

DEFESA PESSOAL PARA CRIANÇAS

Vol. 1 - Pais

TEORIA E PRÁTICA

LUIS AGUIAR

2020



Dados Catalográficos

Aguiar, Luis, 1971 –

DEFESA PESSOAL PARA CRIANÇAS Vol1 Pais – Luis Aguiar. –
João Pessoa, 2020.

152p.

ISBN 978-65-00-07439-0

1. Defesa Pessoal, 2. Lutas, Abordagem
1. TREINAMENTO PARA CRIANÇAS DEFENDER-SE

CDD: 796

ISBN 978-650007439-0





Dedicatória

Gostaria de dedicar esta obra primeiramente aos meus filhos Mariana, Luis Filho, Leo Luis e Lia Kelly por serem crianças tão FANTÁSTICAS

😊. Amo vocês meus pequenos.

Também gostaria de dedicar o capítulo de defesa contra animais ao Flash meu primeiro



*cão e ao Guidon que foram animais melhores
que muitos humanos.*

Agradecimentos especiais



Agradecimentos especiais eu meu filho Leo Luis Aguiar que me ajudou a produzir estas fotos e os vídeos, e também a minha esposa que fez as



filmagens com tanto carinho e cuidado, sem eles este livro não teria sido possível.

Obrigado Leo e Pam

Amo vocês

SUMÁRIO

DEFESA PESSOAL	9
Conceitos Principais	11
Sete razões para ensinar Defesa Pessoal para crianças	11
1) Infográfico – Violência contra estudantes	19
Eles sempre serão os mais vulneráveis	21
Recomendações de Defesa Pessoal	22
1. IDENTIFICANDO UMA AMEAÇA	23
1. Antecipação do Problema	24
AVALIAÇÃO DE CONTEXTO	26
Correção do Problema	28
a) Autocontrole	29
b) Executando a técnica	33
COMO AGIR EM CASOS	34
a) Abordagem Direta (geral)	34



b) Abordagem indivíduo a Pé.....	34
c) Abordagem de veículo	36
d) Bullying.....	38
COMO DEVE SER A ABORDAGEM	41
Bullying e Pedofilia.....	44
O ABUSADOR.....	49
Alguns dados alarmantes.....	51
Estatuto da Criança e do Adolescente	55
DENÚNCIA	58
PREVENÇÃO, A palavra chave.....	61
Como os pais podem ajudar	61
PRÁTICAS (Defesa Pessoal).....	63
1. Práticas Agarramentos	64
1.1. Pulso (do mesmo lado).....	64
1.2. Pulso (Agarramento Cruzado).....	67
1.3. Agarramento por trás	73
1.4. Pescoço (Estrangulamentos).....	75
1.5 Contra Agressões	76
a) Tapas e Socos.....	76
b) Puxão de Cabelo.....	78



c) Defesa de chute baixo	79
d) Variações de Contra-Ataques	81
e) Defesas no Chão.....	85
QUAL A MELHOR ARTE MARCIAL PARA O MEU FILHO?.....	88
O QUE SÃO ARTES MARCIAIS.....	88
O QUE SÃO LUTAS.....	89
O QUE SÃO ESPORTES DE COMBATE	89
5 EQUIPAMENTOS DE DEFESA PESSOAL PARA CRIANÇAS	92
1. ALARME CHAVEIRO	94
2. ALARME DE AEROSOL	95
3. CANETA TÁTICA.....	96
4. CHAVEIRO KUBOTAN	97
5. ESTILINGE (BALEADEIRA)	99
6. SPRAY DE DEFESA PESSOAL.....	101
ALVOS NATURAIS DO CORPO HUMANO.....	104
CÓDIGO PENAL BRASILEIRO.....	109
1. LESÃO CORPORAL À LUZ DA LEI	109
2. LEGÍTIMA DEFESA À LUZ DA LEI	115
O CORPO HUMANO	121
Pontos vitais e incapacitantes.....	121



DEFESA PESSOAL CONTRA ANIMAIS (CÃES)	131
1. Instruções	131
POSSÍVEIS CASOS	132
1º CASO, CONTATO VISUAL DISTANTE	132
2º CASO, CONTATO INTERMEDIÁRIO	133
3º CASO, CONTATO PRÓXIMO	135
SOBRE O AUTOR – LUIS AGUIAR	141



DEFESA PESSOAL

Defesa Pessoal são todas as técnicas de reação utilizadas para preservar a integridade física e emocional própria e de terceiros.

A defesa pessoal se baseia na prevenção, evitando chegar a condição de vítima através do conhecimento dos riscos e adoção de procedimentos de segurança pessoal que dificultem uma ação violenta por parte do agressor. (Nakayama).

Nada é 100% garantido quando o assunto é segurança e defesa pessoal.

**90% PREVENÇÃO
5% REAÇÃO
5% SORTE**

A Prevenção representa 90% em segurança. Sendo assim, as ações devem se concentrar nessa etapa.



Mudar suas atitudes como:

Evitar locais sem iluminação, ficar parado dentro do carro no estacionamento do shopping, etc. Observar se a rua está livre antes de abrir o portão, observar se ninguém o segue na saída da escola, se carros ou motos estão parados próximos de você na saída da escola, etc. Treinar um estado de alerta constante ajuda, mas estar preparado significa ter o controle emocional, a avaliação correta do risco e efetuar a melhor reação quando for inevitável.