alguém que não combina com o local, cujo comportamento não está adequado à circunstância, ou que está observando algo; lugares propícios para emboscadas ou abordagens – áreas de risco; homens dentro de um automóvel ou motocicleta etc.).

Por exemplo, à medida que se aproxima do seu carro, você deve escanear a redondeza para identificar alguém que venha em sua direção. O mesmo pode ser feito quando se aproxima do semáforo ou do portão de sua casa.

3. Interesse e importância

Esquema, distração, preocupação, raiva e atenção são somente partes do processo de autodefesa. O que você observa é também o resultado de seus interesses e prioridades. Se procura um restaurante, você observa sinais que o levem a ele e não a um posto de gasolina. Se estiver folheando um jornal, você observa aqueles artigos que lhe interessam. Ou seja, somente aquilo que é útil para você é que ocupa o espaço mental.

Isso quer dizer que o ser humano observa aquilo que considera (muitas vezes em um nível inconsciente) importante ou interessante. Contudo, muitas informações coletadas no cotidiano podem ser interessantes, mas poucas são importantes. Então, se você se sente responsável por sua própria segurança, deve prestar atenção nas pessoas e nos seus comportamentos, nos objetos e

nas situações que possam conduzi-lo ao perigo de ferimento físico ou morte.

4. A responsabilidade melhora seu estado de alerta

Você alguma vez ouviu a frase: “Eu nunca pensei que isso fosse acontecer comigo!”. Provavelmente, já ouviu de alguém conhecido que foi alvo de um criminoso. No centro do tema sobre o estado de alerta está a necessidade de assumir completa responsabilidade por sua própria segurança. Até que você reconheça que algo de ruim pode lhe ocorrer, um comportamento suspeito pode não ser avaliado e registrado como importante ou relevante o suficiente para ser notado. Então, com sua falta de interesse, a informação sobre essa atitude suspeita será ignorada e passará despercebida. A menos que reconheça a necessidade de estar alerta, você simplesmente não estará.

A atitude de procurar aprender *defesa pessoal* é um ato de coragem do cidadão que deixa a passividade para assumir sua posição na sociedade, pois ‘*só tem quem bate porque tem quem apanha*’. A postura do cidadão que assume a responsabilidade por sua própria segurança é a essência presente no vencedor, naquele que busca soluções inteligentes, em vez de se limitar a reclamar e sentir pena de si mesmo.

A sensação criada pela autoconfiança é libertadora, e decorre da apreensão de que todos nascem com as mesmas ferramentas, e portanto, não é preciso submeter ou ser submetido para adquirir respeito. E a vida segue, sob uma nova ótica, com uma nova postura e com direção definida. (LICHTENSTEIN, 2006, p. 32).

5. O estado de alerta é um fator de dissuasão do crime

Como você viu na parte sobre o processo de seleção das vítimas, os alvos primários dos criminosos são pessoas que estão desatentas ao que acontece ao redor e relaxadas em relação à

segurança pessoal. Uma das melhores coisas que se pode fazer para reduzir a probabilidade de ser vitimado é melhorar seu estado de alerta. Depois de o criminoso perceber que você o notou, há grande chance de ele investir contra uma vítima menos atenta.

Pontos para lembrar

- Sua habilidade para reconhecer uma pessoa ou situação perigosa torna-o mais seguro.
- O estado de alerta envolve o conhecimento sobre o que procurar e o disciplina quanto ao ato de prestar atenção.
- Quando você sair de casa, observe o comportamento das pessoas; verifique se elas agem de acordo com o local onde estão.
- O princípio da autodefesa bem-sucedida é quando nada de ruim acontece.
- Quanto mais cedo você detecta e reconhece um problema em potencial, mais opções você tem para resolvê-lo.
- A detecção e o reconhecimento do perigo são baseados em mapas mentais apurados (esquemas).
- Atenção envolve ajustar o foco de sua consciência em direção ao que é relevante em uma situação particular.

E então? Como posso utilizar essa informação?

Como você pode utilizar essa informação em sua estratégia de segurança pessoal? Aqui estão alguns exemplos de atividades e exercícios que podem melhorar seu estado de alerta.

1. Aceite total responsabilidade por sua segurança

A menos que você assuma total responsabilidade por sua segurança e a torne prioridade, estará menos capacitado para detectar e reconhecer dicas de perigo. Desse modo, você tem maiores chances de ser selecionado como alvo.

2. Identifique as situações na sua vida que requerem certos níveis de vigilância

Você não pode estar alerta o tempo todo nem precisa estar. Contudo, deve identificar horários e situações em sua vida em que certo nível de vigilância é necessário. Quando estiver caminhando sozinho? Quando estiver a caminho do trabalho ou durante a saída de um banco? Quando estiver num local estranho? Em um bar, padaria, farmácia ou onde haja dinheiro disponível?

Assim, experimente colocar em prática os níveis de estado de alerta que estão representados no quadro a seguir, conforme demonstrou o tenente-coronel americano e escritor John Dean Cooper, no livro *Principles of Personal Defense*.

Condição	Nível de estado de alerta e prontidão
Branca	Desatento e despreparado, sem prestar atenção.
Amarela	Atento, mas relaxado.
Laranja	Foco direcionado. Existe uma ameaça potencial imediata.
Vermelha	Existe uma ameaça definida.

Quadro nº 1 – Orientações de Jeff Cooper que correlacionam cores ao estado de alerta e prontidão mental.

Para entender o que representa cada cor, basta fazer as seguintes comparações:

- Condição branca – Você se lembra da última vez que passou por um cruzamento e só depois percebeu que havia uma placa de parada obrigatória? E a última vez que estava parado no semáforo e o motorista que estava atrás de você precisou buzinar para lhe avisar que o sinal já estava aberto? Em ambas as situações, você estava na condição branca, ou seja, sonhando acordado ou pensando em qualquer outra coisa, menos prestando atenção nas redondezas. Você estava desatento e despreparado para tomar uma decisão e agir prontamente. Muitas pessoas passam a maior parte do tempo nessa condição, sendo a razão pela qual as vítimas de criminosos alegarem que os delinquentes surgiram de repente. Se você for atacado na condição branca, talvez a única coisa capaz de salvá-lo seja a incompetência do criminoso. A frase mais comum para as vítimas pegas nesta condição é: “Ai, meu Deus!”.
- Condição amarela – Este é o estado de alerta relaxado no qual você precisa estar na maioria das vezes. Quer dizer, não há nenhuma ameaça específica contra você. É o estado de atenção típico do motorista defensivo, que está constantemente observando os acontecimentos à sua volta com o objetivo de detectar possíveis problemas. Ocorre quando você olha pelo espelho retrovisor, quando olha para os carros que seguem mais à frente, quando observa os pedestres ao longo das calçadas etc. É a condição de alerta e o estado mental quando se está num lugar pouco familiar ou entre pessoas que não se conhecem. É quando você olha para trás enquanto caminha na região central de qualquer cidade. A frase típica para alguém na condição amarela é: “Talvez eu tenha que me defender hoje!”. Lembre-se de que, se está armado, deve estar na condição amarela, pelo menos.
- Condição laranja – É quando algo chama sua atenção para a possibilidade de um problema e você está preparado para tomar uma decisão e agir. É quando o motorista defensivo antevê um pedestre caminhando rente ao meio-fio e prestes a atravessar a rua sem olhar. Nessa condição, se você perceber dois homens

suspeitos, ainda pode dizer: “Se aqueles caras se aproximarem mais, eu vou sair daqui!”.

- Condição vermelha – Surge quando aquele pedestre desatento já está na frente do seu carro e você precisa frear ou se desviar dele já. Quando é o outro motorista que não para no cruzamento cuja preferência é sua. Ou seja, quando a situação crítica aparece, se você não tomar a decisão certa imediatamente, pode ser gravemente ferido ou morto. É quando você diz: “É agora!”.

Esse quadro pode ser usado no exemplo a seguir: suponha que você está dirigindo do local de trabalho para casa. Enquanto está se locomovendo, sua condição de vigilância pode ser **BRANCA** (desatento às condições de violência criminosa); à medida que se aproxima de um semáforo fechado, sua condição deve passar para **AMARELA** (atento, procurando pessoas paradas no canteiro central ou esperando para atravessar a rua. Permaneça na condição **AMARELA** até que reinicie seu deslocamento); ao diminuir a velocidade para parar o carro, você percebe uma pessoa suspeita vindo em sua direção, então passa para a condição **LARANJA**; avance para o nível **VERMELHO** se essa pessoa se aproximar demais sem um motivo visivelmente claro.

O importante é que, ao sair da condição **BRANCA**, você direciona sua atenção na tentativa de identificar qualquer pessoa suspeita. Na condição **AMARELA**, você está em condição de pensar sobre o que fazer caso sua suspeita se confirme.

Alguns especialistas incluem outro nível nesse quadro. Trata-se da condição **PRETA**, que considera o confronto em si. No entanto, a proposta do quadro apresentado por Jeff Cooper é estabelecer condições de vigilância (estado de alerta) e estado mental como mecanismos de prevenção contra a violência. Por isso a condição **PRETA** não foi incluída. Mas, se você chegou a ela, não está mais se prevenindo contra o crime, mas lutando contra ele. Seu nível de atenção agora está voltado para uma

agressão real, e para essas circunstâncias valem o treinamento mental, o uso da força física e das armas de fogo.

3. Construa e melhore seus esquemas de autodefesa por meio do aprendizado contínuo

Se sua segurança pessoal é importante para você, leia livros e artigos sobre isso; participe de cursos de autodefesa; converse com amigos policiais e faça alguma atividade física. Você não precisa se tornar um perito em artes marciais ou utilizar todo o seu tempo estudando somente sobre autodefesa. Você não tem que fazer isso. Contudo, não pode apenas ler um livro e participar de um curso básico de tiro ou defesa pessoal e se considerar pronto para a guerra. Por isso, faça um esforço para aprender e revisar periodicamente o que sabe e continuamente por em prática aquilo que aprendeu.

4. Analise as notícias de crimes e os relatórios criminais realizados pelas polícias

É preciso analisar algumas matérias jornalísticas para se familiarizar com as tendências criminais e os fatores relacionados à violência. Faça as perguntas quem, o que, quando, onde, por que e como para esses incidentes e use o conhecimento adquirido para não ser notícia você mesmo. Mas é preciso lembrar que as notícias veiculadas nos artigos de revistas, de jornais e da televisão não são completas e às vezes não refletem a totalidade dos acontecimentos. Até mesmo nas cenas de crimes, as informações são incompletas ou conflitantes. No entanto, muitas vezes são as únicas informações disponíveis. Num local de crime, o policial que atende a ocorrência faz uma breve análise daquilo que ele encontra no local. Ele reúne os fragmentos encontrados para criar uma história que faça algum sentido. Então, quando você analisar alguma história que envolva a violência interpessoal, deve fazer o

mesmo que o policial: completar os elementos que faltam na notícia para criar uma narrativa coerente.

O mais importante ao avaliar a notícia é imaginar o que você faria se fosse a vítima e como reagiria para escapar da situação.

5. Pratique as habilidades de observação

Predetermine coisas específicas para procurar durante suas atividades cotidianas. Por exemplo, quando for ao supermercado, faça o seguinte treinamento: procure homens que estejam usando camisas para o lado de fora (normalmente armas são escondidas debaixo da camisa); veja se consegue ver alguma saliência debaixo da camisa e que possa indicar a presença de uma arma; faça contato olho no olho com outros clientes; tente identificar quantas vezes você passa por uma mesma pessoa em corredores diferentes; observe se os clientes colocam suas compras no carrinho ou se realizam pequenos furtos; veja como alguns são displicentes ao digitarem a senha do cartão bancário na hora de pagar a conta; note quantas mulheres deixam a bolsa aberta ou fora do alcance da visão; analise quem combina com o local e quem destoa dele; pense sobre o comportamento normal das pessoas em determinados lugares ou circunstâncias e procure alguém agindo de modo diferente. Considere o fato de que, brincando com seu estado de alerta, você demonstra ser mais observador aos olhos de um criminoso que pode estar lhe avaliando como um alvo potencial.

Você ainda pode observar como seus vizinhos chegam em casa e quanto tempo levam para abrir o portão da garagem. Quando estiver na varanda do seu apartamento, veja como os pedestres caminham um quarteirão inteiro sem ao menos olhar uma vez para trás.

Tão logo começa a “brincar” com seu estado de alerta, você perceberá como a maioria das pessoas é displicente em relação à própria segurança.

Não se esqueça de manter sua **CABEÇA SEMPRE ERGUIDA**. Se isso não for feito, pode-se não perceber as dicas de perigo e acabar imaginando que o suspeito saiu do nada. Então, quando você está em público, também está num lugar perigoso. Assim, é preciso erguer a cabeça e abrir os olhos para observar as outras pessoas e o que elas estão fazendo. Olhe para os lados; olhe para trás!

6. Estabeleça hábitos de autodefesa

Se fosse possível prever o futuro e você soubesse antecipadamente que seria atacado no dia seguinte enquanto se dirigisse para o trabalho, você simplesmente não iria trabalhar. A verdade que importa é que nunca se sabe quando será escolhido como uma vítima em potencial. Crimes acontecem a todo o momento e em todos os tipos de cenários e situações, não importando se é Natal, Ano Novo ou o dia do seu aniversário. As únicas estratégias de autodefesa são aquelas que se desenvolvem em relação às atividades do cotidiano. Assim, elas se tornam hábitos inconscientes pela repetição e consistência.

Fazendo a coisa certa na hora certa

Como planejar um sistema integrado de autodefesa efetiva

Decisões de autodefesa não devem ser tomadas por destino, sorte ou acidente. O cérebro não trabalha bem sob estresse ou situações emergentes.

Pressão e medo prejudicam a habilidade de pensar lógica ou criativamente. Eles incrementam a probabilidade de se sentir confuso, indeciso ou submisso no caos de um confronto.

E, em uma situação volátil, isso não é bom. Mas uma preparação apropriada pode prevenir esse tipo de acontecimento.

Este capítulo fornecerá um esboço das coisas que se precisa considerar para melhorar a habilidade em tomar decisões e responder efetivamente a situações de risco.

Deixe claro seu padrão de sucesso

Sua definição de **SUCESSO** determina as ações que você toma para alcançá-lo. É preciso refletir e deixar claro o que sucesso em uma situação de confronto significa para você. Para algumas pessoas, sucesso em uma situação perigosa significa não ter algo furtado. Assim, suas ações têm relação com a prevenção contra esse tipo de crime, e sempre que voltam para casa sem ser furtadas consideram-se bem-sucedidas. Já outras acreditam que o sucesso ocorre quando elas não são agredidas por causa de itens de pouco valor e fácil reposição. Essas pessoas estão dispostas a

fazerem aquilo que os criminosos mandam e entregam tudo que possuem porque acreditam que isso as livrará do perigo, assim alcançando o sucesso.

Outro exemplo: muitas mulheres acreditam que o maior atentado que podem sofrer é o estupro. Assim, se qualquer uma delas for abordada por um homem com uma faca que ordena que ela entregue a bolsa, certamente obedecerá; mas se esse homem ordenar que ela entre num matagal ou terreno baldio ou prédio abandonado, ela tentará fugir. Se não conseguir fugir, essa mulher seguramente arriscará a vida na tentativa de evitar o estupro, mesmo que seja ferida ou morta. Para mulheres como essa, o estupro é pior que a própria morte.

Esse exemplo demonstra que numa situação de autodefesa uma pessoa pode ter mais de um padrão de sucesso para uma ocorrência, ou seja, não ser furtada, não ser agredida, não ser violentada. Mas, para atingir cada um desses padrões, é preciso estabelecer opções de resposta que incluem desde a obediência até a aplicação da força física.

Portanto, é preciso estabelecer um padrão de sucesso para saber o melhor curso de ação para uma situação crítica. E, a menos que faça isso, você pode investir o tempo e a energia que quiser no seu treinamento de autodefesa, o que não fará sua segurança melhorar. A seleção de uma estratégia de autodefesa errada pode tornar as coisas piores.

Após recolher o dinheiro dos caixas de sua casa lotérica, H.C.R. dirigiu-se até uma agência bancária para realizar o depósito. Depois de caminhar cerca de 100 metros, o empresário foi abordado por um homem armado que exigiu o malote. O padrão de sucesso de H.C.R. era **não ser assaltado**, e com base neste padrão, **ele lutou com o assaltante e conseguiu impedir o crime**, apesar de ter sido baleado superficialmente no abdômen. H.C.R. aceitou o ferimento como preço justo para seu modelo de sucesso (Belo Horizonte/MG).

Você precisa de um sistema integrado de autodefesa, e não de uma receita

Uma receita é uma lista de passos específicos e ordenados para produzir um resultado. Listas de coisas para fazer são boas em circunstâncias estáticas, previsíveis e sempre iguais.

Na autodefesa, é impossível antecipar cada situação concebível que você pode encontrar. Duas situações nunca são iguais, pois existem muitos fatores que influenciam o resultado.

Soluções passo a passo para situações imprevisíveis simplesmente não funcionam. Você precisa de um plano que seja dinâmico e flexível, ou seja, um **SISTEMA INTEGRADO DE AUTODEFESA**. Esse sistema precisa se ajustar a você. Ele deve levar em conta cada uma das circunstâncias em que você se encontra, tanto quanto sua força, suas limitações e seu estilo de vida.

Sistemas são desenvolvidos e baseados, portanto, no padrão de sucesso. Isso lhe dá a orientação para escolher o melhor caminho de ação em uma crise.

Uma vez que seu padrão esteja claro, estratégias são necessárias para alcançá-lo. Uma estratégia é um amplo plano de ação visando produzir um resultado desejado. Esse sistema integrado incorpora duas estratégias de autodefesa, sendo uma estratégia preventiva, na qual estão incluídas as táticas preventivas, e outra estratégia de respostas, em que se incluem as opções de respostas para situações ameaçadoras.

Táticas são tarefas específicas, técnicas ou ações tomadas para alcançar uma estratégia. As táticas mudam de acordo com as circunstâncias e as pessoas que as utilizam. A mesma estratégia pode ser alcançada de modos diferentes. As táticas mudam, mas as estratégias não.

O Sistema Integrado de Autodefesa trabalha juntamente com a Pirâmide da Segurança Pessoal.

Saiba por quem e pelo que vale a pena lutar

Uma das primeiras decisões sobre o que fazer antes de estar envolvido em uma situação volátil é esclarecer seus valores, por quem e pelo que vale ou não a pena lutar. Sua percepção de sucesso é importante na seleção de sua estratégia de resposta em uma situação particular.

Qual é a sua posição pessoal, moral ou religiosa em relação à autodefesa? Se você ainda não sabe, pode se colocar em risco de ser seriamente ferido ou mesmo morto por algo que é trivial ou de fácil reposição. Ou isso pode acontecer porque você simplesmente não fez nada para se salvar.

Por outro lado, quando algo muito importante é ameaçado, você precisa reconhecer o fato e tomar uma ação decisiva, mesmo sob o risco de ferimento.

Saiba seus direitos e as consequências legais de uma ação desastrada de autodefesa

Se você quer estar preparado para se defender, precisa ter uma noção geral sobre o seu direito legal de fazê-lo. Você também precisa saber que se for longe demais será alvo de um processo criminal.

1. Legítima defesa

O artigo 25 do Código Penal Brasileiro diz o seguinte em relação à legítima defesa: entende-se em legítima defesa quem,

usando moderadamente dos meios necessários, repele injusta agressão, atual ou iminente, a direito seu ou de outrem.

2. Vítima e legítima defesa

E o que diz Lélío Braga Calhau, Promotor de Justiça do Ministério Público do Estado de Minas Gerais, professor e criminólogo.

[...] Como regra geral, ninguém pode fazer valer o seu direito pela força. Se todos fizessem isso, voltaríamos a um estado primitivo onde vigoraria a lei do mais forte. O Direito Penal proíbe tal tipo de conduta, prevendo inclusive o crime de exercício arbitrário das próprias razões nesses casos.

Todavia, nem sempre as pessoas podem recorrer ao Estado para a proteção de seu direito, sendo então, nesses casos, permitida a autotutela. A legítima defesa se enquadra nessa situação. Permite o Estado que a vítima, utilizando-se moderadamente dos meios necessários, rebata injusta agressão, atual ou iminente, a direito seu ou de outrem (art. 25 do CP).

A ordem jurídica visa a proteção dos bens juridicamente tutelados. E não só punir a agressão, mas preveni-la. Quem defende, seja embora violentamente, o bem próprio ou alheio injustificadamente atacado, não só atua dentro da ordem jurídica, mas em defesa dessa mesma ordem. Atua segundo a vontade do Direito. O seu ato é perfeitamente legítimo e exclui, portanto, a hipótese de crime. O reconhecimento da faculdade de autodefesa contra agressões injustas não constitui uma delegação estatal, como já se pensou, mas a legitimação pela ordem jurídica de uma situação de fato na qual o direito se impôs diante do ilícito.

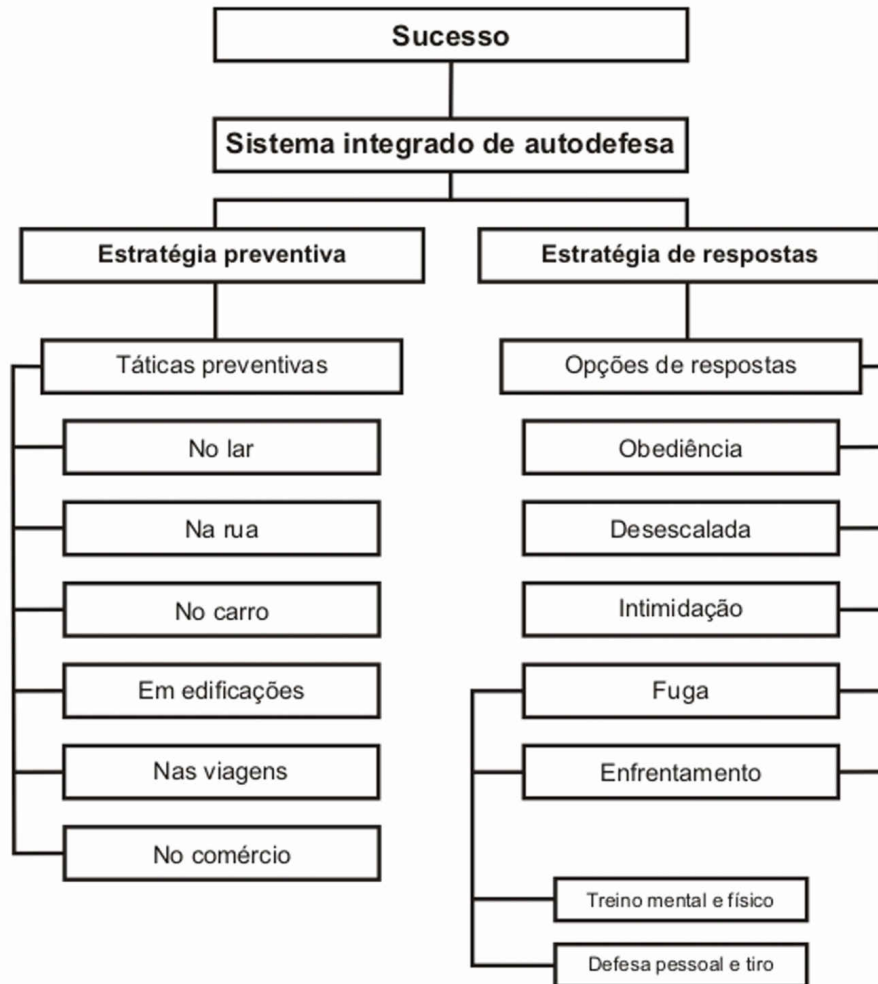
E claro é que o reconhecimento de um direito de legítima defesa, cujo exercício logo formalmente afasta a antijuridicidade do fato, tem na sua base a prevalência que à ordem jurídica cumpre dar ao justo sobre o injusto, à defesa do direito contra a sua agressão, ao princípio de que o Direito não tem que recuar ou ceder nunca perante a ilicitude.

Hermes Vilchez Guerrero ensina que ao regular os limites da legítima defesa, muitos legisladores e até vários autores preferem a utilização de critérios abrangentes e genéricos. Esses autores entendem que melhor seria se a excludente não sofresse restrições do texto legal, concedendo ao magistrado o poder de decidir se, no caso concreto, houve ou não a ocorrência de justificante.

A análise da atuação da vítima no caso concreto é de suma importância para o perfeito enquadramento da legítima defesa. Ela não será possível se a vítima se pôs na situação de agredida, para, utilizando a lei, alcançar seu objetivo de consumir a agressão ao pretensor ofensor. Por força disso, o duelo é uma prática não permitida no Brasil, e as partes não poderão alegar estarem protegidas pela excludente de ilicitude.

Não pode alegar legítima defesa quem deu causa aos acontecimentos e quem invoca uma agressão finda ou pretérita, pois não estará protegido pela norma permissiva, não enquadrando também a agressão contra a vítima que dormia, dentre outras regras básicas (CALHAU, 2003, p. 62).

Conhecendo o esquema do Sistema Integrado de Autodefesa



O Sistema Integrado de Autodefesa com suas divisões em estratégias, táticas e opções de respostas (WENDLING, 2004).

O esquema do Sistema Integrado de Autodefesa está limitado em sua parte superior pelo retângulo denominado **SUCESSO**, que nada mais é que o seu padrão de êxito estabelecido por antecipação e o objetivo final de qualquer pessoa envolvida em ações de autodefesa.

O sistema é dividido em duas colunas. A coluna da esquerda representa a **ESTRATÉGIA PREVENTIVA**, dividida em **TÁTICAS PREVENTIVAS** (no lar, na rua, no carro, em edifícios, durante viagens e no comércio). Ou seja, o que fazer para se prevenir contra o crime e a violência nesses locais. Já a coluna da direita representa a **ESTRATÉGIA DE RESPOSTAS**, separada por

OPÇÕES DE RESPOSTAS (obediência, desescalada, intimidação, fuga e enfrentamento), e para a fuga e o enfrentamento é preciso a aplicação do treinamento mental e físico, da utilização da defesa pessoal (força física) e das armas de fogo. Isso significa as respostas possíveis para quando a prevenção falha e a violência é uma realidade.

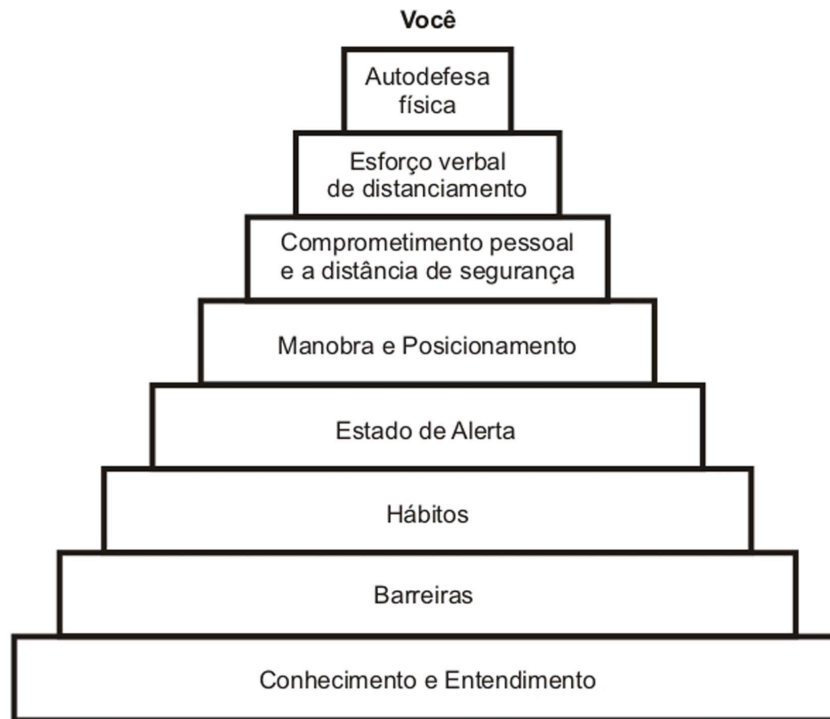
Como já foi dito, o Sistema Integrado de Autodefesa se relaciona com a **PIRÂMIDE DA SEGURANÇA PESSOAL**.

Conhecendo a Pirâmide da Segurança Pessoal

Não existe razão para viver em pânico por causa do crime e da violência. Contudo, existem razões suficientes para tomar as precauções possíveis para não ser mais uma vítima. E, fazendo isso, você pode convencer muitos criminosos de **NÃO** o escolherem como vítima. O motivo para isso é simples: existem muitas outras pessoas por aí que são alvos mais fáceis e seguros.

Você não pode impedir um criminoso de ser o que ele é, mas pode impedir que ele o escolha como vítima. E, para isso, deve criar dificuldades para que ele não consiga chegar até você. Ou seja, você precisa de camadas ou níveis de proteção.

Com isso em mente, a segurança pessoal pode ser vista como uma pirâmide. Cada camada ou nível não só aumenta sua segurança, mas também é construído sobre o nível abaixo para criar um todo consistente. Dessa forma, você tem um sistema estruturado, sólido e projetado para funcionar de acordo com seu estilo de vida.



A Pirâmide da Segurança Pessoal (WENDLING, 2004).

Mas como você pode usar essa pirâmide juntamente com seu sistema de autodefesa? Primeiro, comece pela base e desenvolva seu sistema para cima, como faria se fosse construir uma casa. Cada nível o leva para o seguinte e o mantém mais seguro. Esse método funciona criando uma rede consistente que trabalha simultaneamente em várias frentes. Aquilo que impede um arrombador de entrar na sua residência também frustra as intenções de um estuprador. O que funciona para dificultar um assaltante também funciona para inibir um sequestro.

Enquanto isso pode parecer muito trabalhoso, esse sistema é, de fato, simples e fácil. Uma vez posto em prática, não requer mais de um minuto da sua rotina diária para se assegurar da sua segurança pessoal. Além disso, enquanto a pirâmide funciona melhor quando todos os níveis estão presentes, apenas usando os quatro ou cinco primeiros níveis você ainda pode estar a salvo da maioria dos crimes.

Por exemplo, se você não se sente à vontade para usar a opção de resposta **ENFRENTAMENTO** para se defender, pode eliminar o nível **AUTODEFESA FÍSICA**; se sua opção de resposta vai até a **FUGA**, você pode utilizar a pirâmide da base até o nível **MANOBRA E POSICIONAMENTO**; e se você só pretende proteger sua residência nos momentos em que estiver ausente (**TÁTICAS PREVENTIVAS NO LAR**), basta ir da base até o nível das **BARREIRAS**. Mas lembre-se de que nada disso funciona sem o alicerce: **CONHECIMENTO E ENTENDIMENTO**.

Assim, a base na qual a pirâmide se sustenta é denominada de **CONHECIMENTO E ENTENDIMENTO**. Isso significa saber como os criminosos e as pessoas violentas agem e o que elas precisam para serem bem-sucedidas (Fundamentos da Prevenção e Seis Estágios do Crime Violento, vistos nos próximos capítulos). Sem esse conhecimento fundamental, não pode haver harmonia naquilo que você faz para se proteger ou para resguardar sua propriedade. Esse nível também inclui o entendimento de que você é o principal responsável por sua própria segurança, e que só existem dois tipos de pessoas que jamais serão vitimados pelo crime e pela violência: aqueles que já morreram e os que ainda não nasceram. Esse entendimento fundamental evita que você repita a frase típica de quase todas as vítimas: “Nunca pensei que isso pudesse acontecer comigo!”.

BARREIRAS são coisas que você faz uma vez, e pronto! São medidas de segurança que, uma vez estabelecidas, servem como obstáculo e proteção. Geralmente são dispositivos que se podem instalar em torno de casa ou do escritório para desencorajar possíveis arrombadores.

Quando estabelecidas corretamente, as barreiras são como a ponta de um iceberg, o que está aparente sobre a superfície serve para prevenir a maioria dos pretensos arrombadores. Mas a parte principal está debaixo da superfície. E é o que está escondido sob essa superfície que prejudica o trabalho do criminoso, pois nenhum deles gosta do inesperado. A surpresa diante daquilo que está

oculto atrasa e expõe o suspeito, e como ele não está preparado para lidar com a novidade há grande chance de desistir da ação. Portanto, frequentemente, medidas de segurança ocultas são o suficiente para impedir a ação de bandidos. Contudo, para a maioria dos criminosos determinados essas medidas são obstáculos que atrasam a ação criminosa e aumentam suas chances de ser pego, mas não impedem o crime em 100% dos casos.

As barreiras não somente mantêm sua casa segura de um arrombamento quando não está em casa como servem como um sistema de alarme contra invasores quando você está dentro dela. Isso se torna um elemento decisivo se você se encontra numa situação na qual as barreiras são sua primeira linha de defesa. Lembre-se de que ter a casa arrombada quando você não está lá é uma coisa, mas estar dentro dela quando os criminosos conseguem entrar sem que você perceba é muito pior. Portanto, você compra uma casa e, então, aumenta o muro, monta cercas eletrificadas, instala fechaduras tipo tetra-chave nas portas principais, coloca grades ou alarmes nas janelas, interfone, olho mágico etc.

HÁBITOS são aquelas ações repetitivas realizadas diariamente para melhorar sua segurança. São simples comportamentos que você mesmo treina para fazer que as chances de um criminoso escolher você como alvo diminuam.

Eles podem abranger desde lembrar-se de ativar e verificar o funcionamento dos alarmes das janelas e das cercas eletrificadas; nunca abrir o portão sem antes conversar pelo interfone e verificar através do olho mágico; conferir se trancou as fechaduras tetra-chave daquela casa que acabou de comprar; nunca deixar seu carro fora do alcance da visão ou na rua quando você pode guardá-lo na garagem; não deixar objetos de valor à mostra; olhar em torno quando entrar numa área de risco ou antes de alcançar seu carro etc. Tais hábitos não são difíceis de estabelecer e dentro de pouco tempo se tornam ações automáticas.

A razão pela qual são eficazes é que os hábitos de segurança complicam as coisas para o criminoso. Além disso, eles lhe dão um aviso antecipado de que algo está errado. Isso é essencial para frustrar a tentativa do delinquente em desenvolver seu plano sem ser notado.

O ESTADO DE ALERTA nasce da mistura do conhecimento e dos hábitos. Uma parte é conhecer onde um assaltante espreita em um estacionamento com o propósito de não ser visto pelo pessoal da segurança ou pelas vítimas em potencial. Ter o hábito de olhar em torno e ver se alguém está se comportando de forma incompatível com o local enquanto você entra no estacionamento é outra parte. Se você perceber algum sinal de perigo ou se sua intuição lhe disser que algo não está certo, dê a volta e retorne de onde veio.

É possível afirmar que o estado de alerta sem o conhecimento é paranoia. A combinação do conhecimento sobre o que está realmente envolvido em um crime, o que certas coisas significam e a prevenção que os bons hábitos dão a você, acrescenta no seu íntimo uma sensação de segurança. Tal como dirigir um carro: se você presta atenção ao trânsito e faz o necessário para guiar com segurança, pode facilmente evitar a maioria dos acidentes e problemas no trânsito. Contudo, quando você não presta atenção e se esquece de fazer certas coisas, seu carro vai para o ferro-velho e você para o hospital.

MANOBRA E POSICIONAMENTO é o conhecimento de lugares onde você não quer estar (pontos de ônibus e avenidas por onde passam torcedores de times de futebol, antes e depois do jogo; lojas de conveniência de postos de gasolina e o próprio posto durante a noite; casas lotéricas, padarias e farmácias nas ruas; pequenos mercados de bairro; próximo aos carros-fortes; áreas e praças decadentes no centro da cidade etc.). São posições de onde um criminoso pode, e provavelmente irá, atacá-lo com sucesso. Se ele e seus comparsas puderem alcançar essas posições, sua chance de efetivamente se defender vai de pequena para

nenhuma. A violência será imediata, intensa e direcionada para você. E mesmo que aceite o enfrentamento no seu sistema integrado de autodefesa, não pode permitir que tal incidente se desenvolva. O posicionamento é um jogo de estratégia. É o delinquente tentando colocá-lo onde ele quer e você se movendo de forma que ele não consiga se aproximar. Por exemplo, você caminha por uma calçada, mas logo à frente há um terreno baldio onde o matagal cresce e não há um muro de proteção. Um local assim é ideal para a ação de um maníaco sexual. Então, o que você pode fazer? Atravessar a rua e seguir pela calçada oposta antes mesmo de se aproximar daquele terreno. Melhor ainda: alterar seu itinerário para evitar aquela rua.

O COMPROMETIMENTO PESSOAL E A DISTÂNCIA DE SEGURANÇA são essenciais para não se tornar uma vítima do crime. Mesmo que tenha decidido que não deseja usar a força física para se defender, até esse ponto a pirâmide ainda pode funcionar. Contudo, é importante perceber que não importa qual tenha sido a sua decisão sobre o uso da força no seu sistema de autodefesa porque, a partir daqui, você está em uma encruzilhada e agora a violência é provável. Então, é importante saber que a partir daqui talvez você deva usar a força para estar a salvo.

Quanto ao **COMPROMETIMENTO PESSOAL**, trata-se do compromisso consigo mesmo. É o conhecimento de que nem você nem as pessoas a quem você ama podem se permitir serem presas fáceis. É a responsabilidade e o compromisso pessoal com sua própria segurança, com sua integridade física e com sua vida sob qualquer circunstância. Também é o conhecimento de quando você deve se sentir à vontade para dizer a alguém que se afaste. Isso leva ao tópico da **DISTÂNCIA DE SEGURANÇA**. Você deve saber que não é obrigado a permitir que desconhecidos se aproximem muito. Além disso, é o seu direito de manter certa distância de pessoas e locais que parecem ou são perigosos, e avaliar se há a necessidade da sua permanência nos locais onde pessoas começam a apresentar um comportamento inquietante. Por

exemplo, lugares onde são vendidas bebidas alcoólicas e as pessoas passam a discutir temas insolúveis, como o futebol.

Quando você está lidando com um criminoso em potencial, deve lembrar que está sendo confrontado com uma pessoa fora do comum, que não tem medo de usar a violência para conseguir o que quer.

ESFORÇO VERBAL DE DISTANCIAMENTO é a comunicação que o leva a dizer às pessoas que elas não precisam se aproximar ou podem ficar onde estão. Às vezes esse esforço verbal pode ser realizado através de gestos quando, por exemplo, alguém suspeito se aproxima para pedir alguma coisa e você faz um sinal de **PARE** e diz **NÃO**. Isso permite que o pretense assaltante saiba que você está atento ao que ocorre e que está comprometido em fazer o que for necessário para se proteger.

Isso não é uma ameaça, mas uma postura assertiva, e ainda não agressiva, para enviar uma curta mensagem dizendo que você não é um alvo fácil. Assim, é provável que ele mantenha distância.

AUTODEFESA FÍSICA é o esforço, a reação de último momento. Se a situação chegar a esse ponto através dos demais níveis, você está autorizado a fazer o que for necessário para impedir a ação criminosa. Enquanto algumas pessoas escolhem não utilizar a força física com o propósito de se defenderem, outras não têm tanta dificuldade. Contudo, cada uma das escolhas carrega responsabilidades e consequências, sendo preciso pensar sobre isso antes, e não no momento do confronto. A autodefesa física não tem relação com uma disputa em função do ego ou da vaidade, mas tem relação em não ser ferido ou morto em função da violência gratuita.

Estratégia preventiva

Compreendendo os fundamentos da prevenção

Muitas páginas na Internet de organizações policiais brasileiras e de autodefesa contêm listas de dicas para reduzir o risco de um encontro violento com criminosos. A quantidade delas pode parecer demasiada. Então, por onde começar?

A maneira mais prática de incorporar as táticas de prevenção é entender os princípios nos quais elas estão fundamentadas. Se você **CONHECER** e **ENTENDER** os fundamentos da prevenção, será capaz de melhorar as táticas de defesa que são relevantes para as suas necessidades e estilo de vida.

As pessoas são diferentes umas das outras e têm preocupações e necessidades diferentes. O grau no qual você incorpora conselhos de segurança depende das circunstâncias, do ambiente, do risco potencial e até da sua personalidade.

Neste capítulo, serão vistos os sete fundamentos da prevenção e as seis categorias de táticas preventivas do Sistema Integrado de Autodefesa que formam o conhecimento, as barreiras, os hábitos e o estado de alerta para situações específicas do cotidiano.

Os fundamentos da prevenção

1. Detecção

Pense sobre isto: quando você faz algo errado, prefere que as pessoas descubram o que fez ou prefere que tudo fique em segredo? Você gostaria de ser pego em flagrante?

No exército, os militares aprendem que a arte da camuflagem consiste em ver sem ser visto. E é assim que muitos criminosos pensam e agem, pelo menos até o momento do ataque. Criminosos não querem ser vistos. Então, melhorando seu campo visual ou chamando a atenção para um agressor, é pouco provável que um confronto seja iniciado. As táticas conscientes e os dispositivos de detecção (sensores de presença, alarmes, olhos mágicos, circuitos internos de TV, cães, interfones, videofones etc.) estão dentro desta categoria, bem como a capacidade para estar alerta ao que ocorre à sua volta.

Mas por que a furtividade é tão importante para o criminoso? Porque, se ele não for visto, poderá agir com tranquilidade devido ao tempo disponível. Porém, quando a presença criminosa é percebida antecipadamente, o agressor perde o elemento surpresa, o controle da situação e o tempo disponível para agir. E para não ser pego ele tem que desistir ou interromper por algum tempo a ação.

Você pode ver o pretense criminoso? Existe algum dispositivo que detecte a presença dele? Se a resposta a essas perguntas for **NÃO**, então existe uma falha na sua segurança.

2. Intrusão

Um delinquente não pode assaltá-lo se não puder se aproximar de você. As táticas preventivas que envolvem a proteção do ambiente à sua volta prejudicam o acesso do criminoso até você. A maioria dos crimes violentos precisa de um elemento fundamental: a curta distância entre a vítima e o suspeito.

Se para chegar até você o criminoso precisar romper barreiras (grades, alarmes, muros, seu estado de alerta, sua disposição para fugir ou lutar), ele perderá tempo e chamará a atenção. Assim, manter pessoas não desejadas fora de sua casa ou veículo ou mesmo estabelecer uma distância de segurança entre você e um atacante são exemplos desse princípio. Um criminoso pode se aproximar facilmente de você ou daquilo que você protege? Pode se tornar um intruso com rapidez? Se **SIM**, então você não está seguro.

3. Isolamento

Criminosos estão mais predispostos a atacar quando você está sozinho, desatento ou longe do socorro imediato. Por isso, a maioria deles checa para ver se a possível vítima está sozinha e pronta para ser atacada. Isso torna o trabalho deles mais rentável e menos perigoso.

O isolamento dá ao criminoso tempo para controlar a situação e cometer outras atrocidades, além de diminuir sua exposição (detecção). Desse modo, é menos provável que um estupro ou assalto se inicie havendo a possibilidade de ser testemunhado ou interrompido. Mas isso pode acontecer se o lucro compensar o risco ou o desejo de vingança for insuperável, e nesses casos a presença de testemunhas e a possibilidade de socorro imediato são meros detalhes. E para anular o testemunho e o socorro, os criminosos precisam ser rápidos e violentos. Assim, eles podem chegar atirando ou gritando com o objetivo de criar um perímetro de atuação para isolar a área e a vítima.

O isolamento também pode ocorrer quando o delinquente “arrasta” a vítima para um quarto ou uma área nos fundos de uma loja, por exemplo. Um maníaco sexual pode isolar sua vítima de modo aparentemente inocente, bastando uma abordagem sutil e não violenta de imediato como um convite para um passeio num bosque. Ele ainda pode pedir uma carona, simular um pedido de

ajuda, oferecer uma ajuda etc., mas tudo visando ganhar a confiança da vítima para depois obter o controle e o isolamento. Outras vezes são as próprias vítimas em potencial que se isolam quando decidem namorar dentro do carro numa rua deserta ou acampar em uma mata que não faz parte de roteiro conhecido de acampamento. O isolamento acontece até mesmo nas perseguições policiais, quando um policial simplesmente se distancia dos demais na tentativa de alcançar o fugitivo.

