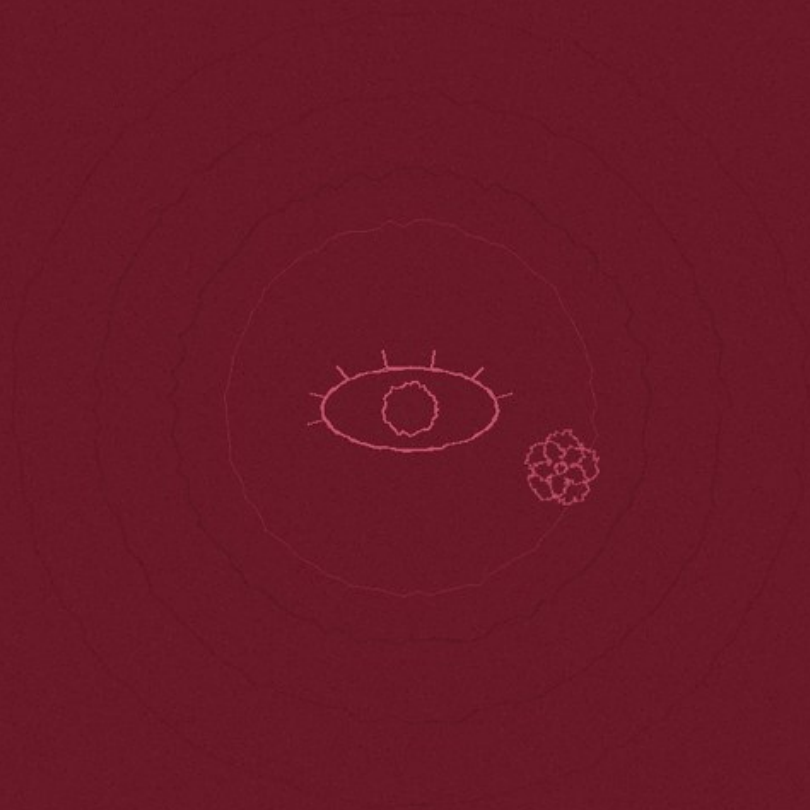


GUIA FEMININO DE PROTEÇÃO E FORÇA



MÉTODO SOBREVIVA

Fortaleça sua mente. Proteja sua vida.

Mentalidade · Postura · Comunicação · Ação · Segurança

Este livro foi escrito para você



Era uma terça-feira comum. Ela saiu do trabalho às 19h, como sempre. O estacionamento estava meio vazio. Colocou o fone de ouvido, abriu o WhatsApp enquanto andava. Três minutos depois, estava encurralada entre dois carros por um homem que ela nunca havia visto. Ela sobreviveu. Mas durante meses depois daquela noite, ela me disse: 'Eu vi os sinais. Eu senti que algo estava errado. Mas não sabia o que fazer com esse sentimento.'

Este livro não é sobre te assustar. É sobre o oposto disso. É sobre transformar o medo que você já carrega — esse que mora nas costas quando você anda sozinha, que aparece quando o elevador fecha com um estranho, que aperta o peito quando alguém fica perto demais — em algo útil. Em percepção. Em postura. Em ação.

Cada capítulo foi construído com histórias reais, porque teoria sem vida não muda comportamento. Você vai se reconhecer aqui. Vai reconhecer amigas. Talvez sua mãe. Talvez sua filha.

A mulher mais segura não é a mais forte fisicamente. É a que desenvolveu a capacidade de ler o ambiente antes que ele vire uma ameaça.

Leia com calma. Releia o que tocar mais fundo. E acima de tudo: pratique. Este material só funciona quando sai da tela e entra na sua vida. Você merece viver sem medo. Este é o começo.

- 01 A Mentalidade que Salva Vidas**
O que a sua mente faz antes do seu corpo reagir

- 02 Postura: O que seu corpo diz**
Linguagem corporal como primeira linha de defesa

- 03 Consciência Situacional**
Como ler ambientes, rostos e sinais de ameaça

- 04 Comunicação como Escudo**
Voz, presença, limites e scripts de segurança

- 05 Ações de Resposta Rápida**
O que fazer nos primeiros 3 segundos

- 06 Rotas de Segurança e Recursos**
Como acessar ajuda, apps e redes de proteção

