

Especialista em defesa pessoal dá seis dicas para se proteger de assaltos

Por EMILLY ANDRADE

Especialista em defesa pessoal dá seis dicas para se proteger de assaltos. Quem mora em São Paulo precisa viver em constante estado de alerta. De acordo com dados da Secretaria de Segurança Pública, a capital paulista registrou cerca de 93 mil assaltos nos primeiros seis meses deste ano. As vias que lideram o ranking dessas ocorrências são as avenidas Cruzeiro do Sul (254), Sapopemba (211), do Estado (190) e Paulista (190).

Para 24% dos paulistanos, a falta de policiamento na cidade é um dos principais problemas da falta de segurança, aponta uma pesquisa divulgada no início de julho pelo instituto Datafolha – em todo o estado, essa percepção cai para 20%. Para não se tornarem mais uma vítima e entrarem nessa estatística, muitas pessoas procuram adotar medidas para se proteger da ação dos bandidos.

A empresária Maira Bandeira, professora faixa preta de Jiu-Jitsu e presidente do Instituto Maira Bandeira, que oferece aulas de defesa pessoal para mulheres e crianças, dá algumas dicas que podem ajudar a reduzir o risco das pessoas se transformarem em alvo de criminosos.

- Distância e zona de segurança: Mantenha sempre um perímetro de segurança ao caminhar, evitando andar colado a muros, portões, cantos cegos ou carros estacionados que facilitem uma abordagem surpresa.
- Atenção ativa versus distrações: Evite o uso de fones de ouvido com isolamento de som e o manuseio do celular a céu aberto. Estar com a percepção periférica ativa é a primeira barreira de dissuasão.
- Postura e linguagem corporal: Caminhe com passos firmes, ombros alinhados e cabeça erguida. Sempre olhando nos olhos. Assaltantes e oportunistas buscam alvos que demonstrem distração, vulnerabilidade ou hesitação.
- Gestão de rotina e transições: Atenção redobrada nos momentos de transição — como a chegada ou saída de casa, portões, entradas de prédios e calçadas residenciais, que costumam ser os pontos de maior vulnerabilidade.

- Avaliação de cenário (dois contra um ou arma): Em situações de desvantagem numérica evidente, como múltiplos abordadores, a prioridade absoluta é a preservação da integridade física, desestimulando qualquer reação impulsiva.
- Gestão de pertences: Evite carregar bolsas, mochilas ou objetos de valor na mão e principalmente do lado voltado para a rua (deixe-os sempre do lado da calçada interna, mais próximo aos muros).

<https://gazetadasemana.com.br/noticia/299961/especialista-em-defesa-pessoal-da-seis-dicas-para-se-proteger-de-assaltos>

Veículo: Online -> Site -> Site Gazeta da Semana - São Paulo/SP