Na madrugada de 23 de janeiro de 2003, o detetive da Polícia Civil A.B.A.S. (32 anos) saiu em perseguição a um suspeito após uma discussão numa casa de shows musicais. O suspeito correu por uma avenida movimentada, dobrou uma esquina e entrou numa rua estreita. Logo depois, o policial virou a mesma esquina e recebeu um tiro na cabeça, caindo morto. O criminoso, na tentativa de despistar o policial, se escondeu atrás de um poste de luz, e quando percebeu que o plano havia falhado simplesmente aguardou a aproximação do policial, **saiu do esconderijo e atirou**. O policial estava sozinho e foi morto em numa rua isolada. O que ele também não sabia era que o suspeito, apesar da pouca idade, era um criminoso profissional, estava armado e havia assassinado a advogada A.R.F.D. três dias antes durante um roubo (Belo Horizonte/MG).

Então, você está sozinho? A região não lhe é familiar? Você não está prestes a entrar em uma área isolada? Já observou quantos locais isolados existem perto da sua casa? Está sendo levada para um matagal ou beco sem saída?

4. Tempo

Criminosos não dispõem de todo o tempo do mundo, e para não serem pegos precisam agir o mais rápido possível. É pegar e ir embora! Por esse motivo, qualquer medida que desacelere e crie dificuldade para o trabalho criminoso é um motivo de dissuasão da

ação, pois aumenta as chances de detecção e dificultam a aproximação até o objetivo.

O tempo de exposição é um dos inimigos do criminoso, contudo também pode ser um aliado, principalmente nos crimes sexuais, se ele estiver com a vítima em um local isolado. Roubar ou matar alguém é rápido e simples, contudo os rituais de tortura e o estupro exigem mais tempo. Mais uma vez, é aquele isolamento que dá ao criminoso o tempo necessário para agir com calma.

5. Controle

O controle significa, grosso modo, o domínio através do medo.

O medo de ser ferido ou morto gera profundas alterações fisiológicas e psicológicas preparando o corpo para adotar algumas medidas visando à sobrevivência. No entanto, diante da surpresa do ataque, da proximidade do criminoso e do seu nível de maldade, o mais comum é que a vítima fique inerte devido ao medo paralisante. Surpresa, proximidade e violência são itens fundamentais de que qualquer criminoso precisa para manter, desde o início, o controle da situação visando garantir sua própria segurança e a eficácia da ação. Esse controle pode durar alguns segundos ou dias.

O primeiro passo para diminuir o controle do criminoso é pensar sobre o que você vai fazer para se salvar, em vez de pensar naquilo que o criminoso vai fazer com você. O segundo passo é adotar uma prática policial: manter-se alerta, manter distância e procurar proteção.

Portanto, durante um sequestro relâmpago, é você ou o criminoso que está dirigindo? Enquanto você está no porta-malas ou no cativeiro, você chora e reza ou pensa em como fugir? Na sua mente, quem dá as ordens: você ou o bandido? De acordo com suas respostas e ações, você saberá quem está no controle.

6. Resposta

Evitar um encontro violento é, incontestavelmente, melhor que reagir a ele depois que tenha começado. Habilidades de resposta começam pela capacidade de prestar atenção a tudo que o cerca e ser capaz de perceber e reconhecer quando você está sendo considerado um alvo em potencial. Esse fundamento é orientado na localização, na identificação de perigos potenciais e de áreas de risco e nas respostas que provavelmente desencorajarão situações críticas. Se você percebe antecipadamente que está sendo observado, pode optar por uma resposta adequada à situação (fugir, intimidar/demonstrar que está pronto para o combate, desescalar ou enfrentar). Assim, sua capacidade para demonstrar seu grau de atenção e sua disposição para adotar uma dessas respostas cria outro elemento de dissuasão do crime.

Lembre-se: criminosos procuram pessoas complacentes (que obedecem), e qualquer indicação de que você não é assim diminui sua chance de ser atacado. Ou seja, se o delinquente percebe que sua resposta ao crime (que ele planeja pôr em prática) vai ser diferente da obediência, então é possível que ele desista da ação.

Quando você anda pelas ruas, normalmente tem um aspecto perdedor, cabisbaixo, depressivo, medroso, paranoico ou mostra que está atento e que é “osso duro de roer”? Quando alguém desconhecido, seja homem ou mulher, o observa, você normalmente desvia o olhar ou faz contato olho no olho?

7. Autodefesa física

A autodefesa física envolve tomar ações físicas imediatas quando você confirmar que está sendo atacado ou na iminência de sê-lo. Quanto mais souber o que fazer para se livrar de um

ataque violento, quanto mais cedo planejar e executar suas ações de autodefesa, mais provavelmente terá sucesso ao defender-se e escapar são e salvo. Além disso, o comprometimento pessoal com sua segurança e a capacidade de demonstrar (através da comunicação não verbal) ao pretenso criminoso que você está disposto a utilizar a força física para se defender é outro elemento de dissuasão da atividade criminosa.

É importante lembrar que esses fundamentos não são elementos desconexos, mas sim itens que se integram formando um conjunto que facilita ou dificulta o trabalho do criminoso. Por isso, as táticas preventivas e a Pirâmide da Segurança Pessoal são desenvolvidas com o propósito de manter essa ligação entre os elementos. Por exemplo: se um criminoso não for visto (detecção), pode aproximar-se (intrusão), dominar você pelo medo (controle), levá-lo para outro lugar (isolamento e tempo), aumentar o nível de maldade se perceber que você é submisso. Contudo, se você interromper esse ciclo, a cadeia é desfeita, e o criminoso não tem mais aquilo de que precisa para trabalhar. Então: se o criminoso for detectado, não pode se aproximar com facilidade. Se ele não pode se aproximar, também não pode ganhar controle sobre você nem isolá-lo. Se ele não pode fazer isso, você está a salvo.

As táticas preventivas

As **TÁTICAS PREVENTIVAS** estão baseadas em um ou mais dos Fundamentos da Prevenção já citados. Essas táticas estão organizadas por situação ou ambiente e fazem parte da Pirâmide da Segurança Pessoal (barreiras, hábitos, estado de alerta, manobra e posicionamento).

Identifique o fundamento no qual cada tática está baseada e considere aquelas que se incorporam confortavelmente em sua vida. Não se preocupe em memorizá-las. Tente entender como funcionam. Decida se a dica faz sentido e se é útil para você.

Depois de lê-las, sugira algumas táticas preventivas para as pessoas que você ama visando melhorar a segurança delas também, pois muitas vezes vocês estarão na mesma situação.

Você também pode fazer pequenas “brincadeiras” como método de treino para perceber falhas no seu comportamento e no seu sistema de autodefesa. Por exemplo: imagine que perdeu as chaves de casa e pense como faria para entrar nela sem ser visto. Agora, com as chaves, abra a porta de casa sem fazer barulho, entre sorrateiramente e depois pergunte à sua família se eles ouviram algum ruído. Visualize um dia típico. Quais são os locais ou momentos nos quais está vulnerável para ser atacado por um criminoso? Enquanto você espera o portão da garagem abrir? Enquanto guarda as compras no porta-malas do carro? Pense o que você pode fazer a esse respeito.

1. Táticas preventivas no lar

- Mantenha cercas vivas, arbustos e jardins aparados para que as portas da sua casa estejam visíveis para os vizinhos, pedestres e vigilantes, caso o condomínio onde mora não permita a construção de muros e a instalação de grades.
- Assegure-se de que as entradas estejam bem iluminadas. Sensores de presença são capazes de acender luzes externas e disparar alarmes sonoros quando ocorre a interrupção do raio infravermelho que vai de um sensor ao outro. Esses sensores têm preços acessíveis e são excelentes por assustarem intrusos que ainda estão do lado de fora da casa.
- Invista em um bom sistema de alarme de uma empresa conhecida e confiável. Instale sensores em portas e janelas;
- Tenha cuidado com a instalação de equipamentos de ar condicionado e exaustores, pois o espaço que ocupam na parede pode servir como meio de entrada em sua casa.
- Considere a compra de um cão e coloque no lado de fora da casa uma placa com o aviso: “Cuidado com o cão”. O tamanho

do animal não é importante. Até um pequeno cachorro faz barulho quando detecta um intruso.

- Instale portas maciças em toda a parte externa de sua casa ou apartamento.
- Use trancas tipo ferrolho em todas as portas exteriores e assegure-se de que as dobradiças sejam sólidas e fortes.
- Mantenha as chaves das portas internas (quartos, cozinha, salas de TV etc.) na parte de dentro do cômodo e na fechadura. Isso garante que, se alguém entrar em sua casa, você pode se trancar nesse cômodo e ligar para a polícia.
- Mantenha sua casa sempre trancada. Deixe a chave na fechadura principal, pois isso dificulta o trabalho de um chaveiro. Contudo, com uma fechadura do tipo tetra-chave, você deve retirar a chave do êmbolo, pois como ela é longa a ponto de atravessar a porta sua extremidade pode ser presa e girada com um alicate de pico, destravando a fechadura pelo lado de fora.
- Certifique-se de que todas as janelas tenham travas e que estejam trancadas quando você estiver sozinho, prestes a dormir ou sair de casa. Você pode reforçar as travas das janelas colocando um pedaço de madeira em cada trilho, visando impedir o deslizamento das bandas das janelas.
- Evite esconder chaves do lado de fora, especialmente em lugares óbvios (debaixo do capacho, no vaso de plantas, no beiral da janela). É melhor fornecer uma cópia para alguém da família que seja confiável.
- Se você perder as chaves de casa, troque as fechaduras o mais rápido possível.
- Não coloque seu nome ou endereço no chaveiro de casa.
- Não dê uma cópia de todas as chaves aos seus empregados.
- Não deixe as chaves de casa e o controle remoto da garagem dentro do veículo. Chaves podem ser furtadas ou copiadas. O controle remoto da garagem pode ser aberto e a frequência pode ser gravada. O criminoso pode simplesmente usar a chave para abrir a porta da sua casa e usar o controle para abrir o portão e levar seu carro.

- Se o controle remoto da sua garagem for perdido ou furtado, mude o código de abertura do portão (frequência).
- Instale um olho mágico nas portas em vez de correntes que podem ser facilmente forçadas e quebradas. Faça isso mesmo que more num condomínio fechado.
- Ensine seus filhos a não abrirem as portas para estranhos.
- Evite indicativos de que você mora sozinho.
- Feche as cortinas e persianas à noite para impedir que percebam que você está sozinho.
- Considere não publicar seu número de telefone no catálogo.
- Nunca diga a alguém desconhecido, mesmo por telefone, que você está sozinho. Diga que seu companheiro(a) está dormindo, tomando banho ou que você está impossibilitado de falar porque está esperando por alguém a qualquer momento.
- Tenha um portão eletrônico ou automático na garagem de sua casa. Assim, você está menos suscetível a ataque de criminosos que possam estar escondidos nas proximidades, pois não precisará descer do veículo para abrir o portão.
- Verifique a carga da bateria do controle remoto do portão da garagem. Ao primeiro sinal de carga baixa, troque a bateria;
- Faça uma varredura visual da redondeza quando se aproximar de casa, e antes de sair ou entrar no veículo.
- Tenha as chaves de casa ou do carro à mão, caso precise entrar rapidamente;
- Tenha dois chaveiros: um para as chaves do carro e outro para as chaves de casa. Assim, se você perder um chaveiro, ao menos terá o outro. Além disso, se o portão da garagem não for automático, você poderá sair do carro para abri-lo sem ter de desligar o carro. Fazendo isso, você diminui seu tempo de exposição do lado de fora da sua casa.
- Tenha uma lista de telefones úteis (hospitais, mecânicos, serviços de resgate, táxis, guinchos, empresas de seguro, 0800 de estabelecimentos bancários) perto de um telefone fixo e na agenda e no cartão de memória do telefone celular (compartilhe essa agenda com seus familiares).

- Telefones celulares são ótimos porque as linhas não podem ser cortadas, por isso nunca saia de casa sem ele, e, quando estiver nela, mantenha-o próximo a você. Certifique-se de que a carga da bateria é suficiente.
- Agende a visita de técnicos, reparadores ou operários para os dias em que estiver acompanhado.
- Quando ligar para um telefone de emergência (190, 193), diga primeiro o seu nome e o local onde está, no caso de ser interrompido; depois diga a razão da ligação, e se possível forneça ao policial uma descrição e a localização atual do suspeito.
- Conheça seus vizinhos e determine para quem pode fazer uma ligação em uma emergência.
- Um estranho à sua porta? Não abra! Diga a resposta-padrão: **NÃO!** Você está esperando alguém? Ele se apresenta em conformidade com as credenciais que mostra? O horário é comercial? Parece nervoso ou olha em volta à procura de alguém? Se você suspeitar, peça uma identificação e o número do telefone da empresa onde ele diz trabalhar. Ele é capaz de responder às suas perguntas imediatamente? Se você tiver a menor desconfiança, diga que está esperando alguém e que não pode atendê-lo. Confie na sua intuição.
- Não se aproxime da grade principal ou da garagem para atender um desconhecido e não acredite em sua história (campanha do quilo, pregação religiosa, desejo de voltar para a cidade de onde veio, demonstração de produtos, golpe da receita médica, golpe da esposa grávida prestes a dar a luz na porta da sua casa, golpe da necessidade de usar seu telefone em função de uma emergência etc.). Em hipótese alguma se aproxime com as chaves de casa na mão. Encerre logo a tentativa de diálogo dizendo: Não, obrigado! Golpistas e outros criminosos se aproveitam do espírito de solidariedade típicos das datas festivas para aplicar seus golpes.
- Ao atender pessoas estranhas, mantenha os portões fechados e essas pessoas do lado de fora.

- Ao deparar com sua casa arrombada, não entre; ligue para a polícia e aguarde a chegada de uma viatura.
- Mantenha escadas e ferramentas fora do alcance de estranhos. Esses objetos podem ser usados para subir muros e grades ou forçar portas e janelas. Por isso, deixe-os em um cômodo trancado.
- Não deixe recados ou avisos escritos do lado de fora da porta quando se ausentar.
- Revise as portas e janelas à noite. Faça isso ao menor sinal de dúvida.
- Observe o fechamento do portão automático da garagem e só vá embora depois do fechamento completo.
- Nunca deixe portões e portas abertas. Oriente seus empregados para mantê-los fechados durante os serviços de lavagem de tapetes, calçadas e imediações, deixando sempre a chave da porta com alguém dentro de casa. O mesmo se aplica quando o lixo é retirado da sua casa.
- Não deixe portões abertos quando se despedir de visitantes ou familiares.
- Comunique-se com os seus vizinhos procurando formar um esquema de vigilância comunitária (rede de vigilância), para que haja observação recíproca das residências. Os integrantes da rede podem utilizar apitos para alertar a vizinhança sobre a presença de pessoas suspeitas.
- Se você mora em um edifício, combine com o síndico e o porteiro códigos ou senhas, pois quando ele chamar pelo interfone ou bater em sua porta você saberá se o porteiro está agindo sob a ameaça de alguém.
- Num condomínio, vertical ou horizontal, as medidas de segurança devem ser decididas por todos os moradores, e as informações precisam ser difundidas ao máximo para serem eficazes.
- Não acredite que um estranho uniformizado ou com um crachá seja sempre legítimo. Em caso de dúvida, consulte o empregador.

- Quando viajar, desligue a campainha. Desse modo, o intruso ficará em dúvida se há alguém em casa.
- Instrua seus funcionários sobre as táticas utilizadas por criminosos para invadirem residências e que providências eles devem adotar se algo assim ocorrer (discar para a polícia, para empresas de vigilância etc.).

2. Táticas preventivas na rua

- Evite locais isolados. Se você estiver sozinho provavelmente será escolhido como vítima potencial.
- O período do dia é um fator importante. Períodos noturnos têm pouco tráfego de veículos e pessoas, e um criminoso é capaz de agir contra você sem ser visto ou pego.
- Quando você estiver na rua, assegure-se de exercitar suas habilidades preventivas. Cheque as redondezas, olhe para trás de tempos em tempos, evite locais isolados e onde alguém possa se esconder.
- Caminhe por vias iluminadas e onde existam outras pessoas.
- Ande no sentido contrário ao fluxo do trânsito, assim você é capaz de ver o que ou quem está se aproximando, inclusive o que os motoristas e passageiros estão fazendo.
- Na cidade, onde você deve andar nas calçadas, caminhe próximo ao meio-fio. Isso dificulta que um criminoso o ataque a partir de uma esquina ou vão de entrada das residências (ponto cego) antes que você possa perceber.
- Quando pegar um ônibus, sente-se próximo ao motorista no assento do corredor, e se possível ao lado de uma passageira.
- Se estiver sozinho, evite esperar o ônibus no ponto onde pode ser abordado. Ou seja, fique próximo ao muro, assim você não deixa espaço para que alguém se aproxime por trás e mantém uma visão mais ampla da redondeza.
- Quando for caminhar ou correr, tente fazê-lo acompanhado. Se for sozinho, não use aparelhos de som do tipo MP3. Isso reduz sua habilidade de detectar um criminoso vindo por trás ou ouvir o

chamado de alguém que o está alertando sobre algo. Ouvir música durante atividades ao ar livre diminui seu nível de atenção.

- Evite caminhar ou dirigir sozinho quando estiver com raiva, triste, preocupado ou tiver bebido. Sua habilidade para prestar atenção àquilo que o cerca estará baixa.
- Conheça a região onde mora e suas rotas de fuga. Familiarize-se com as lojas e os locais que estão abertos durante a sua caminhada. Evite atalhos se você não conhece a região, pois pode acabar encurralado ou isolado.
- Conheça os horários da sua linha de ônibus para que não precise esperar por muito tempo além do necessário. Muitas páginas na Internet de prefeituras municipais informam o itinerário e o horário aproximado de saída e chegada ao ponto final.
- Se você achar que está sendo seguido, vire-se, encare o suspeito de forma confiante e destemida, e tome nota de sua descrição física. Não vá para casa, pois isso pode mostrar ao suspeito o local onde você mora e ele pode tentar segui-lo novamente em outra ocasião.
- Se o suspeito insistir na perseguição, comece a correr até um local público ou comercial. Pense em gritar por ajuda. Use seu telefone celular para ligar para a polícia.
- Tenha as chaves à mão enquanto se aproxima do carro ou de casa. Se avistar um criminoso em potencial, você pode entrar no carro ou em casa rapidamente. Se ele estiver próximo demais, dê a volta, vá para outro lugar, chame a polícia ou aguarde até que ele vá embora. Não demonstre medo, faça contato olho no olho e deixe que ele perceba que foi visto.
- Se alguém perguntar as horas ou a localização de uma rua qualquer ou tentar iniciar uma conversa, lembre-se de que você não é obrigado a responder. Se responder, seja breve e vá embora. Enquanto presta a informação, continue andando, não pare! Se suspeitar, pode instruir a pessoa a manter distância de você. De qualquer forma, desconfie sempre.

- Evite mostrar grandes quantias em dinheiro em caixas eletrônicos, lojas, bancos ou quando pegar um ônibus ou táxi.
- Não use um local isolado para um encontro amoroso. Casais namorando em lugares ermos são presas fáceis de criminosos violentos e maníacos sexuais.
- Desconfie sempre de pessoas estranhas que tentam se aproximar e manter uma conversa interessante.
- Não aceite convites de desconhecidos casuais que você encontrar na rua, em bares ou casas de diversão noturna.
- Sua desconfiança deve prevalecer para homens, mulheres, crianças e idosos. Criminosos não são diferentes de ninguém.
- Ao retirar seu dinheiro em um banco, guarde-o cuidadosamente em lugar discreto. Não conte o dinheiro em público. Notando que está sendo seguido por alguém suspeito, olhe fixamente para ele, entre em qualquer lugar público e ligue para a polícia. Se a quantia em dinheiro for elevada, não vá ao banco sozinho. Vá com alguém de confiança e preferencialmente de carro. O melhor é utilizar os serviços de transferências eletrônicas (transferência entre contas etc.).
- Não porte todos os seus documentos ou todos os seus cartões de crédito/débito, se não houver absoluta necessidade.
- Considere manter duas carteiras (uma em cada bolso da calça). Na primeira carteira, coloque seus documentos e um pouco de dinheiro para as emergências. Já na segunda, guarde o dinheiro, duas folhas de cheques e seu cartão bancário. Se a prevenção falhar e você for assaltado, poderá entregar apenas a segunda carteira, preservando seus documentos. Para não se confundir, coloque a segunda carteira no bolso direito se for destro. Faça o contrário, caso seja canhoto.
- Quando estiver carregando bolsas ou sacolas com compras, transporte-as junto ao corpo e na parte da frente.
- Mantenha familiares informados sobre o seu roteiro de deslocamento.
- Evite o transporte de volumes à noite.
- Divida o volume de dinheiro em vários locais do corpo.

- Ande sempre com dinheiro trocado, para evitar tirar a carteira em lugares movimentados.
- Não pare junto a vendedores ambulantes.
- Não compre produtos de vendedores ambulantes e não participe de jogos de azar oferecidos nas ruas.
- Tenha cuidado com esbarrões e empurrões aparentemente acidentais. Pode ser uma quadrilha de trombadinhas.
- Use os vidros e vitrines das fachadas de prédios e lojas como espelhos, permitindo ver o que ocorre em sua retaguarda.
- Evite usar a camisa do seu time de futebol, principalmente perto de estádios.
- Antes de sair pela porta de qualquer edifício (casa ou prédio residencial ou comercial), faça uma varredura do ambiente externo para identificar pessoas dentro de veículos (automóveis, motocicletas ou bicicletas) ou paradas nas calçadas sem um motivo justificável.

3. Táticas preventivas no carro

- O telefone celular é um dos melhores dispositivos de segurança pessoal que você pode ter, por isso mantenha-o sempre carregado e com a agenda atualizada, principalmente com números de postos policiais, serviços de táxi, guincho, seguradora, bancos etc.
- Se possível, estacione seu carro em um estacionamento pago ou em uma área movimentada e bem iluminada.
- Evite parar ou estacionar perto de veículos utilitários (vans, caminhonetes, caminhões), porque eles podem obstruir seu campo visual e você pode ser empurrado para dentro de um desses veículos através da porta lateral.
- Assegure-se de verificar a área antes de sair do veículo. Se houver alguém suspeito, não saia do carro, siga em frente e estacione em outro local.
- Quando retornar ao seu carro, verifique a área em torno do mesmo enquanto você se aproxima. Observe quem está nos

arredores. É gente do lugar? Alguém parece suspeito? O comportamento está de acordo com o local?

- Cheque em torno e embaixo do seu carro e preste atenção aos veículos ocupados (inclusive motocicletas) que estiverem próximos.
- Verifique o interior do seu carro para certificar-se de que não existe alguém escondido dentro dele.
- Tranque as portas do carro estando fora ou dentro dele. Enquanto dirigir em áreas urbanas, mantenha os vidros levantados da forma que for mais confortável para você.
- Ao entrar no carro, não espalhe objetos pessoais ou pacotes no seu interior. Assim, você não tem de recolhê-los ao estacionar e permanecer distraído em relação àquilo que acontece à sua volta. Nesse caso, deixe no interior do veículo (no assoalho) somente aquilo que for estritamente necessário e guarde o restante no porta-malas.
- Se estiver carregando muitos embrulhos, guarde-os no porta-malas (como dito), entre no carro e trave as portas. Se não quiser perder tempo fazendo isso, simplesmente coloque os pacotes no assoalho e dirija. Mas só faça isso se estiver indo para um local seguro, onde pode descarregar o carro mais tarde e com total tranquilidade.
- Quando estiver guardando as compras no porta-malas, destrave a porta do motorista primeiro. Se uma pessoa suspeita se aproximar, entre e trave as portas.
- Não dê caronas a estranhos mesmo se for uma mulher. Exercite a precaução, pois ela pode ter um cúmplice nas proximidades. Se quiser ajudar, dirija até um posto policial e informe sobre a ocorrência. Você também pode fazer isso usando seu telefone celular.
- Não pegue e não dê carona.
- Se muitos amigos estacionaram em locais diferentes, é mais seguro caminharem juntos até o veículo mais próximo, e assim sucessivamente.
- Quando der uma carona a um amigo, espere até que ele tenha entrado em casa ou no carro. Peça aos seus amigos para

fazerem o mesmo por você.

- Carregue alguma quantia em dinheiro para urgências, ligações telefônicas, ônibus e táxis.
- Prepare um kit de emergência e o mantenha em seu veículo dentro de uma mochila ou bolsa velha. Inclua nele roupas de frio, lanterna, pilhas e um par de tênis. Em dias frios e/ou chuvosos, se estiver vestido inapropriadamente e seu carro estragar, você pode se sentir compelido a pedir ou aceitar ajuda de terceiros ou a carona de pessoas suspeitas. É por esse motivo, também, que não é aconselhável dirigir com o tanque de combustível na reserva.
- Se você usa constantemente sapatos de salto alto ou sapatos sociais, considere manter um par de tênis para o caso de precisar caminhar (kit de emergência).
- Se possível, diga a alguém onde você está indo, sua rota e o tempo estimado para o retorno. Se não aparecer ou der notícias, um esforço pode ser feito para localizá-lo.
- Mantenha seu carro em boas condições de uso e evite dirigir com o combustível pela metade ou na reserva.
- Se o pneu furar e você sentir que é inseguro descer do carro, pode dirigir lentamente com o pisca alerta ligado até um lugar seguro. Certamente o pneu ficará danificado, mas você estará a salvo.
- Aprenda a trocar um pneu furado. Se estiver acompanhado, peça à pessoa que desça do carro e vigie os arredores enquanto você troca o pneu. Oriente essa pessoa para que lhe informe (com antecedência) sempre que avistar alguém se aproximando.
- Tenha cuidado para não parar o carro muito próximo do veículo que está à sua frente. Com um espaço adequado, é mais fácil realizar uma única manobra evasiva caso alguém se aproxime.
- Se estiver sozinho e alguém for capaz de forçar a entrada no seu carro, saia imediatamente pelo outro lado.
- Se for seguido por outro veículo, dirija até um posto policial ou até algum lugar movimentado. Considere fazer meia-volta e seguir no sentido contrário. Tente identificar o número das placas

do carro e a descrição dos ocupantes usando o espelho retrovisor.

- Se for seguido em uma rodovia ou em uma estrada com várias faixas, permaneça na da esquerda, o que dificulta as tentativas de ultrapassagem. Não vá para casa nem para qualquer lugar que você costuma frequentar.
- As chaves sobressalentes devem ser guardadas em casa, nunca no interior do carro. Verifique a carga da bateria do chaveiro sobressalente e certifique-se de que ele é capaz de ligar o alarme, abrir e fechar as portas do seu carro.
- Use sistema de alarme e chave geral interruptora, bem como tranca na direção.
- Estacione o automóvel, se possível, em um local onde possa observá-lo.
- Quando for para casa, guarde o carro na garagem, mesmo que permaneça no local por alguns minutos.
- Não deixe armas de fogo ou documentos no interior do carro, principalmente os documentos e boletos bancários que contenham o seu endereço.
- Ao estacionar, mantenha os vidros levantados e as portas trancadas.
- Não pare no trânsito com o braço para fora do veículo, pois seu relógio pode chamar a atenção do criminoso.
- Nunca pare na rua para fazer ou receber ligações pelo telefone celular. Faça suas chamadas antes de sair de casa ou quando chegar ao destino.
- Evite também os telefones públicos. Se for realmente imprescindível, prefira os postos com atendimento 24 horas que geralmente possuem telefones públicos, iluminação e movimento.
- Utilize o sistema de viva-voz do seu telefone celular.
- Se o seu carro quebrar no meio da rua, abandone-o em um local que não atrapalhe o fluxo de veículos. Não permaneça dentro dele, pois você se torna alvo fácil para assaltantes.
- Se alguém fechar o seu carro ou mesmo provocar uma batida, evite pará-lo para discutir (mesmo que seja uma motorista

mulher), sobretudo à noite. Muitos assaltos começam dessa forma.

- Nunca deixe pacotes, roupas ou embrulhos à vista no interior do seu carro. Isso serve como um estímulo para que um ladrão o arrombe. Mesmo que os itens não tenham valor algum, guarde-os no porta-malas e só os abra em local seguro.
- Evite estacionar em locais “controlados” por flanelinhas.
- Nunca deixe as chaves com guardadores, manobristas ou flanelinhas, pois elas podem ser copiadas com facilidade ou utilizadas para furtar seu carro.
- Procure estacionar sempre em condições de sair com facilidade, no caso de alguma anormalidade.
- Ao parar em um sinal luminoso (semáforo), permaneça sempre atento. Lembre-se do quadro de cores de Jeff Cooper.
- Tenha cuidado com os motociclistas, principalmente quando carregam caronas na garupa.
- Dispare a buzina se considerar alguma pessoa como ameaça.
- Conduza sempre escondidos no porta-malas de seu veículo, presos com fita adesiva grossa, uma arma de fogo pequena ou faca, uma lanterna com pilhas, um canivete multiuso e um telefone celular pré-pago, verificando sempre a carga da bateria e a validade dos créditos. Um dia poderão ser úteis se você for colocado dentro do porta-malas.
- Ao aproximar-se da garagem onde seu veículo vai ser estacionado, se for portão mecânico (quando precisa descer para abri-lo), pare o veículo de forma que não precise dar marcha a ré, caso necessite fugir rapidamente.
- Ao descer para abrir o portão da garagem, deixe a porta aberta e o motor funcionando. Se a rua for plana, não acione o freio de mão. Fazendo isso será mais rápido para colocar o carro na garagem. Mas isso só poderá ser feito se você mantiver as chaves do carro e de sua casa em chaveiros separados.
- Antes de parar ou descer, verifique se há pessoas ou veículos suspeitos nas proximidades. Mesmo pessoas desconhecidas andando a pé devem ser avaliadas. Se for um local de grande risco e pouco movimento, desembarque armado

ostensivamente. Isso levará o criminoso a avaliar o risco que está correndo.

- Quando estiver chegando em casa (antes de parar o carro), retire o cinto de segurança. Assim, sua saída será mais rápida.
- Ao observar pessoas paradas sobre viadutos, pontes e passarelas, troque de pista ou faixa, para evitar que tijolos e pedras lançadas por essas pessoas atinjam seu carro e o force a parar. À noite, evite áreas pobres (a maioria dos incidentes causados por pedras, tijolos, blocos de concreto atirados em carros ocorrem próximos a esses locais).
- Quando estiver de carro e não souber para onde ir, tenha em mente que está mais seguro enquanto mantém o carro em movimento. Peça ao passageiro para realizar tarefas como atender o celular, consultar o mapa, verificar um endereço, enquanto continua dirigindo. Se estiver dirigindo sozinho, não pare para atender uma chamada telefônica, trocar um CD ou realizar qualquer outra tarefa que pode ser feita em um local mais seguro, pois você pode deparar com criminosos oportunistas.
- Se ficar perdido, volte por onde veio e dirija novamente em direção ao movimento e aos lugares iluminados, pois sempre o levam a um local menos inseguro ou uma avenida conhecida.
- Considere a compra de um aparelho GPS (Global Positioning System ou Sistema de Posicionamento Global) com mapas atualizados. Com esse aparelho, você pode programar seu roteiro antes de sair de casa. Apesar de não ser infalível, consultar um GPS é melhor que parar em um local estranho para pedir auxílio a desconhecidos.
- Quando não estiver em uso, não deixe o GPS e seus acessórios expostos no interior do veículo.
- Na falta de um GPS, use o Google Maps ou aplicativos para telefones celulares; tenha também um catálogo telefônico com o mapa da sua cidade. Programe o roteiro antes de sair de casa.
- Tenha o hábito de olhar pelos retrovisores.
- Após estacionar, permaneça fora do carro, mas sem ser visto. Imagine que está esperando alguém à noite. Dois indivíduos

chegam a pé, de carro ou de motocicleta, param, vão até seu carro, olham em volta e o arrombam. Eles vão levar o que puderem, quem sabe até o carro, mas não vão pegar você. Veja sem ser visto. Entre a segurança e o conforto, qual escolher? Ficar dentro do carro é cômodo, porém perigoso. No entanto, aguardar fora e distante dele é desconfortável, mas é mais seguro. O desconforto é temporário, mas as consequências do crime e da violência são para sempre.

- Considere a instalação de películas solares nos vidros do carro. Essas películas precisam ser as mais resistentes e escuras que o Código de Trânsito Brasileiro permitir.
- Se você possui um veículo blindado, realize um curso de direção defensiva ou evasiva. E lembre-se, você está dentro de um carro blindado, portanto jamais abra a porta a um desconhecido, mesmo que lhe aponte uma arma.

4. Táticas preventivas em edificações

- Se você trabalha até tarde da noite, procure outras pessoas que estão no prédio. Quando for sair, peça a alguém para acompanhá-la.
- Se puder, agende sua saída para quando outras pessoas estiverem deixando o prédio, como ao final de uma aula ou turno de trabalho.
- Elevadores são locais propícios a ataques. Se já houver alguém dentro do elevador que faça você se sentir desconfortável, não entre. Aja como se tivesse esquecido alguma coisa e espere o próximo elevador.
- Quando estiver dentro do elevador, permaneça próximo ao painel de controle (botões). Se for atacado, poderá apertar tantos botões quanto possível e o alarme de emergência.
- Se pretende subir, não entre no elevador que está descendo. Ele pode levá-lo até o subsolo, onde você estará isolado.
- Evite corredores e escadas mal iluminadas e isoladas, se possível.

- Se está trabalhando sozinho à noite, assegure-se de que as portas externas do edifício estão trancadas para que intrusos não sejam capazes de entrar.
- Se for chamado à portaria, verifique se o assunto lhe diz respeito, só então desça até a recepção para atender.
- Ao chegar e ao sair, fique alerta quanto à presença de estranhos nas imediações do edifício.
- Conheça e utilize as saídas de emergência.
- Visualize na sua sala objetos que podem ser usados como armas de defesa.
- Se seu ambiente de trabalho também é utilizado por outros funcionários, principalmente pelo público em geral, não deixe objetos pessoais sobre a mesa (telefone celular, notebook, chaves de casa e do carro, pendrive etc.). Considere não expor fotografias de sua família nesse ambiente de modo que possam ser vistas pelos visitantes.
- Se estiver atendendo um cliente e precisar ausentar-se de sua sala por um instante, tranque todas as gavetas e leve as chaves.
- Mantenha seu ambiente de trabalho sempre limpo e organizado, assim fica mais fácil perceber o sumiço de algum objeto ou a presença de um intruso que tenha revirado o local.
- Antes de deixar o escritório, confira as portas e as janelas.
- Quando retornar ao escritório, verifique se tudo está como você deixou no dia anterior.
- Se sua empresa exigir o uso de crachá e você encontrar alguém desconhecido sem ele, avise a segurança.
- Criptografe os documentos mais importantes mantidos no computador e sempre feche os arquivos antes de deixar o local, principalmente se houver alguém na sala.

5. Táticas preventivas nas viagens

- Agende viagens aéreas ou terrestres durante o horário de expediente, para evitar viajar sozinho e chegar ao destino à noite.

- Se possível, encontre-se com o representante de sua empresa ou órgão público ainda no aeroporto ou na rodoviária.
- Evite encontros profissionais à noite. Se já estiver agendado, certifique-se de estar no local certo e com outras pessoas relacionadas ao evento.
- Hospede-se somente em hotéis de qualidade. Não aceite um quarto que esteja localizado num local remoto do hotel, cujas portas e janelas não sejam seguras e que não tenha um serviço de vigilância de 24 horas.
- Considere utilizar o cofre do hotel.
- Não atenda a porta a menos que esteja esperando alguém, e mesmo que esteja esperando uma pessoa pergunte quem é.
- Em cidades desconhecidas, turistas podem inadvertidamente passear em locais errados nas horas erradas. Pergunte ao gerente do hotel ou aos policiais locais quais são as áreas a serem evitadas.
- Quando realizar viagens pelas estradas, procure saber de antemão qual o caminho mais rápido e seguro para chegar até a rodovia. Isso evitará que você fique perdido em locais remotos e desconhecidos.
- Leve sempre um guia rodoviário atualizado e considere a compra e a utilização de um aparelho GPS.
- Não durma em postos de gasolina. Dirija até a cidade mais próxima e hospede-se em um bom hotel com estacionamento privativo.
- Se for preciso, peça auxílio aos policiais rodoviários.
- Não pare para prestar auxílio. Avise as autoridades locais.
- Não troque dinheiro, não aceite sugestões ou convites de carregadores, agenciadores ou desconhecidos que o abordarem em aeroportos e estações rodoviárias ou ferroviárias. Procure casas de câmbio ou bancos autorizados.
- Utilize somente os serviços de táxi caracterizados e cujos motoristas tenham identificação pessoal à vista. Não tome um táxi que esteja fora do ponto oficial ou cujo motorista se antecipa para oferecer o serviço.

- Não atenda funcionários do hotel que queiram oferecer serviços não solicitados.
- Durante os traslados, vigie de perto e ininterruptamente sua bagagem. Use etiquetas grandes e/ou coloridas que permitam a fácil identificação de suas malas nas esteiras ou nos balcões de entrega. Use cadeados e tenha uma relação daquilo que existe na bagagem.
- Não despache bagagens importantes que podem ser levadas como bagagem de mão.
- Não comente sua viagem perto de pessoas estranhas.
- Nas ausências prolongadas, peça a um parente de confiança para visitar sua casa, para demonstrar a presença de pessoas (abrindo janelas, regando jardins, entrando com o carro na garagem etc.).
- Suspenda a entrega de jornais ou peça a um parente recolher a correspondência.
- Viajando de ônibus, não abandone nem desvie sua atenção da bagagem. Em ônibus superlotado, tenha cuidado com pessoas que insistem em carregar pacotes ou bolsas para você.
- Viajando de avião, prefira colocar sua bagagem de mão no bagageiro do lado oposto ao seu assento e fique atento nas escalas, evitando que outros passageiros retirem sua bagagem. O mesmo serve para ônibus intermunicipais e interestaduais.
- Evite longas viagens desacompanhado.
- Evite refeições pesadas quando estiver dirigindo; sua atenção, percepção e reflexos diminuem. Procure consumir refeições leves e somente líquido suficiente, pois o excesso desses alimentos o levará a parar mais do que o necessário para as suas necessidades fisiológicas.
- Evite viajar com a família durante o período da noite. Se seu carro estragar, você se sentirá dividido entre buscar socorro e deixar seus familiares sozinhos ou pedir que alguém da família se afaste para solicitar ajuda.
- Nas viagens terrestres, sempre leve uma lanterna com pilhas novas, um canivete e um pequeno alicate multiuso.

- Utilize o estacionamento do estabelecimento comercial ou algum estacionamento particular que fique próximo ao seu destino.
- Planeje sua viagem e abasteça em horários de maior movimento, ou seja, evite o período noturno e os postos de combustíveis de aparência decadente.

6. Táticas preventivas no comércio

- Em estabelecimentos comerciais (restaurantes, bares, lanchonetes), não pendure bolsas, máquinas fotográficas ou câmaras de vídeo nas cadeiras nem as coloque no chão ou sobre a mesa.
- Quando usar o cartão de crédito, não o perca de vista. Exija que seja utilizado na sua presença e confira com segurança o comprovante do vendedor. Solicite que o carbono seja destruído.
- Quando usar o cartão de débito, só digite sua senha após conferir no visor o valor da transação e o campo **SENHA**.
- Nunca digite sua senha quando alguém estiver olhando. Cubra o teclado com a mão. Verifique se não existem câmaras de vídeo que possam captar a imagem da sua mão enquanto você digita a senha.
- Ao receber o cartão de volta, verifique se ele pertence a você.
- Evite fazer compras sozinho. Procure levar sempre uma companhia.
- Não vá sozinho ao caixa eletrônico. Leve uma companhia adulta e peça que ela aguarde fora da cabine, como se estivesse na fila. Caso algo aconteça, ela poderá chamar a polícia.
- Prefira pagar com cheque ou cartão. Assim você não precisa levar grandes quantias em dinheiro.
- Pague suas contas ou realize transações financeiras através da Internet.
- Não entre em lojas muito cheias, procure fazer suas compras durante o dia e em horário de menor movimento.

- Evite mostrar muito dinheiro em público, principalmente em bares, restaurantes, lojas e quiosques.
- Evite levar crianças ao banco ou a casas lotéricas.
- Evite ir ao banco nos dias e horários de maior movimento. Os assaltos costumam ocorrer nos primeiros dias de cada mês e entre 10 e 12 horas.
- Procure ser correntista de agências bancárias onde você pode ser atendido por um gerente em particular.
- Mantenha o dinheiro oculto até o momento de depositá-lo no caixa do banco. A mesma atitude deve ser adotada quando o dinheiro é sacado. Nunca conte as cédulas de maneira ostensiva, isso pode atrair a atenção de um criminoso. Procure um local reservado.
- Jamais confie em alguém que aguarda na fila de um banco. Não conte o dinheiro na frente de funcionários nem diga o valor que pretende sacar em voz muito alta. Se um funcionário repetir em voz alta o valor que você pretende sacar, desconfie, cancele a operação e relate o fato ao gerente. O funcionário pode estar envolvido com quadrilhas que aplicam o golpe chamado “saidinha de banco”.
- Não coloque o dinheiro, a carteira ou o cartão bancário sobre os terminais eletrônicos.
- Evite conversar com pessoas desconhecidas na fila do banco, sobretudo se o assunto for dinheiro. Mais uma vez, não confie em ninguém.
- Tenha cuidado ao olhar vitrines de lojas por muito tempo; sempre preste atenção ao que acontece em seu redor.
- Nunca saia de um banco contando dinheiro.
- Quando sair de um banco, verifique sempre se não está sendo seguido ou se não está saindo com alguma senha que foi colocada em sua roupa.
- Evite as aglomerações que se formam em lojas, barracas de camelôs, portas de bancos etc., para não ser enganado por pessoas que fazem parte de grupos criminosos.
- Sempre que possível, utilize serviços de entregas de empresas conhecidas, atendendo brevemente o entregador no portão e

não na porta do apartamento. Isso evita que o entregador faça uma análise dos bens que estão dentro da sua casa.

- Compre tudo o que precisar em supermercados, evitando pequenas compras em padarias, farmácias, armarinhos, bares e empórios. Se for inevitável a ida até esses estabelecimentos, entre, compre o que é necessário o mais rápido possível, pague e saia do local.
- Não permaneça no estabelecimento mais tempo que o necessário para fazer aquilo de que precisa.
- Se você estiver chegando ao local e perceber que ali está ocorrendo um assalto, volte e fuja. Isso é muito simples, mas muitas pessoas ficam com medo, congelam e não conseguem abandonar o local.
- Se já estiver dentro do local e próximo de uma saída (porta, janela), fuja depressa se puder. Avise as pessoas que estão na vizinhança sobre o que está ocorrendo; isso vai pressionar os criminosos e ajudar as vítimas que ainda estão lá dentro.
- Se você já estiver lá dentro, mas longe da saída, e ouvir: “É um assalto!”, afaste-se devagar do assaltante. O objetivo deles é o dinheiro que está com o caixa, e não você. Se estiverem roubando os clientes, entregue o que tem. Mas se você estiver armado e os criminosos forem revistá-lo, é hora de entrar em confronto, pois se não fizer isso provavelmente eles irão matá-lo quando encontrarem sua arma.
- Se durante o assalto os criminosos começarem a atirar, não perca tempo e esqueça os possíveis ferimentos (canalize sua energia para fugir). Não é possível garantir que eles não vão atirar em você também. Se um tiroteio começar, fuja correndo. Não deixe que nada o impeça, nem mesmo uma janela. Não se deite no chão, pois pesquisas mostram que um projétil disparado contra o chão pode ricochetear e atingir aquelas pessoas que estão deitadas.
- Se alguém de repente entrar e começar a atirar, não é hora de se esconder debaixo de mesas ou se deitar no chão. Não fique parado, tentando entender o que está acontecendo. Não pense, simplesmente concentre-se em fugir o mais rápido que puder.