- 07 Segurança Digital e Relacionamentos**
Stalking, rastreamento e saída segura

- 08 Autodefesa Física Essencial**
Técnicas práticas e pontos vulneráveis

- 09 Reconstrução depois do Medo**
Para quem já viveu algo e precisa se reposicionar

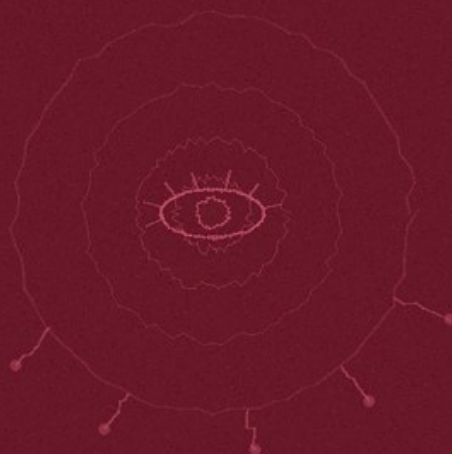
- 10 Seu Plano de Segurança Pessoal**
Protocolo completo e personalizado



CAPÍTULO 01

A Mentalidade

que Salva Vidas





Raquel tinha 34 anos quando percebeu que vivia com o corpo inteiro tensionado. Não havia acontecido nada 'grave' — nenhum assalto, nenhuma agressão. Mas ela checava o espelho retrovisor compulsivamente, não conseguia sentar de costas para a porta em restaurantes, e acordava com o coração acelerado sem motivo. Na terapia, descobriu que não era ansiedade genérica. Era um sistema nervoso em modo de sobrevivência permanente, sem nunca ter aprendido como usar o alarme de verdade.

A maioria das mulheres foi educada para ter medo — mas não para gerenciar esse medo. A diferença entre travar e agir não está na força física. Está no que acontece entre o momento em que você percebe a ameaça e o momento em que seu corpo decide o que fazer. Esse intervalo se chama janela de resposta. E ela pode ser treinada.

O Sistema de Cores

SISTEMA PRÁTICO

Código de Consciência Diária

- **BRANCO** — totalmente desatenta. Fone nos dois ouvidos, cabeça no celular. Vulnerabilidade máxima.
- **AMARELO** — relaxada, mas presente. Estado ideal para o dia a dia. Não é paranoia — é consciência.
- **LARANJA** — algo chamou sua atenção. Você está processando e preparando uma resposta.
- **VERMELHO** — a ameaça é real. Seu plano de ação entra em execução imediatamente.

Quando você sente que algo está errado sem saber explicar por quê, isso não é ansiedade irracional. É o seu cérebro processando dados que seus olhos captaram antes da sua mente consciente perceber.

A intuição de perigo vem de microexpressões faciais, linguagem corporal, inconsistências no ambiente, padrões que não se encaixam. Seu cérebro reconhece essas coisas em milissegundos. O problema é que somos treinadas a duvidar disso. A ser 'educadas'. A não querer parecer paranóicas.

PONTO CRÍTICO

Quando um homem desconhecido te faz sentir desconforto sem motivo aparente, você não deve explicar esse sentimento para ele. Você não deve nada a ele. Você deve a si mesma: segurança.

O Protocolo Anti Travamento

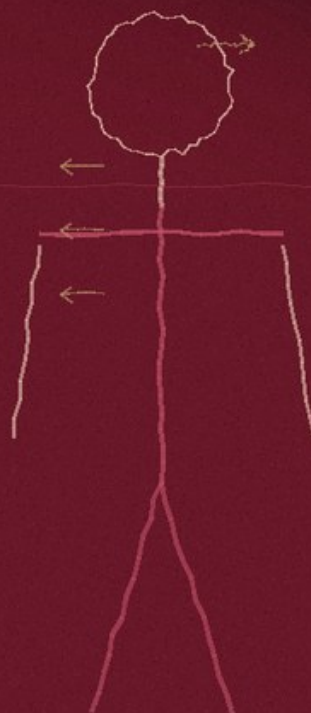
TÉCNICA DE ATIVAÇÃO

Quebrando o Ciclo de Paralisia

- **Movimento de âncora:** escolha um gesto físico pequeno e pratique associando mentalmente à palavra AGIR. Em situação de perigo, esse gesto cria um caminho neural de saída do travamento.
- **Respiração 4-7-8:** inspire por 4 segundos, segure por 7, expire por 8. Ativa o sistema parassimpático em segundos e reduz o cortisol de pânico.
- **Vocalização interna:** diga com força: EU ESCOLHO AGIR AGORA. Ativa o córtex pré-frontal e quebra o loop de pânico imediatamente.