- Lembre-se: se alguém começar a atirar, fuja; se não conseguir fugir, se esconda; se não puder se esconder, lute.

Existem incontáveis táticas preventivas para diversas situações. Essas táticas estão disponíveis nos sites de diversas organizações policiais, como o da Polícia Militar do Estado de São Paulo, que mantém o Manual de Autoproteção do Cidadão. Portanto, você pode incluir muitas dessas dicas na sua estratégia preventiva, caso sejam adequadas ao seu estilo de vida.

Estratégia de respostas

Se a prevenção falhar

Avalie a situação e depois decida a melhor opção para se salvar

“Em caso de roubo não reaja! Tente manter a calma e esteja preparado para seguir as ordens do assaltante.” Essa é a recomendação padrão da polícia, e não está errada. Contudo, a opção da obediência não é a única para uma situação de violência. Existem outras opções na estratégia de respostas, e você precisa conhecê-las.

Mas antes de decidir o curso de ação mais apropriada, você precisa avaliar a situação na qual se encontra e os fatores que podem influenciar o sucesso ou o fracasso de uma opção em particular. Obviamente, você deve entender que o preceito fundamental da autodefesa é a prevenção, mas quando ela falha você precisa estar preparado para escolher que conduta adotar diante do crime e da violência. Felizmente, essa preparação pode ocorrer na ausência de uma situação crítica real. Ou seja, você pode e deve treinar mentalmente que opção vai escolher se algo acontecer, através da formação dos esquemas mentais baseados nas histórias de violência vivenciadas por outras pessoas. Você precisa se perguntar: “O que eu faria se isso acontecesse comigo?”.

É irreal imaginar que só existe uma maneira de responder a uma situação ameaçadora. Infelizmente, muitas unidades policiais

doutrinam a população a adotar apenas um modo de resposta para circunstâncias perigosas, quer dizer, não reagir em hipótese alguma. As bases para essa doutrina são estatísticas que demonstram, em tese, que o resultado ferimento ou morte ocorre mais frequentemente com aquelas pessoas que reagem ao crime e à violência. Talvez a fonte de dados para essas estatísticas sejam os depoimentos das testemunhas e dos próprios criminosos. Ocorre que esses dois grupos não podem fornecer informações consistentes o bastante para garantir que o ferimento ou a morte da vítima tenham como causa sua própria reação ao crime.

Por quê? Porque testemunhas que presenciam situações violentas são pegas de surpresa tanto quanto a vítima, sendo certo afirmar que diante de algo tão assustador essas pessoas estejam dominadas pelo medo e pelo estresse. Subjugadas por esses elementos, as testemunhas sofrem alterações físicas e mentais que incluem, dentre outras ocorrências, a formação de uma memória distorcida ou com partes faltantes. Assim, alguém nessa circunstância não possui condições de prestar esclarecimentos coerentes sobre aquilo que viu, ouviu ou percebeu, sendo provável a tendência de preencher os vazios da memória com suposições sobre a ocorrência. Da mesma forma, o depoimento do criminoso carece ainda mais de credibilidade, pois para “justificar” o assassinato ou sua tentativa ele precisa declarar que a vítima reagiu e ele só disparou para se proteger (numa espécie de legítima defesa às avessas).

Por último, mas não menos importante, está a ausência de outra estatística: aquela que demonstra quantas pessoas se salvaram porque adotaram outra medida de proteção diferente da obediência cega. Quantos se salvaram porque fugiram? Quantos estão vivos porque lutaram? Quantos estão a salvo porque fizeram contato olho no olho com o suspeito? Quantos atiraram contra o delinquente e não se apresentaram à polícia?

Por esse motivo, uma estratégia de resposta não pode ser tão rígida assim. É necessário que a resposta seja adequada à

circunstância do encontro hostil. Ela deve ser flexível o suficiente para se adaptar a uma ampla variedade de situações.

As cinco opções de resposta

Existem cinco opções de resposta a serem consideradas em uma situação de autodefesa:

- A obediência/congelamento/submissão.
- A desescalada.
- A intimidação.
- A fuga.
- O enfrentamento/luta.

Assim, você precisa saber o que são, quando usá-las, quando não usá-las e mesmo o que fazer se elas falharem.

A escolha é baseada na avaliação da situação e no seu padrão de sucesso. Cada uma delas está consolidada em crenças sobre situações predatórias.

Por exemplo, sua crença sobre pelo que vale ou não a pena lutar ou arriscar ser ferido determina se deve obedecer ou resistir às exigências de um criminoso.

O conhecimento de que um assaltante está à procura de uma vítima passiva e complacente pode causar em você o desejo de desafiar as exigências do criminoso e fazê-lo procurar um alvo mais cooperativo.

Suas crenças determinam seu comportamento. Você precisa considerar cada uma das opções a seguir e pensar sobre o que acredita ser adequado à situação.

Por último, a estratégia de resposta ensina o que fazer e como fazer. Sua habilidade de se defender repousa em fazer a coisa certa corretamente e no momento certo.

1. Obediência/congelamento/submissão

Como o próprio nome diz, trata-se da tática de obedecer às determinações do criminoso, consistindo basicamente em não fazer nada a não ser aquilo que for ordenado.

Apesar de a **OBEDIÊNCIA** não ser o foco desse trabalho, é importante esclarecer que a opção de submeter-se às ordens do criminoso pode ser levada em consideração naquelas circunstâncias em que a prevenção falhou e a fuga ou enfrentamento, do ponto de vista da vítima, pode não funcionar.

A opção da obediência se encaixa perfeitamente nas situações em que o objetivo do criminoso é algo de fácil reposição, como um telefone celular. Sabendo que não vale a pena lutar por algo tão trivial, a opção da obediência pode funcionar sem causar danos maiores. Pode servir, ainda, como método para ganhar tempo, avaliar melhor a situação na qual você se encontra e em preparação para uma reação mais adequada, caso a ocorrência caminhe para algo mais violento.

Em 2006, após o término das férias, o preparador físico J.R.C.C. (41 anos), sua esposa e os dois filhos retornavam para casa quando decidiram pernoitar numa pousada. Na manhã seguinte (por volta das 6h), enquanto a família se preparava para o desjejum, a esposa do preparador físico foi até o estacionamento para pegar alguns objetos que haviam ficado no carro. Logo depois, ela retornou ao quarto, mas acompanhada por dois criminosos que a haviam abordado ainda no estacionamento.

O bandido que estava visivelmente armado entrou no quarto, anunciou o assalto e passou a procurar itens de pouco valor (telefones celulares, máquina fotográfica etc.). O comparsa permaneceu na porta principal, mas ainda fora do quarto, dificultando que J.R. percebesse se a arma que ele portava era verdadeira ou não.

J.R. afirmou que o criminoso que estava dentro do quarto **colocou-se, diversas vezes, em situações nas quais poderia ser**

dominado, além disso, ele era franzino. Contudo, o preparador físico desistiu do enfrentamento, optando pela obediência, pois **percebeu que o crime não passaria do roubo** e por não saber se o outro bandido estava armado de verdade.

Após entregar alguns objetos, os criminosos deixaram o local, e a família dirigiu-se até a delegacia local para prestar queixa (Vitória da Conquista/BA).

Lembre-se de que, ao optar por esse tipo de resposta, você estará à mercê de todas as ações do criminoso. É por isso, obviamente, que essa tática não deve ser utilizada quando, apesar de toda a sua complacência, o criminoso tenta levá-lo para um local isolado e longe do socorro imediato, ou ameaçá-lo de morte de maneira firme e persistente ou quando sua intuição indica que você está correndo sério risco de vida.

Não fazer nada é tão perigoso quanto fazer alguma coisa. Portanto, se puder evitar situações de risco, evite. Mas se você perceber que a situação ficará pior do que já está, então fuja ou entre em confronto.

2. Desescalada

Antes de explicar o que é a desescalada, é importante esclarecer o que é a escalada. **ESCALADA**, no que se refere ao crime e à violência, é o aumento gradual no risco de uma situação tornar-se cada vez mais perigosa, violenta ou destrutiva, uma vez que os participantes impõem maiores ameaças um ao outro. Enquadram-se nessa categoria as reuniões familiares que começam com discussões acaloradas e acabam em agressões físicas entre parentes; as disputas entre vizinhos que se iniciam com ofensas e terminam com a morte de um deles; outros eventos nos quais vítima e criminoso se conhecem e o resultado final do conflito é desencadeado pelo acúmulo de desentendimentos anteriores não resolvidos pacificamente.

O metalúrgico A.M.J. (23 anos) foi assassinado na tarde de 10 de novembro de 2008, com um tiro na cabeça, dentro de uma loja de eletrodomésticos, pelo segurança G.S.S.

A vítima foi à loja com a namorada e um amigo para comprar um colchão. “Fomos bem atendidos pela vendedora e escolhemos o produto. Fui para o caixa pagar, enquanto os dois ficaram na frente da loja”, disse a namorada da vítima. A.M.J. e o amigo estavam sentados num sofá, exposto do lado de fora da loja, quando o segurança se aproximou.

O metalúrgico e o vigia começaram a **discutir**. “Eu sou cliente, estou comprando”, disse a vítima. Ele foi até o caixa pegar a nota fiscal com a namorada. Segundo o amigo, o gerente levou o segurança de volta para o seu posto. A vítima, então, **foi até o vigilante e mostrou o recibo**. Os dois **voltaram a discutir**. “O vigia sacou a arma e perguntou para o meu namorado se ele duvidava que tinha coragem de atirar”, disse a namorada.

A.M.J. **disse que duvidava e o segurança atirou**. À polícia, o vigilante contou que o metalúrgico deu quatro passos para trás e fez menção de que sacaria uma arma.

O vigilante foi preso, levado ao distrito policial do Campo Limpo e indiciado por homicídio doloso qualificado. “As testemunhas e o indiciado contaram versões que se encaixam, com exceção de alguns detalhes. Mas nada que mude a história do crime”, disse o delegado (São Paulo/SP).

O exemplo anterior exemplifica bem o fenômeno da escalada:

- A vítima está sentada fora da loja.
- O vigilante talvez o tenha confundido com um delinquente.
- A vítima e o vigilante discutem.
- A vítima e o vigilante voltam a discutir (quando o mal-entendido parecia resolvido).
- O vigia saca uma arma e desafia a vítima.
- A vítima aceita o desafio e aposta a própria vida.
- O segurança aumenta a aposta, atira e mata o cliente.

Neste caso, se a vítima tivesse evitado o segundo contato com o vigilante e feito sua reclamação apenas com o gerente, talvez estivesse viva. Isso certamente ocorreria se ela não tivesse

desafiado o vigia a atirar. Mas para muitas pessoas o orgulho ferido e a ideia arraigada de que não se deve levar desaforo para casa prejudicam a capacidade de pensar na própria segurança e desarmam, de uma vez por todas, a habilidade de desescalar uma situação perigosa.

De modo oposto, a **DESESCALADA** é a redução gradual da intensidade de um conflito com o propósito de evitar consequências imprevisíveis e desastrosas para os participantes.

Algumas vezes a desescalada acontece quando um dos envolvidos no conflito percebe e teme que as consequências do desentendimento possam tornar-se catastróficas. Frequentemente, contudo, a desescalada não ocorre até que as pessoas em conflito atinjam um nível no qual nenhum dos lados pode vencer, mas até aqui já foram ofendidos pela continuidade do confronto. Quando essas pessoas percebem que chegaram a esse nível, há uma probabilidade de que queiram negociar pelo menos um acordo temporário para a confusão. Mas enquanto um dos lados entende que pode “vencer” o confronto, a desescalada é algo difícil de alcançar.

Ao contrário da escalada, que normalmente acontece de forma rápida e não intencional devido aos impulsos emocionais, a desescalada tende a ser um processo lento e que exige muito esforço e controle emocional. O importante quanto à desescalada é não permitir que uma situação rotineira e de pouca relevância se transforme em um ato de violência desnecessária e desproporcional. Assim, sempre que você perceber que algo não vai bem e que a argumentação caminha para o desentendimento, retire-se para a sua segurança. Se não puder fazer isso, então aja como um pacificador ou negociador.

Nos crimes passionais, quando um dos cônjuges mantém o outro sob a mira de uma arma, a polícia destaca policiais para mediar o conflito. Esses policiais são denominados **NEGOCIADORES** porque utilizam a opção da desescalada como

mecanismo de gerenciamento da crise para evitar o uso da força física por parte da polícia e do agressor.

A tática da desescalada pode ser utilizada em situações nas quais se **CONHECE** ou se **MANTÉM ALGUMA RELAÇÃO DURADOURA** (amizade, parentesco, namoro, casamento) ou **TEMPORÁRIA** (no comércio, no trânsito, na vizinhança) com o pretenso agressor. O seu objetivo é impedir, por meio da comunicação e da negociação, que ele ataque você. Portanto, não o insulte, não o desafie, não o subestime e não negue o que está acontecendo. Não dê a ele um motivo para se tornar mais violento ou predisposto à violência, mas dê razões para que ele desista do que está fazendo ou pensando em fazer.

Lembre-se de que pessoas se tornam violentas porque simplesmente querem algo que podem obter de você (lucro, orgulho, controle, punição). Desse modo, é preciso convencer o indivíduo de que ele não pode ter o que quer pela violência. Mas se ele realmente quer algo, as maneiras mais vantajosas para consegui-lo são o diálogo e o entendimento. O importante também é **OUVIR** o pretenso agressor para perceber o que realmente o está motivando, pois essa informação pode ser útil para resolver o problema. Além disso, o diálogo pode **DISTRAIR** o agressor da raiva que o motiva para cometer o mal, e até mesmo de pensamentos sobre o próprio suicídio. Quando você conversa com um agressor conhecido, você está atrasando o próximo ato de violência dele. E mesmo que você não consiga estabelecer muita empatia com o suspeito, o ato de negociar cria tempo para que alguém possa avisar a polícia.

Você já sabe que na autodefesa sua segurança está em primeiro lugar e que o sentimento alheio está em segundo plano. Isso significa que para desescalar uma situação você pode, e às vezes deve, mentir.

Por exemplo, você se separou do seu companheiro devido ao ciúme doentio, ao controle abusivo e aos maus-tratos físicos. Tempos depois você começa a namorar outro homem e seu ex-

marido fica sabendo. Ele tenta voltar e faz promessas. Você não cede às pressões, e em certo momento ele acaba demonstrando que se não conseguir o que quer vai usar a força. E é aqui que uma frase vem à mente: “Se não posso tê-la, ninguém mais pode!”. De repente, seu ex-marido entra na sua casa, a faz refém e diz que vai matá-la e depois se suicidar. Então, se você escalar a situação, provavelmente vai ser assassinada. E se você não pode fugir porque está encurralada e não pode lutar, porque ele é mais forte e tem uma arma, só lhe restam a obediência e a desescalada. A obediência provavelmente a conduzirá à morte. Mas ainda sobra a desescalada. Por isso, você pode mentir com o objetivo de salvar a sua vida, dizendo que teve tempo para pensar e decidiu ficar com ele. Você precisa ser convincente o suficiente, pois seu agressor pode não acreditar na “veracidade” dos seus argumentos. Afinal, todos sabem que diante de uma arma, as pessoas dizem qualquer coisa. Então, para reforçar seu argumento, talvez seja preciso abraçá-lo e beijá-lo, pois é a sua vida que está em jogo! Não se esqueça de garantir que ele largue a arma. Aproveite a primeira oportunidade que surgir e fuja para a delegacia mais próxima.

A opção da desescalada é bastante eficaz nos desentendimentos que ocorrem no trânsito. Um modo de desescalar a violência em ambiente tão hostil consiste em simplesmente não responder às provocações ou pedir desculpas (mesmo que você esteja certo).

3. Intimidação

Ao longo da história da humanidade, diversos grupos, países, exércitos, gangues e indivíduos têm utilizado a arte da **INTIMIDAÇÃO** para obter uma vantagem inicial sobre seus inimigos ou vítimas em potencial.

Para obter esse domínio psicológico, esses grupos fazem uso de roupas, adornos, maquiagem, tatuagens e outros mecanismos na tentativa de criar um impacto visual capaz de

surpreender e provocar uma onda de medo que abale e intimide (controle) seus pretensos alvos. Por exemplo, na atividade policial, os grupos de ações táticas especiais usam uniformes pretos e símbolos que fazem referência à morte (caveiras, aves de rapina, fuzis); equipamentos que os assemelham a algo não humano (capacetes, luvas, cotoveleiras, balaclavas); além da intimidação verbal através de ordens firmes, decisivas e em tom elevado. Logo, para aqueles que usam essas táticas, a luta pode ser vencida antes mesmo que o primeiro golpe precise ser efetuado. Lembre-se de que a mente controla o corpo.

Infelizmente, a intimidação funciona para você tanto quanto para o criminoso, e se ele conseguir fazer que você entre num estado de pânico por causa da aparência dele, então ele estará no controle.

A intimidação não é apenas visual, mas pode ser auditiva e física por natureza. Você deve compreender também que o mais comum é o agressor utilizar todos os três tipos de intimidação de uma vez, sobrepujando seus sentidos em um ataque psicológico e físico coordenado. Por isso ataca de surpresa, ameaça com palavras e usa armas.

A intimidação, real ou implícita, é uma ferramenta que muitos indivíduos têm usado com bastante sucesso para vencer conflitos. Sabendo disso, você pode se preparar tanto para suportar quanto para praticar a intimidação, visando evitar, na medida do possível, ser selecionado como alvo preferido. Mas como?

Primeiro, entendendo a intimidação pelo que ela é: uma ferramenta psicológica projetada para provocar uma emoção negativa de medo à possível vítima. Segundo, entendendo que você pode gerenciar o medo para canalizá-lo como fonte de energia para continuar alerta e orientado para um objetivo (a sua segurança).

A intimidação pode se manifestar sob a forma de ameaça física, expressões ameaçadoras, manipulação emocional, insultos

verbais, constrangimento proposital e/ou ataque físico. As escolas brasileiras atualmente denominam esses eventos intimidatórios pela expressão inglesa bullying, quando um aluno deseja exercer o domínio sobre o outro utilizando as formas mencionadas. Via de regra, as vítimas desse tipo de agressor são pessoas com baixa autoestima.

Contudo, no caso da autodefesa, a intimidação mantém relação com a assertividade, a autoestima, o condicionamento físico, o estado de alerta, ou seja, sua capacidade de mostrar ao pretenso agressor que você representa uma ameaça potencial e que o risco não vale o benefício. Por exemplo, você está caminhando e imagina estar sendo seguido. Então, em vez de olhar para trás e demonstrar seu medo (dando início à perseguição), você olha para trás de modo confiante, atravessa a rua e novamente faz contato olho no olho. Você mostra ao suspeito que ele foi detectado, que você sabe o que ele quer, mas que um ataque surpresa não é mais possível (a não ser que ele assuma o risco). Isso é denominado intimidação por punição, ou seja, uma estratégia em que você ameaça retaliar caso seja atacado. No mesmo exemplo, você pode olhar para trás e utilizar ostensivamente seu telefone celular para chamar a polícia. O agressor se sente intimidado porque não quer sofrer os danos causados por sua reação.

Essa opção de resposta apresenta problemas: criminosos suicidas ou psicopatas normalmente não são intimidados por uma ameaça de agressão ou com a possibilidade de que os riscos não se comparem aos benefícios de suas investidas criminosas. Outro problema é que não é possível distinguir um suicida/psicopata de um criminoso convencional. Além disso, criminosos violentos imaginam a si mesmos como superiores aos outros, e assim muitos ataques são cometidos em resposta aos insultos e às humilhações recebidos porque estima e respeito estão vinculados ao status na hierarquia social da qual esses delinquentes fazem parte. Portanto, a opção pela intimidação não tem relação com

insultos ou humilhações, pois isso pode escalar o nível de violência levando você a ser atacado.

Contudo, é aqui que a comunicação não verbal resultante de uma imagem autoconfiante faz toda a diferença. Autoconfiança é quando você mantém uma postura assertiva com relação às próprias capacidades e desempenho. Isso inclui seu conhecimento sobre o que fazer, bem como conseguir fazer algo, de fazê-lo bem visando atingir um objetivo, mesmo suportando as dificuldades e o medo. Você adquire a autoconfiança quando se previne e se prepara para reagir diante da possibilidade de ser uma vítima da criminalidade, mesmo na ausência de um perigo imediato. A autoconfiança também surge quando você sabe o que esperar se um dia for confrontado por alguém. Isso inclui o conhecimento sobre o medo e o gerenciamento desta emoção, bem como seu treinamento mental e físico para tomar uma decisão se o pior ocorrer.

E, por mais incrível que possa parecer, a maioria das vezes, a firme determinação de resistir, de não se entregar, de não compactuar, de não viver o clima que os criminosos querem impor, é suficiente para intimidar e inibir, evitando a própria violência (ESTEVES, 1994, p. 135).

4. Fuga

Talvez a mais básica de todas as respostas, contudo a mais negligenciada nos dias atuais.

A fuga é uma característica apresentada por todo organismo capaz de sentir medo. Juntamente com o enfrentamento, forma o comportamento padrão diante do perigo (luta ou fuga) descrito em 1915 por Walter Bradford Cannon, fisiologista americano e professor da Escola de Medicina de Harvard.

Assim, é a opção que consiste em **FUGIR** de situações de risco antes ou assim que elas se apresentam. O objetivo é manter

ou aumentar a distância em relação ao criminoso. Pode ser usada assim que você detecta situações voláteis, se as táticas preventivas falham ou se há a crença de que, obedecendo aos comandos do criminoso, você vai sofrer consequência pior do que a que já está sofrendo. Essa crença é pessoal, podendo ser baseada na intuição, no conhecimento sobre as atitudes adotadas por criminosos em relação às suas vítimas (antes, durante ou depois do ataque) e no fato de ser um erro sempre acreditar nas promessas de um agressor.

Por exemplo, você é vítima de um assalto à mão armada. Roubam seu telefone celular, sua carteira e seu relógio; depois de roubá-lo, colocam-no no porta-malas do carro e o levam para um local desconhecido; os criminosos determinam que você saia do carro, vire de costas e ajoelhe. Eles poderiam roubar seu carro sem que você fosse colocado no porta-malas. Eles poderiam mantê-lo no porta-malas e deixar seu carro em um local distante e fora do alcance do socorro. Então, suas perguntas devem ser: por que eles estão me levando para outro lugar? Eles já não têm o que querem? Por que estão fazendo isso? A resposta é simples: porque eles não querem uma testemunha viva. Portanto, fuja assim que puder. Corra quanto puder e não pare até estar longe deles. Eles podem atirar, e provavelmente o farão. Mas tentando escapar, você ainda tem uma chance de sobreviver. Lembre-se de que projéteis de armas de fogo (as “balas”) viajam em linha reta, por isso durante a fuga você deve correr em direção a algum obstáculo (árvores, postes, automóveis, esquinas, muros etc.) que possa servir de proteção ou escudo contra os projéteis que seguem em sua direção. Mas jamais pare de correr!

A dona-de-casa L.M. (33 anos) escapou de um sequestro relâmpago em 11 de junho de 2003.

A vítima foi abordada num supermercado depois de guardar as compras no carro, um Volkswagen Parati.

O criminoso tinha 27 anos, estava armado e sozinho. Ele obrigou L.M. a entrar no carro e entregar a bolsa. Após dirigir algum tempo, o delinquente parou o veículo num local deserto e colocou a

vítima no porta-malas. Contudo, ele não percebeu que ela estava com um celular na cintura.

L.M. aproveitou a oportunidade e ligou para alguns parentes. Apesar de não conseguir falar por muito tempo, sua irmã percebeu que a dona-de-casa não estava bem e chamou a polícia.

Logo depois, o criminoso percebeu que a vítima tentava usar o celular. Ele parou o carro e abriu o porta-malas para tomar o telefone da vítima.

Ainda nervosa, L.M. **pensou na oportunidade de fugir, saiu do porta-malas e correu em direção a um grupo de moradores que estava nas proximidades.**

O bandido entrou no carro e fugiu. O sequestrador foi rastreado pela polícia militar. Na perseguição, ele saiu do carro e atirou nos policiais. Na troca de tiros o criminoso foi atingido e morto. Ele era reincidente (Bauru/SP).

Já neste caso, a vítima perdeu a primeira oportunidade de fuga. Talvez ela tivesse decidido obedecer ou estivesse encurralada. Contudo, ela não se entregou à própria sorte, assumiu uma postura proativa e buscou socorro por meio do telefone celular. E, quando o porta-malas foi aberto, ela tomou uma decisão e fugiu. Agora, imagine se ela não tivesse feito nada. Será que seria torturada, violentada e assassinada? Por que o criminoso a colocou no porta-malas, se já tinha a bolsa e o carro?

Uma dica importante: se um dia você estiver em situação semelhante, não perca tempo precioso ligando para familiares. Talvez eles demorem a entender a gravidade da situação ou pensem que é uma brincadeira. Ligue logo para a polícia (190), diga seu nome, o que está acontecendo, a marca, o modelo, a cor e a placa do seu carro, e onde você estava quando foi atacada.

A obediência aos comandos dos criminosos não garante que após essa primeira abordagem o assalto não se transforme num sequestro relâmpago e num homicídio. Não garante ainda que, se você estiver acompanhado de uma amiga, namorada ou esposa, o simples roubo não se transforme em estupro, tortura e morte.

5. Enfrentamento/luta

É a opção do **CONFRONTO**, de uma reação imediata e vigorosa direcionada ao criminoso e àquilo que ele está fazendo.

Contudo, é a resposta não recomendada pela maioria dos policiais. Mas limitar cada pessoa a conhecer apenas uma resposta, a obediência, não faz nenhum sentido porque no mundo real é preciso ter opções, pois uma resposta pode se adaptar melhor do que outra em uma dada situação.

A resposta do enfrentamento deve ser usada quando há a crença de que as outras opções não são aplicáveis ou são ineficazes para salvar sua vida. Ou seja, quando, mesmo sob o domínio do criminoso, a sua cooperação não significa a garantia de sair ileso da situação. Por exemplo, você é vítima de um sequestro relâmpago, e os criminosos ainda não sabem que você é um policial ou juiz ou promotor ou que está armado. Talvez eles pensem em invadir sua casa à procura de outros bens, talvez se sintam atraídos por sua esposa ou filha. Talvez as estuprem... Então, quanto mais tempo você permanecer sob o domínio da quadrilha, maiores as chances de ser descoberto, vivenciar terríveis experiências e ser assassinado.

Diante dessa perspectiva, a sua obediência pode não salvar sua vida, mas colocá-la em risco pela exposição prolongada ao perigo. Assim, você precisa readquirir o controle da situação e assumir uma postura de enfrentamento.

Em 26 de fevereiro de 2008, por volta das 08h30, G.S., dono de uma relojoaria, se preparava para mais um dia de trabalho quando sua rotina foi interrompida por três criminosos armados que invadiram o local e anunciaram o assalto.

Antes de dominarem o ambiente, os delinquentes renderam a esposa e o filho do proprietário da loja, além de um funcionário que havia chegado momentos antes.

G.S. estava no escritório nos fundos da empresa quando viu a ação dos criminosos através do circuito interno de segurança. Os

ladrões apontavam as armas para sua esposa, filho e o funcionário, ameaçando atirar caso houvesse reação.

Então, G.S. alcançou sua arma em uma gaveta e viu um dos assaltantes correndo para os fundos da loja. G.S. atirou no criminoso, que também revidou e acertou o empresário com um tiro no peito.

Mesmo ferido, **ele continuou confrontando os bandidos** dentro da loja. Pelo menos dois ladrões foram feridos. Com a tentativa de furto frustrada, só restou aos delinquentes interromper o assalto e fugir.

O empresário recebeu um tiro à queima-roupa no peito, mas o projétil saiu a poucos centímetros do local de entrada (provavelmente atingiu algum osso do tórax e voltou). G.S. foi operado e liberado no dia seguinte.

Ainda calmo, o empresário disse não se arrepender de ter reagido ao assalto. “Qualquer um faria o mesmo se visse sua mulher e o seu filho sob a mira de armas de bandidos!”.

Curiosamente, esta foi a segunda tentativa de assalto contra sua empresa. Na vez anterior, o **empresário também reagiu e quase matou o criminoso**, que conseguiu fugir, mas foi preso mais tarde (Canoinhas/SC).

O essencial dessa opção é que, diante do perigo, não se deve hesitar. Enfrente o perigo antes que seja tarde.

Quando você está diante de uma arma, sua vida está em perigo e o criminoso é uma séria ameaça para você. Mas quando você assume o controle da situação, luta com todas as forças pela posse da arma ou saca a própria arma, é você quem representa uma ameaça séria ao criminoso e o coloca em uma situação de vida ou morte. A partir daqui, ele tem duas alternativas: fugir ou lutar.

O enfrentamento não significa a posse e o uso de uma arma de fogo, mas se ela estiver disponível você deve usá-la. Pode utilizar inclusive a arma do próprio criminoso enquanto estiver sofrendo a agressão. As armas também não se limitam às de fogo, pois ainda existem itens que podem ser usados como instrumentos para salvar sua vida e a de seus familiares, como facas,

ferramentas em geral, panelas, cadeiras, garrafas, pedaços de madeira, canos, correntes, vasos de plantas e qualquer objeto maciço o suficiente e que esteja ao seu alcance. Lembre-se, você não deseja nem quer matar o criminoso, somente se livrar do agressor para manter distância do perigo. Portanto, seu primeiro pensamento, quando todo o resto não for mais possível, é lutar para escapar. Você precisa garantir que o delinquente não consiga vencer o conflito simplesmente o matando.

Por volta das 23h de 13 de fevereiro de 2009, o casal J.P.F. (48 anos) e C.M.S.F. (38 anos) tinha acabado de estacionar o carro na garagem de casa, num bairro de classe média alta, quando foi surpreendido por dois criminosos armados, sendo o primeiro com 20 anos de idade e o segundo com 17 anos.

Assim que foi abordado, o casal foi levado para dentro da residência. Lá dentro, os criminosos encontraram a filha do casal e começaram a vasculhar o local à procura de dinheiro, joias e equipamentos eletrônicos. Enquanto reviravam a casa, as vítimas ficaram sob a mira de um revólver. Mas insatisfeitos com o que encontraram, os delinquentes começaram a agredir J.P.F. com coronhadas.

Diante da agressão física, o homem **reagiu e conseguiu chutar a arma** de um dos ladrões para perto da esposa. A mulher **pegou a arma e disparou** quatro vezes. Um dos tiros atingiu o peito do criminoso de 20 anos que ainda conseguiu fugir, mas acabou morrendo numa rua próxima. O comparsa também foi atingido por um tiro e foi internado em estado grave no hospital de base da cidade.

Uma vizinha informou aos policiais que ouviu o criminoso dizer: “Eu quero mil reais, senão vou matar todo mundo aqui!”. Em seguida ela ouviu os disparos (São José do Rio Preto/SP).

A narrativa demonstra que a opção de resposta está condicionada à circunstância. Quer dizer, o casal obedeceu às ordens dos criminosos num primeiro momento. Mas quando a violência assumiu um tom mais grave e deu-se início à agressão física, talvez o homem tenha pensado: “O que vem a seguir? E se eu morrer, o que vai acontecer com minha família?”. Talvez sua

motivação para lutar tenha sido apenas a vergonha por estar apanhando na frente da família (pessoas autoconfiantes tendem a reagir quando humilhadas ou agredidas em companhia de familiares). Já a mulher, ao invés de assistir àquela luta, assumiu a responsabilidade, tomou uma decisão e agiu, mesmo com o medo dentro dela. O medo é uma ferramenta poderosa de autodefesa que pode fazer lutar com todas as forças.

Agora, imagine se a esposa do homem ficasse paralisada e seguisse as recomendações da polícia. Imagine se o comparsa se juntasse à luta e os dois criminosos vencessem o confronto. Será que essa família estaria viva?

Então, se acredita que sua vida realmente está em perigo, mesmo que você esteja obediente, é hora de lutar.

Em 6 de março de 2010, o vereador V.N. (39 anos) escapou de um crime depois de **descarregar** sua arma contra os criminosos.

Ele voltava de uma festa na carona do seu carro, que era dirigido pelo sogro, A.A.R., que é militar reformado. No assento de trás, estavam a sogra e a mulher do vereador.

Às 23h30, quando o carro parou no semáforo no cruzamento das ruas Doutor Salvador França e Felizardo, dois adolescentes passaram pelo veículo do vereador e abordaram o motorista de outro carro que estava parado na rua Felizardo.

“Eram dois guris, uns 17 anos o mais velho. Era um adolescente bem vestido, parecia que estava vestido para a noite. Jamais poderia imaginar que aqueles dois guris eram assaltantes. Um: pela roupa. Eles estavam bem vestidos. Dois: o menor devia ter uns 13, 14 anos. Não acreditei. Eu **vi que um levantou a camisa e puxou um revólver**. O cara arrancou o carro e conseguiu fugir. Aí o assaltante se virou e veio na minha direção”, relatou V.N.

No momento em que os criminosos se deslocavam na direção do carro, V.N. pediu o revólver 38 ao sogro e mandou que arrancasse. Mas o carro morreu, permitindo a aproximação dos delinquentes. Então, o vereador **empunhou a arma e atirou** três vezes, forçando os assaltantes a fugirem quando já estavam a cerca de 10 metros do veículo. Em seguida, V.N. descarregou a arma contra os bandidos em fuga.

“Eu nasci de novo. Ele podia ter me dado um tiro na cara. Na hora em que ele ia atirar, eu atirei antes. Foi tudo tão rápido que sequer houve tempo para que a adrenalina circulasse pelo corpo”, contou V.N.

Ele também admitiu que reagir não é a melhor opção, **mas revelou ter sido essa atitude a responsável por os quatro terem escapado com vida**. “Na circunstância em que estava, eu tinha de atirar” (Porto Alegre/RS). (ZERO HORA, 2010).

A prática faz a perfeição

Estatisticamente, a probabilidade de ser alguma vez atacado por alguém é remota. Além disso, junto com a sua habilidade de tomar boas decisões em uma crise está seu senso de segurança.

Você obviamente não pode contar com exposições constantes a situações perigosas para desenvolver sua habilidade na tomada de decisões relacionadas à autodefesa. Contudo, é preciso praticar.

As habilidades mentais em torno da capacidade de tomar decisões podem ser comparadas ao jogo de xadrez. Apenas saber as regras não o tornará um bom jogador. Você precisa se antecipar aos movimentos do adversário e elaborar alternativas para se livrar de suas jogadas perigosas, mesmo que para isso tenha de jogar se defendendo ou atacando.

Assim, é essencial a prática do treinamento ou da visualização mental. Nesse tipo de atividade você decide qual opção de resposta é a mais adequada às circunstâncias com as quais pode deparar, mas antes que precise usá-las de fato. Quanto mais visualizar o que fazer se algo ruim acontecer, mais a salvo e no controle de sua vida estará.

Imagine cenários hipotéticos, mantenha seus olhos abertos para incidentes críticos divulgados nos meios de comunicação e os analise. O que contribuiu para o resultado daquela situação? O que faria se acontecesse com você?

Quanto mais fizer isso, mais adotará as medidas descritas neste capítulo e mais provavelmente fará a coisa certa em situações de risco.

Eu acho que vou ser assaltado hoje

A predisposição humana para a complacência

Imagine que você participou de um curso de autodefesa e recebeu uma lista de coisas (receita) para fazer e que vão melhorar sua segurança pessoal.

O material é reforçado com estatísticas de crimes, histórias terríveis sobre violência, falta de sorte de outras pessoas, e talvez um ou dois assaltos gravados por circuitos de TV. Isso faz você pensar.

Você deixa o curso impressionado com o potencial de ser a próxima vítima. Então, fica mais alerta, consciente e responsável por sua segurança pessoal, mas sem se tornar paranoico.

Depois do curso, você se vê trancando portas, observando as redondezas e sendo mais cauteloso sobre pessoas suspeitas à sua volta.

Mas quanto tempo você acha que isso vai durar?

Com o passar do tempo, a ausência de consequências perigosas reais o faz relaxar. E apesar de você estar interessado na sua segurança e possuir o conhecimento do que deve ser feito, não consegue agir adequadamente. Você começa a não perceber muitas coisas que notava logo após o curso. Seu treinamento de autodefesa, seu estado de alerta, suas táticas preventivas começam a desaparecer. Por quê?

A complacência é a inimiga da segurança pessoal

Ninguém deixa a segurança do lar com a certeza de ser assaltado, violentado, espancado ou morto. Se alguém possuísse essa certeza, pode apostar que ele iria adotar todas as medidas de prevenção, e a primeira delas seria não sair de casa.

Contudo, não faz sentido adotar estratégias de segurança por algum tempo. As pessoas não são feridas esperando serem feridas. A violência não tem prazo de validade e não funciona como uma doença cuja cura se resolve com um comprimido. Ou seja, o remédio contra o crime e a violência deve ser ingerido todos os dias.

O conhecimento e o entendimento sobre o crime e a violência são inúteis a menos que os aplique. Se você está educado na questão da autodefesa, mas não alinha seu comportamento com esse compromisso numa base consistente, **MESMO NA AUSÊNCIA DO PERIGO VISÍVEL**, então é certo dizer que não tem um sistema de segurança pessoal.

Isso é a essência do treinamento efetivo de autodefesa. O antídoto contra a complacência é **O ESFORÇO MENTAL E FÍSICO DELIBERADO** para aplicar hábitos de segurança **NA AUSÊNCIA DE UM PERIGO REAL** e imediato.

Mas a complacência é uma função natural do cérebro

A complacência não é o resultado do desinteresse, da desatenção ou uma falha do seu comprometimento pessoal com sua segurança. A questão é que o cérebro está orientado a automatizar comportamentos repetitivos, pois é a maneira como os seres vivos trabalham. Muito do comportamento humano diário é automatizado, e isso acontece sem a consciência ou o pensamento deliberado.

A complacência é encarada como um traço indesejável; como uma falha de personalidade, ignorância ou preguiça. Mas a verdade é que os seres humanos são complacentes porque são orientados a serem desse jeito.

Psicólogos estimam que mais de 90% do comportamento humano diário ocorre sem consciência ou pensamento deliberado. Atividades repetitivas tornam-se ações automáticas para liberar sua atenção para coisas que são novas, desconhecidas ou ameaçadoras. Se não fosse dessa maneira sua mente ficaria sobrecarregada e seria sobrepujada com a mais simples das tarefas.

Então, imagine como seria se você tivesse que dirigir diariamente num grande centro urbano e precisasse ocupar sua mente consciente com os aspectos técnicos de como dirigir um carro (passar a marcha no momento certo, pisar na embreagem, calcular o giro do volante para realizar uma curva etc.). Quanta atenção você poderia consumir naquilo que realmente interessa? Quer dizer, o trânsito com seus carros, pedestres, sinais etc. Talvez muito pouca, e é por isso que a mente automatiza as atividades rotineiras.

Além do mais, a evolução tem guiado o cérebro dos animais para a sobrevivência. O cérebro constante e automaticamente realiza uma varredura do ambiente em busca de sinais de perigo. A pessoa percebe e responde ao que é único, pouco comum e ameaçador. Contudo, exposições repetidas a situações, mesmo que potencialmente perigosas, entediam o mecanismo de defesa e de alerta.

Você se torna complacente pela exposição repetitiva a situações ameaçadoras sem consequências

Pessoas expostas periodicamente a lugares altos reduzem seu medo de altura. Pessoas com dificuldade de falar em público

sentem-se mais confortáveis em frente desse público depois de repetidas exposições. Do mesmo modo, pessoas que são repetidas vezes expostas a situações potencialmente perigosas, como os policiais e os bombeiros, tornam-se menos preocupadas e cuidadosas sobre tais situações.

Psicólogos chamam isso de **HABITUAÇÃO**. E é bem verdade que o hábito ou a rotina facilita e põe ordem no seu trabalho e na sua vida, pois é sua experiência acumulada ao longo do tempo trabalhando para você de modo automático, como no exemplo do carro. Assim, exposições habituais a determinadas ocorrências, mesmo que perigosas, nas quais nada realmente significativo acontece, entediam seu mecanismo de autodefesa. Então, a rotina trabalha contra você quando se é exposto muitas vezes a situações potencialmente arriscadas onde nada acontece. Então, depois de algum tempo, essa rotina vitima um número considerável de pessoas.

Esse mesmo fenômeno acontece na ausência do perigo constante, quando você se habitua à tranquilidade e à rotina. Quer dizer, a tendência é que você continue acreditando que todos os dias serão tranquilos e rotineiros.

Repetindo: o **HÁBITO** trabalha contra você quando se é exposto repetidas vezes a situações potencialmente perigosas, nas quais nada acontece. Com isso, você pega atalhos por becos escuros, se esquece de trancar as portas, viaja sozinho e fica distraído em relação a pessoas estranhas que o observam ou o seguem.

[...] a ansiedade e, conseqüentemente, os sintomas físicos e psicológicos que o indivíduo sente (taquicardia, suor nas mãos, falta de ar, medo de perder o controle, apreensão) desaparecem espontaneamente (num período entre 15 minutos e 3 horas) sempre que o indivíduo se expõe de forma prolongada ou repetida a situações ou objetos que provocam medos. Além disso, o desaparecimento é mais rápido caso a exposição seja repetida. A cada exposição, a intensidade e a duração dos sintomas são menores. E, por mais

intensa que seja a aflição, ela desaparece com o passar do tempo (HodGson e Rachman apud CORDIOLI, 2004, p. 20).

Com o tempo, a ausência de consequências perigosas reais causa frouxidão em relação à sua segurança pessoal. Então, o que é preciso perceber é que atividades diárias realizadas repetidas vezes, ano após ano, tornam o risco inerente cada vez mais invisível, e quando isso acontece você se torna complacente com os perigos potenciais que estão à espreita.

A solução para a complacência é estabelecer hábitos de segurança mesmo na ausência de um perigo visível

A segurança pessoal não é algo que você pode ligar e desligar quando quiser, pois o momento em que corre o maior risco é quando menos espera que algo ruim aconteça. É claro que existem situações em que um maior grau de vigilância é necessário em comparação com outros momentos, mas quanto mais consistente você for a respeito da sua segurança, mais provavelmente evitará ser identificado como uma vítima em potencial.

Infelizmente, para minimizar a ocorrência da habituação em relação à sua segurança, você deveria ser exposto periodicamente a circunstâncias perigosas diferenciadas e reais. No entanto, ninguém em sã consciência pode arriscar a vida em confrontos reais como método de treinamento de autodefesa, pois o risco de ferimento ou morte não vale o benefício do aprendizado. Então o segredo para minimizar a complacência é **DESENVOLVER ESTRATÉGIAS DE SEGURANÇA NA AUSÊNCIA DE UM PERIGO VISÍVEL**. Assim você está formando hábitos de segurança pessoal realistas.

Então, o que fazer?

Como não se pode arriscar a vida em um confronto real para praticar e avaliar a eficácia do seu sistema de autodefesa, e como a exposição a situações perigosas sem consequências danosas leva à complacência, uma pergunta surge naturalmente: o que fazer?

Você não pode se expor ao perigo, mas pode fazer uma avaliação de risco do seu estilo de vida. Quando você está mais suscetível a situações violentas ou predatórias? Então considere as táticas de prevenção que se relacionem com seu modo de vida e com as quais se sente mais confortável. Pratique repetidas vezes em uma base consistente na ausência de um perigo real vivenciado por você, mas que tenha sido experimentado por outra pessoa, como nos exemplos mencionados até aqui, e que foram retirados de situações reais vivenciadas por outros indivíduos. Lendo artigos de revistas e jornais que tratam da violência interpessoal, você será capaz de vivenciar mentalmente experiências perigosas que não são suas. Analisando a notícia com o objetivo de perceber os princípios fundamentais da prevenção estratégica (Detecção, Intrusão, Isolamento, Tempo, Controle, Resposta e Autodefesa Física) e se colocando no lugar das vítimas, você pode alimentar seus esquemas e sua memória de longo prazo com experiências violentas e diferenciadas.

Estude os sete componentes de autodefesa lendo artigos e livros e participando de palestras ou seminários. Quanto mais conhecimento você possui sobre autodefesa, mais alerta está sobre sua segurança pessoal.

Se um dia perceber que está se afastando dos princípios da autodefesa, então deve fazer um esforço para se lembrar do seu comprometimento com a prevenção e o estado de alerta. O primeiro começa quando você, mais uma vez, se recorda de que pode ser o alvo algum dia. O segundo ocorre quando você efetivamente presta atenção nas pessoas e nos acontecimentos à sua volta.

A complacência é apenas um aspecto de um cenário mais abrangente da autodefesa, mas é um item importante. Quanto mais

oportunidades diferenciadas você procura para aplicar uma conduta relacionada à sua segurança com base nas experiências ruins de outras pessoas, mais cedo estabelece um comportamento de segurança que pode algum dia salvar sua vida! Assim, você estará mais preparado para perceber e evitar uma situação potencialmente ruim.

Os seis estágios do crime violento

A natureza do crime e da violência

Existe um provérbio português que diz: “Quem não sabe é como quem não vê”.

Esse pensamento aplica-se a fundo na prevenção contra o crime e a violência. É a frequência da normalidade e a familiaridade do ambiente que o cerca que o impedem de ver com clareza os sinais transmitidos momentos antes do perigo. Para a vítima, parece que a violência surgiu do nada. De fato, muitos avisos foram dados, muitas oportunidades para reconhecer os sinais de perigo e de circunstâncias perigosas surgiram, mas a vítima também os ignorou, não os vendo ou não reconhecendo seus significados. Isso é quando o que você não sabe ou pensa que sabe sobre o crime e a violência oculta esses sinais de perigo. É como imaginar que todo criminoso se veste mal, e quando uma pessoa razoavelmente bem vestida se aproxima você simplesmente baixa a guarda.

Com isso em mente, é preciso se lembrar de uma importante regra:

- O crime é um processo. Tem tanto um objetivo como estágios identificáveis, ou seja, começo, meio e fim.

Uma vez que você conheça esses estágios, o desenvolvimento do crime e da violência é tão claro quanto uma lanterna acesa na escuridão.

A analogia utilizada para explicar esse processo é a seguinte: imagine que você está dirigindo seu carro para chegar até a casa de um amigo. Num primeiro momento, você tem opções de trajetos que o levam a uma área generalizada (o bairro). Quanto mais perto chega ao seu destino (a casa do seu amigo), menos opções de trajetos você tem. Então você precisa virar aqui e ir em frente ali para alcançar a rua onde mora seu amigo. Se não fizer isso, não chegará ao seu destino.

Do mesmo modo, se um criminoso pretende cometer um crime, as ações dele para chegar até você tornam-se mais previsíveis e reconhecíveis se você está atento ao processo. Existem coisas que ele precisa fazer. E se essas coisas estão presentes, você está em perigo. Por exemplo, para assaltá-lo, um bandido precisa olhar para você e identificá-lo como alvo, depois ele deve se aproximar enquanto levanta a camisa para ter acesso à arma. Se ele está acompanhado do comparsa, então eles irão se comunicar de modo não verbal, ou seja, através de olhares, gestos e toques.

Se esses elementos não estiverem presentes, possivelmente o crime não ocorrerá, portanto você não estará correndo risco.

Esse é o objetivo do Sistema dos Seis Estágios: oferecer a você subsídios para serem confrontados com o comportamento de alguém. Se o conjunto de estágios estiver presente, você estará, de fato, em perigo e precisará adotar medidas para garantir sua segurança, não importa o que a pessoa esteja dizendo, desde que sua intuição ou o comportamento dela indiquem que algo não está certo.

Não existe apenas uma coisa que demonstre que você está em perigo. Por esse motivo, o conjunto de elementos é tão importante. Um simples elemento pode ser mal compreendido. Contudo, nunca se tem a presença de todos os elementos acidentalmente. Se a maioria ou todos eles estão presentes, então é intencional.

Sempre que você estiver atento a esses estágios, eles podem facilmente interagir com a Pirâmide da Segurança Pessoal.

Um importante lembrete legal

O sistema judicial brasileiro prefere utilizar o termo agressão atual ou iminente, não reconhecendo a palavra **INTENÇÃO**, que significa vontade, desejo, pensamento, propósito, plano, deliberação (AURÉLIO, 2004). Isso na essência significa: a pessoa está agindo de um modo consistente com um perigo ou ameaça conhecida? Esse perigo ou ameaça está em vias de efetivação imediata?

É fato que você não é capaz de ler a mente das pessoas. Você não pode conhecer a intenção de alguém. Portanto, a palavra agressão é, em termos legais, o melhor termo porque denota agir de um modo que se sabe criminoso. Você não está lendo a mente do suspeito e tentando adivinhar sua intenção. Está, ao contrário, tomando decisões baseadas nas ações dele e em comparação com as tendências conhecidas de violência e perigo.

Essa é uma distinção importante em consideração à autorização para o uso da força ou da força letal num sistema de autodefesa. Contudo, seu primeiro objetivo é a segurança por meio da prevenção contra a violência, por isso o termo intenção ou intenção hostil será usado, uma vez que a agressão só se apresenta quando os seis estágios ou elementos (intenção hostil, habilidade, entrevista, oportunidade ou posicionamento, ataque e reação) já estão presentes.

Outra razão para o uso da palavra intenção diz respeito ao fato de ter também conotação psicológica. Os seres humanos não são normalmente capazes de se tornarem violentos imediatamente. Poucas pessoas podem manter a calma e a razoabilidade e um segundo depois se transformarem em

máquinas de matar. Até mesmo as mais violentas usualmente precisam de tempo para passar por uma mudança psicológica para em seguida realizar um ataque físico. Embora sejam sutis, essas mudanças frequentemente podem ser percebidas.

É por isso que você pode dizer, apenas com uma espiada, que alguém está com raiva, mesmo que não esteja consciente sobre o que está vendo. Você vê sinais sutis o suficiente para que seu inconsciente reconheça e lhe diga que a pessoa está com raiva. Esses sinais também formam um conjunto. Um sinal apenas pode não dizer muito, mas o conjunto é importante. Você inconscientemente lê sinais como a tensão muscular, o franzir da testa, o cerrar da mandíbula e dos punhos, a postura corporal rígida, o movimento, a respiração curta ou rápida, o rubor ou o empalidecer da pele, a cadência e o tom da fala, que dizem que alguém está com raiva. Você pode não saber conscientemente o que está fazendo, mas como a comunicação é predominantemente não verbal você está constantemente lendo as intenções a partir de sinais visuais. Será a habilidade de ler a linguagem corporal de alguém um fator determinante na sua decisão de tomar medidas evasivas ou não. Mas antes que você possa “ler”, deve conhecer sobre isso.

Todas as possibilidades de manifestação da mente, do espírito ou da consciência e do corpo são expressas através do ato motor. A ação humana é um processo complexo no qual o pensamento e a expressão constituem-se simultaneamente; inicialmente, o gesto e o movimento resumem a ação para, posteriormente, mediar e permitirem o surgimento da expressão. Desde os primeiros momentos de vida, o ser humano denuncia suas necessidades e futuras intenções por meio de movimentos espontâneos, naturais e instintivos, que envolvem a percepção dos sentidos (visual, tátil, auditivo, gustativo e olfativo) e a organização perceptiva das estruturas motoras de base (manipulação, locomoção e tono postural) (SILVA, 2007, p. 4).

Não é incomum um criminoso tentar esconder sua intenção para parecer que está agindo natural e inocentemente.

Contudo, uma pessoa na iminência de empregar a força física demonstra certos sinais corporais. Literalmente o corpo do suspeito o trai e confirma que algo não está certo. Não importa quanto esforço seja feito para que suas palavras ou comportamento escondam a verdade.

Frequentemente, esse conjunto de sinais é citado como **SENSAÇÕES** ou **VIBRAÇÕES**. E alguém disposto a cometer uma agressão emite más vibrações. Não há nada de esotérico nisso. Essa vibração é o conjunto de sinais que inconscientemente se capta. Portanto, não subestime sua intuição ou seu pressentimento. Sempre pense o pior a respeito de alguém em certas situações. Disponha-se a não imaginar que esse alguém é sempre inocente.

Um policial militar à paisana enfrentou a tiros dois criminosos por volta das 23h do dia 23 de março de 2009.

O policial, que trabalha na Polícia Militar do Estado de São Paulo, havia acabado de sair de uma delegacia de polícia, onde tinha registrado um boletim de ocorrência referente ao roubo sofrido por sua esposa horas antes. Ele estava numa moto aguardando o semáforo abrir.

Segundo o policial, os dois bandidos desceram de uma motocicleta e seguiram entre os veículos. **“Percebi que algo de errado estava acontecendo e também desembarquei da minha moto”**, contou ele.

Então, os suspeitos começaram a atirar quando ele se identificou como policial, mas fugiram sem levar nada.

Duas horas antes, a esposa do policial, que estava de carro, havia sido assaltada no mesmo local.

Depois do tiroteio, o soldado retornou à delegacia para registrar outro boletim de ocorrência (Diadema/SP).

Ainda assim, muitas vítimas de criminosos sabiam momentos antes do ataque que algo não estava certo, mas não puderam perceber objetivamente o que era. Elas estavam confusas em função das mensagens conflitantes. Uma parte delas sentiu o

problema, mas por causa da tentativa de ocultação da intenção hostil do criminoso elas não identificaram claramente o que estava errado.

Por esse motivo é importante comparar o comportamento do suposto criminoso com o **SISTEMA DOS SEIS ESTÁGIOS**. A palavra dele diz uma coisa, mas sua ação e vibrações dizem outra. E é nisso que você baseia seu curso de ação, e não no que ele está falando.

Mesmo que esteja traduzindo erroneamente a intenção de alguém, você pode usar o bom senso e se afastar da presença da pessoa cujo comportamento lhe cause desconforto, mesmo que não saiba definir exatamente o que está errado. O bom senso não precisa ser sancionado por lei para ser usado.

Quando voltava do supermercado às 19h do dia 03 de novembro de 2007, a jornalista F.T. **percebeu duas pessoas, que ela considerou suspeitas**, vindo em sua direção. O que chamou a atenção da jornalista eram os olhares estranhos, o modo como se portavam e o nervosismo, não obstante serem “jovens entre 17 e 18 anos, estarem bem arrumadinhos, vestindo camisetas bonitas e bem passadas, tênis, calças cheias de bolsos e bonés”, conforme ela mesma relatou.

Assim, a jornalista atravessou a rua correndo para o outro lado, mesmo a poucos metros dos suspeitos. Então, ela olhou para trás para verificar se os suspeitos não a seguiam, quando viu que os dois cercaram outra mulher que estava distraída falando ao celular. Um dos criminosos a jogou no chão, enquanto o outro lhe tomou o aparelho. Ambos fugiram a pé (São Paulo/SP).

Em 02 de maio de 2002, o cobrador de ônibus J.X.S. (31 anos) pediu ao motorista que parasse o veículo no meio do itinerário para que ele pudesse descer para avisar à polícia que o ônibus seria assaltado, pois **teve um pressentimento**.

J.X.S. estava trabalhando quando quatro jovens entraram no ônibus, por volta das 15h. O cobrador **ficou desconfiado** e pediu que o motorista parasse o carro por alguns minutos. Ele foi até um

telefone público e ligou para a polícia, afirmando que o ônibus seria assaltado.

Ao voltar para o ônibus, os suspeitos sacaram duas armas e anunciaram o assalto. Eles dominaram o motorista, o cobrador e cerca de 10 passageiros, forçando uma mudança na rota do ônibus.

A polícia, que havia sido avisada, conseguiu localizar os criminosos minutos depois do roubo. Eles não resistiram, foram presos e reconhecidos pelas vítimas (Cuiabá/MT).

HIO (versão resumida)

HIO representa **HABILIDADE (H)**, **INTENÇÃO HOSTIL (I)** e **OPORTUNIDADE (O)**. Assim, o que se segue é uma curta versão para os Seis Estágios do Crime Violento. Apesar de não ser tão completo quanto os Seis Estágios, a versão resumida fornece uma referência rápida dos elementos que podem determinar se você está ou não em perigo.

Existe um conceito entre os bombeiros chamado Triângulo do Fogo, no qual em cada lado existe um elemento necessário para que o fogo (reação química também denominada de combustão) possa existir: o combustível (aquilo que queima, como a madeira, o papel, o plástico), o comburente (aquilo que permite a queima, como o oxigênio) e o calor (que dá início, mantém e propaga o fogo pelo combustível). Se você tira um desses elementos, o triângulo entra em colapso e o fogo ou incêndio se extingue ou não ocorre.

No crime é a mesma coisa. Para que ele ocorra, é necessário que existam três elementos básicos, conforme ilustra a imagem.



Estágios do crime violento (versão resumida HIO) (WENDLING, 2004).

Isso é facilmente lembrado como HIO (Habilidade, Intenção hostil e Oportunidade). Retire qualquer um desses elementos e o triângulo é desfeito. Em outras palavras, o crime não tem o que necessita para ocorrer.

O suspeito tem a capacidade para atacar você? Essa pessoa pode assaltá-lo com sucesso usando a força física, uma arma ou a superioridade numérica? Se a resposta for **SIM**, então o elemento **HABILIDADE** estará formado.

Dos três elementos, a **INTENÇÃO HOSTIL** é a mais nebulosa, ainda que seja vital para determinar quem é uma ameaça. De qualquer modo, faz sentido para o suspeito usar a violência para tomar o que ele quer de você? O suspeito olha diretamente e se aproxima de você? Ele pode esconder uma arma por debaixo da camisa? Ele coloca a mão sob a camisa como se fosse pegar uma arma? Por alguma razão que você desconhece, o suspeito se destaca no ambiente? Quando você olha para alguém, sua intuição diz que algo não está certo? Eles parecem estar juntos, mas estranhamente nenhum deles troca uma palavra sequer? Ele está vestido de acordo com o clima? Ele está parado em algum lugar, mas sem um motivo aparente?

Agora, o suspeito tem a **OPORTUNIDADE** de atacar você? Você está sozinho com ele em uma área de risco ou longe de um socorro imediato? Alguém poder chegar para lhe prestar assistência dentro de alguns segundos? Ele pode se aproximar

sem ser visto? Você está preocupado ou distraído? Você está dentro do carro à espera de alguém? Está perdido e parou para pedir informações? Está parado no estacionamento de um supermercado colocando as compras no porta-malas? Assim como muitas vítimas descobrem quando já é tarde demais, você pode ser assaltado em plena luz do dia ou ser estuprada com pessoas no quarto ao lado. A oportunidade frequentemente significa permanecer em uma área onde alguém pode efetivamente usar a violência contra você.

A maneira mais rápida para compreender se você está em uma situação de perigo potencial é procurar por esses três elementos. Se você perceber um, procure pelos outros. Se perceber dois, pare o que está fazendo e preste muita atenção por um momento. Se verificar que o pretenso criminoso está tentando desenvolver o terceiro elemento, retire-se da situação para um local seguro. Isso é mais fácil que usar a força física. Mas lembre que a intenção hostil é o elemento mais difícil de perceber com muita antecedência, pois ela só se revela na iminência do ataque.

Portanto, de modo preventivo, se você acreditar que alguém possui uma intenção hostil, não espere muito para encontrar os outros elementos. Assim, simplesmente saia do local.

Se não perceber esses elementos, então as chances são de que você esteja em segurança. Não existe triângulo algum.

Durante o carnaval de 2008, minha esposa convidou uma amiga para sair conosco, e enquanto eu manobrava o carro dentro da garagem, ela insistiu para esperar a amiga na calçada do lado de fora do edifício. Mesmo podendo aguardar a chegada dessa amiga no *hall* de entrada do prédio, minha esposa esperou do lado de fora (primeiro erro). Para não deixá-la sozinha, retirei o carro da garagem e o estacionei em frente ao prédio (segundo erro). Tão logo fiz isso, percebi que um homem caminhava em nossa direção a cerca de 40 metros de distância. De início não gostei dele, algo me dizia que ele era estranho, que não combinava com o lugar (intenção hostil). Enquanto eu o observava, ele continuava a vir em nossa direção, mas parando de tempo em tempo e olhando para os lados. Ele podia

esconder uma arma (habilidade). Então antes que ele pudesse chegar mais perto (oportunidade), determinei à minha esposa que entrasse no carro. Fiz a volta no quarteirão e deixei o local.

Esse exemplo demonstra a estranha natureza da intuição, das sensações ou vibrações. Eu não conhecia aquele homem, não sabia se ele era bom ou mau, se estava perdido, se era doente mental ou se queria ajuda. A verdade era que isso não interessava, pois o mais importante era a segurança da minha família. Eu não podia ficar parado ali vendo ele se aproximar. Mas até quando eu deveria esperar para ter uma resposta definitiva para minhas especulações? Até ver uma arma apontada para mim?

Então, se algo parecido ocorrer com você, se não gostar de alguém, de algum lugar ou de alguma situação, simplesmente vá embora logo!

Os seis estágios do crime violento

O crime e a violência são processos que levam tempo para se desenvolverem. O ataque não é o primeiro passo, uma vez que o triângulo preliminar (HIO) deve ser construído.

A versão completa é representada por seis estágios distintos que são possíveis de identificar:

- Intenção hostil.
- Habilidade.
- Entrevista.
- Oportunidade ou posicionamento (distância).
- Ataque.
- Decisão final.

Até o estágio da **OPORTUNIDADE** ou **POSICIONAMENTO**, você pode prevenir um ataque sem o uso da força. É até aqui que um criminoso decide se ele pode ou não atacar você. Ele pode

querer (intenção), ter uma arma (habilidade), pode ter feito a seleção (entrevista), mas se não tiver a oportunidade não será bem-sucedido.

Em resumo, o processo funciona assim: o criminoso precisa (interesse próprio) e quer cometer o crime (intenção hostil); para isso ele tem uma arma e um comparsa (habilidade); ele se certifica de que pode usar a violência contra você com sucesso (entrevista); uma vez confiante e seguro de sua capacidade para prosseguir, ele se coloca em uma posição (oportunidade ou posicionamento) de onde pode rapidamente sobrepujar você (ataque); e dependendo de um capricho momentâneo, pode escalar (intensificar) a violência contra você (decisão final).

1. Intenção hostil

É aqui que a pessoa cruza o limite da normalidade. A partir desse ponto, o indivíduo está mentalmente preparado para cometer atos de violência para conseguir o que quer, seja lá o que for. Muitas vezes a pessoa que decide cometer um crime também procura por uma desculpa ou tenta esconder sua intenção até que esteja em posição. O indivíduo chega a um estágio no qual está perfeitamente disposto a usar a violência para alcançar seus propósitos.

Em outras palavras, ele está desejoso, convicto e apto a tornar-se violento.

A intenção hostil pode ser uma decisão preparada com antecedência ou uma reação emocional diante das circunstâncias. O que quer dizer que pode ser uma ação calculada ou algo de momento, como num assalto a banco ou num latrocínio, respectivamente.

Felizmente, apesar das aparências e da dificuldade de se saber exatamente o que se passa na mente de uma pessoa

suspeita, muitas vezes existe uma manifestação não verbal vindo do atacante para avisar a você que algo está fora de ordem.

Algumas dessas manifestações não verbais podem ser, mas não se resumem a: não retirar o capacete após descer da motocicleta; levantar a parte da frente da camisa para sacar uma arma; inclinar o tronco para frente, levando as mãos para trás do corpo, para sacar uma arma escondida nas costas; ao entrar no comércio onde existem prateleiras, manter uma atenção difusa, ora observando o ambiente ao redor, ora fingindo procurar um produto; caminhar diretamente e a passos largos até o alvo; olhar fixamente para o alvo; não conversar com o comparsa, mesmo que estejam bastante próximos; ameaçar alguém de morte num dia e depois retornar ao local (para cumprir a promessa); olhar para o alvo, desviar o olhar, e então olhar novamente para a vítima em potencial (espiadas frequentes); entrarem juntos em um ônibus, mas sentarem em assentos separados; entrarem juntos em um ônibus e irem direto para a parte de trás, desconsiderando todos os lugares vagos.

Por isso é importante observar as pessoas e seus comportamentos, bem como aprender a confiar nos seus próprios pressentimentos. Frequentemente é seu inconsciente reconhecendo os sinais de perigo (vibrações e esquemas) e a comunicação não verbal que o criminoso demonstra.

Portanto, quando seu alarme interno disparar, mesmo se a situação parecer normal, comece a procurar pelos dois outros elementos (HIO) ou simplesmente deixe o local.

2. Habilidade

Habilidade significa a capacidade física do suspeito em ferir ou matar você. Compreende a possibilidade de o criminoso portar uma arma capaz de infligir grave ferimento físico ou a morte, tais como um revólver, uma pistola, uma faca ou canivete, um porrete,

um gargalo de garrafa. Essa habilidade também inclui a capacidade física do suspeito, como aquela apresentada por um praticante de artes marciais, uma pessoa fisicamente forte, alguém sob o efeito de drogas e um grupo de pessoas (ganges). Até mesmo cães ferozes podem ser utilizados para a prática do crime.

Normalmente, criminosos violentos utilizam armas de fogo, pois são relativamente fáceis de usar. E como não são atiradores exímios, os delinquentes podem aumentar as chances de acerto bastando apertar o gatilho enquanto houver munição, sem a necessidade de se aproximar da vítima. As facas também são utilizadas, mas como exigem a total proximidade da vítima, a possibilidade de enfrentamento aumenta o risco para o assaltante.

Com exceção dos policiais, alguém portando uma arma de fogo ou uma faca ostensivamente está demonstrando uma clara intenção hostil e a habilidade para cometer um crime. Portanto, para esconder suas intenções, os criminosos precisam esconder suas armas, normalmente debaixo da camisa. É por isso que você só vê a arma pouco antes do ataque.

Mas por que isso acontece? Porque sacar uma arma leva tempo e, como o criminoso caminha direto para o alvo, se ele sacar a arma no momento do ataque estará perto demais da vítima que poderá impedir o saque.

Considerando, grosso modo, que um ser humano pode caminhar rapidamente a uma velocidade de 1,94 m/s, e que o tempo gasto por um criminoso para sacar e apontar uma arma escondida na frente do corpo é de 1,09 segundo, conforme estudo realizado por Thomas A. Hontz denominado *Firearms Response Time*, pode-se dizer que ele terá vencido uma distância de 2,11 metros até ter completado a ação.

Parece pouco, mas avançar dois metros na direção da vítima, quando se pode atacá-la a uma distância segura, é um fator de risco para qualquer pessoa armada (inclusive para policiais). Estar armado e próximo a alguém disposto a reagir significa que a

pessoa pode alcançar a arma do criminoso e usá-la contra ele. Para compensar esse problema, alguns criminosos usualmente param ou diminuem o ritmo da caminhada, e então sacam a arma.

Portanto, se você está atento ao processo, pode se antecipar ao perigo e escolher a opção de resposta que melhor convém à situação.

Resultados dos tempos gastos pelos criminosos para completarem as seguintes ações	
Ação/reação	Tempo de reação
Levantar a arma, apontar e atirar.	0.59 s
Sacar a arma escondida nas costas, apontar e atirar.	0.78 s
Sacar a arma escondida na frente do corpo, apontar e atirar.	1.09 s
Sacar a arma do coldre, apontar e atirar.	1.19 s

Quadro nº 2 – Tempo de resposta com armas de fogo. Fonte: Thomas A. Hontz.

3. Entrevista

É aqui que o criminoso avalia se você é um alvo seguro ou não.

De fato, apesar de toda a violência, a segurança do criminoso é um fator crítico em sua decisão de atacar alguém. Se o indivíduo for mentalmente doente, ele poderá se sentir compelido a agir, ainda que não possua nenhuma chance de sucesso. Se alguém está emocionalmente fora de si, provavelmente não hesitará em atacar nem mesmo um grupo de pessoas. Contudo, a maioria dos criminosos, sabiamente, calcula os riscos antes de qualquer ação.

Assim, ele pode cometer o crime sem correr riscos e escapar sem ser punido? Os benefícios compensam os riscos? Essas são as principais motivações para que as pessoas decidam se farão ou não algo errado.

A essência da entrevista é a **DISSIMULAÇÃO**. Dissimulação, segundo o juiz de Direito Guilherme de Souza Nucci, “é o despistamento da vontade hostil; escondendo a vontade ilícita, o agente ganha maior proximidade da vítima. Fingindo amizade para atacar, leva vantagem e impede a defesa” (NUCCI, 2005, p. 344).

E essa é uma entrevista na qual você quer ser reprovado. Se você for reprovado no estágio da entrevista, o delinquente poderá decidir que atacá-lo não será algo fácil e que as chances de sucesso serão pequenas. Ou seja, o risco não vale o benefício. Então, se ele for um criminoso atento, irá procurar por uma vítima mais fácil.

O jargão militar conceitua a camuflagem como sendo a arte de ver sem ser visto. Significa que você pode observar as pessoas e o ambiente onde elas estão sem chamar a atenção para a sua presença ou atividade. E isso é de suma importância se a pessoa que observa, na verdade, está planejando um ataque criminoso. Portanto, criminosos se misturam ao ambiente e tentam agir de modo convencional enquanto realizam suas entrevistas. Felizmente, o comportamento de alguém que apresenta uma intenção hostil raramente é compatível com o ambiente ou com o comportamento das outras pessoas. Então, é aqui que seu estado de alerta detecta alguém que se sobressai num ambiente. Lembre-se de que o princípio da atenção seletiva vale para o criminoso também. Quer dizer, se ele está à procura de uma vítima em potencial, deve manter certo nível de atenção nos aspectos predatórios (observar a vítima, comunicar-se com o comparsa, procurar pela polícia etc.), o que torna difícil manter o mesmo nível de atenção e comportamento para se encaixar perfeitamente no ambiente.

Existem cinco tipos básicos de entrevista. Aquele que o criminoso vai usar depende mais do próprio estilo pessoal do que de qualquer outra coisa.

- Regular – Essa é a **FORMA MAIS COMUM** de entrevista empregada por assaltantes. O bandido se aproxima de você de forma “natural”, por exemplo, pedindo uma informação ou um pequeno item como um isqueiro. Tudo isso é uma distração/dissimulação. Enquanto ele está conversando, não somente está se posicionando para atacar, mas também checando seu estado de alerta sobre o que ele está fazendo e sobre o seu comprometimento em se defender. Por esse motivo, você deve ser cauteloso em relação a alguém que se aproxime em uma área de risco e pede alguma coisa. Sua resposta deve ser sempre **NÃO**. Se for o caso, afaste-se rapidamente (corra) ou peça para que ele mantenha distância. Tanto assaltantes quanto estupradores usam essa técnica.
- Repentina – São **INVESTIDAS BRUSCAS E INESPERADAS** contra você. Os criminosos aparentemente surgem do nada. Você está pensando na vida por um segundo, e no outro alguém o está ameaçando ou gritando com você. O sucesso dessa entrevista baseia-se no fato de que você não está acostumado a lidar com a surpresa, com a violência e com o modo confuso de um ataque repentino. Você deve estar disposto a mudar seu comportamento para uma condição de extrema violência física para se livrar de tal entrevista. Paradoxalmente, se você demonstrar esse comprometimento, o atacante irá frequentemente abortar a ação. O problema aqui é que poucos conseguem mudar seus estados mental e físico de uma situação pacífica para outra de violência. Normalmente, você primeiro toma um susto e depois “congela”. Então, como mudar um comportamento normal para uma condição de violência? A resposta é treinando da seguinte forma: quando estiver na tranquilidade de sua casa e caminhando de um cômodo ao outro, imagine que alguém desconhecido salta na sua frente; imediatamente simule um empurrão, um soco ou um tapa nessa

pessoa, bata nas portas ou paredes; faça isso enquanto grita. Esse tipo de entrevista é normalmente usado nos crimes cometidos por trombadinhas.

- Prolongada – Uma entrevista pode ir de um mero momento (repentina) até semanas (prolongada). Entrevistas prolongadas são frequentemente combinadas com outros tipos. Um assassino em série pode observar uma vítima por dias. Um sequestrador pode fazer uma entrevista prolongada para **OBTER INFORMAÇÕES** sobre a rotina da vítima. O Relatório de Análise Criminal da Polícia Civil do Distrito Federal informa que criminosos que praticam o sequestro relâmpago também podem esperar por horas, seguindo a vítima, inclusive em supermercados, shoppings ou até na residência, logo após terem a confirmação de que ela possui um cartão bancário. Essa confirmação é feita antes por um olheiro da quadrilha que normalmente realiza a entrevista silenciosa.
- Crescente – Ao contrário da entrevista repentina, cujo início se dá de forma imediatamente hostil, a entrevista crescente inicia-se normalmente para em seguida tornar-se hostil. A pessoa **testa** seus limites de distância e tolerância aumentando a aproximação e o contato físico por meio de um comportamento abusivo. Cada vez que o suspeito não é impedido de forma bastante clara ou tem sucesso nas investidas, seu comportamento torna-se mais e mais extremo até que finalmente ele ataca. Isso é muito comum com estupradores que já conhecem suas vítimas. A entrevista crescente pode ocorrer quando uma quadrilha especializada **TESTA SISTEMATICAMENTE** os sistemas de detecção, alarme, acionamento da vigilância de um banco ou um condomínio.
- Silenciosa – É quando o criminoso se coloca em uma posição para observar você. Ele pode jamais ter falado com você até que o ataque ocorra, mas até esse ponto já o observou o suficiente. Ele pode posicionar-se **DE MODO A NÃO SER VISTO** e seguir você. É comum, nesse tipo de entrevista, que o criminoso encarregado da observação não seja o mesmo que vai atacá-lo. Sequestradores, ladrões que atacam condomínios e “olheiros” de trombadões normalmente usam esse tipo de entrevista. Antes de

desencadear suas operações, os policiais normalmente realizam a entrevista silenciosa (combinada com a Prolongada). A diferença é que policiais vigiam os criminosos. E os criminosos vigiam você. Então, sempre preste atenção nas pessoas à sua volta, tais como o flanelinha que aparentemente toma conta dos veículos estacionados próximos ao seu comércio (ele pode estar vigiando sua rotina).

Em 15 de agosto de 2005, uma senhora estacionou seu carro próximo à esquina de uma rua que dá acesso a uma avenida movimentada. Dois passageiros saíram do veículo e seguiram rumo ao comércio local, mas a motorista permaneceu aguardando dentro do carro.

Pouco tempo depois, um homem jovem virou a esquina, seguiu pela rua, passou ao lado do carro estacionado, **olhou** para o seu interior de maneira insistente, **fez uma chamada pelo telefone** celular e **seguiu em frente**. Segundos depois, outro homem virou a mesma esquina, atravessou a rua até o outro lado da calçada e de repente fez meia-volta em direção ao carro estacionado. Quando ele se aproximou o suficiente do carro, abriu a porta, arrancou a motorista de dentro dele enquanto mostrava uma arma ainda na cintura. O ladrão entrou no carro e foi embora. Enquanto a motorista era retirada do veículo, uma senhora que descia a rua percebeu o crime, deu meia-volta e fugiu. Outra testemunha também fugiu ao ver aquela senhora correndo.

Minutos depois aquele homem jovem (que olhou insistentemente para o veículo) passou pelo local novamente e foi embora. Tudo isso foi captado pelo circuito de TV do prédio onde funcionava uma unidade policial (Belo Horizonte/MG).

Neste exemplo, foi claro que o primeiro suspeito fez uma entrevista silenciosa, enquanto o segundo realizou a entrevista repentina. Como já foi dito, assaltantes de bancos, ladrões de carros e sequestradores usam esse tipo de entrevista regularmente.

É importante saber que um mesmo criminoso pode utilizar as modalidades de entrevistas simultaneamente, como realizando uma entrevista silenciosa e prolongada. Um bandido pode fazer uma entrevista silenciosa quando um cliente está sacando grande

quantia de dinheiro num banco, para em seguida seu comparsa realizar uma entrevista repentina ou regular para assaltar o mesmo cliente fora da agência. Com exceção da entrevista repentina, a intenção hostil do suspeito raramente é óbvia no início. Portanto, ter os quatro primeiros níveis da Pirâmide da Segurança Pessoal ajustados ao seu sistema de autodefesa é um elemento de importância fundamental.

4. Oportunidade ou posicionamento

Isso significa que o criminoso está se colocando em um lugar de onde pode atacá-lo com sucesso.

Um criminoso não quer lutar com você, e sim dominá-lo em um único ataque. Para fazer isso, ele deve se situar numa posição onde pode agir rápida e eficazmente. O posicionamento cria a oportunidade, que é a prova final de que algo está errado. Alguém tentando se posicionar para atacar remove qualquer dúvida de que a situação é ameaçadora. Muitas vezes, o posicionamento ocorre juntamente com a fase da entrevista, ocasião em que o suspeito avalia a possível vítima ao mesmo tempo em que se aproxima.

O local estratégico para o posicionamento é a área de risco ou quando você está experimentando a atenção seletiva. Você raramente é assaltado com o uso de arma de fogo ou estuprada no meio de uma multidão. Uma área de risco indica que você está perto das pessoas, mas fora do alcance de uma ajuda imediata. Você não é assaltado ou agredido nos corredores de um shopping center, mas isso acontece no estacionamento ou no banheiro. Estar sozinho com alguém em uma área de risco é a principal parte do elemento Oportunidade do triângulo.

As formas de posicionamento são:

- Direto – O modo básico de posicionamento, no qual a pessoa simplesmente **CAMINHA EM DIREÇÃO A VOCÊ**. Quanto mais

perto o criminoso chegar, maior será a oportunidade para dominar e atacá-lo. Alguns especialistas recomendam manter uma distância segura do oponente que, segundo eles, é de 20 metros. Mas na prática, isso é impossível. Cerca de dois metros talvez seja a maior distância que você vai conseguir manter de alguém em quem não confie (conhecendo ou não a pessoa). O importante é não deixar que ela se aproxime em uma área de risco. Assassinos que matam por vingança normalmente usam este tipo de posicionamento.

- Encurralado – Essa é a segunda forma básica, na qual o criminoso se aproxima vindo de uma posição que **O PRENDE ENTRE ELE E UM OBJETO GRANDE**, como um carro, um balcão ou um muro. O delinquente também pode utilizar o posicionamento direto para depois encurralá-lo. Outro modo de fazer isso é se posicionar entre você e a saída, impedindo sua fuga. Você também pode ser encurralado dentro da sua própria casa ou no local de trabalho. Criminosos que assaltam estabelecimentos comerciais costumam encurralar os clientes para que eles não deixem o local e peçam socorro.
- Surpresa – Essa é a clássica posição **SAINDO DO NADA**. O criminoso põe-se em um lugar onde você não o percebe ou, se o vê, é no último minuto. Ele pode agarrá-lo pelas costas ou sair de dentro de um carro ou descer da motocicleta. É comum nesse caso o suspeito já estar parado em algum lugar à espera da vítima e atacar quando ela aparece. Esse tipo de posicionamento pode ser precedido pela entrevista Silenciosa, quando o criminoso realiza um ataque vindo por trás.
- Pinça – Criminosos profissionais frequentemente trabalham em grupo, portanto, se você identificar o primeiro indivíduo, deve procurar pelo segundo. Nesse tipo de posicionamento, o suspeito fica nas proximidades, enquanto o outro o distrai. Você deve estar sempre atento às pessoas que caminham juntas e, quando se aproximam de você, abrem o caminho de forma que você passe entre elas. Outro truque é se estender por um trajeto estreito como uma calçada: assim que você passa pelo primeiro criminoso, ele começa a segui-lo enquanto o outro aguarda mais

à frente para fazer a abordagem ou para frustrar sua tentativa de fuga, entrando na sua frente “sem querer”.

Em 2002, o engenheiro civil C.O. (39 anos) entrou na rua que dava acesso ao prédio em que morava. Como era madrugada, ele diminuiu a velocidade e passou a observar as redondezas enquanto se preparava para acionar o portão eletrônico da garagem. Ele percebeu que na frente do edifício e debaixo de uma árvore havia um casal namorando. Logo mais à frente à sua esquerda um homem caminhava na calçada no mesmo sentido que o carro. Quando o engenheiro se aproximou do prédio, aquele homem à esquerda fez meia-volta, atravessou a rua até **alcançar o lado do motorista** do veículo. Apesar de o engenheiro ter percebido que algo não estava certo, ele parou o carro, baixou o vidro, pois o homem pedia uma informação sobre uma rua qualquer. C.O. conhecia praticamente todas as ruas do bairro, mas jamais tinha ouvido falar o nome da rua questionada pelo homem. Assim, enquanto pensava, ouviu o som de algo metálico batendo na janela do passageiro do seu carro. Quando o engenheiro se virou para olhar, **viu outro homem batendo no vidro com um revólver**. Devido à escuridão, C.O. imaginou ter visto um casal namorando debaixo de uma árvore, mas na verdade era um assaltante que aguardava para atacar. O homem que pedia informações também era um criminoso. Então, o primeiro suspeito distraiu a vítima, enquanto o segundo se posicionou para atacar. Este é um exemplo clássico do posicionamento do tipo Pinça. O engenheiro acabou vítima de um sequestro relâmpago. Os criminosos pegaram um terceiro comparsa num posto de gasolina, e durante toda a madrugada a quadrilha sacou aproximadamente R\$ 3.000,00 da conta bancária da vítima. Ainda não satisfeitos com o lucro, os criminosos forçaram C.O. a beber algo parecido com um suco misturado com remédios para dormir. A vítima foi colocada no porta-malas e deixada a aproximadamente 25 quilômetros de sua casa. Mesmo quase perdendo os sentidos, o engenheiro conseguiu sair do porta-malas e dirigiu até seu apartamento. Ele ainda conseguiu avisar a irmã sobre o ocorrido. Além de perder o dinheiro, C.O. também perdeu o carro, pois enquanto dirigia sob o efeito dos remédios abalroou diversos objetos (veículos, postes, canteiros centrais etc.) até chegar em casa (Belo Horizonte/MG).

Após o término do expediente, o funcionário público J.M.J. (42 anos) saiu da repartição em direção ao estacionamento de um supermercado onde seu carro estava parado. Ele carregava um notebook à vista (sem a capa ou bolsa) debaixo do braço. Enquanto caminhava, ele percebeu dois indivíduos mais à frente que ele considerou suspeitos.

Assim que estes homens avistaram J.M.J., eles começaram a andar em sua direção até que, em certo momento, **se afastaram um do outro, criando um espaço que forçaria o funcionário a passar entre eles**. Atento ao processo, o servidor fez contato olho no olho e desviou seu trajeto atravessando uma avenida movimentada. Os criminosos desistiram da ação porque foram detectados e a distância até a pretensa vítima havia aumentado consideravelmente, dificultando o posicionamento. Após o incidente, J.M.J. lembrou-se de um dito popular: “O que não é visto não é cobinado”. Então, ele percebeu que estaria a salvo se não carregasse seu equipamento de modo tão displicente (Belo Horizonte/MG).

- Cerco – Esta é a tática comumente usada por grupos de trombadinhas (três ou mais) que aplicam a “técnica criminosa” denominada Saidinha de Banco (quando a vítima saca certa quantia em dinheiro e é assaltada logo após deixar a agência bancária). Mais uma vez, enquanto você está distraído, eles o cercam como um enxame, mas continuam caminhando perto. E, enquanto um deles pega suas coisas, outro o empurra. Os demais fazem a segurança e dizem que o ladrão correu para algum lugar, visando mantê-lo confuso enquanto o primeiro criminoso se afasta. Os arrastões também se encaixam nessa categoria.

5. Ataque

O ataque é a pessoa violenta usando a força ou a ameaça de força para conseguir o que quer. É a condição **PRETA** que alguns especialistas em autodefesa acrescentam no quadro de cores desenvolvido por Jeff Cooper e que trata dos níveis de alerta e prontidão.

Aqui o triângulo do crime (versão resumida HIO) está completo e a agressão ou ameaça de agressão está ocorrendo. Os três primeiros estágios do triângulo foram alcançados, e não existe razão para o criminoso não usar a violência para pegar o que quer.

Muitos assaltos e estupros são cometidos com a simples ameaça ou demonstração de violência. Uma explosão emocional não causa danos à vítima, mas indica claramente que, a menos que coopere, ela vai ser machucada. Armas normalmente são exibidas para convencer você a cooperar e entregar tudo o que tem sem reagir.

Outros ataques são, de fato, uma demonstração direta de violência física. Tais agressões surgem com ou sem aviso. Na mais extrema delas, o criminoso simplesmente caminha na sua direção, aponta uma arma e atira.

Infelizmente, não existe uma maneira de determinar qual deles você pode encontrar, pois um ataque pode passar de um tipo para outro. O que antes era apenas uma ameaça pode explodir em violência gratuita em seguida.

6. Decisão final

Decisão final é sobre como o criminoso se sente em relação ao que está fazendo. Logo após roubar alguém, ele decide num capricho de momento atirar na vítima, apesar de essa pessoa ter cooperado totalmente e não ter oferecido resistência. Pode ocorrer também que um ladrão, de repente, decida sequestrar você após o primeiro ataque para levá-lo a algum lugar isolado e matá-lo. De todas as reações, uma das mais consistentemente perigosas ocorre com o estupro, quando sente que o estupro não o satisfaz como gostaria e ele se torna mais violento, matando a vítima.

Em qualquer circunstância, até que o criminoso esteja completamente fora da sua vista, você está correndo o risco dessa

decisão final, mesmo que tenha cooperado totalmente com ele. Essa imprevisibilidade é outra razão de por que é melhor acreditar no perigo e desenvolver meios de evitá-lo do que tornar-se a próxima vítima simplesmente devido ao seu modo de vida displicente.

Então, se a prevenção falhar e você estiver diante do bandido, precisará entender que a partir daqui nada é previsível, que não existe um padrão rígido de comportamento.

A triste notícia é que, a partir do ataque até a decisão final, as polícias sempre orientam as pessoas a não fazerem nada para se salvarem. Aprendendo desde cedo que não se deve reagir, a pessoa acaba sucumbindo às ordens do criminoso mesmo sabendo que será executada por mero capricho. Numa situação tão devastadora, cada indivíduo deveria ser orientado a tentar alguma coisa para se salvar, mesmo diante da morte certa. Limitar o cidadão a aprender apenas uma resposta não faz nenhum sentido porque, para se defender, é preciso ter opções.

No dia 22 de março de 2008, o funcionário do Tribunal Regional do Trabalho H.R.L. (45 anos) foi assassinado com um tiro na cabeça após ser confundido com um policial federal.

A vítima deixava a namorada (20 anos) em casa por volta da 22h30, quando foi atacada por três criminosos armados. Após a abordagem, os delinquentes entraram no veículo e um deles assumiu a direção e forçando H.R.L. a sentar no assento do passageiro. Os outros ficaram no assento de trás junto com a namorada do funcionário. Assim que viram um adesivo plástico da Justiça Federal grudado no para-brisa do carro, os bandidos questionaram sobre a origem dele.

O brasão da Justiça Federal é parecido com o da Polícia Federal e, por isso, os homens exigiram que H.R.L. entregasse a arma e a carteira de policial. Para pressioná-lo, os criminosos o agrediram com coronhadas na cabeça, em nada adiantando explicar que o adesivo era da Justiça Federal e não da polícia.

Os três homens circularam com o casal até um local deserto e afastado da cidade. Eles mandaram que H.R.L. saísse do carro. Um deles ficou com a garota e os **demais o levaram para o matagal.**

Os dois **retornaram minutos depois** e um deles disse para o outro: “Não era para ter dado um tiro certo. Nem me deixou participar”. Os criminosos libertaram a mulher no local e fugiram no carro da vítima.