Postura

o que seu corpo diz sem falar





Fernanda era a mais baixa da turma. Sempre foi. Cresceu encurvando os ombros, encolhendo, tentando ocupar menos espaço. Quando começou a praticar capoeira aos 28 anos, o professor parou ela no meio de um treino e disse: 'Você se move como se estivesse pedindo licença para existir.' Aquela frase mudou algo nela. Não foi o kata, não foram os golpes — foi o dia em que ela parou de pedir licença.

Pesquisas da Universidade de Cornell analisaram como agressores identificam alvos. O resultado foi claro: eles não escolhem pela aparência física, pelo tamanho ou pela roupa. Eles escolhem pela postura e pelo padrão de caminhada. Passadas curtas, movimentos incoerentes, ombros curvados, cabeça baixa e evitação de contato visual eram os marcadores mais fortes de vulnerabilidade percebida.

Os 5 Pilares da Postura Segura

- **Cabeça erguida.** Olhos que varrem o ambiente ao redor, não o chão. Campo visual expandido.
- **Ombros abertos.** Puxados levemente para trás — não rígidos, mas presentes. Tronco que ocupa e
- **Passadas firmes e regulares.** Ritmo consistente. Propósito visível no caminhar.
- **Braços livres.** Braços cruzados sinalizam defesa e medo. Braços livres sinalizam prontidão.
- **Contato visual direto.** Varredura natural do ambiente — você percebeu quem está ali.

ARMADILHA COMUM

O fone de ouvido com os dois ouvidos tampados enquanto você anda sozinha é um dos sinais de vulnerabilidade mais visíveis. Ele diz: 'eu não consigo ouvir o que está acontecendo ao meu redor.' Use apenas um lado, ou nenhum.

Situações Específicas

NO ELEVADOR

Controle o Espaço

- Entre primeiro — posicione-se perto dos botões. Você controla o painel.
- Se alguém te causa desconforto, aperte vários andares e saia no primeiro que abrir.
- Nunca fique de costas para a porta. Use o espelho se houver.

NO ESTACIONAMENTO

Protocolo de Chegada e Saída

- Tenha a chave na mão antes de sair do local — não fique procurando na frente do carro.
- Olhe dentro do carro antes de entrar: banco traseiro, piso.
- Entre e trave imediatamente. Não fique parada com janela aberta no celular.
- Estacione sob iluminação. Se voltou e o local está escuro, peça acompanhamento.

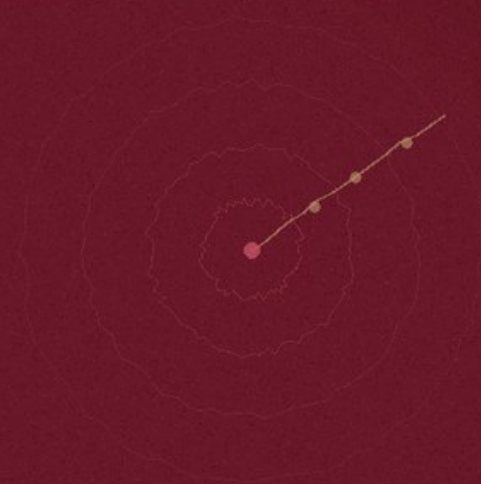
SENDO SEGUIDA A PÉ

Protocolo Imediato

- Mude de direção. Se a pessoa muda também, confirme a suspeita.
- Entre em estabelecimento comercial aberto com funcionários visíveis.
- Ligue para alguém falando em voz alta a rua e o número do local.
- Nunca vá direto para casa — você não quer mostrar onde mora.

Consciência

Situacional





'Eu vi ele entrar no café. Algo estava errado, mas eu não sabia o que era.' Marina descreveu assim o dia em que uma situação quase saiu do controle enquanto trabalhava. Mais tarde, ela conseguiu identificar o que havia percebido mas descartado: ele entrou olhando para as mulheres antes de olhar para o cardápio. Ficou perto da porta. Não pediu nada por 20 minutos. Se moveu quando ela se levantou. Ela tinha todos os dados. Só não sabia decodificá-los.