Os investigadores disseram que H.R.L. só morreu porque os criminosos o confundiram com um policial. “Aparentemente, deveria ser apenas um roubo ou sequestro relâmpago. **Não havia nenhuma necessidade de matá-lo.** Os bandidos sabem o problema que é roubar um policial. Morto, o sujeito não faria o reconhecimento”, afirmou o delegado (Sobradinho/DF).

O incidente crítico narrado sugere algumas perguntas curiosas. Por que H.R.L. não pensou o pior quando chegou ao local deserto e afastado da cidade? Se ele pensou no pior, por que não tentou fugir? Se ele sabia que iria morrer, por que não lutou? Ele ficou com receio de fugir e deixar sua namorada sozinha com os criminosos? Agora, pense bem sobre isto: H.R.L. sucumbiu às ordens dos bandidos, acabou assassinado friamente, e ainda assim sua namorada ficou sozinha com os três delinquentes. Ela poderia ser violentada e morta também, com ele vivo ou morto. Então, adiantou obedecer cegamente?

Conclusão

Conhecendo os seis estágios do crime violento como um guia, você pode avaliar uma situação de potencial ameaça. Esses seis estágios são como parte natural do crime e da violência. O que é importante perceber é que os três primeiros estágios podem não ocorrer numa ordem particular. Uma pessoa violenta pode, de repente, se achar em condições oportunas para cometer um estupro, então a intenção hostil surge. Nesse caso, não há nenhuma decisão antecipada, mas as circunstâncias se desenvolvem de modo a provocar o desejo. Mais uma vez, é importante estar alerta e empenhado, pois tal conduta pode impedir que o elemento Oportunidade se desenvolva.

Devido à intrínseca falha de personalidade, o criminoso pode decidir agir de maneira violenta. Por isso, você deve sempre verificar se há **HABILIDADE, INTENÇÃO HOSTIL e OPORTUNIDADE (HIO)**.

Como dito, a Pirâmide da Segurança Pessoal foi desenvolvida em oposição aos Seis Estágios. À medida que o criminoso desenvolve esses estágios para atacar você com sucesso, a pirâmide mina essas tentativas. Ao evitar o criminoso, ao invés de competir com ele, você pode evitar usar a violência em quase todas as circunstâncias, menos naquelas mais extremas. Para essas situações, existem o treinamento mental e o uso das armas de fogo.

Mas antes de saber como treinar sua mente, você precisa conhecer o que é o medo e como o cérebro e o corpo funcionam sob sua influência. Isso é fundamental porque o medo pode paralisá-lo e bloquear a aplicação das opções de respostas num momento decisivo. É quando a parte criativa da sua mente pode entrar em colapso sob uma carga de estresse tão elevada.

Assim, sem entender o que está ocorrendo com sua mente e seu corpo, você tenderá a congelar no lugar ou entrar em pânico. Na sequência, receberá sugestões para “gerenciar” essa emoção.

Conhecendo o medo

O que você deve esperar

A diferença entre medo e pânico está em saber o que fazer. Se você tem uma solução efetiva e confiável para um problema, então o medo é uma vantagem. Assim, você sabe o que fazer e o medo apenas o deixa mais forte para agir mais rápido.

Mas se não sabe o que fazer ou não confia naquilo que sabe, então você entra em pânico e congela. Você age assim porque não tem um objetivo definido por antecipação.

Portanto, é preciso se lembrar desta importante distinção: o medo ajuda, o pânico atrapalha. O medo pode ser seu salvador, mas o pânico é seu maior adversário.

A definição para o medo

Enquanto há concordância entre os pesquisadores em relação aos efeitos do medo e os caminhos neurais ou conexões nervosas que conduzem esses efeitos, a definição de medo tem provado ser um enigma. Mas pode-se dizer que o medo é uma **PODEROSA e DESAGRADÁVEL SENSÇÃO DE RISCO** ou de perigo real ou imaginário, que é frequentemente acompanhada da surpresa diante desse perigo que o leva a se sentir ameaçado. Do ponto de vista evolutivo, a teoria diz que o medo é uma emoção surgida para manter o organismo vivo em situações perigosas.

Psicólogos têm debatido que o medo é **INATO** em todos os seres humanos, sendo uma vantagem defensiva para a sobrevivência, e que também pode desenvolver-se em uma variedade de seres vivos, normalmente como uma resposta a um estímulo particular. Por exemplo, você pode ver alguém com uma aparência ou um comportamento estranho (estímulo) e experimentar o medo. O medo serve como motivação para se afastar da possibilidade de perigo e escapar para a segurança (resposta).

Como isso funciona?

Em resumo, o medo está ligado à atividade da **AMÍGDALA** no sistema límbico. Essa estrutura cerebral em forma de amêndoa, localizada na região do lobo temporal, é a responsável por iniciar a reação diante de uma ameaça, pois é uma estrutura capaz de identificar situações de perigo. Ela envia ao hipotálamo, que controla o sistema endócrino, um sinal para que certas reações sejam iniciadas, como a produção dos hormônios adrenalina, a noradrenalina etc. Em pouco tempo (uma fração de segundo), a descarga dessas substâncias causa alterações no funcionamento de diversas partes do corpo.

A amígdala reconhece uma ameaça porque é alimentada pelo **SISTEMA LÍMBICO**, a parte do cérebro que constitui uma espécie de banco de dados das ameaças à pessoa, portanto de memória do medo. No sistema límbico estão armazenadas as informações que remetem aos temores ancestrais da raça humana, como os de animais selvagens, do fogo ou da escuridão. Além disso, o sistema registra informações que se referem às experiências em que o medo é adquirido por aprendizado ou por trauma, tais como as experiências da infância, repetindo os medos dos pais, vivendo desastres pessoais, na brutalidade explorada pela mídia, pela dor, na vitimização pelo crime e pela violência etc.

Dessa forma, o conhecimento e a resposta ao estímulo que avisa sobre o perigo envolvem caminhos neurais que enviam informações a respeito do mundo externo para a amígdala. Então, esta determina a importância da informação, uma vez que o medo não existe na ameaça, mas no valor que você dá ao perigo com base na experiência armazenada no sistema límbico. Isso ativa as respostas emocionais como a obediência, a intimidação, a fuga e o enfrentamento.

O que se sabe sobre a amígdala é que ela possui um sistema com dois caminhos neurais. Ambos vêm dos olhos, ouvidos e outros órgãos sensoriais até o tálamo de onde divergem. O primeiro caminho é denominado **TÁLAMO-CÓRTEX**, que determina o que se chama **pensamento racional**, e o segundo é a **VIA TÁLAMO-AMÍGDALA**, que produz o **PENSAMENTO EXPERIMENTAL**. Esses caminhos estão detalhados mais adiante.

Tipos de medo

O medo pode ser descrito por diferentes termos, de acordo com seus níveis relativos, e está correlacionado com um número de estados emocionais que incluem a preocupação (inquietação), a ansiedade (receio e apreensão de ser ferido no futuro), o susto (sobressalto), a paranoia (suspeitas acentuadas) e o pânico (pavor repentino, às vezes sem fundamento).

Desse modo, destacam-se três tipos de medo: o racional, o exagerado e o irracional. Assim:

- O medo racional pode se manifestar pela preocupação ou desconfiança. É como um sentimento íntimo de cautela, normalmente dirigido a alguém, representando uma má vontade em confiar noutra pessoa. É um sentimento de advertência ou prevenção em relação a alguém ou a alguma coisa questionável ou desconhecida, podendo ser inclusive

uma intuição. O medo racional é proporcional ao nível de perigo da ameaça, sendo o que motiva você a se proteger do crime e da violência, por exemplo. Ou seja, você pode desconfiar de alguém que age de um modo anormal tanto quanto pode se preocupar em ter que ir a algum lugar que parece perigoso.

- O medo exagerado é fundamentado na realidade, mas desproporcional ao perigo da ameaça. É o medo típico de avião ou de lugares confinados onde haja aglomeração de pessoas, como os estádios de futebol.
- O medo irracional não se fundamenta na realidade. É ter medo de algo que não existe ou de situações que não apresentam perigo real.

E quais são as características das funções orgânicas durante o medo?

Durante o medo, você pode experimentar vários estágios emocionais. Um bom exemplo disso é o de um animal que tenta fugir de um predador, mas ao ser encurralado se torna hostil e reage com grande agressividade até ser capturado ou conseguir escapar.

O mesmo ocorre com a maioria dos animais. No entanto, você pode se sentir intimidado, sendo complacente e cooperativo com os desejos de alguém violento sem se preocupar com a própria vontade (inclusive a de se salvar). Mas também pode se tornar extremamente violento, e mesmo mortal, devido a uma reação instintiva causada pelo aumento dos níveis de hormônios, tal como a adrenalina, quando agirá impulsivamente, ou seja, sem uma decisão fundamentada no pensamento racional.

A adrenalina, dentre outras substâncias, é o hormônio típico do estresse.

A expressão do medo é universal e pode incluir as seguintes ocorrências:

- Os sentidos são alterados para captar maior quantidade de informação com o propósito de lidar com os perigos que, na história evolutiva do ser humano, possuem maiores chances de causar ferimento ou morte. Por exemplo, a dilatação das pupilas permite a entrada de maior quantidade de luz e aumenta o poder de visão geral, o que é condizente com a visão mais distante, apesar de diminuir a capacidade de focalizar objetos próximos, devido ao deslumbramento causado pelo excesso de brilho. Em tempos ancestrais, esse recurso permitia ao homem identificar os predadores e as possíveis rotas de fuga nos períodos de escuridão.
- As mãos podem se abrir para proteger o rosto, e nessa posição os braços ficam na frente do tórax, formando uma proteção adicional para o coração e os pulmões.
- O aumento da adrenalina eleva os batimentos cardíacos, e o cortisol aumenta a pressão arterial. A maior e mais rápida irrigação sanguínea faz os músculos trabalharem mais intensamente, deixando-o alerta e ágil, facilitando a ação e o movimento.
- A aceleração dos batimentos do coração aumenta a necessidade de transporte de sangue oxigenado, daí a respiração se tornar mais curta e ofegante. O aumento da frequência respiratória e a dilatação dos brônquios beneficiam a apreensão de mais oxigênio.
- Os músculos se contraem em preparação para o enfrentamento e recebem sangue, conduzindo os hormônios que são necessários durante o evento de luta ou fuga.
- O baço se contrai para conduzir mais glóbulos vermelhos à corrente sanguínea, melhorando a oxigenação do organismo.
- O fígado libera glicose, que é utilizada como fonte energética para os músculos e o cérebro.
- O sangue da pele e dos intestinos é redirecionado para os músculos e o cérebro. Os vasos sanguíneos da pele se

contraem para enviar uma quantidade de sangue mais significativa para os grandes músculos, sendo a reação responsável pelo calafrio muitas vezes associado ao medo (há menos sangue na pele para mantê-la aquecida).

- A testa e outras partes do corpo transpiram abundantemente para manter o corpo fresco durante a reação (a transpiração ocorre em função do desvio do sangue da pele e do intestino para as partes periféricas do corpo. O sangue desviado transfere oxigênio, nutrientes e calor. Dessa forma o calor transferido pelo sangue explica a transpiração).
- A quantidade de linfócitos aumenta na corrente sanguínea para prevenir os tecidos do corpo de possíveis lesões.
- Sistemas não essenciais (como o digestivo e o imunológico) são desligados para guardar a energia para as funções de emergência.
- Quando algo inesperadamente lhe causa medo, você pode pular ou se sobressaltar, normalmente para trás, assim aumentando a distância entre si e a ameaça.
- Há dificuldade para se concentrar em pequenas tarefas, pois o cérebro deve se concentrar em somente uma coisa para determinar de onde vem a ameaça.

Como o medo e o estresse afetam sua capacidade de ação e reação?

Em 1995, o pesquisador americano Bruce K. Siddle publicou o livro intitulado *Sharpening the Warrior's Edge: The Psychology and Science of Training*.

A pesquisa de Bruce Siddle, em relação à **REAÇÃO DE SOBREVIVÊNCIA**, demonstrou haver uma importante relação entre a percepção da ameaça e a aceleração dos batimentos do coração.

A definição de Bruce Siddle para a reação de sobrevivência na autodefesa é um estado em que um estímulo percebido como grave ameaça automaticamente ativa o Sistema Nervoso Simpático

(SNS) (SIDDLÉ, 1995). O SNS é um processo de resposta automático que, quando ativado, determina a ação do corpo em relação a uma ameaça, e que não pode ser controlada pelo indivíduo. Esse sistema é uma ferramenta poderosa compartilhada entre os animais e que capacita a concentrar os recursos do seu corpo para fugir ou lutar. Com isso, pode-se dizer que a reação de sobrevivência tem relação com a percepção de uma ameaça iminente ou atual de sério ferimento ou morte, sob condições em que o tempo de reação é mínimo.

Apesar de existirem outras variáveis que podem desencadear a reação de sobrevivência, existem alguns elementos fundamentais que possuem um impacto imediato no seu grau de ativação. São eles (GROSSMAN, 2004, p. 5):

- A surpresa do ataque.
- O nível de maldade do agressor.
- A intenção humana por trás da ameaça.
- O nível de ameaça percebida (do risco de ferimento até a possibilidade de morte).
- O tempo disponível para reagir.
- O nível de confiança no treinamento e nas habilidades pessoais.
- O nível de experiência no trato com ameaças específicas.
- A responsabilidade pela própria segurança e
- O grau de esforço físico combinado com a ansiedade.

Mas por que a reação de sobrevivência é tão importante quando se fala em autodefesa? Porque, quando ativada, essa reação afeta seu corpo psicológica e fisiologicamente, alterando sua percepção dos acontecimentos e da ameaça de modo negativo. Por isso, é importante compreender seus efeitos especialmente quando decide a melhor opção de resposta para uma situação de vida ou morte. E quais são alguns desses efeitos, de acordo com a pesquisa de Bruce Siddle?

1. Aumento da frequência cardíaca

Sabe-se que o aumento da frequência cardíaca está diretamente relacionado com a reação de sobrevivência, devido à presença abundante da adrenalina na corrente sanguínea.

2. Efeitos na visão

A visão é o órgão sensorial primário, por ser o sistema visual que envia informações fundamentais para o cérebro durante as situações de autodefesa.

A aproximadamente 175 BPM (batimentos por minuto), as pupilas se dilatam e achatam. À medida que isso ocorre, você também experimenta um estreitamento da visão que reduz seu campo visual. Esse fenômeno é conhecido comumente como **visão em túnel** (também denominada Atenção Seletiva). Por esse motivo, é muito comum a pessoa recuar da ameaça na tentativa de recuperar o campo visual perdido e conseguir mais informações através desse túnel, ganhando mais tempo para avaliar melhor os riscos e as opções de resposta.

A 175 BPM, a captura visual se torna difícil. Isso é muito importante em se tratando de múltiplas ameaças. Durante um conflito com vários agressores, o cérebro determina que sua visão se concentre naquele que parece ser a ameaça primária. Depois de essa ameaça ter sido incapacitada ou deixada para trás, o cérebro e o sistema visual procuram a próxima. Assim, se a ameaça seguinte está fora da sua visão central, você precisa desviar o olhar para ela, objetivando recolocá-la no campo visual central. Por essa razão, durante situações de autodefesa, é necessário escanear o ambiente constantemente, procurando por outro oponente. Uma pessoa submetida à reação de sobrevivência experimenta, em média, 70% de diminuição do campo visual, provocando o aumento de 440% no seu tempo de reação (OLSON, 1998, p. 5).

A 175 BPM, fica **DIFÍCIL FOCALIZAR OBJETOS PRÓXIMOS**. A capacidade para focar objetos próximos é uma função do Sistema Nervoso Parassimpático (SNP). Esse sistema controla a constrição e a dilatação da pupila, a ação focal (acomodação visual) e o fluxo sanguíneo para os pequenos vasos capilares que levam aos bastonetes dos olhos. Contudo, o controle parassimpático é inibido quando o SNS é ativado.

Uma das primeiras coisas que se perde é a percepção de profundidade, pois ela depende da plenitude do campo visual dos dois olhos em conjunto (**VISÃO BINOCULAR**), que está diminuído nas situações de autodefesa em função da visão em túnel. A percepção de profundidade permite a noção se a ameaça está mais próxima ou mais afastada, usando-se para isso a visão binocular, que dá ao cérebro informações do ângulo de visão e de pequenas diferenças percebidas por cada olho em separado (sombras, colorações, dimensões), pois os objetos são vistos pelos campos visuais de cada olho em ângulos diferentes. Com a **PERDA DA PERCEPÇÃO DE PROFUNDIDADE**, é normal enxergar a ameaça mais próxima ou mais afastada de onde ela realmente está. Estudos demonstram, mais uma vez, que permanecer com os dois olhos abertos melhora a percepção de profundidade em 20 a 30%.

Uma vez que a maioria das ameaças é detectada pela visão, a tremenda redução visual restringe severamente a capacidade do cérebro de receber e processar informações vitais. Isso quer dizer que o recurso sensorial primário do qual o cérebro depende durante um conflito é a visão, no entanto, se o sistema visual alimentar o cérebro com informações inconsistentes, a percepção da ameaça e a escolha da opção de resposta estarão comprometidas.

3. Efeitos no sistema auditivo

A aproximadamente 145 BPM, a parte do cérebro responsável pela audição altera seu funcionamento durante a reação de

sobrevivência, razão pela qual não é incomum as pessoas relatarem que não ouviram coisa alguma ou que puderam ouvir vozes, mas não entenderam o que era dito.

4. Efeitos no cérebro

A quase 175 BPM, há dificuldade para a recordação do que ocorreu ou o que se fez durante o evento, devido ao alto nível de cortisol no cérebro e ao nível de atenção da pessoa. A consequência é a **PERDA TEMPORÁRIA DA MEMÓRIA** sobre alguns acontecimentos de um incidente crítico.

Muito da memória resulta do seu nível de atenção (atenção seletiva). A todo o momento os sentidos enviam informações ao cérebro. Mas você somente presta atenção a uma pequena porcentagem daquilo que o cérebro recebe. Se não presta atenção em algo, então essa informação é perdida na memória. Uma intensa atenção em um aspecto particular de uma situação perigosa pode resultar numa vívida memória em alguma área, mas por definição esse foco de atenção causa a redução no nível de percepção e de memória em todas as outras áreas.

Após o incidente crítico, a pessoa somente recorda aproximadamente 30% do que ocorreu nas primeiras 24 horas; 50% em 48 horas; 75 a 95% de 72 a 100 horas (LAUR, 2002, p. 2).

Se você for ferido, a amnésia será maior, e muito mais severa se o ferimento ocasionar a inconsciência.

De 185 a 220 BPM, a maioria das pessoas entra em um estado de **HIPERVIGILÂNCIA**. A hipervigilância se manifesta tipicamente na forma de uma fuga irracional, uma luta com um comportamento descontrolado, um alto grau de atenção a determinado ponto, congelamento no lugar, um comportamento submisso (render-se à morte sem lutar) e ações repetitivas. Desse modo, você toma decisões incorretas (como fugir por uma rua sem

saída ou em meio a uma avenida movimentada), age de um modo considerado excessivo, inapropriado ou irracional (tenta escalar um muro intransponível), lembrando o estado de pânico. Por exemplo, não é incomum um policial nessa condição apertar repetidas vezes o gatilho de uma arma sem munição; identificar objetos inofensivos como armas de fogo; ou não enxergar pessoas inocentes na linha de tiro.

Acima de 250 BPM, você perde a consciência e seu corpo assume uma posição fetal.

5. Efeitos no desempenho das habilidades motoras

Entre 115 e 145 BPM, a maioria das pessoas perde as habilidades motoras fina e complexa, mas a habilidade motora grossa é ativada e otimizada.

Essas habilidades motoras combinam processos cognitivos e ações físicas para permitir que você desempenhe tarefas, tais como disparar uma arma, lutar ou fugir. Assim, existem três tipos de habilidades motoras: grossa, fina e complexa.

A **HABILIDADE MOTORA GROSSA** envolve a ação de grupos de grandes músculos, como aqueles encontrados nas coxas, no peito, nas costas e nos braços (SIDDLE, 1999, p. 3). A habilidade desse grupo depende de força e é melhorada em condições de grande estresse devido à liberação de adrenalina e de outros hormônios. O estresse de uma situação de autodefesa tem pouco ou nenhum efeito negativo sobre essa habilidade. É quando você corre, salta, empurra, puxa ou agarra algo com uma força que pensou jamais possuir.

A **HABILIDADE MOTORA FINA** usa grupos de pequenos músculos, como os das mãos e dos dedos. Essa habilidade frequentemente envolve a coordenação das mãos com os olhos. Ela exige, para um ótimo desempenho, pouco ou nenhum nível de estresse. Um exemplo típico dessa habilidade é a capacidade de

passar uma linha através da cabeça de uma agulha. Mas a habilidade motora fina se deteriora rapidamente durante situações de vida ou morte.

Já a **HABILIDADE MOTORA COMPLEXA** incorpora múltiplos componentes. Muitas vezes envolve a coordenação das mãos com os olhos, a necessidade de fazer algo específico em momentos determinados (*timing*), detectar agressores em movimento e manter o equilíbrio corporal. Um exemplo dessa habilidade é a dança. Para atingir um ótimo resultado com o uso dessa habilidade, os níveis de estresse devem ser baixos. Portanto, os altos níveis encontrados em situações de autodefesa reduzem sua capacidade para executar tarefas que exijam essa habilidade motora.

Mas por que essas informações são tão importantes? Porque a pesquisa de Bruce Siddle demonstrou que, quanto maior a frequência cardíaca numa situação de perigo, maior a dificuldade de perceber a ameaça e de reagir adequadamente mesmo visando à sobrevivência, devido ao declínio no desempenho das habilidades motoras, da audição, da visão e dos efeitos no cérebro. E é essa percepção da ameaça que determina as opções de resposta (obediência, desescalada, intimidação, fuga ou enfrentamento) adotadas no seu sistema integrado de autodefesa, principalmente se decidir que é necessário usar a força física ou a letal.

Em outro estudo conduzido especificamente com policiais americanos, entre os anos de 1994 e 1999, a Dr^a Alexis Artwohl, coautora do livro *Deadly Force Encounters*, entrevistou 157 policiais que se envolveram em tiroteios. O estudo revelou os seguintes resultados em relação ao tema percepção (ARTWOHL, 2002, p. 20):

- 84% desses policiais experimentaram a **EXCLUSÃO AUDITIVA**.
- 79% experimentaram a **VISÃO EM TÚNEL** (estreitamento do campo visual devido à diminuição ou à perda da visão periférica).

- 74% experimentaram pouco ou **NENHUM PENSAMENTO CONSCIENTE**.
- 71% experimentaram o **EMBRANQUECIMENTO VISUAL**.
- 62% perceberam o **TEMPO EM CÂMARA LENTA**.
- 52% **NÃO SE RECORDARAM** de parte do evento.
- 46% **NÃO SE RECORDARAM DO PRÓPRIO COMPORTAMENTO**.
- 39% experimentaram um **ESTADO DE DISSOCIAÇÃO** ou **IRREALIDADE**.
- 26% experimentaram **PENSAMENTOS INTROSPECTIVOS**.
- 21% experimentaram **DISTORÇÕES VISUAIS, AUDITIVAS** e de **MEMÓRIA**.
- 17% perceberam o tempo transcorrer em **VELOCIDADE MAIOR** que a verdadeira.
- 7% experimentou uma **PARALISIA TEMPORÁRIA** (congelamento).

É importante notar que a maioria dos policiais americanos (na pesquisa), que se supõem bem treinados, não conseguiu ouvir bem, não enxergou conforme o esperado, não foi capaz de raciocinar e não se lembrou de parte do incidente crítico vivenciado. Contudo, sabendo o que esperar num conflito, você pode ser capaz de influenciar a escalada do estresse porque sabe o que está acontecendo com você.

Então, durante um conflito, sua frequência cardíaca pode ir de 70 a 220 BPM em menos de meio segundo. Mas qual é a faixa para o melhor desempenho na autodefesa, em se tratando da reação de sobrevivência e da frequência cardíaca? Em seus estudos, Bruce Siddle determinou que essa faixa estava compreendida entre o intervalo de 115 a 145 BPM. Em outras palavras, o intervalo de 115 a 145 BPM é aquele no qual a capacidade de lutar (habilidade motora grossa) estaria maximizada, melhorando seu desempenho para se salvar.

A reação de sobrevivência é uma resposta autônoma que ocorre sem a consciência do indivíduo. Bruce Siddle afirmou que as

pessoas devem aprender técnicas de gerenciamento do medo para manter os batimentos cardíacos próximos à faixa de 115 e 145 BPM para que possam atuar de modo eficaz diante de situações de risco.

Suas pesquisas usaram as flutuações na frequência cardíaca para determinar o desempenho, por esse ser o único mecanismo biológico “mensurável” por meio de protocolos de testes científicos na época. Apesar de a pesquisa de Bruce Siddle ter trazido à tona os efeitos causados pelo medo, como o aumento dos batimentos cardíacos, o declínio das habilidades motoras e o que se poderia fazer para limitar os efeitos da reação de sobrevivência durante situações críticas, isso não explicou completamente como o cérebro aprende e responde ao medo, dessa forma ativando a reação de sobrevivência.

No entanto, estudos sobre como o cérebro aprende e responde ao medo foram iniciados com a introdução da tecnologia de mapeamento cerebral por meio da tomografia por ressonância magnética. O Dr. Joseph LeDoux, professor do Centro de Ciência Neural da Universidade de Nova Iorque, liderou o caminho do mapeamento do circuito cerebral com base na reação ao medo em animais, o qual foi diretamente correlacionado aos seres humanos. Em função do trabalho realizado por Joseph LeDoux, foram compreendidos os caminhos e as conexões nervosas relacionadas à reação de sobrevivência.

Por meio de sua pesquisa, Joseph LeDoux demonstrou que a reação ao medo é um circuito nervoso fortemente conservado ao longo da evolução dos seres humanos e outros vertebrados para manter esses organismos vivos diante de situações perigosas.

De acordo com muitos especialistas no campo da neurociência, as áreas do cérebro que lidam com o medo estão localizadas em uma antiga estrutura filogenética (relativo à história evolucionária das espécies) comumente conhecida como **CÉREBRO REPTILIANO**. Joseph LeDoux (2001) afirmou que o aprendizado e a resposta ao estímulo que previne contra o perigo

envolvem caminhos nervosos que enviam informações sobre o mundo externo para a amígdala, que em contrapartida determina a importância do estímulo e inicia a resposta emocional, como congelar no lugar, fugir ou enfrentar, assim como altera as tarefas dos órgãos internos e glândulas do corpo, tais como o aumento da frequência cardíaca. Isso explica a correlação entre a reação de sobrevivência e os batimentos cardíacos relatados por Bruce Siddle.

A pesquisa de Bruce Siddle traçou a direta ligação entre a reação de sobrevivência e o aumento da frequência cardíaca. O problema com essa concepção é que, para os atletas, como os corredores que podem ter altas frequências cardíacas, a reação de sobrevivência não tem efeito. Isso porque a frequência do coração de um corredor é obtida pelo esforço físico, e não pelo medo causado por uma ameaça atual e inesperada à vida, motivando o início da resposta neurológica do cérebro, mais especificamente da amígdala, principiando a ativação do SNS e a reação de sobrevivência. Deve-se perceber que o aumento da frequência cardíaca é tão somente um termostato ou um indicador de um nível de estresse percebido, e não uma força impulsora da deterioração do desempenho.

Joseph LeDoux também descobriu que o medo possui uma espécie de memória particular. O Dr. Doug Holt, outro neurocientista e autor do estudo *The Role Of The Amygdala In Fear And Panic*, ampliou o conceito e afirmou que, “após uma experiência terrível, uma pessoa poderá relembrar a hora e o local do evento, ao mesmo tempo em que também ativará a memória e seu corpo reagirá como se revivesse a situação (suor, aumento da frequência cardíaca e respiratória)” (HOLT, 1998, p. 1). Por esse motivo, não é incomum o sobrevivente de uma agressão não apenas relembrar algum detalhe, mas ao fazer isso também reagir, como se estivesse revivendo a experiência.

Mas o que acontece no seu cérebro quando o medo surge? Conforme Joseph LeDoux, uma vez que o sistema cerebral

relacionado ao medo detecta uma possível ameaça e começa uma resposta ao perigo, dependendo da intensidade do agente estressor, o cérebro avaliará o que está acontecendo e determinará o que fazer usando os seguintes processos:

- A informação sobre a ameaça é detectada pelos sentidos do corpo (visão, audição, tato e paladar).
- A informação de um ou de todos os sentidos é enviada para o tálamo (uma estrutura cerebral próxima à amígdala e ao hipotálamo que age como um controle de tráfego, ordenando os sinais sensoriais que chegam. Ou seja, decide para onde enviar as informações sensoriais recebidas).
- Em uma situação de ameaça **PREVISÍVEL** ou antecipada, o tálamo direciona a informação recebida para o córtex do cérebro, que conscientemente pensa sobre o impulso, avalia o perigo e raciocina sobre ele. É aqui que as ações de **OBSERVAÇÃO**, **ORGANIZAÇÃO** (definição do que é) e **DECISÃO** são executadas repetidamente.
- Uma vez que a decisão tenha sido tomada sobre o que fazer, a informação é então transferida para a amígdala, que criará emoção e **AÇÃO** através do corpo para perpetuar a resposta física ou abortá-la, estimulando o hipotálamo a desencadear reações hormonais (via hipófise), levando à ativação do SNS e sua reação (taquicardia, suor, dilatação das pupilas, tremores).

Mais uma vez, esse processo ocorre em **SITUAÇÕES PREVISÍVEIS**, ou seja, aquelas que você pode detectar em função do seu estado de alerta. Esse caminho nervoso é comumente denominado **tálamo-córtex**, sendo o mais longo, elaborado e consciente. Em outras palavras:

- Um agressor desfere um forte soco com a mão direita, o que é visto e detectado pelo seu sistema visual.
- O sistema visual transfere o estímulo para o tálamo, que direciona a informação e a envia para o córtex cerebral.

- O córtex **OBSERVA** o estímulo, **ORGANIZA-O** (forte soco com a mão direita), toma a **DECISÃO** de como lidar com o estímulo e então transfere a resposta para a amígdala.
- A amígdala, por sua vez, avalia o estímulo como ameaçador, cria a emoção e a **AÇÃO** por meio do corpo; e o soco é bloqueado.

Mas o que acontece durante um **ATAQUE INESPERADO**? Joseph LeDoux determinou que o estímulo nervoso relativo à ameaça percorre dois caminhos diferentes. O primeiro já foi citado. O segundo é denominado via **TÁLAMO-AMÍGDALA**, e é o que o cérebro obedece para sobreviver a um **ATAQUE INESPERADO E REPENTINO**, pois é o mais curto, rápido, automático e inconsciente. Assim:

- Em um ataque inesperado, a informação recebida pelo tálamo é rapidamente direcionada para a amígdala, contornando o córtex (a parte do cérebro que observa, organiza e decide).
- A amígdala imediatamente põe em funcionamento a reação de sobrevivência com o benefício do que se chama **ATO REFLEXO**, como um susto exagerado ou um recuo instantâneo. Outros reflexos defensivos incluem piscar os olhos, se afastar diante de um estímulo de dor, e espasmos da laringe (fechando o canal de ventilação para impedir a entrada de água nos pulmões).
- Depois de passar diretamente para a amígdala, que inicia a reação de sobrevivência e o ato reflexo, a informação sensorial é enviada para o córtex.
- Após o córtex receber a informação, a situação é examinada em detalhes para determinar se existe ou não uma ameaça real. Com base nessa informação, a amígdala será avisada para continuar com a resposta física ou abortar a reação.

Tendo em vista que a amígdala é estimulada antes que o córtex possa avaliar a situação detalhadamente, você acaba experimentando os efeitos físicos do medo, mesmo em caso de alarme falso. A via tálamo-amígdala já preparou seu corpo para uma ação imediata.

Um exemplo atribuído a Charles Darwin ocorreu em uma visita a um museu onde havia várias cobras vivas em recipientes de vidro. Darwin, examinando um aquário, concluiu que não havia perigo e se propôs (conscientemente) a encostar o rosto do lado de fora do recipiente e não se mexer, independentemente da reação do réptil. Mal encostou o rosto, a cobra deu um bote; automática e involuntariamente, Darwin pulou para trás se afastando do aquário, apesar de sua decisão antecipada de não se mexer, pois sabia que não havia perigo. Isso demonstra a via tálamo–amígdala em atuação e sobrepujando a via tálamo–córtex. A amígdala avaliou a situação como ameaçadora e agiu de pronto. Só depois é que, chegando ao córtex (via mais longa), pôde-se perceber que não havia necessidade daquela reação.

Como o cérebro possui duas vias para lidar com uma situação ameaçadora, percebeu-se a existência de problemas associados às duas conexões entre o córtex e a amígdala. Infelizmente, as conexões nervosas do córtex para a amígdala são bem menos desenvolvidas que as conexões da amígdala até o córtex. Desse modo, a amígdala exerce maior influência sobre o córtex do que o contrário. Por isso, uma vez que a reação de sobrevivência é ativada, fica difícil exercer controle sobre ela.

A via tálamo–amígdala não conduz informações detalhadas sobre a ameaça, mas tem a vantagem da velocidade porque geralmente situações críticas forçam uma reação imediata de sobrevivência. E, em autodefesa, a velocidade é de grande importância se você está encarando um criminoso e tentando sobreviver.

Desse modo, um mecanismo que detecte o perigo muito rápido, mesmo que de forma imprecisa (tal como encontrado na via tálamo–amígdala) é de grande valor para a sobrevivência. Ou seja, é melhor confundir um graveto com uma cobra e imediatamente dar um pulo para trás do que confundir uma cobra com um graveto e ser picado por ela.

Mas por que eu preciso saber essas coisas?

Porque o medo é uma força capaz de paralisar a maioria das pessoas, e o medo paralisante faz que você congele e perca tempo precioso que poderia ser utilizado numa resposta mais eficaz para a situação crítica vivenciada. Paralisado pelo medo, provavelmente você obedecerá às ordens do criminoso, mesmo diante da morte iminente. Então é preciso repetir: o medo ajuda, mas o pânico atrapalha e bloqueia qualquer opção de resposta diferente da obediência.

Atacado por um criminoso, você certamente experimentará muitas das alterações descritas neste capítulo. Tomado pela surpresa dessas alterações e sem entender o que está ocorrendo com seu corpo e sua mente, você certamente irá falhar no momento mais importante. Por isso deve saber que existe grande chance de experimentar a visão em túnel, a exclusão auditiva, de perceber o tempo em câmara lenta etc. Com esses conhecimentos, você deve incluir o medo (e suas consequências) no seu treinamento mental e na sua estratégia de resposta.

O medo ajuda porque é uma resposta ancestral que prepara o corpo para fugir ou lutar com todas as forças, não importando os possíveis ferimentos.

Mas para facilitar seu desempenho durante a autodefesa, você precisa planejar antecipadamente o que fazer caso algum dia seja forçado a tomar uma atitude. Esse planejamento se faz por meio do treinamento mental. Mas, como nesse treino a figura do medo deve ser incluída, você precisa conhecer alguns modos para gerenciar a emoção visando transformá-la numa aliada no seu sistema integrado de autodefesa.

Via Cortical



Via tálamo-amígdala



Via tálamo–córtex e via tálamo–amígdala (WENDLING, 2007).

Sugestões para o gerenciamento do medo

Convertendo o medo em aliado

Seu treinamento em autodefesa começa como se fosse um trabalho na matéria-prima. Desde o primeiro dia em que você assume a responsabilidade pela própria segurança, precisa reconhecer que o crime e a violência são uma realidade. Você é informado sobre isso todos os dias quando lê jornais, assiste aos noticiários da TV ou conversa com amigos. Então, você improvisa algumas táticas preventivas e pensa no que faria se algo ruim lhe ocorresse.

Embora você faça isso de vez em quando e até se sinta seguro, a verdade é que a autodefesa é uma ferramenta de uso diário, mesmo na ausência de um perigo visível e potencial, sendo a essência da prevenção. Ou seja, o fundamento do sucesso em autodefesa é quando nada ruim acontece com você. Contudo, à medida que programa seu sistema integrado de segurança, você pode perceber a necessidade de melhorar seu comportamento, seu modo de pensar, e realizar aprimoramentos. Daí a importância do aprendizado e do treinamento contínuos.

Mas existe uma barreira para quando a prevenção falha e você está diante do perigo: o medo paralisante de ser ferido ou morto. Então, é preciso vencer essa barreira convertendo o medo em fonte de energia para sobreviver. Pesquisadores e policiais concordam que o gerenciamento do medo pode tornar um homem mais rápido, mais forte e orientado para um objetivo num momento crítico futuro.

Conhecimento é poder

Você deve adquirir o conhecimento e o entendimento sobre a natureza do crime e da violência, bem como as ferramentas de autodefesa que possam auxiliá-lo a evitar ou a confrontar situações críticas por meio do constante treinamento intelectual e físico.

É importante pesquisar por conta própria e avaliar as informações relacionadas ao crime e à violência.

Observe o que você está fazendo na área da autodefesa e pergunte a si mesmo se seu comportamento é coerente com a realidade e o seu desejo de estar a salvo. Caso contrário, precisa mudar o que está fazendo, assumindo uma postura proativa.

Compreenda as motivações para o enfrentamento, para a fuga e para a obediência. O medo não é um tipo de neurose que precisa ser eliminada. É uma importante emoção utilizada pela natureza para lhe informar que sua vida está em perigo e que é tempo para tomar uma atitude. Para ajudá-lo a agir, o medo produz uma profunda mudança química no seu corpo, dando a você uma margem extra de sobrevivência, compelindo-o, instintivamente e sem hesitação, a fazer uma de três coisas para salvar sua vida: enfrentar, fugir ou obedecer.

- **Enfrentamento** – Quando você está lutando pela própria vida, a natureza não espera uma luta limpa; ela o programou para incapacitar a ameaça da maneira que puder. Diante de um evento que ameaça a vida, muitas pessoas encontram força e ferocidade que jamais imaginaram ter. Mesmo pequenos animais podem ser impelidos a atacar quando se encontram encurralados. Entretanto, no mundo civilizado, você pode lutar e até usar a força letal com o propósito de se defender, mas deve reagir com controle da situação e de si mesmo, a fim de cessar a agressão.

- Fuga – Toda criança sabe como fugir imediatamente do quarto quando ouve aquele barulho estranho que faz o coração disparar. Ela vai de encontro a tudo que há à sua frente, não importando os possíveis ferimentos, e não para até chegar à cama dos pais. Isso não foi ensinado, mas aprendido instintivamente. A fuga é uma opção na autodefesa.
- Obediência – Quando não se pode lutar ou fugir, mais uma vez a natureza vem em socorro com um terceiro modo para sobreviver. Por exemplo, nos Estados Unidos, quando um urso cinzento ataca alguém, enfrentá-lo não é uma opção, nem fugir, uma vez que o urso é mais forte e mais rápido que um ser humano. Assim, os guardas florestais orientam os visitantes dos parques ecológicos a ficarem imóveis e se fingirem de mortos, para que o urso fique entediado e vá procurar uma presa viva. A menos que alguém trabalhe com animais selvagens, dependendo da situação, a obediência pode não ser uma boa opção para a sobrevivência.

Você deve avaliar as situações de alto risco ocorridas no passado tanto quanto o que foi feito de certo ou errado e o que precisa ser melhorado. Rever suas ações é uma ferramenta poderosa para o aprendizado, proporcionando-lhe confiança para enfrentar outro incidente crítico.

Entenda que, mesmo que outra pessoa tenha feito algo que funcionou, podem existir opções de resposta que funcionariam melhor. Seu melhor amigo na autodefesa é aquele com quem você pode discutir os incidentes vivenciados por você ou por outras pessoas.

Conheça as tendências do crime e dos criminosos na sua cidade. Quanto mais sintonizado com aquilo que está acontecendo à sua volta, menor a chance de ser pego de surpresa. O conhecimento é uma poderosa ferramenta que reduz o medo. Assim, utilize parte do seu tempo para pesquisar informações, relatórios, dados estatísticos disponibilizados pelas unidades

policiais do seu Estado. E isso não é difícil, uma vez que muitas organizações policiais mantêm sites na Internet.

A importância do treinamento

Você deve permanecer atualizado, o melhor possível, em todas as novidades relacionadas à autodefesa e treiná-las regularmente. Nunca deve perder a oportunidade de participar de palestras, treinamentos, especialmente táticas defensivas, tiro, habilidades de sobrevivência, direção defensiva ou evasiva (para motoristas de carros blindados) e assim por diante.

Deve ler cada artigo sobre atividades policiais que encontrar, principalmente com o surgimento de blogs mantidos por policiais que contam casos reais sobre o crime e a violência nas cidades.

Você pode comprar ou pedir emprestados livros, apostilas, vídeos, fazer perguntas e aprender com seus amigos que trabalham na polícia. Quanto mais aprende, melhor exerce a autodefesa.

Desenvolva a autoconfiança por meio de habilidades reais. Caso queira praticar alguma atividade marcial, insista para que o treinamento seja o mais realista possível, até onde a segurança permitir. Se uma técnica defensiva parecer irreal, você deve questionar educadamente o professor sobre isso. Se uma técnica de artes marciais, por exemplo, carece de praticidade no mundo real, você deve falar. Quanto mais realista e prático for o treinamento, mais autoconfiante você será. A experiência “real” constrói e aumenta a confiança, reduzindo a “novidade” do agente estressor. Considere a prática das artes de defesa pessoal como o Krav Maga ou o Kombatô.

Você deve aprender uma técnica em câmara lenta, o que fornece ao cérebro tempo para observar a técnica e iniciar as conexões cerebrais necessárias ao aprendizado, por meio do treinamento físico e mental em conjunto com a repetição.

Também é necessário manter-se em boa forma física. Um bom nível de condicionamento físico aumenta a autoconfiança e a autoestima (que são características de pessoas predispostas a não se tornarem vítimas do crime e da violência). Além do mais, isso pode ajudá-lo nas situações em que a força física prolongará sua resistência para continuar fugindo ou lutando.

Você deve praticar a **RESPIRAÇÃO TÁTICA** ou **DE COMBATE** (OLSON, 1998, p.8). Esse tipo de respiração consiste em inspirar o ar pelo nariz de modo ritmado enquanto conta até três, segurar a respiração contando até dois, e então expirar esse ar pela boca enquanto conta até três, enchendo e esvaziando completamente os pulmões. A realização de três a cinco ciclos completos desse modo de respiração pode diminuir os batimentos cardíacos até 30% em até 40 segundos. Se sua frequência cardíaca estiver em torno de 175 a 220 BPM, a respiração tática pode ajudar a diminuí-la até o intervalo de 122 a 154 BPM, ou seja, próximo dos 115 a 145 BPM. Essa técnica ajuda a controlar os batimentos e a evitar a completa ativação do fenômeno citado como hipervigilância. A respiração tática aumenta o nível de oxigênio no cérebro melhorando as habilidades perceptivas e reduzindo a ansiedade, consequentemente diminuindo a frequência dos batimentos do coração. Lembre-se de que, numa situação crítica, você não precisa (nem deve) se preocupar em realizar a contagem (três, dois, três) indicada na técnica. Basta saber que são ciclos completos de respiração profunda.

Seu novo comportamento

É necessário entender e aceitar a possibilidade de que você talvez tenha que usar a força física ou letal algum dia. Quantas vezes já ouviu alguém dizer que mataria outra pessoa se esse alguém invadisse sua casa ou tentasse matá-lo? É importante ir além desse chavão e realmente considerar o que é disparar uma arma contra o corpo de uma pessoa e vê-la desabar sem vida no

chão como resultado daquilo que se fez, ou ter que lutar até as últimas consequências.

Faça um esforço constante para permanecer em alerta e precavido. A prevenção e o estado de alerta são importantes porque reduzem dramaticamente a possibilidade de ser pego de surpresa. Quando alguém está desatento e é empurrado repentinamente para uma situação arriscada, existe uma grande chance de que sua mente, assustada e incapaz de entender o que está acontecendo, congele. O estado de alerta o mantém concentrado na tarefa de se defender, mesmo durante os períodos de tédio e na ausência de um perigo real.

Confie sempre na sua percepção. Você deve confiar na sua intuição porque é o acúmulo de conhecimentos a partir de sua experiência de vida e que está trabalhando para você de modo inconsciente e na “velocidade da luz”.

Acredite-se capaz de se defender e de concluir a tarefa que tem em mãos. Se não acredita em si mesmo ou na sua missão, então será complacente e hesitará durante um ataque.

Você deve desenvolver um forte desejo de sobreviver em qualquer tipo de situação. Não são raras as histórias de pessoas, até mesmo policiais, que desistiram de lutar em razão de ferimentos não fatais. De maneira oposta, existem relatos sobre pessoas e criminosos que foram severamente feridos e apesar de tudo continuaram a fugir ou lutar. Essas pessoas tinham um poderoso desejo de sobreviver e foi o que fizeram, embora em muitos casos tenham sido feridas várias vezes. Há um caso de um policial que perseguia um criminoso e, ao entrar num barraco, foi atingido de raspão no braço por um pequeno projétil de calibre 22. Esse policial entrou em pânico, se jogou no chão e começou a gritar que estava morrendo. O criminoso foi morto por outros policiais que participavam da perseguição.

Outra história dá conta de que um delinquente saltou do segundo andar do prédio onde morava assim que a polícia

anunciou o cumprimento de um mandado de busca. O bandido caiu no jardim, quebrou as duas pernas, mas conseguiu correr aproximadamente 30 metros. Ele pensou que os policiais iriam matá-lo. Assim, você deve passar seu tempo livre dizendo a si mesmo que sobreviverá, não importa o quão ferido esteja, e que continuará a lutar e não desistirá até ter escapado do ataque. Isso implica aceitar possíveis ferimentos como preço justo a ser pago pela sobrevivência.

Agora que você sabe um pouco sobre o medo, precisa entender e aceitar os efeitos negativos dessa emoção. Mas deve pensar no medo como um dispositivo de aviso que o mantém alerta e o prepara para a autodefesa. O medo gerenciado o torna mais rápido, forte, resistente à dor e mentalmente atento. As reações de enfrentamento e fuga induzidas pelo medo são heranças ancestrais. Se eles não possuísem essas ferramentas, a raça humana estaria extinta. Assim, tenha sempre em mente que, quanto mais bem preparado física e mentalmente estiver nos aspectos da autodefesa e mais conhecimento possuir sobre o medo, maior controle terá sobre suas ações.

Valor da sua vida

Na sociedade, a vida de uma pessoa é considerada o bem mais precioso. Na realidade, muitas das leis e condutas morais estão fundamentadas na autoproteção e na preservação do ser humano contra graves ferimentos e a morte.

Contudo, em uma situação de legítima defesa, a vítima pode ter de ferir gravemente ou mesmo matar outro ser humano (o agressor).

Então, você deve lembrar que, quando se está envolvido num conflito com alguém violento e que faz do crime uma profissão, não há lugar para considerações religiosas. Você precisa se concentrar na tarefa e nada mais. Se isso não for feito, você se colocará em

perigo. Você não está lidando com um pobre coitado, com um excluído social, mas com um criminoso reincidente que não tem a menor consideração por você e sua família. Quando um delinquente ataca uma pessoa inocente, ele só está pensando no interesse próprio. Portanto, faça o mesmo: pense em si mesmo e nas pessoas que você ama.

Acredite que você controla o seu destino

Se você acredita que seu destino é controlado unicamente por uma força maior, não terá sucesso na autodefesa se comparado a alguém que confia em sua própria capacidade de agir e de assumir riscos. Mas se você se vê no controle da situação, por pior que ela seja, então tem mais chance de superar o medo paralisante com maior determinação.

Não negue o que está acontecendo

A síndrome da incredulidade (quando você se nega a acreditar que algo ruim está realmente acontecendo) é bastante comum, mesmo entre aqueles com bom treinamento, como os policiais. Mas a negação é sempre um problema na autodefesa porque a falha em reconhecer e em acreditar na ameaça atrasa perigosamente a implementação prática de uma opção de resposta. Entretanto, pessoas mentalmente orientadas para a sobrevivência são capazes de eliminar qualquer dúvida sobre um indivíduo ou situação hostil e enxergar as coisas como realmente são, e não como gostariam que fossem. Desta forma, são mais capazes de evitar o perigo ou decidir e reagir sem perder tempo. Portanto, se algo parece estranho, se você não gostou de alguém ou de alguma situação, acredite e entre em ação. Imagine sempre como fugir ou lutar usando o medo e a raiva como fonte de energia.

Pense positivo

Indivíduos que se sentem encorajados diante de um desafio, que pensam positivamente e que não têm medo de cometer e admitir erros são capazes de aprender e de se ajustar para superar obstáculos mais fácil e rapidamente. É o típico caso do escalador de montanhas que iniciou a prática do esporte porque tinha medo de altura, por exemplo.

Portanto, pense positivo, revise sua conduta e permaneça em alerta, porque ao longo do tempo seus pensamentos se tornam ações. Observe suas ações porque elas se tornam hábitos e experiências, boas ou desagradáveis.

Tenha um plano alternativo

Diante de um incidente crítico, você precisa ter um plano alternativo, caso as coisas não funcionem como esperado. Esse plano B lhe dá uma margem extra de segurança, e precisa ser, pelo menos, mentalmente preparado com antecedência. Assim, quando seu cérebro não estiver funcionando bem por causa do medo e do estresse, você ainda poderá tomar a decisão certa. Por isso o Sistema Integrado de Autodefesa é tão importante. Quer dizer, ele lhe fornece um plano preventivo e outro de resposta, no caso de o primeiro falhar. E mesmo na estratégia de resposta, você ainda tem cinco alternativas para uma situação de conflito.

Concentre-se na tarefa em mãos e tente manter a calma

Quando o medo surge numa situação de confronto, mas é preciso tomar uma decisão e agir, você deve intensificar sua atenção para se concentrar na tarefa. Assim, quando desvia sua atenção para os aspectos da sua segurança no momento crítico, você se concentra nas atitudes que precisa tomar para se salvar. A

atenção e a concentração diminuem o medo porque você está se distanciando mentalmente daquilo que é capaz de distraí-lo ou mantê-lo submisso (o criminoso, suas ordens etc.). Você ainda será capaz de entender o que ocorre à sua volta, e apesar da presença do delinquente é você que estará no comando. Por isso, se não tem interesse na autodefesa e não se sente motivado para ser responsável por sua segurança, não tem o que precisa para prestar atenção e se concentrar.

Os sobreviventes de situações de combate tendem a ter uma consciência e um estado de alerta relaxados, comumente na condição amarela (conforme o quadro de Jeff Cooper). Eles podem ficar chateados quando algo ruim acontece, mas rapidamente recuperam o equilíbrio emocional e logo começam a avaliar a nova realidade e o que podem fazer a respeito.

Como você já sabe, o medo altera a química do cérebro e do corpo, resultando em problemas de memória, distorções da percepção do tempo e do espaço e dificuldades de realização de tarefas motoras. Assim, tentando manter um estado de alerta moderado, a atenção, a concentração e a calma diante de pequenas emergências diárias você estará mais preparado para lidar com as grandes situações.

Pratique o treinamento mental

Pratique o treino mental em relação às situações de risco. O treinamento mental é uma atividade que não exige esforço físico. Você pode desenvolvê-lo enquanto dirige seu carro até o trabalho. Quando estiver em casa, pode imaginar alguém arrombando a porta da sala ou uma janela. Quando estiver próximo ao comércio, pode imaginar que opção de resposta adotaria se fosse vítima de um roubo à mão armada, por exemplo.

Assim, visualize cenários que conduziriam a essas situações, cenários que descrevessem o exato momento em que você

precisasse fazer alguma coisa para se salvar, como correr, lutar com o criminoso, atirar nele, lidar com seus ferimentos, pedir socorro à polícia etc. Quanto mais treinado mentalmente para uma situação crítica você estiver, maiores serão as chances de manter o controle sobre suas emoções e lidar com situações reais quando elas ocorrerem.

Como sua mente não consegue facilmente distinguir a diferença entre fantasia e realidade, o treinamento mental é uma ferramenta eficaz, sempre disponível e com a qual se podem “vivenciar” situações perigosas sem se expor aos riscos de um conflito real.

Treinamento mental

Planejando respostas para situações violentas antes que elas ocorram

Quando o crime e a violência surgem, a maior dificuldade que você pode enfrentar não é o criminoso, pois existe uma solução efetiva para esse problema. A questão, portanto, não é apenas o que o criminoso vai fazer, mas o que você é capaz de fazer para se salvar.

Infelizmente, um modo convencional de pensamento (do tipo: “Isso nunca vai acontecer comigo!”) normalmente o impede de programar uma solução no pouco tempo disponível de uma situação crítica.

Então, o maior desafio que você enfrenta não é o agressor, mas sobrepujar seu modo habitual de pensar, para ser capaz de lidar efetivamente com o criminoso antes que ele seja bem-sucedido.

Enquanto isso parece óbvio (o delinquente está me atacando, então eu devo me defender!), a verdade não é tão simples. Alterar o modo de pensamento não é algo que a maioria das pessoas faz de uma hora para outra. O cérebro humano é flexível e adaptável, mas não é assim tão flexível.

Ou seja, se você não tiver feito seu dever de casa de antemão, as dificuldades naturais para estar mentalmente preparado sempre surgirão no pior momento. E se você está numa corrida pela sobrevivência, esse tipo de problema é a última coisa que precisa ter.

Contudo, se você se antecipou e fez a tarefa de casa, essa questão não será uma surpresa ou algo impossível de lidar. E é aqui que começa o treinamento mental.

Introdução

Há cerca de quatro décadas, para se prevenir contra o crime e a violência, você só precisava evitar as áreas de risco permanente, como favelas, áreas de prostituição e matagais, por exemplo. Mas agora, é preciso pensar também nas áreas transitórias, pois o criminoso pode se aproximar de você usando as vias públicas urbanizadas, o transporte público coletivo, motocicletas e automóveis. Ou seja, ele pode estar em qualquer lugar.

Além disso, sua responsabilidade com a própria segurança não pode supor que o perigo não vai chegar até você. Prevenir-se (evitando lugares desertos, não ficar na rua até tarde da noite, não sair à noite sozinho e ter uma cerca eletrificada no muro de casa) ajudam bastante, mesmo assim você deve complementar seu sistema integrado de autodefesa para se preparar para aquelas situações nas quais a prevenção pode falhar.

Quando você ainda era uma criança, talvez costumasse ouvir as notícias veiculadas nas emissoras de rádio sobre os crimes cometidos na sua cidade. Invariavelmente, esses crimes ocorriam em localidades pobres e distantes, portanto sua conclusão devia ser que você estava a salvo. Mas hoje essas mesmas notícias mostram a violência ocorrendo em todos os lugares. Então, é difícil determinar qual local é seguro e qual não é, pois agora uma área de risco é o espaço que existe entre você e o seu destino, seja ele qual for. A violência não atinge somente aquelas pessoas que não assumem total responsabilidade por sua própria segurança e não adotam medidas para colocá-la em prática. Na verdade só existem dois grupos que jamais serão alvos de criminosos: aqueles que já morreram e os que ainda irão nascer. Fora desses grupos, qualquer pessoa, inclusive você, pode ser alvo do crime e da violência.

Alguns serão alvos fáceis, outros darão mais trabalho, mas isso depende da prevenção, do treinamento mental e da opção de resposta escolhida.

Assim, o crime é uma ação predatória e, como o predador é imaturo, impulsivo, está armado e algumas vezes sob o efeito de drogas, a violência também é irracional. Além disso, a cada crime que comete, ele ganha experiência para melhorar suas técnicas de ataque. Se for preso, isso também não faz muita diferença, pois ele continuará a aprender e a estabelecer vínculos criminosos dentro da cadeia. E uma coisa é certa: ele não tem a menor consideração por seus apelos emocionais e por sua vida. De acordo com o Departamento Penitenciário Nacional (DEPEN) do Ministério da Justiça, estima-se que a taxa de reincidência dos criminosos que saem do sistema prisional seja de 60%, o que significa dizer que você está diante de um criminoso profissional (Jornal do Brasil, 2010).

Portanto, se a prevenção falhar e a violência ocorrer, sua sobrevivência vai depender do que fizer de certo e na hora certa. Mas essa não é uma decisão que deva ser tomada no momento do conflito (o cérebro não trabalha bem sob estresse), sendo de extrema importância se preparar com **ANTECEDÊNCIA**. E para isso existe uma ferramenta utilizada não só por policiais, mas também por profissionais como cirurgiões, atiradores profissionais, pilotos de corrida, atletas de alto nível etc., que frequentemente precisam desenvolver a capacidade de tomar decisões arriscadas em momentos críticos. E, como dito, esses profissionais desenvolvem tal capacidade antes, e não durante o momento crítico.

Essa ferramenta consiste essencialmente em desenvolver um **TREINAMENTO DA MENTE** visando à autodefesa. Isso significa que você precisa saber o que fazer se um dia for envolvido numa situação de violência. Se condicionar seu cérebro para a sobrevivência, sua mente terá um ponto de referência para iniciar uma opção de resposta no momento em que isso pode fazer a

diferença entre a vida e a morte. E essa é sua arma secreta, que está invisível para os criminosos.

Então, agora que você já sabe que o crime é um processo cujos estágios o criminoso precisa completar para alcançar um objetivo, você também precisa considerar o seguinte: se algum dia você se deparar com um deles, as chances de estar diante de uma pessoa que faz do crime uma profissão são enormes. Não importa se ele é bom ou péssimo profissional; desde que demonstre experiência e disposição para usar a violência, deve ser considerado perigoso. E antes de atacar você ele já terá cometido outros crimes contra diversas pessoas. É assim que um criminoso trabalha: mais vítimas, mais dinheiro. Por isso não vai mudar de atitude por sua causa (não adianta implorar, nem rezar ou chorar). Do ponto de vista de um criminoso, você é igual às outras vítimas, ou seja, é apenas mais uma pessoa de quem ele pode tirar o que quiser!

Com base nisso é que o medo da violência é considerado uma fobia humana universal, pois o pensamento de tornar-se a vítima de um criminoso é preocupante. É por isso que se deve desenvolver a motivação para ser **RESPONSÁVEL** por sua própria segurança por meio da prevenção, da estratégia de respostas, do estudo e do **TREINAMENTO MENTAL** e **FÍSICO**.

Assim, o treinamento mental ocorre quando você imagina e ensaia sua reação mentalmente, em relação à opção de resposta adequada ao momento crítico. Isso parece novidade até você perceber que age de forma parecida em algumas ocasiões especiais. Por exemplo, quando sabe que vai chegar atrasado ao trabalho, você planeja mentalmente o que dizer aos outros para justificar o atraso; quando tem uma reunião, entrevista ou apresentação importante, você ensaia suas palavras e a forma como vai se comportar; quando planeja sair para passear, você pensa antecipadamente no itinerário que vai seguir para chegar ao destino.

Esse treino mental intuitivo surge da necessidade de não cometer erros e não parecer tolo ou despreparado nas situações importantes e decisivas da vida diária. E, apesar de fazer isso com frequência (mesmo sem saber que está realizando um treinamento mental), você ainda não se condiciona mentalmente contra a maior preocupação que pode existir: o crime e a violência que ameaçam a sua vida, a vida das pessoas amadas e o seu patrimônio.

Mas por que isso acontece? Porque você é “treinado” constantemente a não fazer nada ante a possibilidade de estar diante de alguém violento, ou seja, seu condicionamento mental está direcionado para a obediência cega. Por exemplo, a primeira orientação que a própria polícia faz é que a vítima jamais deve reagir. Assim, após incontáveis repetições dessa orientação, você acaba mentalmente preparado para não fazer nada diante do perigo. E a verdade é que ninguém ou mesmo a polícia pode garantir que sua submissão seja capaz de mantê-lo 100% a salvo em 100% das vezes.

Então, o que é o treinamento mental?

O treinamento mental é a utilização de todos os seus sentidos para criar uma experiência na mente. Existem várias técnicas para isso, contudo a mais difundida é a **TÉCNICA DE IMAGINAÇÃO**, que introduz imagens no processo. Ou seja, uma **VISUALIZAÇÃO**.

Assim, na técnica de imaginação, você precisa imaginar-se realizando (com perfeição) uma ação que deseja melhorar, incorporando todos os sentidos possíveis (visão, audição, tato, olfato, paladar), bem como os aspectos emocionais (raiva, medo, alegria, concentração etc.). Por exemplo, alguns pilotos de corrida fazem um reconhecimento prévio da pista onde vão competir. Alguns dirigem pela pista, outros andam de bicicleta e alguns ainda caminham por ela. Depois, esses atletas se imaginam no dia da competição e mentalmente formam imagens do carro, do traçado da pista etc. Então eles visualizam (na mente) sua participação na

competição, acelerando o carro, diminuindo a velocidade no momento certo para fazer a curva no melhor traçado possível, acelerando novamente, realizando as ultrapassagens e trocando as marchas no ponto certo. Eles incluem o barulho do motor, o cheiro e as vibrações do carro na pista, o vento, a ansiedade, a total concentração na tarefa etc. Tudo isso é imaginado sendo feito com perfeição, o que contribui para o rendimento do piloto.

A técnica de imaginação pode ser externa ou interna. Mas a perspectiva interna de visualização é a que mais se aproxima de uma situação real porque permite o melhoramento das habilidades psicológicas como a motivação para o sucesso, o gerenciamento do medo, a concentração e a atenção na tarefa e o aumento da autoconfiança.

Outra vantagem do treinamento mental é que ele não exige preparo físico ou local apropriado (como uma academia). Você não perde tempo e tem maior chance de se concentrar para controlar suas emoções porque a tarefa é intelectual.

E como isso se aplica à autodefesa?

A essência do treinamento mental para sobreviver a eventos violentos é aproveitar-se de ocorrências reais de crimes que lhe permitam analisar as falhas cometidas pelas vítimas e pelos criminosos, aprender com esses erros e visualizar mentalmente uma reação diferente que o conduza ao sucesso na autodefesa. Assimilando as experiências alheias e decidindo **ANTECIPADAMENTE** o que fazer, você forma seu próprio banco de dados mental (os esquemas) e de sua memória, e essas decisões vêm à tona no momento de uma situação real de perigo.

Desse modo, você treina a aplicação da opção de resposta escolhida para o caso específico baseado nas experiências reais de outras pessoas. Como dito, uma das vantagens desse tipo de treinamento é pensar “o que fazer” e “como fazer” para sobreviver à

violência, no local que achar mais apropriado (na sua casa ou no trabalho). Você usa a sua inteligência e o seu controle emocional com antecipação para avaliar a melhor opção de resposta para a situação estudada, considerando seu condicionamento físico, a presença de sua família, o medo, a raiva etc. Esse tipo de treino deixa preparadas algumas decisões práticas que vão orientá-lo durante a estranha natureza de uma situação perigosa real, dificultando a sua perda de controle e a sua submissão diante do medo e do estresse.

Como as reações de autodefesa não podem ser treinadas na prática, a não ser nas situações de perigo real (nas quais obviamente os riscos não valem os benefícios do treino), a **TÉCNICA DE IMAGINAÇÃO** ou **VISUALIZAÇÃO** torna-se uma das principais ferramentas de treinamento para a autodefesa. A aplicação de qualquer atitude positiva na prevenção e na sobrevivência ao crime e à violência aumenta suas chances de sucesso no momento em que a violência real ocorre, como também desenvolve um estímulo para a manutenção do estado de alerta, pois você está capacitado a perceber com mais rapidez os seis estágios do crime violento enquanto estão se formando.

Sem esse tipo de condicionamento, você está propenso a submeter-se indefinidamente à ameaça do criminoso por **MEDO** daquilo que ele pode fazer contra você, e também porque você mesmo **NÃO SABE O QUE FAZER**. E pensa: “O que vai acontecer comigo?”. Como resultado, você perde o foco da autodefesa, que é: “Eu vou fazer algo para me salvar!”.

Para desenvolver um condicionamento mental eficaz, você deve aprender a gerenciar o medo, o que já foi visto no capítulo anterior.

O principal fator nos crimes violentos é o medo paralisador de ficar ferido. Tenhamos ou não experiência contra a violência – quer sejamos policiais preparados ou ingênuos civis –, quando nos vemos sob a mira de uma arma de fogo ou sentimos a ponta de uma faca na garganta, ficamos logo imobilizados de medo. Os músculos

automaticamente se contraem; fica-se aterrorizado. O bandido se põe a berrar, fazendo ameaças contra nossa vida, e obedecer parece ser a única saída (STRONG, 2000, p. 21).

Como o seu medo é uma peça fundamental para o sucesso do criminoso, a rapidez, a surpresa e a violência são mecanismos utilizados para fazê-lo entrar em pânico e escolher a obediência cega (por isso eles usam armas e se organizam em quadrilhas).

O pânico é a resposta mais destrutiva a uma situação de sobrevivência. Dissipam-se energias, a racionalidade é enfraquecida ou mesmo destruída e torna-se impossível dar qualquer passo no sentido da nossa sobrevivência. O pânico pode levar ao desespero, o qual pode começar por quebrar a nossa vontade de sobreviver (CADETE, 1980, p.3).

Por rapidez, você pode entender alguns segundos, pois isso é o suficiente para que alguém possa roubá-lo, sequestrá-lo, invadir sua casa para subjugar você e sua família. A surpresa, como visto antes, ocorre quando, aos seus olhos, o delinquente sai do nada. E a violência é a disposição mental e física para fazer o que for preciso para conseguir o que quer. Lembre que o motivo para o crime é o interesse próprio.

Então, para não ser mais uma vítima complacente, você precisa gerenciar a emoção do medo de modo que possa manter o domínio da sua mente e das suas ações visualizando aplicar as opções de resposta (desescalada, intimidação, fuga ou enfrentamento).

Mas de que tipo de medo se está falando? Do medo gerado pela intenção hostil de outro ser humano que está apto a provocar a dor e a morte. Sabe-se que a humanidade suporta o fardo da morte causada pelos acidentes naturais (terremotos, maremotos, vulcões), mas em se tratando da morte de alguém provocada por outra pessoa esse peso torna-se insuportável. Assim, é o medo de ser ferido ou morto por uma pessoa violenta que o impede de tomar decisões importantes no meio do caos de um confronto.

Assim, para sobreviver a isso, você precisa de seis coisas:

- **MOTIVAÇÃO** para ser **RESPONSÁVEL** por sua própria segurança.
- Esforço para permanecer em alerta. O **ESTADO DE ALERTA** reduz a possibilidade de ser pego de surpresa.
- **EVITAR A ROTINA**, a incredulidade e o excesso de confiança.
- **TREINAMENTO MENTAL e FÍSICO** capaz de gerenciar e vencer o medo de ser ferido ou morto, a fim de assumir riscos e manter o controle da situação.
- Saber **O QUE FAZER** quando a violência surgir.
- Disposição para **REAGIR RÁPIDO** e de modo eficaz nas circunstâncias mais perigosas.

No entanto, a vontade de reagir rápido é contrariada por um raciocínio lógico e civilizado, porém incorreto. Quando você está diante do cano de uma arma, esse julgamento segue assim: “A polícia diz que eu não devo reagir, então se eu obedecer o assaltante não precisa atirar em mim!”. Esse entendimento faz sentido para qualquer pessoa, menos para o criminoso. Já que você é civilizado e baseia suas decisões na lógica, se alguém lhe diz que se você ficar quieto não irá se ferir, a tendência é que acredite e obedeça.

E se o que você mais receia é ser ferido, então pode acontecer o seguinte:

- Você não terá disposição para assumir o risco inerente de uma reação de autodefesa.
- Tenderá a acreditar no criminoso como forma de frear sua compulsão para reagir, aliviando seu sentimento de culpa por ter dado a oportunidade para alguém subjugar-lo.
- Será incapaz de perceber qualquer oportunidade de fuga ou confronto que surgir.
- Perderá o controle emocional, mental e físico da situação e da sua própria vida.

Portanto, antes de pensar em se entregar ao menor sinal de ameaça e porque está com medo de se machucar, você precisa reconhecer que um ferimento não é o pior resultado de um crime. Com sua obediência é o criminoso que está no controle, e se ele decidir levá-lo para um local isolado ou longe do socorro imediato você terá grande chance de ser morto, principalmente se for policial, ou ser violentada, se for mulher.

Para romper a barreira do medo paralisante na hora da violência, você precisa *redirigir ou converter o medo de se ferir numa raiva primitiva contra o atacante*. Nunca deixe de temê-lo nem o que ele possa fazer com você, mas recanalize o poder dessa emoção transformando-a em ódio. Uma vez que você fizer isso, sua concentração não estará mais bloqueada. Você será capaz de aproveitar as oportunidades que aparecerem e fará proezas quase sobre-humanas (STRONG, 2000, p. 28).

Diante do crime e da violência, você deve se concentrar na tarefa em mãos, que é a sua sobrevivência. Então, pense no medo como uma **EMOÇÃO POSITIVA** que o prepara para agir. Combine o medo com a raiva, e isso lhe dará a motivação e a energia mental e física para enfrentar a situação crítica e o criminoso. Quer dizer, fuja ou lute com todas as forças.

Assim, durante a visualização dos cenários mentais e na prática das opções de resposta, você precisa fazer o seguinte:

- **ACEITAR POSSÍVEIS FERIMENTOS** como o custo necessário para continuar a salvo. Sem isso você não será capaz de prosseguir.
- **CONVERTER O MEDO** em raiva e energia para se concentrar na tarefa e reagir.
- **SEMPRE IMAGINAR COMO FUGIR OU LUTAR**, a fim de manter o controle sobre seus pensamentos, em vez de submeter-se às ordens do criminoso.

Você também precisa ter uma infeliz e desagradável perspectiva se algum dia estiver diante de um criminoso violento: a de que vai se ferir ou morrer de qualquer forma. Sabendo disso, é preciso aceitar a realidade se o pior acontecer, pois as duas opções são ruins:

- Escapar ou lutar, assumindo o risco dessa decisão e aceitando possíveis ferimentos como preço pela sua sobrevivência.
- Obedecer, fazendo o que o criminoso quer e convivendo com a possibilidade de ser ferido ou morto de qualquer modo.

Por ser algo tão importante é que esse dilema deve ser resolvido **ANTES** de estar envolvido numa situação violenta, pois se deixar essa decisão para depois você terá apenas poucos segundos para tomar uma decisão. Lembre que o cérebro não trabalha bem sob estresse.

Iniciando a prática da visualização mental na autodefesa

Antes que possa, de fato, reagir a uma agressão real, você precisa condicionar-se por meio da visualização mental. Depois disso é que vêm o preparo físico e o uso das armas.

A visualização mental o ajuda a formar experiências imaginárias numa área onde é impossível formar esses esquemas de modo prático sem correr riscos. Então, se você está diante do perigo, sua mente é capaz de perceber a situação da seguinte maneira: “Eu sei o que essa situação significa porque pensei nisso antes e já sei o que fazer!”. Desse modo, seu corpo faz o que sua mente já preestabeleceu para essa situação crítica.

“O treinamento mental se realiza no imaginário, visualizando uma agressão, decidindo qual e como será a reação” (LICHTENSTEIN, 2006, p. 39).

Assim, você precisa treinar sua mente passando por seis fases:

- Fase nº 1 – Selecione crimes noticiados nos jornais, revistas, TV e Internet.
- Fase nº 2 – Pense que você está no local do crime e é a vítima.
- Fase nº 3 – Imagine sua reação para a fuga ou confronto. Imagine que você corre ou luta com raiva e força sobre-humanas.
- Fase nº 4 – Sinta a raiva tomando conta do seu corpo e converta essa emoção em energia.
- Fase nº 5 – Suponha que, durante essa reação, você é ferido. Ouça o som do tiro, sinta a picada do projétil em você.
- Fase nº 6 – Imagine que mesmo ferido continua correndo ou lutando até conseguir o que quer: sobreviver.

Essas seis fases têm apenas uma finalidade: mantê-lo vivo para voltar ao convívio das pessoas que você ama.

Então, para formar seu banco de dados mental, são necessárias **INFORMAÇÕES**, sendo essa a essência da fase nº 1. Assim, é importante utilizar informações sobre crimes reais vivenciados por outras pessoas. Mas nem sempre as histórias noticiadas na imprensa ou narradas por testemunhas são completas, nem mesmo a polícia dispõe de muitos detalhes quando investiga o local do crime. Muitos detalhes tornam a visualização mental para a autodefesa uma tarefa enfadonha, pois estabelecem a necessidade de trabalhar com um rol de possibilidades extenso demais. Como isso pode deixá-lo confuso e indeciso, bastam diretrizes gerais da ocorrência.

Na fase nº 2, quando você pensa que está no local do crime e é a vítima, isso lhe exige um esforço para pensar sobre o que fazer, ou seja, qual a melhor opção de resposta para a sua sobrevivência em relação a um caso concreto que está ocorrendo na sua mente neste exato momento. Quando você assiste a um crime no

noticiário, sente alguma empatia, mas isso dura pouco. Quando se imagina sendo a própria vítima da cena visualizada, a emoção é mais prolongada e fonte de motivação para se decidir e entrar em ação.

Imaginar sua reação para fugir ou lutar (fase nº 3) faz que você se concentre, durante um incidente crítico, em seguir sua decisão e não as ordens do criminoso. Isso já o ajuda a manter certo equilíbrio emocional, o que é outra vantagem para a sobrevivência.

Do mesmo modo que o medo, um acesso de raiva (fase nº 4) desencadeia a produção dos hormônios típicos do estresse (como a adrenalina e o cortisol), que irão lhe fornecer o foco mental para sobreviver e a força necessária para fugir ou lutar com energia.

Já na fase nº 5 (quando supõe que é ferido durante a reação), pode-se dizer que, se você pretende estar a salvo ou vencer seu oponente, deve estar preparado para o pior. É como diz a frase em latim **SI VIS PACEM, PARA BELLUM**, que significa **SE QUERES A PAZ, PREPARA A GUERRA**. A reação do criminoso diante da sua tentativa de fuga ou confronto é algo imprevisível. Ele pode desistir, pode fugir ou pode feri-lo. Assim, a perspectiva do ferimento deve ser uma constante no seu treinamento mental. Sem isso sua mente será sobrepujada pelo medo do ferimento, então as chances são de que você congele. Se isso acontecer, o criminoso poderá dar o passo seguinte, que é escalar o nível de violência.

Na fase nº 6, imaginar que você continua correndo ou lutando até conseguir o que quer demonstra seu grau de responsabilidade com a própria segurança e seu foco para a sobrevivência. Portanto, imaginar que, apesar de tudo, você ainda corre ou luta contra ele e com toda a sua força mantém sua mente direcionada para o objetivo final durante todo o processo de visualização. Talvez isto ajude: quando estiver em casa, olhe à sua volta e procure saber quem (alguém da sua família, por exemplo) e o que (um sonho) são importantes na sua vida, para que essas motivações fortaleçam sua

vontade de resistir. Em seguida, imagine, nesta cena familiar, que você não existe mais.

A visualização mental para a autodefesa fundamenta-se numa reação rápida e objetiva, com ou sem o uso de armas. A presença da sua arma não muda nada, pois você ainda precisa estar mentalmente orientado para um propósito. Desse modo, cultive o interesse por assuntos relacionados ao crime e à violência, imagine que algo semelhante pode acontecer com você e pense alguns instantes sobre o que faria se fosse com você. Não pense em detalhes. Faça de modo simples e objetivo. Inclua sua raiva e sua força no cenário mental. Grite, extravase sua raiva, morda, quebre ossos, fure um olho, corra, agarre a arma dele, atire nele. Imagine que você reage contra dois criminosos: identifique a ameaça principal; livre-se dela; agora é a vez da ameaça secundária. Você também está sangrando, mas é o único que está de pé.

O subconsciente controla a maior parte das nossas primeiras reações durante todo tipo de perigo. Ao contrário do que se costuma pensar, o subconsciente está longe de ser irracional. Nossas experiências, reais ou imaginárias, ficam ali armazenadas, esperando para dirigir e controlar nossos movimentos em situações de emergência e sob circunstâncias ameaçadoras. E o nosso subconsciente considerará apenas uma alternativa – essa é a razão por que muitas pessoas ficam paralisadas numa situação de emergência. Elas têm pouca ou nenhuma experiência com esse tipo de situação e, se não imaginaram o que fazer, não têm ponto de partida – ficam imobilizadas pelo medo. Ao contrário, homens e mulheres com decisões de sobrevivência já tomadas partem para uma reação imediata, porque é o subconsciente que as dirige.

A parte consciente de nosso intelecto, que toma decisões e faz escolhas, é complexa. Ela absorve simultaneamente uma porção de informações diferentes e as processa. Esse processamento leva tempo, mas nós fazemos isso normalmente, como parte de nossa vida regular e cotidiana. Surpreendido pela violência, você dispõe de frações de segundo e se vê sobrecarregado de informações confusas e ameaçadoras. Seus músculos e sua mente ficam bloqueados. É quando o seu subconsciente, *se estiver preparado com instruções simples*, assume o controle da situação e o sacode

dessa inércia durante os primeiros e decisivos instantes de qualquer situação crítica (STRONG, 2000, p. 39).

Então, quando selecionar algumas informações sobre crimes, lembre-se de que não precisa de informações repletas de pormenores. Aproveite a essência da notícia e coloque-se no lugar da vítima. Mas tão importante quanto isso, é imaginar que o crime está acontecendo num lugar conhecido, como na sua casa, no seu bairro, no seu trabalho, nas ruas por onde passa, nas lojas onde faz suas compras etc. Por quê? Porque, se algo realmente acontecer, será em algum lugar que você costuma frequentar.

O crime e a violência não são ciências exatas, uma vez que existem o elemento humano e a imprevisibilidade do resultado da interação e da disputa entre os envolvidos. Portanto, seguir uma receita não lhe garante sucesso. Mas possuir um sistema integrado de autodefesa visando primeiramente à prevenção, e depois uma estratégia prática e realista de sobrevivência para enfrentar o crime, aumenta sua chance de continuar vivo. Em um ambiente onde tudo pode piorar numa fração de segundo, ter um planejamento antecipado compensa essa desvantagem.

“Quando o marginal planeja o crime, fica mais difícil você escapar. Mas quando você planeja a fuga, já não será tão facilmente a próxima vítima dele. Você lhe dará trabalho. E para muitos marginais, você pode não valer o risco” (STRONG, 2000, p. 42).

Parte do Treinamento Mental é feita em *atividade de campo*, na qual você já não define o cenário. Andando pelas ruas no seu dia-a-dia, estude o ambiente, considerando que em qualquer minuto possa surgir uma ameaça vinda de qualquer canto, por qualquer pessoa. Cada pessoa em cada esquina pode representar risco. O mesmo treinamento feito em repouso é feito em campo; buscando mentalmente respostas para as questões: que tipo de ameaças o lugar oferece? Como o adversário poderia atacar? O que você faria contra este ataque? Como terminaria a agressão? (LICHTENSTEIN, 2006, p. 40).

O que incluir na visualização mental?

Em uma ocorrência violenta, você está diante de um perigo fora do comum e precisa tomar uma atitude também fora do comum em comparação com suas ações na vida cotidiana. Mas, considerando que não faz sentido estar envolvido de fato num incidente crítico para adquirir experiências de autodefesa, a visualização consolida seus esquemas mentais relacionados à violência, que formam uma memória, ainda que imaginária, e que será colocada em prática se você vivenciar uma situação real.

Com o auxílio imediato dessa memória e dos itens que devem estar inclusos no treinamento, você será capaz de sair da condição amarela, passando pelas condições vermelha e preta (já citadas por Jeff Cooper), até a segurança numa situação de vida ou morte porque já aprendeu o que fazer de certo e errado. Por isso, você precisa incluir os itens a seguir tanto na visualização quanto na aplicação das opções de resposta como um esforço de último momento para se salvar.

1. Avalie as pessoas e as situações nas quais você se encontra

Criminosos não são diferentes de ninguém em termos de aparência física. O que conta, de fato, é a intenção hostil, a habilidade, a oportunidade e a situação (área de risco) na qual ele e você se encontram. Assim, seu treinamento mental começa com uma percepção de desconfiança inicial em relação às pessoas e situações. Policiais atentos fazem isso o tempo todo, e às vezes nem percebem o que estão fazendo. Então, sempre que pessoas desconhecidas se aproximam deles, mesmo que não estejam trabalhando, logo têm uma impressão imediata. Certa ou errada, boa ou ruim (normalmente ruim), essa impressão não se fundamenta em informações precisas, mas nas primeiras

características que todo bom policial desenvolve quando entra para a polícia: a desconfiança, o ceticismo e a intuição. Resumindo: primeiro os policiais evitam o contato com pessoas desconhecidas (“Não gostei deste sujeito!”), e se esse contato for inevitável eles o fazem com desconfiança (“Ele tá querendo alguma coisa?”). Aqueles policiais que incorporam os princípios da autodefesa nas atividades diárias, no trabalho ou fora dele, ainda costumam imaginar o que fariam se algo ruim ocorresse no local onde estão. Assim que entram num ambiente e enquanto permanecem nele, esses policiais pensam na forma como se comportariam para se salvarem caso a violência gratuita surgisse.

Infelizmente, pessoas que não têm experiência com indivíduos e situações perigosas, quando se encontram com desconhecidos, usam a inteligência, a boa vontade, a confiança e a ingenuidade em vez de usarem a intuição, a desconfiança e o instinto de sobrevivência. Então, quando o suspeito já está próximo demais e o triângulo HIO está completo, o crime é uma realidade.

Por volta das 21h30 do dia 22 de julho de 2009, o policial S.F.O. e seu filho saíram do posto de atendimento eletrônico de um banco quando perceberam a aproximação de uma motocicleta em alta velocidade ocupada por duas pessoas. Quando se aproximou do posto, a moto parou bruscamente. **Mas antes que seus ocupantes pudessem tentar alguma coisa, o policial sacou sua arma**, gritou “Polícia!” e apontou para os dois. Percebendo o estado de alerta e disposição do policial, o motociclista se desculpou e foi embora imediatamente. Só então o policial percebeu tratar-se de um casal de namorados (Palmas/TO).

Uma análise superficial dessa história pode sugerir que o policial reagiu com exagero porque não esperou para ter certeza se aquilo era ou não uma aproximação de criminosos. Mas a verdade é que, se ele esperasse demais, já não haveria tempo para uma ação eficaz. Apesar de estar no lugar errado na hora errada, o policial tinha consciência disso porque fez uma avaliação da

circunstância na qual se encontrava. Seus esquemas mentais também indicavam que a aproximação repentina de duas pessoas numa motocicleta naquele momento (após o saque do dinheiro) representava um perigo potencial. Assim, mesmo sem informações detalhadas, o policial decidiu por uma opção de resposta adequada para a situação. De fato, os ocupantes da moto poderiam ser apenas namorados e clientes do banco, mas poderiam ser delinquentes preparando-se para um ataque criminoso. Só para constar, se você estivesse no lugar do policial e sem uma arma de fogo, poderia simplesmente fugir para a segurança porque percebeu o perigo enquanto ele se desenvolvia.

Portanto, se hesitar porque não quer reagir com exagero, parecendo bruto ou mal-educado, e não quer ferir os sentimentos de alguém, então vai permitir que uma pessoa mal intencionada se aproxime com o propósito de tomar o que é seu, feri-lo ou matá-lo. Tenha em mente que estar a salvo é mais importante que os sentimentos de qualquer pessoa.

Por esse motivo, seu comportamento deve estar de acordo com a responsabilidade por sua própria segurança e a segurança das pessoas que você ama. Esse comportamento deve incluir o estado de alerta e sua avaliação sobre as pessoas e as situações nas quais se encontra, conforme o Triângulo HIO e a Pirâmide da Segurança Pessoal.

Sempre avalie as situações nas quais você está. Está namorando dentro do carro? Parou para atender uma chamada telefônica ou está esperando dentro do carro a chegada de outra pessoa? Não está saindo de um caixa eletrônico, sendo seguido por alguém? Não está parado de madrugada no sinal vermelho e prestes a ser abordado por alguém? Há quanto tempo aquela pessoa estranha está nas proximidades da sua casa sem apresentar um motivo convincente? Vai sair de casa agora?

2. Não cometa erros básicos

Como já foi dito, o crime e a violência não são uma ciência exata devido à participação humana no processo. Assim, existem erros que todos estão sujeitos a cometer, inclusive você, e esses erros básicos são:

- Imaginar que a violência só atinge as outras pessoas – Estatisticamente, a maioria das pessoas, de fato, nunca foi vítima da violência, por isso elas acreditam que estão imunes ao crime. Elas acabam desenvolvendo a ideia de que nada vai acontecer com elas. E, apesar do receio, não consideram a adoção de um sistema de autodefesa. Por exemplo, se uma pessoa de 30 anos de idade nunca se viu diante do cano de uma arma, então é certo afirmar que tornar-se a próxima vítima da violência é a menor de todas as preocupações dessa pessoa. Assim, são a rotina e o hábito trabalhando contra você no que diz respeito à autodefesa. Com essa crença, não há espaço para ser responsável pela própria segurança, muito menos disposição para a visualização mental.
- Negar o que está acontecendo – A negação ou a incredulidade sempre toma tempo precioso que atrasa a aplicação de qualquer opção de resposta, conduzindo-o provavelmente para a obediência cega. Quando você acredita logo que algo ruim está ocorrendo, não perde tempo imaginando o porquê do acontecimento. E se está comprometido com a autodefesa, você simplesmente utiliza o tempo disponível para tomar uma decisão e agir.
- Confiar no bandido – Entregar a decisão sobre sua vida ou morte nas mãos de alguém que faz do crime e da mentira uma profissão é outro erro grave, pois cede totalmente o controle da situação ao criminoso, permitindo que ele escale o nível de violência e pratique outros crimes, apesar da sua obediência. Jamais acredite nele, pois é um mentiroso nato que faz da dissimulação um meio de chegar até você e sobrepujá-lo para tomar aquilo que lhe pertence. Então, lembre-se de que o criminoso sempre mente. Sempre! E ele vai lhe encarar direto

nos olhos, transparecendo seriedade e inocência, e você será tentado a acreditar nele. Não acredite, porque ele está mentindo.

- Pensar em muitos detalhes – Você não deve ficar “engessado” porque está planejando uma reação detalhada do início ao fim. E não deve esperar que tudo ocorra perfeitamente como planejou. Ser capaz de agir para fugir ou lutar efetivamente é mais importante que a perfeição milimétrica. Então, o que você precisa é saber o que fazer, ou seja, ter um ponto de partida quando a situação ficar ruim.
- Pensar demais sobre o melhor momento para reagir e sobre as consequências dessa reação – Na iminência e na atualidade da agressão, você tem garantido o direito de autodefesa. Agir depois que o criminoso foi embora, apesar da sua forte emoção, pode sugerir um sentimento de vingança. E isso não é bom porque não vale a pena correr riscos adicionais ao se encontrar novamente com o delinquente. Além disso, é contra a lei! No entanto, mesmo que sua motivação para lutar seja a raiva, o ódio e a vingança, desde que seja na iminência ou atualidade do crime, não há problema algum. Sua ação deve ser de prevenção contra o crime (antes que ele ocorra) e de autodefesa (durante a ocorrência). O problema maior é quando você não faz nada porque está pensando demais ou aguardando a oportunidade perfeita. Depois que uma arma está apontada para você, já não há garantia de que daí para frente essa oportunidade apareça ou a situação melhore (desescalada). Portanto, aproveite a primeira chance que surgir. Obviamente, se você não pode fazer algo de imediato, então precisa esperar a próxima ocasião. O segredo, portanto, é não entrar em pânico e desperdiçar a primeira oportunidade que surgir. Desse modo, mesmo durante a atualidade de um crime, você deve observar o que os criminosos fazem para perceber o momento certo de reagir.