O que Observar em Qualquer Ambiente

- **Saídas e entradas** — onde estão? Estão desobstruídas? Qual é o caminho mais rápido para fora?
- **Funcionários** — quem pode ajudar? Onde estão posicionados?
- **Pessoas fora de contexto** — vestimenta, comportamento, olhar que não bate com o ambiente.
- **Quem olha demais** — ou que desvia o olhar imediatamente quando você olha. Sinal de vigilância?
- **Mudanças no ambiente** — o que mudou desde que você chegou? Quem chegou, quem saiu?

Quando alguém ignora um 'não' pequeno — para um drink, um número — isso é informação sobre como ele reage a limites maiores.

Sinais de Ameaça em Pessoas

- **Teste de limites:** toca seu braço 'sem querer', fica perto demais 'sem perceber'. Está testando se você
- **Sincronização:** para quando você para, muda quando você muda.
- **Perguntas de localização:** 'onde você mora?', 'você vem aqui sempre?'
- **Favor não solicitado:** 'deixa eu te acompanhar até o carro' — cria obrigação de dívida.

Comunicação

como Escudo





Daniela estava sozinha no elevador quando um homem entrou no último segundo e apertou para o subsolo — um andar que ela não havia pedido. Ela sentiu o estômago virar. Mas fez uma coisa que havia praticado: olhou diretamente para ele e disse, com voz firme e sem hesitação: 'Preciso sair no próximo andar. Pode apertar para mim?' Ele apertou. Ela saiu. Nada aconteceu. Talvez não fosse nada. Mas ela disse: 'Senti que se fosse alguma coisa, eu havia mostrado que não seria fácil.'

TREINAMENTO DE VOZ

Desenvolvendo Voz de Autoridade

- **Respire pelo diafragma** antes de falar. Uma respiração profunda estabiliza a voz em situações de tensão.
- **Volume médio-alto:** suficiente para ser ouvida, sem gritar. O grito sinaliza pânico. A voz firme sinaliza controle.
- **Fale devagar:** quem está nervoso fala rápido. Desacelere conscientemente. Isso sinaliza calma mesmo quando você não está calma.
- **Frases curtas e diretas:** 'Não. Pare. Saia.' são completas em si mesmas. Não explique. Não justifique.

Scripts para Situações Reais

- **Invasão de espaço:** 'Você está muito perto. Dê um passo para trás.' — sem sorriso, sem 'por favor'
- **Após 'não' ignorado:** 'Eu já disse não. Não vou repetir.' — olho no olho. Sem negociar.
- **Criar cena:** 'PRECISO DE AJUDA. ALGUÉM ME AJUDE.' — alto, com movimento de braços.
- **Para atendente:** 'Estou sendo seguida. Você pode ficar aqui comigo por um momento?'
- **Encerrar conversa:** 'Estou esperando alguém. Tchau.' — completa. Sem explicação.

Sua educação não vale mais do que sua segurança. Nunca.

Ações de Resposta Rápida





Juliana não sabia que havia feito algo certo até dois dias depois. No estacionamento, um homem a abordou exigindo o celular. Ela jogou o celular longe, na direção oposta, e saiu correndo para o lado contrário enquanto gritava. Mais tarde, o investigador disse: 'Você fez exatamente o que ensinamos em treinamentos.' Ela havia lido sobre isso em algum lugar. Ficou na memória sem que ela soubesse.

REGRA DE OURO

Fuga é sempre a melhor opção

- Corra em zigue-zague se perseguida — dificulta alcance e mira.
- Corra em direção a locais com pessoas, luz e câmeras visíveis.
- Grite: não 'socorro' (muitos ignoram) — mas 'FOGO!' ou 'ESTÁ ME ATACANDO!' — mais específico, mais reação.

Quando a Fuga Não é Possível

- **01. Faça barulho.** Gritar, quebrar objetos, acionar alarmes. A maioria dos agressores não quer tes
- **02. Crie distância.** Qualquer centímetro conta. Mesas, cadeiras, carros entre você e o agressor mu
- **03. Use o ambiente.** Areia nos olhos. Caneta na mão. Chave entre os dedos. Spray de cabelo. Você
- **04. Atinja pontos vulneráveis.** Ver Capítulo 08.

ATENÇÃO — ASSALTO

Em assalto com arma onde o objetivo é roubo: entregue o bem. Nenhum objeto vale mais que sua integridade física. Resista apenas quando há sinal claro de que o agressor pretende ir além do roubo.