3. Ofereça resistência

A decisão de ser complacente não o liberta das consequências de um crime violento. Sua reação é a própria resistência, mas que deve ser imaginada antecipadamente. A resposta à pergunta “Vou obedecer, fugir ou lutar?” já deve existir na sua mente antes de qualquer ataque criminoso.

Se sua resposta for “Vou obedecer!”, então não haverá nada o que fazer... Mas se for “Vou resistir!”, isso indica que você é capaz de gerenciar seu medo de ser ferido durante a resistência e canalizar essa emoção para transformá-la em raiva e energia. Se você for dominado pelo medo de ser ferido, perderá a concentração no seu objetivo, que é sobreviver; sua raiva ficará oculta e a reação não surgirá.

Tão importante quanto gerenciar o medo é sua capacidade de manter seu comportamento alinhado com sua decisão e manter a **CONCENTRAÇÃO** no objetivo. Por quê? Porque raiva e concentração na tarefa em mãos ajudam no gerenciamento do medo.

Durante um confronto, conforme estudo da Dr^a Alexis Artwohl (2002, p. 20), 39% das pessoas experimentam um estado de dissociação ou irrealidade e 26% experimentam pensamentos introspectivos. A visualização mental ajuda você a compensar esses fenômenos e a se concentrar na tarefa durante uma emergência.

Portanto, concentre-se e resista com energia. Grite, rosne!

Pessoas que gritam ou rosnam têm mais força e sentem menos dor, porque isso auxilia a concentração. Mestres em artes marciais chamam esse grito de **KIAI**. Eles afirmam que o Kiai é um estado psicológico, mais do que um simples berro, uma demonstração violenta de uma tensão mental e física que atinge o auge. Esse grito representa a explosão da força física e mental que facilita a concentração total na ação. Além disso, o som de um grito que canaliza sua energia mental e física produz efeitos

psicológicos que assusta, desmoraliza e desconcerta o criminoso, mas aumenta a sua coragem. Entretanto, como você certamente não tem o costume de gritar ou rosnar, precisa praticar. Então, pratique o grito quando estiver dirigindo sozinho, fazendo musculação ou alguma atividade que exija força física, por exemplo. Nos esportes, muitos atletas gritam naquele esforço de último momento, e desse grito, dessa força, surge a motivação para a vitória final.

Se o criminoso estiver armado, você terá pouquíssimo tempo para agarrar a arma para desviá-la de si. Isso vai exigir-lhe concentração e força (mental e física) intensas para segurar a todo o custo a arma que ele vai usar para atirar em você. Essa é uma disputa pela arma, por isso a raiva e o desejo de viver são tão importantes. Contudo, você pode ficar parado enquanto ele atira ou enfrentar o perigo, pegando essa arma com toda a sua força para tomá-la dele. É uma luta que você não pode se dar ao luxo de perder! Para casos tão extremos, é sempre aconselhável ter alguma experiência em lutas como o Krav Maga e o Kombat. Porém, se você não tem tal experiência e sua vida está por um fio, então ainda precisa resistir.

4. Resista logo ou aproveite a primeira oportunidade que surgir

Você está em uma área de risco e um suspeito surge do nada. Sua intuição diz que algo não está certo. Você precisa reagir depressa, pois a cada segundo o suspeito diminui a distância, criando a oportunidade de atacá-lo. Você ainda não sabe o que exatamente está errado, nem precisa saber. Não espere para ter certeza se ele é ou não um criminoso. Pense o pior sobre esse suspeito e reaja rápido! O tempo não é seu amigo, e quanto mais você espera mais o triângulo HIO se fortalece. Portanto, não espere até ter uma arma apontada para você para “adivinhar” o que o criminoso quer. Se ele já estiver próximo demais, você poderá entregar o que ele manda e ainda fugir.

Quando o policial civil C.P.V. (43 anos) olhou pelo espelho retrovisor do seu carro, ele só teve tempo de tirar a arma da cintura e jogá-la debaixo do banco porque os assaltantes já estavam próximo ao porta-malas. Então, o policial **saiu do carro e fingindo desespero disse aos criminosos que eles podiam levar o que quisessem**. Ao mesmo tempo, C.P.V. **saiu correndo deixando tudo para trás**.

Ele sabia que os assaltantes podiam revistá-lo, e se sua arma fosse encontrada, ele seria executado ali mesmo. Ou pior: seria levado para algum morro, torturado e morto.

Dias depois, o veículo do policial foi encontrado incinerado (Rio de Janeiro/RJ).

Se for à noite, corra em direção às luzes e ao barulho. Lugares iluminados e barulhentos possuem maiores chances de ter muitas pessoas e policiais.

Se você entregar logo aquilo que ele quer e fugir, o criminoso não terá tempo para escalar a violência, transformando o roubo em sequestro relâmpago ou num estupro, por exemplo. Mas se você entregar o que tem e esperar que ele dê novas ordens, ele terá tempo de imaginar outro modo de tomar mais dinheiro de você. Lembre-se de que criminosos não querem ficar muito tempo no local do crime (detecção). Se fizerem isso, serão notados, perseguidos e presos; eles querem o seu dinheiro e ir embora rapidamente. Então, se lhe entregar suas coisas e fugir, ele fará o mesmo. Outra opção, e isso vai depender da sua análise sobre pelo que vale a pena lutar, é, se estiver próximo o suficiente do criminoso, concentrar-se na arma para agarrá-la com toda a força, desviando o cano para outra direção enquanto saca sua própria (caso esteja armado), ou utilizar a arma do criminoso contra o próprio bandido.

Como o nível de maldade de um criminoso só surge quando já é tarde demais, fica difícil determinar antecipadamente se ele possui disposição para transformar um roubo em um sequestro ou

assassinato. Então, prepare-se para o pior. Não espere que ele o mande entrar no porta-malas ou virar de costas e se ajoelhar.

Criminosos usam armas para criar medo e forçar sua obediência, mas a verdade é que sob estresse ninguém é capaz de atirar bem, nem mesmo um policial. Para se ter uma ideia, informações sobre confrontos armados indicam que um policial treinado acerta um em cada seis tiros disparados contra o alvo. Isso produz apenas 16,6% de aproveitamento. Apesar disso, sua motivação para reagir logo não pode ser o fato de o delinquente atirar mal, mas a ideia de que, se não fizer nada e ficar congelado próximo dele, talvez ele o acerte várias vezes porque você está parado perto dele.

Se acredita que não é possível escapar com sucesso, então entre em confronto. E se é policial, é melhor correr riscos fazendo alguma coisa do que ser vitimado sem ter feito nada.

Como dito, a decisão de ser complacente não o liberta das consequências de um crime violento. Na verdade, sua submissão cede total controle ao criminoso, a menos que reaja depressa e acabe com esse domínio. Quando você reagir, verá o desespero estampar-se na cara dele, pois agora você é a ameaça.

Se você está armado e não consegue escapar, e o criminoso ordenar que caminhe para algum local ermo, que se deite no chão ou que se encoste contra a parede, certamente ele vai revistá-lo. Então, não existe alternativa a não ser sacar sua arma e atirar. Portanto, jamais permita que um criminoso o reviste se estiver armado ou com sua identidade policial. O mesmo serve se for juiz, promotor, militar das Forças Armadas, agente penitenciário, oficial de justiça etc.

Portanto, ao ler uma notícia sobre um crime, procure visualizar o melhor momento para resistir. Imaginando que você é a vítima do incidente crítico analisado, pense se seria viável resistir logo no início do ataque. Se a resposta for **NÃO**, procure a melhor oportunidade para fazer algo para se salvar.

5. Não permita que o criminoso o leve para um lugar isolado

Isolamento, tempo e controle são itens de que um criminoso precisa para escalar a violência. Matar alguém é fácil e rápido, mas o sequestro, o estupro, a tortura e o esquartejamento não seguem a mesma dinâmica. Para que essas atrocidades ocorram, o criminoso precisa dominá-lo e levá-lo para um local isolado.

Esperar pela polícia ou por um herói anônimo é inútil. Infelizmente, a polícia só chega quando resta preencher o boletim de ocorrência ou recolher o cadáver. Mas se você for levado para outro lugar, sua chance de escapar ou de lutar diminui. O único objetivo para levá-lo de um lugar para outro é impedir que o crime seja testemunhado por outras pessoas dificultando que você receba o socorro imediato para continuar vivo.

Então, nunca permita que o criminoso o conduza para outro lugar, mesmo que você conheça o local. Quer dizer, do seu carro para dentro da sua casa; da rua para um lote vago; da agência bancária, do escritório ou da residência para o seu carro. Se ele já conseguiu o que queria, se já roubou o que era seu, que outros motivos ele tem para levá-lo para um local isolado? Um ladrão só precisa de alguns segundos para fazer seu trabalho e ir embora, mas a tarefa de um maníaco sexual, sequestrador ou assassino cruel demora mais e exige isolamento. Assim, resista logo antes que chegue ao seu destino final. Portanto, arrisque tudo já, porque, se estiver com ele num local isolado, talvez só haja tempo para lamentação e arrependimento por não ter feito nada.

Desde novembro de 2009, a polícia já tinha conhecimento de que um maníaco sexual estava atuando numa mesma região de Belo Horizonte/MG. Naquele mês, a perícia havia concluído que amostras de esperma encontradas nos corpos de duas mulheres eram do mesmo criminoso. A primeira vítima confirmada foi atacada em abril e a segunda em setembro daquele ano.

Em janeiro de 2010, outro exame confirmou o terceiro ataque.

Em função da semelhança com os três ataques confirmados, a polícia passou a investigar dois outros casos ocorridos em janeiro e outubro de 2009.

De acordo com a polícia, o criminoso aparentava ser um rapaz de classe média, de boa aparência, que preferia mulheres magras e de cabelos longos. Havia a possibilidade de que ele as abordasse para pedir informações.

O assassino escolhia mulheres desacompanhadas que **dirigiam seus próprios carros**, sendo um indicativo de que ele atuava nos sinais de trânsito ou nas garagens de seus alvos. **Após a abordagem, o criminoso obrigava as vítimas a dirigirem até um local ermo.** Depois de estuprá-las, ele as estrangulava com objetos encontrados com as vítimas (arames, cadarços de tênis, cintos de segurança).

A polícia acreditava que o criminoso era extremamente rápido e dominava suas vítimas com uma arma de fogo ou uma faca. Outra hipótese era de que ele era uma pessoa persuasiva e simpática, que tinha obtido a confiança das vítimas ou as seduzido. Com isso, teria conseguido acesso ao interior dos veículos, sem chamar a atenção e sem a necessidade do uso de instrumentos letais. Isso também explicaria o porquê de ele não levar para os ataques armas para executar as vítimas. Para alguém tão meticuloso a ponto de não deixar pistas, levar armas seria um descuido que poderia provocar a reação, fuga ou pedido de socorro por parte das mulheres, já que elas teriam a certeza da morte, avaliaram alguns especialistas.

A primeira vítima confirmada a ser atacada pelo maníaco foi a empresária A.C.A. (27 anos), violentada e enforcada com o cadarço do próprio tênis em 16 de abril de 2009. Ela foi encontrada morta dentro do **próprio carro**. Seu filho, um bebê de um ano de idade, estava no carro e foi encontrado vivo no colo da mãe.

Para matar a comerciante M.H.L.A. (48 anos), a segunda vítima confirmada em 17 de setembro de 2009, o criminoso usou o cinto de segurança do **carro**.

A terceira vítima comprovada, a contadora E.C.O.F. (35 anos), teve o corpo localizado no banco de trás do **próprio veículo** em 11 de novembro de 2009. Ela foi estrangulada com um cabide de arame revestido com plástico que a vítima mantinha no carro para pendurar um blazer. Posteriormente, seu corpo foi violado.

Outro crime com características semelhantes tratava-se da morte da comerciante A.F.P. (34 anos), desaparecida em 27 de janeiro de 2009, depois de sair de casa sozinha **em seu carro**.

Um quinto caso, o da estudante de direito N.C.A.P. (27 anos), desaparecida desde outubro de 2009, depois de ter saído de casa para ir à faculdade, também foi confirmado pela polícia.

Só para constar: no dia 24 de fevereiro de 2010, a Polícia Civil de Minas Gerais prendeu M.A.T. (32 anos), cujas amostras de DNA coincidiram com aquelas encontradas nas vítimas. O criminoso era branco, casado, tinha cinco filhos, boa aparência e já havia sido preso em 2005 pela prática de furtos e roubos. Ele morava no mesmo bairro das vítimas, e em sua casa a polícia encontrou objetos pessoais das vítimas. Ele abordava as mulheres com uma arma de verdade ou uma réplica, assumia a direção do veículo e **levava as vítimas para um local isolado**. Lá, as violentava no assento de trás. Na sequência, o criminoso as estrangulava com o que estivesse ao alcance das mãos, recolocava as roupas nos corpos e ia embora apenas com o celular das mulheres, como se fosse um “troféu”. Em um dos casos, o delinquente fez isso tudo na frente de uma criança de um ano de idade, que foi deixada no colo da mãe morta (Contagem/MG).

Nos casos anteriores, o maníaco e assassino manteve um padrão de comportamento para se aproximar das infelizes vítimas e utilizou seus **VEÍCULOS PARA CONDUZI-LAS A LOCAIS ISOLADOS** e depois para fugir. Outra triste notícia para essas cinco famílias é que nenhuma das vítimas impediu o isolamento ou lutou pela sobrevivência. Talvez o medo paralisante não tivesse permitido que elas percebessem uma forma de escapar e visualizar o cenário macabro do qual fariam parte em pouco tempo. Contudo, o fato é que o criminoso utilizou um carro. Assim, não importa se o veículo que o bandido está utilizando para levá-lo para outro lugar é o dele ou o seu. E não interessa se é você ou ele quem está dirigindo. O que realmente conta é que você está sendo levado para o seu destino final num **CARRO**. Mas carros não funcionam quando estão quebrados. Assim, a melhor maneira de impedir que o delinquente prossiga é **BATENDO** o carro.

Não pense demais, provoque um acidente o mais rápido que puder no que estiver na sua frente. Lembre-se: resista logo porque está sendo levado para um local isolado. Além de impedir que o

carro continue, um acidente de trânsito possui um som inconfundível que atrai a atenção e a aproximação de muitos curiosos. E, como já foi visto, criminosos não querem ser vistos. A boa notícia, também, é que bandidos raramente usam cintos de segurança, então bata o carro com vontade, e de preferência do lado dele.

Mais uma vez a visualização mental vem em seu auxílio, pois tudo o que você aprendeu sobre direção defensiva durante as aulas na autoescola tem relação com a segurança no trânsito, ou seja, desde o dia em que começou a dirigir você procura evitar acidentes. E esse é um obstáculo que pode ser superado quando se imaginam situações violentas nas quais precisa bater o carro para estar a salvo. Que paradoxo! Mas tão importante quando aceitar o ferimento como preço justo pela sobrevivência é aceitar o incômodo de ver seu carro estragado. Lembre que o carro é um item de fácil reposição em comparação com a sua vida. Durante a visualização, recorde os casos narrados e pergunte se gostaria de ser qualquer uma daquelas vítimas. Peça ao seu marido que responda à mesma pergunta. Se ambos responderem **NÃO**, então bata o carro. E nunca se esqueça de colocar o cinto de segurança, porque não é possível sair do carro e fugir se estiver inconsciente ou ferido demais.

E se não estiver dirigindo? Isso não muda nada, pois você ainda precisa provocar um acidente. Com um criminoso armado, você se concentra na arma. E quando o bandido está dirigindo, você se concentra no volante e em nada mais. Portanto, esqueça coisas do tipo desligar o carro, pisar no freio ou no acelerador, ou puxar o freio de mão. Em vez disso, se estiver ao lado do criminoso que guia o carro, agarre-se ao volante e dê uma violenta guinada até que ele bata em alguma coisa. Então, trate de fugir.

E se você estiver no assento de trás? Nada muda também. Utilize toda a sua raiva e energia para alcançar o volante, nem que tenha de se jogar sobre o motorista. Se não conseguir chegar ao volante, ataque o motorista com unhas e dentes, grite, enfie os

dedos nos olhos dele, morda-o no pescoço para arrancar um pedaço, lute com ele até provocar um acidente.

A polícia prendeu a quadrilha que roubou e sequestrou a estudante universitária S.A.T. (34 anos) no dia 16 de setembro de 2009.

A vítima contou que às 19h30 chegou à faculdade quando um casal que ocupava outro veículo fez sinal para que ela parasse e pediu informações sobre a faculdade. S.A.T. parou sua camionete e o homem armado com uma pistola desceu do carro e anunciou o assalto, obrigando a vítima a passar para o banco traseiro de sua camionete Hilux. O homem tomou a direção da camionete e a **mulher ficou vigiando a vítima na parte traseira do veículo.**

S.A.T. foi levada para as proximidades do aeroporto da cidade e deixada amarrada com uma corrente e uma corda a uma árvore, sendo também amordaçada com fita adesiva. Neste local já havia um terceiro criminoso, que se juntou ao casal no carro roubado.

Por volta das 2h da manhã do dia seguinte, policiais que faziam uma barreira na BR-425 **desconfiaram** dos ocupantes da camionete Hilux, realizaram a abordagem e constataram os indícios do roubo e do sequestro.

No local do cativeiro, o Corpo de Bombeiros utilizou ferramentas especiais para libertar a vítima (Ariquemes/RO).

Nesse caso, apesar de ter cometido o erro de parar para dar informações, a vítima desperdiçou pelo menos duas chances de fugir. A primeira oportunidade foi quando o criminoso armado desceu do carro (leva tempo para alguém armado sair de um veículo). A segunda chance foi quando a vítima estava no assento de trás do próprio carro. Ela poderia ter provocado um acidente ou saído do veículo quando o motorista diminuísse a velocidade (ao passar num cruzamento com semáforo, por exemplo).

De qualquer modo, você deve avaliar se o comportamento da pessoa é característico para determinada situação. Quer dizer, se um casal em um veículo solicita informações, é normalmente o passageiro quem faz as perguntas enquanto o motorista aguarda dentro do carro. Assim, o motorista nunca sai do carro. Não é normal que alguém deixe o veículo enquanto o acompanhante

pede informações numa via de trânsito. Se ele sai, algo está errado. Aliás, ninguém desce do carro no meio da rua para pedir informações.

Contudo, se o criminoso que está ao seu lado tem uma arma, agarre-se a ela e aponte-a para qualquer lugar, menos para você. Esteja certo que haverá uma luta desesperada pela arma. Se conseguir pegá-la, não pense, atire no bandido que estava com a arma (pois ele pode tomá-la de você também) e depois domine o motorista. Se ele estiver armado e tentar algo contra você, atire nele também.

Se você estiver armado, primeiro segure a arma do criminoso que está ao seu lado, saque a sua e dispare contra ele e domine o motorista. Atire em todos os criminosos que estiverem armados e depois renda o motorista.

Na noite de 04 de maio de 2012, uma empresária de 44 anos saltou do próprio carro para escapar de dois criminosos que a mantinham refém durante sequestro-relâmpago. Enquanto fugia, a vítima ainda conseguiu chamar a Polícia Militar, que prendeu três dos quatro suspeitos envolvidos no crime.

A empresária foi abordada após deixar o estacionamento de um supermercado e parar num semáforo. Os quatro bandidos surgiram num veículo roubado e interceptaram a vítima. Dois deles entraram no veículo da mulher, que acabou refém da dupla, após ser colocada no assento traseiro do próprio automóvel. Os criminosos restantes permaneceram no primeiro carro roubado para fazer a proteção dos comparsas.

Quando o automóvel da vítima **reduziu a velocidade para atravessar uma lombada** (quebra-molas), **a refém aproveitou sua última oportunidade nos poucos segundos de redução da velocidade, saltou do carro e fugiu no sentido contrário**. Ela encontrou dois policiais militares e relatou a ocorrência.

Os policiais perseguiram os criminosos e prenderam três deles. A mulher não sofreu qualquer ferimento (São Paulo/SP).

Entretanto, **SE VOCÊ NÃO PODE BATER O CARRO, TALVEZ POSSA SAIR DELE** quando a velocidade for reduzida.

Mesmo que sua atitude provoque algum ferimento, isso ainda é melhor que permanecer sob a mira de uma arma enquanto os criminosos decidem o que fazer com você. Sempre corra no sentido contrário ao fluxo dos veículos e não pare até estar em segurança. Correr no sentido contrário tem três vantagens: aumenta a distância entre os criminosos e você; impede que eles o persigam pelas ruas, já que precisam manobrar ou seguir na contramão; faz que seja extremamente difícil para os bandidos atirar em você.

6. Não desista de sobreviver ao confronto

Desistir significa renunciar, deixar voluntariamente, abandonar, abrir mão. Na violência atual a palavra **DESISTIR** significa ceder o controle da situação ao criminoso e renunciar ao seu bem mais sagrado: sua vida. Infelizmente, o valor da sua vida só pode ser avaliado por aqueles que você deixou para trás.

Mas como não desistir quando tudo parece perdido?

- Entenda que a **MOTIVAÇÃO** é uma força que existe dentro de você e que surge a partir de estímulos como uma lembrança, a raiva, a vontade de viver.
- Tenha **RESPONSABILIDADE** por sua própria segurança e um objetivo a alcançar a todo custo: sua sobrevivência.
- Pense sobre o que o motiva a continuar a salvo. Ou seja, saiba **POR QUEM E POR QUE VOCÊ QUER VIVER.**

Então, na sua estratégia de resposta, a frase **NÃO DESISTA DE SOBREVIVER** deve ser lembrada sempre. Esse pensamento positivo tem a capacidade de melhorar a motivação de qualquer pessoa para continuar lutando e reflete o poderoso desejo de sobreviver a qualquer custo e voltar para casa. Grite consigo mesmo frases curtas e positivas, como “Eu consigo!”, “Não vou morrer desse jeito!”, “É agora!”.

Para não desistir e seguir em frente, você pode desenvolver uma **SENHA** para quando chegar ao que acredita ser seu limite. Por exemplo, pode escolher as palavras “força” ou “rápido”. Então, se estiver lutando ou fugindo e ficar fraco ou cansado, só precisa repetir mentalmente “Força! Força!” ou “Rápido! Mais rápido!”, para estimular seu cérebro de modo positivo. Psicólogos chamam isso de **MONÓLOGO INTERNO**.

Quando você assume a responsabilidade por sua própria segurança, isso lhe dá motivação para fazer o que for necessário para sobreviver caso o pior aconteça, ou seja, alcançar um objetivo determinado por antecipação. Por isso, até que você tenha atingindo esse objetivo e esteja em casa com sua família, não desista de sobreviver.

7. Decida que tipo de vencedor você será

Como as pessoas podem se sentir após um incidente crítico no qual são vitoriosas?

Primeiro, existem aqueles que sobrevivem apenas por pura sorte, têm pouca participação ativa na própria sobrevivência (ou se salvam devido à incompetência do criminoso), ficam amedrontadas pelo que pode acontecer e pelo que talvez tenham de fazer. Certamente jamais serão as mesmas pessoas que costumavam ser antes de vivenciarem uma situação violenta. Pessoas assim compartilham uma mesma característica: pensam que nada pode acontecer com elas.

Por outro lado, aqueles que estão totalmente confortáveis com o que precisam fazer, não tendo dúvidas na justificativa para fazê-lo, não sofrem qualquer efeito colateral significativo. Essas pessoas tendem a ser confiantes e bem ajustadas nas atividades do cotidiano. Elas pensam sobre o crime e a violência, mas sem persistirem no assunto (paranoia), e estão à altura de possíveis acontecimentos, preparadas física e

mentalmente. Apesar disso, podem até lamentar ter de reagir contra outro ser humano, mas são capazes de perceber que, se não fizerem nada, serão feridas ou mortas.

Pontos para lembrar

Quando a violência surge, a maior dificuldade que se pode enfrentar não é o que o criminoso vai fazer, mas o que se é capaz de fazer para se salvar.

Então, se condiciona sua mente para a sobrevivência, você tem um ponto de referência para iniciar uma opção de resposta no momento em que isso pode fazer a diferença na sua vida.

O treinamento mental ocorre quando você imagina e ensaia sua reação mentalmente em relação à opção de resposta adequada ao momento crítico. É a utilização de todos os seus sentidos para criar uma experiência. Na técnica de imaginação, você precisa imaginar-se realizando uma ação que deseja melhorar, incorporando todos os sentidos e emoções possíveis.

A técnica permite o melhoramento das habilidades psicológicas como a motivação, o gerenciamento do medo, a concentração e a atenção na tarefa e o aumento da autoconfiança.

Assimilando as experiências alheias e decidindo **ANTECIPADAMENTE** o que fazer, você forma seus esquemas e de sua memória, e essas decisões vêm à tona no momento de uma situação real de perigo.

Desse modo, você treina a aplicação da opção de resposta escolhida para o caso específico baseado nas experiências reais de outras pessoas.

Antes de pensar em se entregar ao menor sinal de ameaça e porque está com medo de se machucar, você precisa reconhecer que um ferimento não é o pior resultado de um crime.

Com sua obediência é o criminoso quem está no controle, e se ele decidir levá-lo para um local isolado ou longe do socorro imediato você tem grande chance de ser morto.

Então, pense no medo como uma **EMOÇÃO POSITIVA** que o prepara para agir. Combine o medo com a raiva, e isso lhe dará a motivação e a energia mental e física para enfrentar a situação crítica e o criminoso.

Assim, selecione crimes noticiados nos meios de comunicação; pense que está no local do crime e é a vítima; imagine sua reação para a fuga ou o confronto; imagine que você corre ou luta com raiva e força sobre-humanas; sinta a raiva tomando conta do seu corpo e converta essa emoção em energia; suponha que você é ferido; ouça o som do tiro e sinta a picada do projétil; imagine que mesmo ferido você corre ou luta até conseguir o que quer.

Imaginar sua reação para fugir ou lutar o faz concentrar-se em seguir sua decisão e não as ordens do criminoso.

Você não precisa de informações detalhadas. Aproveite a essência da notícia e coloque-se no lugar da vítima.

Avalie as pessoas e as situações; não pense que a violência só atinge as outras pessoas; não negue o que está acontecendo; jamais confie no bandido; não visualize muitos detalhes; concentre-se e resista com energia.

Não permita que o criminoso o leve para um lugar isolado, pois isolamento, tempo e controle são itens de que ele precisa para escalar a violência.

Finalmente, na sua estratégia de resposta, a frase **NÃO DESISTA DE SOBREVIVER** deve ser lembrada sempre. Esse pensamento positivo tem a capacidade de melhorar a motivação de qualquer pessoa para continuar lutando e reflete o poderoso desejo de sobreviver a qualquer custo e voltar para casa.

Saiba por quem e por que você quer viver

Quem e o que é importante na sua vida

Não existe uma pessoa sequer que não queira voltar para casa são e salva depois de um dia de trabalho. E não importa se você é policial, magistrado, engenheiro, professor, médico, bancário, empresário, aposentado, dentista ou advogado. A verdade é que todos querem se prevenir contra o crime e a violência e vencer qualquer conflito de vida ou morte que possa surgir.

Também é verdade que aqueles que já lutaram pela própria vida não tiveram tempo para pensar e entender a nova realidade; o que dizer então sobre a capacidade de reflexão sobre o que fazer no momento do perigo. Mas como todo sistema integrado de autodefesa deve começar com o desenvolvimento de uma mente orientada para a vitória e para a superação de obstáculos, uma pergunta torna-se fundamental. E a resposta a essa questão jamais pode ser esquecida ao longo da vida.

Você já pensou sobre o que o motiva para continuar a salvo?
O QUE O FAZ SEGUIR EM FRENTE E NÃO DESISTIR?

É da natureza do ser humano fugir ao menor sinal de perigo, e ainda assim você escolheu assumir a responsabilidade por sua própria segurança. Apesar das estatísticas precárias, você sabe que milhares de pessoas são assassinadas por criminosos profissionais e que **talvez** algumas das vítimas tenham reagido ao ataque e outras tantas simplesmente nada fizeram para se salvar.

Mesmo assim, você está firme em sua decisão de ser o vencedor de cada possível conflito.

Então é preciso dizer que, nas aulas de sobrevivência policial ministradas na Academia Nacional de Polícia do Departamento de Polícia Federal, os professores terminam a apresentação dizendo que “Hoje pode ser mais um dia normal na sua vida, ou pode ser o dia em que você será testado sobre tudo o que aprendeu”. Eles não querem que os futuros policiais apenas escapem dos encontros mortais. Eles querem que seus alunos **VENÇAM** (física, emocional, espiritual e legalmente)! De fato, os professores trabalham muito para conduzir e manter cada futuro policial nesse estado mental de vencedor ao longo do curso. Já no primeiro minuto eles mostram uma fotografia dramática de um policial que não venceu e que foi morto em um encontro cruel e sem sentido com criminosos. Então eles prosseguem dizendo: “Prepare-se!”.

Mas agora é hora de você pensar seriamente no seu próprio motivo para **vencer** os desafios de vida ou morte que pode encontrar. Você precisa descobrir aquilo que vai deixá-lo mais alerta, forte, capaz e orientado para triunfar diante do perigo à espreita. Ou seja, o que motiva você quando a prevenção falha e as coisas saem do controle?

Portanto, aqui seguem alguns exemplos reais de situações vivenciadas por policiais. Lembre que a presença da arma não muda nada, pois o que importa é uma mente motivada para a autodefesa e a sobrevivência.

Para o Agente Federal M.A.L. **a ideia de não poder presenciar a formatura dos filhos** e a lembrança de que seu próprio pai não esteve presente em sua formatura no passado fizeram com que ele reagisse durante um assalto. Ele descarregou sua arma contra dois criminosos que tentavam roubar seu carro e enquanto recebia uma chuva de balas numa luta de vida ou morte. A distância entre eles era de aproximadamente 2,5 metros. O policial atingiu três vezes um dos criminosos e conseguiu voltar para casa ileso (Belo Horizonte/MG).

Já para o Agente Federal G.A.M. estar no banco do motorista enquanto um assaltante armado, também dentro do carro e no assento de trás, **apontava uma arma para sua filha de 12 anos era algo inconcebível**. Foi esse pensamento combinado com a **raiva** que ele canalizou como motivação para disparar sua arma e acertar três dos cinco tiros no criminoso que morreu logo depois. No dia seguinte o policial pôde como ele mesmo disse “... beijar minha filha e educá-la para um país melhor, onde o bem vencerá o mal” (São José do Rio Preto/SP).

Mesmo enquanto estava imóvel e caído dentro de um ônibus, com pouca chance de sobreviver ao tiro à queima-roupa que recebeu na nuca depois de reagir a um assalto e matar um dos criminosos, o Agente Federal E.G.A. **tirou forças da sua crença para dizer a si mesmo que sua hora não havia chegado** e sair andando do hospital algum tempo após a ocorrência (Rio de Janeiro/RJ).

Para outro Policial Federal, vítima de sequestro-relâmpago, foi a ameaça de morte feita pelo delinquente que descobriu sua carteira funcional que despertou seu desejo de continuar vivo. Os dois assaltantes foram mortos, mas a última frase de um deles foi “Ele é polícia, vamos levar pra BR e matar”. Certamente **ser encontrado morto e jogado num matagal ao longo de uma rodovia não estava no plano do policial**. Ele conseguiu acertar todos os cinco tiros disponíveis em seu revólver (de apenas cinco tiros). Talvez ele tenha jurado não morrer de modo tão deprimente. E ele não morreu (Goiânia/GO).

O Policial Federal G.S.B.F. utilizou sua habilidade de professor de tiro para desarmar um homem que apontava um revólver para ele num posto de gasolina. O policial **concentrou sua força mental e física** a ponto de ver o tambor da arma iniciando seu giro. Ele agarrou a arma, e depois de lutar com o indivíduo conseguiu tirá-la dele. O policial venceu o confronto porque ele conscientemente treinou para vencer (Brasília/DF).

E você, já pensou sobre o que o motiva a vencer? O que o força a continuar em frente? Isso é algo que se deve descobrir e visualizar mentalmente antes que a violência ocorra para ser capaz

de se lembrar dessa motivação durante o perigo real. Não há dúvida de que essa motivação é algo que pode mudar completamente suas crenças e sua vida num momento decisivo.

A primeira vez que eu achei que ia morrer fui motivado simplesmente pelo egoísmo e pelo orgulho. Eu tinha acabado de comprar uma pistola austríaca Glock, a menina dos olhos de qualquer policial na época, e não podia deixar aqueles assaltantes tomá-la de mim. A arma era minha, e eu precisava ter certeza de que ninguém mais tocaria nela. Eu não podia me deitar no chão, como um deles havia ordenado, para em seguida apanhar ou ser executado com minha própria arma. Além disso, que explicação eu daria aos meus colegas se falhasse? Mas isso foi em 1998. Agora eu tenho uma família e são eles que me motivam a vencer, afinal não deve ser bom acordar sabendo que o pai que eles amam não existe mais.

Minha família também é a razão para eu melhorar meu estado de alerta, meus estudos, minha capacidade física, minha confiança e minhas habilidades. Eu preciso vencer os incidentes que encontrar para que a nossa vida siga seu rumo natural.

Então, pense bem sobre o que quer que o motive. Visualize mentalmente uma situação perigosa e hipotética (mas com base nas experiências reais vividas por outras pessoas). Lembre-se da sua motivação e treine para que isso o faça melhorar, lutar com todas as forças até o fim e seguir em frente, não importando o que aconteça.

Vencer não significa apenas não ser morto, mas também vencer o resultado de cada incidente crítico tanto física quanto emocionalmente. **SIGNIFICA SABER QUEM É O QUE É IMPORTANTE NA SUA VIDA.**

Eu acho que vou usar minha arma

Você realmente consegue fazer isso?

Muitas pessoas que desejam comprar uma arma de fogo não sabem ao certo o que pretendem fazer com ela, nem como usá-la numa situação de confronto. Dessas pessoas, aquelas que de fato comprem uma arma acreditam que, se o pior acontecer, basta colocar a munição, puxar o gatilho e pronto. Em outras ocasiões, essa compra é motivada pela revolta e pelo desejo de vingança da vítima de um crime violento. Mas a verdade é que nem mesmo os policiais, que portam suas armas constantemente, estão a salvo ou conseguem garantir total sucesso num conflito 100% das vezes.

Em 21 de dezembro de 2008, cinco bandidos invadiram a casa do advogado R.O. O crime ocorreu quando a família se preparava para almoçar.

Os assaltantes entraram na casa ao aproveitarem um momento de distração dos moradores (quando R.O. e sua esposa abriam a garagem para sair com o carro). Truculentos, os delinquentes renderam todos os sete familiares e os colocaram numa sala. “Eles foram extremamente violentos com minha esposa. O braço dela está todo arranhando porque ela ficou nervosa e não conseguia sair do carro. Tive medo de que um deles resolvesse atirar nela”, contou R.O.

Os criminosos fugiram levando dinheiro, aparelhos eletrônicos e joias. “Eu estou avisando que **eu vou comprar uma arma. Também vou me armar**. Já que o poder público não toma nenhuma providência para promover a segurança dos cidadãos de bem, eu **vou tomar minhas próprias medidas**”, disse, revoltado, R.O.

A família acha que antes de agir os criminosos observaram a rotina da casa. “Todos os domingos a gente se reúne para almoçar

junto. Todos os irmãos vêm para casa, que fica bastante movimentada. Nós achamos que eles sabiam o que estavam fazendo porque um deles tinha até uma agenda na mão, que consultou algumas vezes”, denunciou o dono da casa.

Ainda assustado, o advogado, que era amigo de um médico assassinado dias antes num assalto, também pensou que faria parte das estatísticas de violência na cidade. “Senti muito medo. Eu me lembrava dos filhos do meu amigo chorando sobre o caixão do pai e pensei que esse seria o fim. Os bandidos colocaram a arma na cabeça de um menor de idade. Bateram em minha mãe. Invadiram minha casa e deixaram todos traumatizados. **Eu preciso tomar uma atitude.** Além de acionar o governo na Justiça, **vou me armar, não vou mais passar pelo que passei sem fazer nada**”, afirmou R.O. (Belém/PA).

A legislação que trata da comercialização, registro e posse de arma de fogo exige que você comprove a efetiva necessidade, por exercício da atividade profissional de risco ou ameaça à integridade física; e a aptidão psicológica e capacidade técnica para manuseio de arma de fogo, atestada em laudo conclusivo fornecido por psicólogo e por instrutor de armamento e tiro, respectivamente. A avaliação técnica é feita disparando-se 10 tiros a cinco metros de distância em 40 segundos e outros 10 tiros a sete metros, também em 40 segundos, todos num alvo com zonas de pontuação de cinco a zero pontos. A aprovação ocorre se você totaliza 30 pontos (em cada distância) do total de 50 pontos possíveis, ou seja, **60% de aproveitamento**. Assim, como novo dono de uma arma, você dispara os 20 cartuchos exigidos pela norma e guarda outros 10 ou 20 para recarregar a arma, enrolá-la numa flanela e imaginar que está seguro caso um criminoso entre em sua casa. Mas isso não vai acontecer a menos que você tenha visualizado mentalmente situações desse tipo e tomado antecipadamente a decisão de atirar contra os delinquentes. O ambiente da avaliação de tiro é controlado e seguro, diferente de uma situação na qual se está por um fio.

Além disso, a resistência em matar alguém da própria espécie é uma característica que distingue as pessoas normais dos

sociopatas. Criminosos não têm essa relutância, mas você provavelmente tem. E isso pode custar a sua vida; um paradoxo para quem tem uma arma letal para se defender contra o crime e a violência. Por isso poucas pessoas conseguem usar uma arma a curta distância, em situações de vida ou morte quando o medo está presente. Sua mente civilizada ainda enxerga aquele indivíduo criminoso como um ser humano.

Apesar de a lei garantir seu direito à legítima defesa, o uso de uma arma é uma escolha pessoal e extrema. Se decidir ter uma arma de fogo, você precisa aprender a usá-la com segurança e sem hesitação. Portanto, você precisa entender os oito itens a seguir.

A arma é sua, está na sua casa ou com você. Então você é o único responsável

Nessa situação, sua arma existe porque você decidiu incluí-la no seu sistema integrado de autodefesa. Observe que é **SUA DECISÃO, SUA ARMA, SUA CASA, SEU TRABALHO, SUA AUTODEFESA**, portanto você é o único responsável por ela e por tudo que acontecer com ela, sempre. Se deixar sua arma dentro do carro e ela for furtada, a culpa será sua. Se essa arma for usada para matar alguém inocente, a culpa será sua também.

Leia as instruções, acesse o site do fabricante e treine com profissionais competentes

Você pode viver sua vida toda sem precisar usar sua arma, mas deve conhecê-la o melhor possível. Isso se assemelha a quando se compra um carro novo e passa dias lendo o manual de instruções. Assim, pode ser que aquelas luzes de advertência no painel jamais se acendam, mas se isso ocorrer um dia você saberá

o que cada uma significa e o que deve ser feito para a situação não piorar.

Do mesmo modo, procure as informações disponíveis sobre a arma que comprou e a manuseie com frequência. Faça cursos de tiro com instrutores profissionais que incorporam exercícios simulando situações reais no treinamento. Aprenda o básico e depois **APRIMORE SEU CONHECIMENTO** e suas habilidades. Saiba como desmontar, montar e resolver problemas básicos que possam surgir com sua arma. Faça isso durante o dia ou a noite. Por exemplo, muitas pessoas, inclusive policiais, não sabem resolver problemas (problemas) de uma arma durante o dia, quanto mais em ambientes mal iluminados e sob pressão de perigo iminente. Em situações desse tipo, até policiais costumam olhar para a arma na tentativa de solucionar o problema e acabam se esquecendo da verdadeira ameaça.

Como a munição é um item indispensável para o funcionamento da arma, mas de difícil aquisição, treine em seco (com a arma descarregada). Visualize mentalmente situações de perigo e pratique sua reação, mas sem munição.

Treinamento dinâmico e tiro instintivo

Muitas escolas de tiro treinam seus alunos para serem hábeis e confiantes no uso seguro e preciso de suas armas, no entanto usam alvos de papel que somente reagem aos furos dos projéteis. Esses alvos não desafiam você, não gritam, não fogem, não procuram proteção ou atiram de volta. Alvos de papel são estáticos, não reativos à sua presença, não oferecem ameaça real, não provocam medo ou penalidade por uma falha durante o treino. Mas na vida real a penalidade por qualquer falha é um grave ferimento ou a morte.

Então, quais são as razões para você, em situações de confronto armado, falhar em disparar sua arma? Pois parece

existir alguma coisa que acontece com a pessoa quando se muda da prática de tiro em estande para uma reação num cenário real.

O problema é que o treinamento tradicional com armas de fogo não permite a interação humana contra um alvo de papel, a não ser pela avaliação da pontaria. Esses alvos não provocam medo e estresse, pois você não percebe neles uma ameaça iminente ou atual. Sem essa percepção de ameaça, seu corpo deixa de criar a emoção do medo e de ativar a reação de sobrevivência citada por Bruce Siddle. Sem o risco de ferimento ou morte, a reação de sobrevivência não ocorre, o corpo permanece inalterado e você desempenha suas atividades naturalmente contando com todas as suas habilidades motoras, visuais, auditivas e cognitivas trabalhando em perfeita sintonia e à sua disposição sempre que desejar.

No entanto, quando você se vê diante de uma situação ameaçadora, real e inesperada e o tempo de reação é mínimo, seu corpo é colocado em alerta para engajá-lo na ameaça e prepará-lo para sobreviver. Para isso, a adrenalina (dentre outros hormônios) é liberada através do corpo, quando distorções físicas e psicológicas surgem para ajudá-lo a lidar com o perigo. Mas os efeitos extremos do estresse podem ter um importante impacto na diminuição do seu desempenho durante encontros de vida ou morte. Essa reação pode diminuir sua capacidade em ouvir (exclusão auditiva), ver (visão em túnel), pensar (processamento cognitivo) e responder fisicamente (perda do controle motor fino e complexo).

Você perde a capacidade de enxergar e de focar objetos próximos, de perceber objetos em profundidade, de se situar no tempo e no espaço, além de experimentar uma espécie de amnésia. Todos esses fatores são importantes na medida em que causam erros na habilidade de atirar do modo como se treina, limitam a execução de ações físicas, alteram o tempo de reação, diminuem o estado de alerta ao ambiente à sua volta etc.

Isso quer dizer que uma pessoa nessa circunstância é privada de algumas das habilidades necessárias para lidar com a ameaça e

que, no entanto, foram adestradas durante os treinamentos tradicionais.

Assim, você realiza seus treinos utilizando habilidades que serão, nas ocorrências reais de perigo, sobrepujadas por outras com as quais não está acostumado. Essa lacuna deixa margem a uma falha no pior momento possível: aquele no qual é preciso sacar e atirar contra alguém que deseja matá-lo.

Contudo, o **TIRO INSTINTIVO** e o **TREINAMENTO DINÂMICO SIMULANDO SITUAÇÕES REAIS**, inclusive aquelas vivenciadas por outras pessoas, encorajam os praticantes a confrontarem seus medos, utilizarem suas habilidades sob estresse, aumentando a autoconfiança e a capacidade de tomar decisões apropriadas em relação ao uso da força letal.

O treinamento dinâmico simulando situações reais é recomendado para os treinos de tiro de autodefesa. Esse treinamento permite a introdução do estresse no cenário para torná-lo o mais realista possível em comparação com as condições reais que se encontram nos confrontos armados nas ruas. O benefício desse tipo de treinamento é a preparação do atirador para agir adequadamente durante os confrontos violentos usando o nível apropriado de força. Além disso, o treinamento realístico com uso da tecnologia **SIMUNITION** ou **AIRSOFT** permite treinar com as mesmas ferramentas que se mantêm em casa, no trabalho ou no coldre.