Se Alguém Tentar te Puxar para um Veículo

- Esta é a situação mais perigosa. Quando a vítima é levada para um segundo local, os desfechos são muito piores. Resista com tudo que tiver nesse momento.
- Faça o máximo de barulho possível imediatamente.
- Agarre em qualquer coisa fixa — poste, calçada, maçaneta de porta.
- Arranhões, mordidas, cabeçada — o que for preciso para criar tempo.
- Grite: 'ME SOLTAM! ESTÃO ME SEQUESTRANDO!'

SENDO SEGUIDA DE CARRO

Protocolo em Movimento

- Nunca vá para casa diretamente. Você não quer mostrar onde mora.
- Dirija para delegacia, bombeiros ou posto de gasolina movimentado.
- Anote ou fotografe a placa antes de sair do local.
- Ligue para o 190 enquanto dirige.
- Faça curvas inesperadas para confirmar se está sendo seguida.

PRÁTICA MENTAL

Simulação de Cenários – Semanal

- Uma vez por semana, escolha um lugar diferente e passe 5 minutos pensando: 'Se algo acontecesse agora, o que eu faria?' Identifique saídas, aliados, obstáculos, recursos.
- Não para criar ansiedade — para reduzir o tempo de resposta quando o momento real chegar.

Rotas de Segurança

e Recursos





Quando Priscila decidiu sair do relacionamento abusivo, ela passou três semanas pensando que não tinha para onde ir. Trabalhava com o marido, morava na casa dele, ele tinha acesso a tudo — celular, redes sociais, conta bancária. O que ela não sabia é que existia uma Casa da Mulher a 4 km de onde ela morava. Que o CRAS do bairro tinha uma assistente social especializada. Que a Delegacia da Mulher atende 24 horas. Ela sabia que precisava sair. Não sabia que havia uma rede esperando para ajudá-la.

Números Essenciais Salve Agora

- **180** Central de Atendimento à Mulher — 24h, gratuito, sigiloso.
- **190** Polícia Militar — emergências imediatas.
- **197** Polícia Civil.
- **192** SAMU — emergências médicas.
- **193** Bombeiros.
- **188** CVV — crise emocional 24h, gratuito.
- **100** Disque Direitos Humanos.

REDE INSTITUCIONAL

Onde Buscar Apoio

- **DEAM:** Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher. Presente em todas as capitais. Não exige flagrante para registro de ocorrência.
- **Casas Abrigo:** residências sigilosas para mulheres em risco de vida. Acesso via 180, DEAM ou CRAS.
- **CRAS/CREAS:** atendimento psicossocial e orientação jurídica gratuitos.
- **Medida Protetiva:** pode ser solicitada na delegacia sem advogado. Proíbe aproximação e contato.

Apps que Podem Salvar sua Vida

- **Salve Maria:** aciona contatos com localização e transmite áudio automaticamente com um toque.
- **bSafe:** GPS em tempo real compartilhado, alarme de pânico, chamada falsa simulada.
- **Clique 180:** app oficial do Governo Federal para denúncia e orientação.
- **WhatsApp:** localização em tempo real por 8 ou 24 horas para contato de confiança.

Sua Rede em 3 Camadas

CAMADA 1

Contatos de Emergência (máx. 3 pessoas)

- Quem você liga às 3h da manhã sem pensar duas vezes.
- Quem sabe sua rotina e vai notar se você sumir.
- Quem tem cópia da sua chave e sabe onde você mora.

CAMADA 2

Aliadas Situacionais

- Quem te acompanha em situações de risco — saídas noturnas, encontros novos.
- Quem você pode chamar para te buscar sem precisar explicar.

CAMADA 3

Recursos Institucionais

- Delegacia mais próxima de onde você mora e de onde você trabalha.
- Hospital de referência e CRAS do seu município.

Segurança Digital

e Relacionamentos





Ana descobriu que o ex-namorado sabia exatamente onde ela estava toda hora — sem que ela soubesse como. Havia mudado os números, bloqueado nas redes sociais, trocado de emprego. Mas ele aparecia. Três semanas depois de contratar uma especialista em segurança digital, descobriram: o app de fotos enviava localização automática nos metadados. Ele tinha acesso ao iCloud compartilhado durante o relacionamento. E um aplicativo de monitoramento havia sido instalado no celular dela há 14 meses.

CHECKLIST DE HIGIENE DIGITAL

Faça isso hoje

- Revise todos os apps com acesso à sua localização (Configurações > Privacidade > Localização). Revogue o que não for essencial.
- Troque a senha do email principal e ative verificação em dois fatores.
- Saia de todas as sessões ativas nas contas Google/Apple (myaccount.google.com > Segurança > Dispositivos).
- Verifique aparelhos desconhecidos conectados às suas contas.
- Desative rastreamento de localização em fotos (iOS: Câmera > desativar Localização).
- Se suspeitar de app espião: leve o celular a assistência de confiança ou faça reset de fábrica após backup do essencial.

Violência Psicológica: Reconhecer

- *Controle do que você veste, para onde vai, com quem fala.*
- *Humilhações constantes — em público ou em privado.*
- *Isolamento de amigos e família: 'ninguém te entende como eu'.*
- *Gaslighting: 'você está exagerando', 'isso nunca aconteceu'.*
- *Ciúmes tratado como amor: 'é porque eu te amo demais'.*
- *Você se sente caminhando em ovos para não provocar reação.*

Se você está lendo essa lista e reconhecendo sua vida: o que você está vivendo tem nome, tem lei e tem saída. Você não está sozinha.

PLANO DE SAÍDA SEGURA

Passo a Passo

- **01.** Não anuncie a saída antes de estar em lugar seguro.
- **02.** Guarde documentos (RG, CPF, CTPS) em local seguro fora da casa.
- **03.** Monte uma bolsa de emergência: documentos, dinheiro, medicamentos, celular carregado.
- **04.** Informe alguém de confiança sobre o plano — ela saberá onde você está.
- **05.** Acione CRAS, CREAS ou Delegacia da Mulher para orientação antes da saída.
- **06.** Após sair: mude todas as senhas e solicite medida protetiva.

Autodefesa Física

Essencial





'Eu nunca havia batido em ninguém.' A voz de Sabrina tremia quando me contou.

'Quando ele me agarrou pelo pescoço, foi instintivo. Eu enfiei o polegar no canto do olho dele e empurrei com tudo. Ele soltou. Eu corri.' Mais tarde ela ficou pensando: 'Eu nem sabia que faria isso.' O corpo sabe mais do que a mente imagina — especialmente quando a mente foi preparada.

TRÊS PRINCÍPIOS

Antes de Qualquer Técnica

- **01. Intenção** é mais importante que técnica. A hesitação mata a eficácia. Se decidiu agir, aja com tudo.
- **02. Objetivo** nunca é 'vencer' — é criar tempo para fugir. Você não está lutando. Está abrindo espaço para correr.
- **03. Qualquer coisa** que cause dor ou surpresa cria essa abertura. Não existe 'golpe errado' quando sua segurança está em jogo.

Pontos Vulneráveis do Corpo

- **Olhos:** pressão com polegares ou spray. Mínima força, impacto máximo. Causa visão turva imediata.
- **Nariz:** palma empurrada de baixo para cima. Causa ardência e desorientação.
- **Garganta:** golpe com borda da mão na lateral. Causa dificuldade de respiração.
- **Orelhas:** palmas batendo simultaneamente. Desorientação por pressão no tímpano.
- **Virilha:** joelhada, chute ou agarrar. Eficaz mesmo com força mínima.
- **Peito do pé:** pisada forte com calcanhar quando segurada por trás.

O que Você já Tem

- **Chave:** entre o indicador e o médio, ponta para fora. Aumenta o impacto de qualquer golpe.
- **Caneta/lápis:** mesmo princípio. Ponta para baixo, punho fechado ao redor.
- **Spray de cabelo/perfume:** direto nos olhos. Causa ardência intensa e cria janela de fuga.
- **Areia, terra, poeira:** jogada nos olhos cria desorientação imediata.
- **Spray de pimenta:** legal no Brasil. Mínimo 1,33% de capsaicina. Use a 1-2m de distância. Guarde acessível, não no fundo da bolsa.

Você não precisa de uma arma para se defender. Você precisa de intenção, de um alvo e de 2 segundos de abertura.

TÉCNICAS ESSENCIAIS

Se Alguém Agarrar seu Pulso

- Gire o pulso em direção ao polegar do agressor — o ponto mais fraco da pegada — e puxe com força súbita. O movimento é para dentro e para cima, não para fora.