Um bom treinamento dinâmico simulando situações reais permite usar a percepção de ameaça, suas habilidades verbais e a capacidade de escalar e desescalar uma situação crítica. Esse treinamento também pode ensinar o que alguns instrutores têm dito há anos: **NÃO DESISTIR NUNCA E CONTINUAR LUTANDO, MESMO QUE FERIDO**. Durante esse tipo de atividade é possível aplicar as técnicas de gerenciamento do medo, fornecendo ao praticante o treinamento mental adequado para enfrentar possíveis situações críticas.

Um bom treinamento dinâmico no que se refere ao uso da força letal permite que você tome decisões com base no que está acontecendo. Você pode justificar o uso da força letal contra o outro participante? Pode atirar em outro ser humano que está representando uma ameaça letal? Pode determinar quem é uma ameaça e quem não é? Em situações com múltiplos oponentes, você pode efetivamente lidar com a ocorrência e estabelecer sua autoridade? Pode atingir com precisão um alvo humano real que está se movendo e reagindo? Consegue tomar a melhor decisão experimentando os efeitos do medo e do estresse?

Já o tiro instintivo é uma técnica de utilização de armas de fogo que se baseia nas reações instintivas e na experiência do atirador durante confrontos a **CURTA DISTÂNCIA**. A técnica **NÃO UTILIZA AS MIRAS** da arma, ao contrário, a arma é colocada na de linha de visada (linha imaginária que vai dos olhos do atirador até o alvo), porém ainda dentro do campo visual. Uma vez que as miras não são utilizadas, você foca sua visão no alvo (ameaça). Alguns instrutores referem-se a essa técnica como tiro de combate, tiro policial, tiro de autodefesa ou defensivo e Point Shooting.

O Manual de Treinamento de Combate com Pistolas e Revólveres do Exército Americano informa o seguinte:

Quando um soldado aponta, ele instintivamente aponta para a imagem de um objeto no qual seus olhos estão focalizados. Um impulso cerebral interrompe o movimento do braço e da mão quando o dedo atinge a posição correta. Quando os olhos se movem para um novo objeto, o dedo, a mão e o braço também se movem para o mesmo ponto. É essa característica natural que pode ser usada pelo soldado para engajar alvos de modo preciso e rápido (US Army, 1988, tradução minha).

Isso significa que, no tiro instintivo, você não aponta sua arma para o agressor usando as miras, mas usando o dedo indicador que está ao longo da arma. A metodologia do tiro instintivo foi publicada pelo Coronel americano Rex Applegate, autor do livro *Kill or Get Killed* (1943), com base no programa de treinamento desenvolvido

juntamente com o Tenente-Coronel inglês William Ewart Fairbairn e o Major inglês Eric Anthony Sykes para os agentes do serviço secreto britânico (OSS – Office of Strategic Services) durante a Segunda Guerra Mundial. Desse modo, além dessas nomenclaturas, a técnica também é conhecida com Fairbairn, Sykes and Applegate (FSA).

Portanto, não se trata de tiro ao alvo, tiro esportivo nem de uma brincadeira para acertar latinhas de cerveja, mas de uma técnica que envolve a capacidade de atirar em alguém que é uma ameaça repentina e que está muito próximo.

Quando percebe que tem de usar sua arma, você não tem tempo para ver o aparelho de pontaria. Tentar usar as miras de uma arma durante um confronto a curta distância não é aconselhável porque, ao fazer isso, você perde tempo precioso para reagir (tempo que você não pode se dar ao luxo de perder). Com medo e sob o estresse, sua visão não consegue focalizar objetos próximos (como as miras), e você precisa se concentrar na ameaça e nada mais.

Como dito, o tiro instintivo depende da aptidão natural do corpo de apontar uma arma para alguém com a melhor precisão possível. O tiro instintivo consiste em focar a visão na ameaça (a atenção seletiva) e em fazer um esforço mental para conduzir suas mãos e sua arma até o ponto pretendido (normalmente o tórax do criminoso, por ser a área mais ampla do corpo humano). Como sua atenção visual está direcionada para um mesmo local, você involuntariamente fará as adequações necessárias para que sua arma fique alinhada em relação ao alvo como se o cano fosse seu dedo indicador.

A autodefesa num confronto armado está inteiramente relacionada com a sua capacidade de prestar atenção naquilo que realmente tem importância, no condicionamento mental com foco na sobrevivência, na compreensão sobre o que realmente ocorre num conflito armado, na sua capacidade de se concentrar rapidamente na ação e de agir primeiro.

A visualização mental, a prática e a vontade de viver dividem aqueles que sobrevivem daqueles que morrem num confronto armado real a curta distância.

Portanto, existe uma enorme diferença entre curso básico de tiro e o treinamento instintivo visando à sua sobrevivência. Assim, lembre-se de se certificar de que o instrutor conhece e aplica a técnica do tiro instintivo e do treinamento dinâmico em situações de estresse, utilizando as tecnologias Airsoft ou Simunition durante as simulações de ocorrências reais. Observe também se essas simulações têm aplicação no mundo real. Verifique se o instrutor também pode lhe ensinar a técnica Flash Sight Picture ou Enquadramento Rápido, destinada para o uso em distâncias nas quais o tiro instintivo pode não funcionar.

Um conselho de pai

Não carregue uma arma, a menos que você seja capaz de sacá-la. Não saque a arma, a menos que você seja capaz de dispará-la. Não a use, a menos que tenha de salvar sua vida. E não mate indevidamente, a menos que queira passar alguns anos da sua vida na prisão.

Quando pega uma arma e a coloca na cintura, você sabe que isso não é uma brincadeira. É uma questão de vida ou morte. Você toma essa decisão calma e racionalmente. Com uma arma, você está trabalhando em um nível mais elevado de autodefesa porque as **REPERCUSSÕES DO USO INDEVIDO DA ARMA SÃO PÉSSIMAS**. Quando se tem a capacidade de tirar uma vida, você não pode ceder aos impulsos emocionais momentâneos.

Portanto, aqui estão as questões fundamentais que você precisa perguntar a si mesmo, antes de sequer considerar a compra de uma arma para autodefesa: pode, em um momento de estresse intenso, atirar em alguém para proteger a sua vida e a vida daqueles a quem ama, e conviver com as consequências pelo resto de sua

existência? Pode tomar essa decisão sabendo que, se pressionar o gatilho, isso destruirá a vida como você a conhece?

Agora, as seguintes perguntas vão ao centro da questão sobre a verdadeira e correta utilidade do uso de uma arma na autodefesa: você é maduro emocionalmente para não fazer uso indevido de uma arma? É uma pessoa impulsiva? Sente que o que quer que diga ou faça se justifica porque alguém ofendeu seus sentimentos? Insiste em ter a última palavra numa discussão? Normalmente bebe em excesso ou usa drogas? Briga no trânsito? Está envolvido com pessoas violentas? Acredita que a arma lhe dê poder sobre as outras pessoas? Desconhece a diferença entre a legítima defesa e o simples desejo em matar? Se a resposta para qualquer uma dessas perguntas for **SIM**, é melhor não ter uma arma para autodefesa.

Por quê? Porque nesse caso há mais chance de uma arma causar mais problemas do que fazer qualquer bem. Pessoas que não possuem controle emocional estão mais propensas a tomar decisões estupidamente mortais num momento de raiva ou contrariedade. E isso pode acontecer mais rápido e permanentemente com uma arma presente.

O que faz completo sentido no meio de uma discussão, de repente, revela-se um ato mortal de estupidez e egoísmo. E as armas são excelentes instrumentos para revelar a personalidade violenta cuidadosamente escondida no âmago de um indivíduo.

O policial federal H.J.F.B. (40 anos) foi morto por outro policial federal no dia 14 de fevereiro de 2010, numa festa na Marina da Glória. Seguranças do evento disseram que a vítima levou quatro tiros à queima-roupa (tórax, abdômen, perna e braço direitos).

A namorada do policial morto disse que ao entrar na festa H.J. identificou-se como policial federal e não deixou acautelada a arma pessoal cedida pela instituição. Após conversar com os seguranças sobre a legislação que permite o porte de arma do policial federal, ele assinou o livro de registro de identificação da arma. Contudo, ainda segundo ela, um dos organizadores da festa teria dito a outro

policial federal (que já estava na festa) para tomar satisfação com H.J.

Os dois se desentenderam. Testemunhas contaram que H.J. questionou o motivo do outro policial também estar armado, mas tentando impedi-lo de fazer o mesmo. O atirador teria dito que era porque seu irmão era o dono da festa, e em seguida disparou sua arma. A vítima sequer conseguir reagir.

Em nenhum momento o atirador se identificou como policial federal, afirmou a namorada da vítima.

O policial prestou depoimento na Divisão de Homicídios e foi autuado por homicídio, após alegar que agiu em legítima defesa. Em seguida, foi para a carceragem destinada aos policiais.

H.J. era lotado no Rio de Janeiro/RJ e tinha 11 anos de serviço. Já o atirador era lotado em Manaus/AM, tinha três anos de trabalho policial e estava em seu primeiro dia de férias na cidade (Rio de Janeiro/RJ).

Uma arma não é para blefe

Antes que você carregue uma arma, é preciso saber a diferença entre **BRAVATA** e **SOBREVIVÊNCIA**.

Infelizmente, muitas pessoas não percebem essa diferença. Então, bravata é o caráter de alguém que mostra com alarde que é valente ou poderoso, sem o ser. É também um impulso emocional baseado no ego e na vaidade da pessoa que tem de provar que pode o mais. Em resumo, bravata tem relação com intimidar ou ameaçar com arrogância.

Contudo, sobrevivência não tem relação com ser valente ou poderoso, com ego ou vaidade, mas com estar vivo diante do crime e da violência gratuita. É o desejo de colocar de lado toda a motivação emocional e toda a norma pessoal com as quais você vive e fazer o que for necessário para ver o sol nascer no dia seguinte e reencontrar sua família.

Mas as pessoas não compreendem essa diferença e acabam mostrando uma arma para amedrontar uma ameaça que poderia

ser evitada de outra maneira. Porém, isso é um blefe. E o problema é que não se pode blefar por muito tempo.

Assim, não é incomum a uma pessoa que mostra uma arma achar que o blefe não está funcionando e aumentar o grau ofensivo (escalada). Quando se têm duas pessoas com mentalidades semelhantes envolvidas num conflito, a imposição do comportamento de um sobre o outro e vice-versa pode fugir ao controle. Funciona como dois jogadores num jogo de cartas sem fim, no qual os participantes blefam e aumentam as apostas na esperança de que o oponente desista. Eles se tornam tão envolvidos nesse círculo vicioso que se sentem incapazes de retroceder.

No reino animal existe um mecanismo de sobrevivência essencial que previne uma espécie de se autodestruir durante os rituais de acasalamento e as disputas por território: é o **COMPORTAMENTO AGONÍSTICO**. Agonista deriva de uma palavra grega que significa lutar. É usado para qualquer tipo de comportamento que envolva encontros agressivos ou conflitos entre dois animais, geralmente da mesma espécie, em que o propósito é **ADVERTIR** ou **INTIMIDAR** o oponente. Desse modo, em conflitos intraespécies, o duelo até a morte é incomum. Mais frequentemente, ocorre o comportamento de inflar o corpo, rosnar, assobiar, arranhar, ou seja, ameaças com sons, posturas ou até mesmo uma expressão facial sutil como olhar fixamente, perseguir e morder. Se ocorrer um confronto físico, não será letal e, em algum momento, um dos animais escolherá a fuga, o retrocesso ou a submissão. Os seres humanos normais seguem o mesmo padrão. Contudo, quando uma arma de fogo está presente, para muitas pessoas, esse retrocesso é impossível e o passo seguinte no conflito é mostrar a arma. Obviamente, o próximo passo é atirar.

É também extremamente comum a pessoa que se sente ameaçada sacar uma arma e mostrá-la para demonstrar quão perigosa ela é. É como se a pessoa dissesse: “Eu sou perigoso! Não mexa comigo! Se eu perder a paciência, mato você!”.

Também é muito comum, no meio de uma discussão acalorada, a pessoa que deveria se assustar com a arma, ao contrário, instigar o homem armado a atirar, fazendo que este último aumente o nível da ameaça.

Se a pessoa a quem o valentão tenta assustar não se intimidar, este aumentará a bravata. E, nesse ambiente, haverá somente um modo de ir além da exposição da arma se a outra pessoa não recuar. É quando a mais idiota das frases é dita por pessoas que são baleadas nessas circunstâncias: “Atira, se você é homem!”.

De uma perspectiva externa, isso pode parecer inacreditável, mas o valentão, que segundos antes sacudia uma arma ameaçando atirar em outra pessoa, agora está imóvel e em estado de choque porque acabou de ferir ou matar alguém.

No calor do momento, todo tipo de coisas estúpidas faz sentido para os participantes, até que mais tarde a realidade vem à tona. Mas aí será tarde demais.

Além disso, alguém que mostra uma arma na esperança de assustar uma pessoa violenta pode transmitir uma linguagem corporal completamente diferente daquela demonstrada por alguém que, sem hesitar, pressionaria o gatilho para deter um criminoso.

Aqui está outro problema, pois um criminoso percebe a diferença. Enquanto o atirador convicto pode convencê-lo a ir embora, o valentão demonstra hesitação, e isso é apenas o que o criminoso precisa para continuar sua investida com mais confiança.

Isso conduz ao conselho de pai: não saque uma arma se você não deseja usá-la. Se pretende usar uma arma para amedrontar, então não deve ter uma.

Você consegue atirar em alguém?

Pense bem! Você consegue realmente atirar numa pessoa, mesmo sendo um criminoso? Não é blefar, mas **ATIRAR** contra

alguém que percebe como ameaça real à sua vida.

Imagine a seguinte situação: você está na sua casa ou no trabalho ou na rua por onde costumar passar; o criminoso surge de repente. Você não está a uma distância segura porque foi pego de surpresa. Informações sobre confrontos armados divulgadas pelo Federal Bureau of Investigation (FBI), a polícia federal americana, indicam que um policial acerta um em cada seis tiros disparados contra o alvo. Isso produz cerca de 17% de aproveitamento, e se já parece ruim espere até você analisar outro dado que demonstra que aproximadamente 50% dos tiroteios ocorrem em distâncias de até 1,7 metro entre o policial e o suspeito. Outros 20% ocorrem em distâncias entre dois e 3,4 metros. Agora, um homem com uma faca (e com o caminho livre) é capaz de correr 5 metros em apenas 1,28 segundo. Assim, não importa quantos disparos sejam feitos, você vai errar a maioria deles, mesmo à queima-roupa.

Você vai confrontar um homem violento que faz do crime uma profissão (você já sabe que ele é reincidente). Provavelmente ele vai estar acompanhado por um comparsa. Você deve decidir em quem atirar primeiro, e isso vai depender da sua capacidade de perceber quem é uma ameaça primária e quem não é, apesar de todo o estresse. Você precisa sobrepujar a aversão natural do ser humano em matar alguém da própria espécie, e isso pode elevar seu nível de estresse, deteriorando suas habilidades motoras, sua percepção do tempo e do espaço, sua visão e audição. Por isso, é possível que o cúmplice do criminoso se aproxime sem ser percebido.

Para incapacitar o criminoso, você precisa atingi-lo mais de uma vez, porque na maioria das vezes um só tiro não tem nenhum efeito imediato. Em poucos segundos você vai ficar sem munição e sem saber se acertou ou não. Talvez ele fuja, talvez não.

Tudo pode acontecer numa fração de segundo ou durar uma eternidade. Nada vai acontecer como nos tiroteios dos filmes de ação a que você costuma assistir. As pessoas vão correr e você vai ficar sozinho. Mesmo que ele seja atingido, talvez continue a lutar

contra você. Haverá sangue, gemidos, berros, e você ainda vai perder suas forças num instante. Esse cenário não se parece em nada com o teste de tiro que realizou para adquirir e registrar sua arma de fogo.

Portanto, é na hora de decidir se atira ou não que a concentração, a visualização mental, a autoconfiança, a motivação para sobreviver e o treino prático revelam sua importância. Por isso, pense sobre isso antes de estar efetivamente diante do perigo.

Sua decisão em atirar e a alegação de legítima defesa

Alguns indivíduos conseguem atirar e até matar outras pessoas com facilidade. Criminosos fazem isso diariamente. Mas é aqui, mais uma vez, que você deve se perguntar: “Eu sou capaz de atirar em alguém?”. Se sua resposta a essa pergunta for **SIM**, então deve saber quando está autorizado a fazer uso da autodefesa física através da sua arma de fogo.

Infelizmente, a necessidade de justificar legalmente a sua reação é uma tarefa ingrata. Você vai estar sozinho porque foi você quem decidiu e atirou. E como para a morte não há remédio, se sua justificativa não for convincente, os papéis serão trocados: você será o assassino cruel e o criminoso será a pobre vítima indefesa. Para piorar, sua ação de autodefesa será avaliada por grandes juristas, mas que sabem pouco sobre a realidade de um confronto armado. E o que sabem é o resultado de **INTENSOS E DURADOUROS TREINAMENTOS DE TIRO REALIZADOS POR MEIO DOS FILMES POLICIAIS DA TV E DO CINEMA**. Sua reação será avaliada considerando a situação de um ponto de vista estático e racional, e não de modo dinâmico, instintivo e fora do comum. Mais uma vez, o cenário será comparado com aqueles difundidos pela ficção dos filmes de ação, nos quais o bandido voa alguns metros para trás depois de ser atingido no peito e cair morto.

Portanto, se deseja incluir uma arma no seu sistema integrado de autodefesa, deve saber quando a lei lhe permite utilizar seu direito à legítima defesa.

A lei entende em legítima defesa quem, empregando moderadamente meios necessários, repele injusta agressão, atual ou iminente, contra um bem jurídico próprio ou alheio.

Assim, os requisitos da legítima defesa são: a injusta agressão (atual ou iminente), o direito próprio ou alheio (principalmente a sua vida e a de seus familiares) e a moderação na aplicação dos meios necessários.

Durante a reação, seu objetivo não é matar o criminoso, mas interromper a agressão injusta, ou seja, o comportamento hostil que você não provocou, considerando que, caso você não reaja, o agressor será capaz de feri-lo gravemente ou matá-lo. Mesmo que sua motivação para reagir seja a raiva, o ódio ou a vingança, desde que isso ocorra na iminência ou na atualidade do crime, não há problema. Você deve atirar para incapacitar o criminoso para que ele pare de fazer o que está fazendo, mas não com a intenção de matá-lo. Seu objetivo é sempre o de fazer cessar a possibilidade de ferimento ou morte. Contudo, o requisito moderação não significa que você só pode disparar uma vez. Se seu objetivo é cessar a agressão, você deve continuar atirando **ATÉ QUE O AGRESSOR ESTEJA INCAPACITADO** de continuar o crime.

Mas a incapacitação **IMEDIATA** do agressor só ocorrerá se ele for atingido, grosso modo, na cabeça, no coração ou na medula espinhal. Outro meio de alcançar a incapacitação imediata é atingir com **CONSISTÊNCIA** órgãos internos que permitam uma maciça perda de sangue em pouco tempo, levando à inconsciência e à incapacitação.

Entretanto, nenhuma munição é 100% eficaz 100% das vezes ao atingir uma pessoa e provocar a incapacitação imediata, e há mais chances de errar os disparos do que acertar. Nenhuma fábrica

de munições dá garantias de eficácia de seus produtos em 100% das vezes em se tratando da incapacitação de um ser humano.

Portanto, não há nenhuma garantia de que um ou dois disparos sejam suficientes para incapacitar um criminoso. Cada indivíduo responderá de modo particular durante um confronto armado. Alguns irão correr ou cair ao ouvirem o disparo, outros serão incapacitados com um ou dois tiros, e outros simplesmente resistirão mais tempo, não importando a quantidade dos ferimentos. Assim, o único indicativo de que a incapacitação talvez tenha tido efeito ocorrerá com a queda do criminoso no chão. O problema está no bandido que consegue resistir aos ferimentos, o que implica a necessidade de continuar atirando. Infelizmente, à medida que a quantidade de tiros aumenta, crescem as chances de morte. Então, a morte do criminoso pode até ocorrer, mas por azar. O fato é que pode ser necessário disparar mais vezes porque o agressor simplesmente pode não cair incapacitado imediatamente, e não havendo o desejo de matar o crime pela morte do criminoso é relevado.

O excesso existe quando você continua a atirar no assaltante que já desistiu da ação, ou seja, quando já não existe mais aquele risco de ferimento ou morte. A questão crucial no requisito moderação refere-se à dificuldade de mensurar, durante o confronto armado, se a quantidade de disparos está sendo suficiente para incapacitar o criminoso. Como esses embates duram poucos segundos e o estresse força o atirador a atirar compulsivamente, é comum a vítima disparar várias vezes (acertando ou não o agressor) antes que consiga perceber se o criminoso foi incapacitado. É por isso que, para os leigos, as decisões e ações tomadas no evento crítico de um assalto parecem excessivas ou irracionais. Mas na verdade não são.

Assim, são três as perguntas fundamentais que você deve fazer antes de utilizar sua arma: o suspeito tem **HABILIDADE** (a ferramenta) para ferir gravemente ou matar você? Ele tem

OPORTUNIDADE (a proximidade) para usar essa habilidade contra você? A habilidade e a oportunidade se apresentam com um **COMPORTAMENTO** ou **INTENÇÃO HOSTIL** que realmente o coloca em **RISCO** de vida ou de ferimento grave? Se a resposta a uma dessas três questões for **NÃO**, então você não deverá usar sua arma. Mais uma vez, o triângulo HIO não está completo.

Pense na arma como instrumento para auxiliar sua fuga

Diante de um criminoso violento, o fato de você estar armado não garante o sucesso do seu sistema de autodefesa. Apesar de a arma ajudá-lo bastante na luta pela sobrevivência, a verdade é que ela não pode garantir sua segurança por muito tempo e em todas as situações. É por isso que muitos policiais são assassinados, apesar de portarem suas armas, afinal não são os únicos que estão armados. Isso significa que sua arma não pode ser seu único mecanismo de proteção, mas um instrumento que vai ajudá-lo a escapar. Primeiro, visualize e concentre-se em como escapar para sobreviver. Use a arma só para ajudá-lo nesse objetivo.

Aprenda com as ações certas ou erradas que você ou outras pessoas cometeram e use esses oito itens para permanecer em alerta, muito mais do que simplesmente estar armado.

A prevenção e o treinamento mental são os fundamentos da autodefesa contra o crime e a violência. Ter uma arma de fogo ajuda muito, mas não diminui a importância desses pilares.

Pontos para lembrar

Dê atenção à sua intuição e jamais descarte um mau pressentimento sobre alguém ou algum lugar.

Em qualquer confronto armado, se esperar demais para tomar uma decisão quanto ao uso da arma, certamente não terá tempo

para atirar ou só o fará depois de ter sido baleado pelo criminoso.

Não dependa ou espere a ajuda da polícia para sobreviver, normalmente ela chega atrasada e quando só resta preencher o boletim de ocorrência e recolher o corpo.

Mais importante que estar armado é estar alerta e orientado para concluir uma tarefa imaginada antecipadamente.

E o que eu faço quando alguém estiver atirando?

Ações que podem salvar você

A resposta a essa pergunta é: depende.

Depende de onde você está, com quem está, quem está atirando, quais opções você tem, e da sua habilidade.

De qualquer modo, os resultados mais comuns quando alguém está atirando em você são:

- Você morre.
- Você vai para o hospital.
- Você foge.
- Você luta ou atira de volta e o agressor foge.
- Você luta ou atira com tanta concentração na tarefa e tão bem que o agressor é ferido ou morto.
- Outra pessoa aparece e também luta ou atira, resultando num dos itens anteriores.

E as pessoas que querem matar alguém normalmente não param até que:

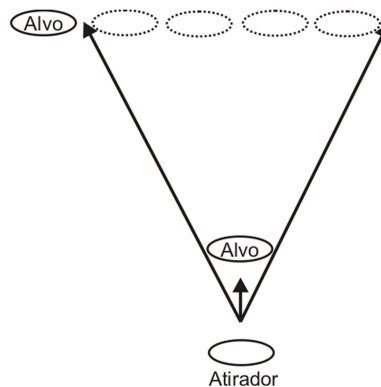
- Tenham sucesso.
- Acreditem que foram bem-sucedidas.
- O socorro aparece e elas têm que parar.

Então, a primeira questão é se o atirador está disparando especificamente em você ou se ele está atirando em outra pessoa e

os projéteis estão indo noutra direção. Esses dois cenários são relevantes para a escolha da melhor estratégia de reação. De qualquer modo, seus objetivos devem ser:

- Sair da linha de tiro.
- Sair da visão do atirador.
- Sair da área.

Enquanto esses objetivos também se aplicam quando alguém está tentando matá-lo, devido à gravidade da situação, você provavelmente precisará fazer algo mais para se salvar. Mas quando o atirador está disparando noutra pessoa, possivelmente ele vai estar muito ocupado para se preocupar com você. Mesmo assim, as estratégias mencionadas são padrões de comportamento muito eficazes.



Agora observe a ilustração. Imagine que as setas maiores que formam o **V** representam a fatia de um bolo e que o atirador está na ponta mais estreita (o vértice). Assim, quanto mais distante do atirador, mais larga a fatia (o espaço que o atirador precisa apontar a arma) e, do ponto de vista dele, menor é o alvo (perspectiva). Do modo contrário, quanto mais perto do atirador, mais estreita a fatia e maior o alvo.

A distância é um fator importante porque, se o atirador não apontar a arma direito, mesmo que ele queira atirar em você, existirá boa chance de ele errar, já que um pequeno movimento

no cano pode lançar o projétil (“a bala”) a metros de distância do alvo. Desse modo, quanto mais longe do atirador, maior a margem de erro. Assim, o problema aqui não é o tamanho da arma ou do calibre, mas o tamanho do alvo que você representa ao criminoso. Voltando à ilustração, se você se distancia do atirador, isso significa que seu corpo preenche apenas 1/4 da fatia (representada pela figura oval de linha pontilhada), e não um inteiro (se você estiver próximo demais). Quer dizer, quanto mais você se afasta do atirador, mesmo dentro da fatia, menor a chance de ser atingido.

Mas não interessa só se você está perto ou longe; o que importa também é ainda estar dentro da fatia, e os projéteis lá dentro só vão parar quando atingirem alguma coisa ou alguém. E, enquanto correr pode ajudar, o que você precisa fazer é sair da fatia se movendo lateralmente ou na diagonal.

Por isso é importante saber se o criminoso está atirando noutra pessoa. Se ele está disparando contra você, há uma grande chance de que ele se mova para colocá-lo dentro da fatia de novo.

Então, a segunda questão que vai determinar sua conduta é: você está dentro ou fora da fatia? Está em uma área ampla e aberta ou num local onde existe uma cobertura (quando você não pode ser visto) ou um abrigo (quando os projéteis não podem atingi-lo)? Aqui também há uma diferença.

Se você está num local fechado com um atirador, **saia já!** Infelizmente, muitas pessoas se abaixam ou tentam se esconder atrás de mesas e portas. Se for preciso jogar uma cadeira na janela para criar uma saída, faça isso! Correr para outro ambiente pode lhe fornecer tempo para criar outra rota de fuga também. Mas, se nada melhor estiver disponível como cobertura ou abrigo, ficar atrás até mesmo de algo que provavelmente não irá dificultar a penetração da maioria dos projéteis (um sofá, por exemplo) ainda pode ser melhor do que permanecer de pé no meio de um confronto e sem qualquer proteção. Pode parecer

loucura, mas é possível que o criminoso tente atirar ao redor do obstáculo e não através dele. Então, se ele hesitar em disparar porque acha que você está atrás de uma proteção, então você está “protegido”.

Outra coisa que é preciso fazer quando se está saindo de um tiroteio em um ambiente fechado é **NÃO PARAR**. Quando mais longe você estiver, menor a chance de ser atingido por um tiro.

Mas, se você está num local aberto e um tiroteio começa, **ENTRE EM ALGUM LUGAR**, mas não pare para ver o que está acontecendo. Entre no prédio e ganhe distância da entrada. Fazendo isso, você sai da linha de tiro, da visão do atirador, e está coberto e abrigado.

Se você está num local aberto e muito amplo, onde não existe cobertura ou abrigo, **CORRA!** Aumente ao máximo a distância entre você e o atirador. Lembre-se sobre o que foi dito a respeito da distância. Se no meio do caminho encontrar algo que possa protegê-lo, continue correndo e coloque o objeto entre você e o atirador para que sua fuga fique protegida.

Talvez o mais importante seja saber o que não fazer. Portanto, quando alguém estiver atirando, não fique parado de pé para ver o que está ocorrendo. O som típico dos tiros já diz que alguma coisa complicou. Ficar parado de pé faz de você um alvo estacionário que pode ser visto pelo atirador. Permanecer de pé e parado é uma reação frequente, mas é uma condição oposta ao que se deseja na autodefesa porque, para ser bem-sucedido, o criminoso precisa que você fique parado num lugar específico. Quanto mais tempo ficar parado num lugar, maior será a chance de o delinquente completar sua missão com sucesso.

A terceira consideração é se o criminoso está realmente querendo matar você. Se ele está decidido a fazer isso, então ele vai rastrear você até colocá-lo dentro da fatia do bolo e se aproximar o máximo para acertar o maior número de tiros. E é

aqui que os seis resultados mais comuns de quando alguém está atirando em você ocorrem.

Se for atingido uma vez, mas socorrido com qualidade e rapidez, sua chance de sobrevivência será muito grande. Mas se ficar parado suas chances diminuem à medida que leva mais tiros à queima-roupa.

O quarto aspecto se refere às pessoas que estão com você. Ser capaz de proteger a própria família é um item importante na decisão de ter e usar uma arma de fogo.

Desse modo, você precisa reconhecer que sua tarefa se assemelha ao trabalho de segurança de dignitário, no qual a primeira prioridade é conduzir a pessoa para longe do perigo em vez de ficar parado trocando tiros com os agressores. Ou seja, você leva a pessoa para a primeira entrada disponível, para dentro do carro ou do edifício, mas sempre para longe do perigo.

Contudo, se sente que deve atirar também, a primeira coisa que precisa fazer é se mover para uma posição diferente (afastando-se de sua família). Fazendo isso você vai forçar o atirador a mover a fatia do bolo para enquadrá-lo novamente. Por quê? Porque o criminoso perceberá que a resistência (e o perigo) vem da sua parte e não da sua família. Assim ela ficará fora da área de ação do criminoso e poderá se salvar.

Porém, se o criminoso estiver atirando em você de propósito e você estiver sozinho... é para essa situação que serve seu treinamento de tiro de combate, de autodefesa, em ambiente confinado, tático, defensivo etc. Não importa o nome que se dê para isso, pois você ainda precisa se afastar dele, sair da fatia e não parar de atirar até que o perigo desapareça. Aí você vai ficar surpreso com a rapidez com que o criminoso irá fugir quando você estiver atirando nele.

Portanto, seu objetivo é sempre se apresentar ao criminoso como o alvo mais difícil que ele já viu, mas sem comprometer a sua capacidade de se defender.

É agora!

Por que essa frase é importante?

Porque é a frase que separa os sobreviventes dos perdedores. Quando você diz “**É AGORA!**”, isso reflete seu comprometimento com a própria segurança e seu condicionamento mental e físico para a autodefesa.

Quando você acredita no perigo e deve fazer alguma coisa para estar a salvo, isso lhe dá a motivação para fazer o que for necessário para sobreviver caso o pior aconteça, ou seja, alcançar um objetivo determinado por antecipação. Esse condicionamento da mente fundamenta-se numa reação rápida e objetiva. **A PRESENÇA DE UMA ARMA NÃO MUDA NADA, POIS VOCÊ AINDA PRECISA ESTAR MENTALMENTE ORIENTADO PARA UM PROPÓSITO** (a sua segurança).

Por isso, até que você tenha atingido esse objetivo e esteja em casa com sua família, você não pode desistir de sobreviver.

No entanto, a polícia afirma que, se você não reagir, o criminoso não vai lhe ferir. Mas ninguém pode lhe dar essa garantia. E só o criminoso sabe o que ele vai fazer. Então, é preciso decidir o que fazer para salvar sua vida: acreditar no delinquente e fazer o que ele manda ou acreditar em você e seguir suas próprias diretrizes.

A decisão de ser sempre obediente não o liberta das consequências da escalada de um crime violento. Na verdade sua subordinação transfere total controle ao criminoso, a menos

que resista logo ou na primeira oportunidade e acabe com esse domínio.

A palavra-chave é **PREVENÇÃO**, mas se isso falhar você deve estar física e mentalmente preparado para tomar uma decisão, agir num momento crítico e continuar resistindo. A frase “**É AGORA!**” representa o momento mais importante de toda a sua vida, ou seja, o instante em que toma uma atitude e assume o controle.

Então, ao acordar para mais um dia de trabalho, olhe para a sua família, sinta o perfume dos seus filhos, relembre os momentos de alegria em família e os planos para o futuro. Mas nunca se esqueça de que lá fora existem selvagens capazes de destruir tudo isso por mero capricho. E esse capricho se revela num simples aperto de um gatilho.

Sua vida tem valor incalculável para as pessoas que o amam, portanto lute para estar com elas **SEMPRE**. Acredite que isso é o mínimo que elas esperam de você!

Referências

AFH – ANATOMIA E FISILOGIAS HUMANAS. Brasil, Professora Ana Luisa Miranda Vilela. Contém informações educacionais sobre a anatomia e fisiologia do ser humano. Disponível em: <<http://www.afh.bio.br/>>. Acesso em: 22 fev. 2007.

ARTWOHL, Alexis; CHRISTENSEN, Loren W. **Deadly force encounters: what cops need to know to mentally and physically prepare for and win a gunfight**. Colorado: Paladin Press, 1997. 272 p.

ARTWOHL, Alexis. Perceptual and memory distortions during officer involved shootings. **FBI Law Enforcement Bulletin**, Washington, v. 71, n. 10, p. 18-24, October 2002.

BALLONE, Geraldo J. **Estresse**. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/>>. 21 fev. 2005. Acesso em: 21 abr. 2007.

BOHRER, Shannon; KERN, Harry A.; DAVIS, Edward F. The deadly dilemma, shoot or don't shoot?. **FBI Law Enforcement Bulletin**, Virginia: FBI, v. 77, n. 3, p. 7-12, March 2008.

BRASÍLIA (DF). Polícia Civil do Distrito Federal. **Relatório de Análise Criminal nº 49/2007: Sequestro-relâmpago**. Brasília, 2007. 20 p.

BURROUGHS, William E. **Dynamic encounter training: an analysis of contemporary firearms training methods and their task suitability for high stress combat scenarios**. Illinois: PPCT Research Review, 1998. 4 p.

CADETE, Loureiro. **Manual de sobrevivência editado para uso de civis e militares**. Lisboa: Europa-América, 1980. 86 p.

CALHAU, Lélío Braga. Vítima e Legítima Defesa. **Revista Síntese de Direito Penal e Processual Penal**, n. 19, p. 62, abril-maio, 2003.

CORDIOLI, Aristides V. **Terapia cognitivo-comportamental em grupo no transtorno obsessivo-compulsivo**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004. 78 p.

Cowan, Nelson. The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity. **Behavioral and Brain Sciences**, Missouri, v. 24, p. 87-185, 2000.

DELUMEAU, Jean. **História do medo no ocidente: 1300-1800**. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.

E. DE JESUS, Damásio. **Código Penal Anotado**. 10 ed. São Paulo: Saraiva, 2000.

ESTEVES, Diniz. **Defesa antiviolaência**. Brasília: Horizonte, 1994. 136 p.

FBI. Washington, EUA, Federal Bureau of Investigation. Contém informações institucionais, técnicas, notícias, publicações e serviços. Disponível em: <<http://www.fbi.gov>>.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda F. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa com CD-ROM**. 3. ed. Curitiba: Positivo, 2004. CD-ROM.

FILHO, Guaracy M. **Vitimologia: o papel da vítima na gênese do delito**. 1. ed. São Paulo: Jurídica Brasileira. 2004.

FREIRE, Aluizio. **Estresse, medo e uma arma na mão**. Polícia Militar do Estado de Alagoas, 28 mar. 2005. Disponível em: <<http://www.pm.al.gov.br/intra/modules/wfsection/article.php?articleid=28>>. Acesso em: 15 fev. 2007.

GOLEMAN, Daniel. **Vital lies, simple truths: the psychology of self-deception**. New York, 1996. 288 p.

GOMES, Sérgio Olímpio, et al. **Reaja: prepare-se para o confronto: técnica israelense de combate**. 2. ed. São Paulo: [s.n.], 1998.

GROSSMAN, David A.; SIDDLE, Bruce K. **Psychological effects of combat**. Illinois: PPCT Research Publications, 2004. 8 p.

HOLT, Doug. **The role of the amygdala in fear and panic**. Disponível em: <<http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro98/202s98-paper2/Holt2.html>>. 07 jan. 2002. Acesso em: 15 fev. 2007.

HOLTZ, Maria Luiza Marins. **A linguagem do corpo – Comunicação não-verbal**. Disponível em: <http://www.mh.etc.br/ml_comunicacaonaoverbal.htm>. Acesso em: 21 jan. 2008.

HOOBLER, Thomas; HOOBLER, Dorothy. **Crime e violência**. São Paulo: Nova Cultural, 1988.

KILLOLOGY Research Group. EUA, 2000. Contém informações sobre psicologia de combate. Disponível em: <<http://www.killology.com/>>. Acesso em: 21 fev. 2007.

LAUR, Darren. **The anatomy of fear and how it relates to survival skills training**. Disponível em:
<<http://www.policeone.com/training/articles/52461/>>. 17 jun. 2002.
Acesso em: 18 dez. 2006.

LEDOUX, Joseph E. **O cérebro emocional: os misteriosos alicerces da vida emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

LORDELLO, Jorge. **Como viver com segurança**. São Paulo: Tipo, 2002.

LICHTENSTEIN, Kobi. **Krav Maga: a filosofia da defesa israelense**. Rio de Janeiro: Imago, 2006. p. 328.

LIMA, João Cavalim de. **Atividade policial e o confronto armado**. 1. ed. Curitiba: Juruá, 2006.

OLSON, Dean T. Deadly force decision making. **FBI Law Enforcement Bulletin**, Washington: FBI, v. 67, n. 2, p. 1-9, February 1998.

Miller, George. A. The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. **Psychological Review**, Massachusetts: v. 101, n. 2, 1956.

NUCCI, Guilherme de Souza. **Código Penal Comentado**. 5. ed. São Paulo: Revista dos Tribunais, 2005.

PARREIRAS, Maria Celita de Oliveira. **A aprendizagem na teoria do condicionamento: teoria behaviorista ou comportamentista**. Faculdade de Filosofia Ciências e Letras da Universidade de Itaúna. Itaúna, MG: [s.n.], 2002. 12 p. Disponível em:
<<http://www.trendnet.com.br/users/hargento/behaviorismo.pdf>>.
Acesso em: 12 fev. 2007.

PATRICK, Urey W. Handgun Wounding Factors and Effectiveness. **FBI Academy: Firearms Training Unit**, Virginia: FBI, 1989.

PETROWSKI, Thomas D. Use of force policies and training: a reasonable approach part 1. **FBI Law Enforcement Bulletin**, Washington: FBI, v. 71, n. 10, p. 25-32, October 2002.

_____, Thomas D. Use of force policies and training: a reasonable approach part 2. **FBI Law Enforcement Bulletin**, Washington: FBI, v. 71, n. 11, p. 24-32, November 2002.

RHEINGANS, Raymond P. **Violator movement time vs. officer response times in armed encounters**. Illinois: PPCT Research Review, 1998. 3 p.

ROSS, Darrell L; SIDDLE, Bruce K. **Survival stress research abstract**. Illinois: PPCT Research Review, 2003. 12 p.

SÃO PAULO (SP). Polícia Militar do Estado de São Paulo. **Manual de Auto Proteção do Cidadão**. São Paulo, 2010. 129 p.

SIDDLE, Bruce K. **The impact of the sympathetic nervous system on use of force investigations**. Illinois: PPCT Research Publications, 1999. 6 p.

SIDDLE, Kevin; SIDDLE, Bruce K. **Combat human factors: triggering the survival circuit**. Illinois: PPCT Research Review Publications, 2005. 8 p.

SILVA, José Geraldo da. **Porte de arma no direito brasileiro**. Leme: LED Editora de Direito Ltda., 1997.

SILVA, Iris Lima e. **A percepção da linguagem não-verbal ou corporal como meio de se interpretar o moral ou estado de ânimo de atletas submetidos a um treinamento de alto nível de**

performance. Universidade Castelo Branco. Rio de Janeiro, RJ, 2007. 15 p.

SIMUNITION INC. Quebec, Canadá, 2008. Contém informações institucionais e técnicas. Disponível em: <http://www.simunition.com/index_en.php>. Acesso em: 17 fev. 2008.

SPAULDING, David. What really happens in a gunfight? The conclusions from twenty-five years of lethal force investigation. **Handguns Magazine**, EUA, 2005. Disponível em: <http://www.handgunsmag.com/tactics_training>.

STRONG, Sanford. **Defenda-se – um manual de sobrevivência ao crime urbano com regras que protegem você e sua família.** São Paulo: Harbra, 2000.

TIRO de combate. Brasília: Polícia Militar do Distrito Federal, 1978.

U.S. ARMY. **FM 23-35 Combat Training with Pistols and Revolvers.** Chap 2, Sect. II, US Army Field Manual 23-35, 1988.

U.S. DEPARTMENT OF JUSTICE. **Law enforcement officer killed and assaulted, 2002.** West Virginia: FBI, 2002. 110 p.

VIANNA, Walmo Soares. **Publicação eletrônica** [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por <humberto.wendling@ig.com.br>. Acesso em: 24 abr. 2007.

WIKIPEDIA. **Fear.** Florida: Wikimedia Foundation Inc, 2001. Disponível em: <<http://en.wikipedia.org>>. Acesso em: 15 fev. 2007.

ZERO HORA. **Vereador reage e escapa de assalto.** Disponível em: <<http://zerohora.clicrbs.com.br/zerohora/jsp/default.jsp?uf=1&local=1§ion=Geral&newsID=a2831434.xml>>. Acesso em: 08 mar. 2010.

Humberto Wendling



Pós-graduado em Administração de Marketing e graduado em Publicidade e Propaganda.

Ex-oficial R/2 do exército e mergulhador avançado. É Agente Especial da Polícia Federal desde 1997. Atuou em Brasília até 1999. Em Belo Horizonte, trabalhou na repressão ao tráfico de drogas até 2006. Atualmente em Uberlândia, atuou no controle de produtos químicos e no Grupo de Investigações.

Participou da retomada do Complexo da Maré/RJ, dentre outras operações.

Professor de Armamento e Tiro ministra aulas e palestras para policiais federais, civis e militares e membros da magistratura.

Em 2006, elaborou o treino para manuseio das pistolas Glock na PF/MG. Idealizou e executou os treinamentos de tiro: Autodefesa a Curta Distância (2007), Autodefesa Policial (2008), Fundamentos Básicos (2009), Novas Técnicas do SAT (2010), Saque de Arma Dissimulada (2011) e Cadência e Precisão (2013). Integrou o Grupo de Pronta Intervenção (GPI) na Copa do Mundo (2014). Em 2015, desenvolveu o treinamento Ataques Repentinos e Reação com Pistola. No mesmo ano, participou do desenvolvimento do novo curso de Operador de Fuzil. É autor do livro Sobrevivência Policial – Morrer não faz parte do plano (2018), Policiais: coletânea (2019) e Policiais: coletânea 2 (2020).

www.comunidadepolicial.blogspot.com

Instagram: @humberto.wendling

Livros: www.clubedeautores.com.br