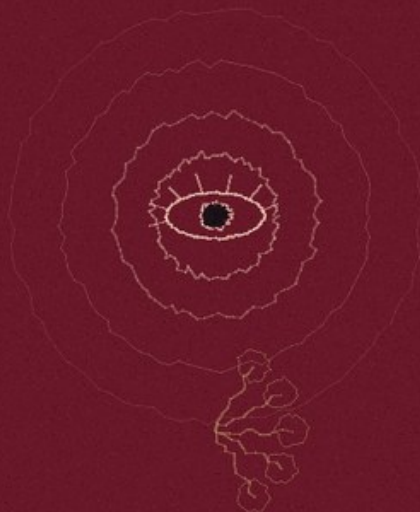
SE ABRAÇADA POR TRÁS (BRAÇOS PRESOS)

Sequência de Resposta

- Baixe o centro de gravidade (joelhos dobrados) — fica mais difícil de ser carregada.
- Jogue a cabeça para trás com força — cabeçada no nariz ou queixo.
- Pise no peito do pé com o calcanhar. Arranhão no antebraço.
- Qualquer abertura: joelhada na virilha.

Reconstrução e Força

depois do Medo





'O pior não foi o que aconteceu. Foi perceber que eu havia desaparecido de dentro de mim mesma.' Camila sobreviveu a um relacionamento de seis anos que foi se tornando abusivo tão lentamente que ela não havia percebido enquanto estava dentro. Quando saiu, descobriu que não sabia mais quais eram suas preferências. O que ela gostava de comer. Que tipo de pessoas a faziam bem. Era como tentar lembrar o idioma de uma infância distante.

O trauma não é fraqueza. É a marca de um sistema nervoso que precisou se adaptar para sobreviver. E assim como ele se adaptou para proteger, ele pode aprender a se reorganizar. O processo não tem tempo certo. Mas tem direção.

TÉCNICAS DE REGULAÇÃO

Quando o Passado Invade o Presente

- **Ancoragem física:** pressione os pés no chão. Nomeie 5 coisas que você vê, 4 que toca, 3 que ouve. Traz o cérebro de volta ao presente, saindo do flashback.
- **Respiração fisiológica:** duas inspirações pelo nariz (curta + longa), uma expiração longa pela boca. Reduz cortisol rapidamente.
- **Movimento:** trauma fica armazenado no corpo. Qualquer movimento rítmico ajuda a processar — caminhar, dançar, nadar.
- **Vocalização:** cantar, hummar — vibra o nervo vago e ativa o sistema de calma natural.

Onde Buscar Apoio Profissional

- **CAPS:** Centro de Atenção Psicossocial — atendimento gratuito pelo SUS em todas as capitais.
- **CVV (188):** 24h, gratuito. Para momentos de crise emocional intensa.
- **Psicólogos:** muitos oferecem atendimento por escala de valores. Consulte o CFP da sua cidade.

Você não estava errada por ter ficado. Você estava tentando sobreviver com as ferramentas que tinha. Agora você tem mais ferramentas.

Seu Plano de Segurança Pessoal

- ☒ Código amarelo
- ☒ Varredura de ambiente
- ☒ Celular carregado
- ☐ Contato informado
- ☐ Objeto de defesa acessível





Há seis meses, Renata me disse que ler sobre segurança a deixava mais ansiosa, não menos. 'Fico sabendo de mais coisas para temer.' Hoje ela me mandou uma mensagem diferente. 'Sabe o que mudou? Eu parei de ler para me proteger e comecei a agir para me proteger. Agora quando me sinto com medo, eu tenho um plano. E ter um plano é completamente diferente de ter medo.'

BLOCO 1 — TODO DIA

Consciência Diária

- Sair de casa no código amarelo — presente, atenta, sem fone nos dois ouvidos.
- Fazer varredura ao entrar em qualquer ambiente novo.
- Celular com bateria acima de 30% ao sair.
- Um contato sabendo onde você está quando relevante.

BLOCO 2 — ANTES DE SAIR

Preparação de Rota

- Rota principal e alternativa conhecidas.
- Estabelecimentos abertos no caminho mapeados.
- Saída prevista informada para alguém.
- Objeto de defesa acessível — não no fundo da bolsa.

BLOCO 3 — MENSAL

Protocolo Digital

- Verificar apps com acesso à localização.
- Confirmar verificação em dois fatores nas contas.
- Revisar o que está público nos perfis sociais.

Você não é o que te aconteceu.

Você é o que você decide fazer a partir de agora.

