

# *VIOLÊNCIA CONTRA MULHER! COMO SE PROTEGER?*

*Sua vida é o mais importante!*

*VIOLÊNCIA CONTRA MULHER! COMO SE PROTEGER?*

**ALMIR DE LIMA**  
**Autor**

# **Violência contra mulher: Como se proteger?**

**3ª Edição - 2018/ São José dos Pinhais - PR - Brasil**  
**Almir de Lima Barbosa**

**ISBN: 978-85-907017-1-2**



**Almir de Lima Barbosa -Todos os direitos reservados -  
Proibida a cópia, edição e venda deste material sem a devida  
autorização do autor.**

## **INTRODUÇÃO**

É inaceitável o quanto à violência urbana, a violência doméstica, a violência mundial e, porque não dizer a violência que está nos corações humanos, impera nos dias de hoje!

Minha indignação é ainda maior quando as vítimas são mulheres!

Mulheres, lindas, sensíveis, inteligentes, mães, avós, sogras, noras, namoradas, esposas, irmãs, donas de casa, empresárias, estudantes, amigas, não interessa o papel que desempenham, ainda assim são todas vítimas da violência!

Não é possível que mesmo com a emancipação feminina, com o avanço no que diz respeito à “atuar neste mundo machista”, as majorias das mulheres não se preocupam também com este fato: **“Como deixar de ser mais uma vítima?”** **”Como sobreviver nesta Selva Urbana?”**.

Tentando dar minha pequena contribuição a responder estas perguntas, quero passar alguns conhecimentos que, se não resolver todos os problemas, no mínimo vão tirá-las da condição de vítimas.

Este manual deverá ser LIDO, RELIDO, MEMORIZADO E PRATICADO (pratique em sua mente. Visualize várias vezes).

**ATENÇÃO!**

O objetivo deste Manual não é a de reagir contra a violência urbana e sim a prevenção e antecipação contra a violência...

A reação só será possível com muito treinamento físico e condicionamento mental. Para isso, nos encontraremos em um próximo Curso.

## **Sobre o Autor...**

Almir de Lima Barbosa nasceu em 11/05/1969 e, desde 1989 atua nas áreas de Prevenção, Segurança Pública e Privada.

Sendo Ex Policial Militar, com vários cursos de especialização e extrema vivência comportamental como Segurança, Vigilante, Escolta, Transporte de valores, Supervisão de segurança, Consultoria, Detetive, e Empresário no Segmento.

Atua hoje em Gerenciamento de Risco, Investigação Particular, Instrutor de Combate, Webmaker, Escritor e cursa Ensino Superior de Analista e Desenvolvimento de Sistemas.

Sua marca registrada é a Credibilidade, Ética e a busca pela Qualidade total no serviço prestado. Seu foco principal é a **PREVENÇÃO E SOBREVIVÊNCIA**, principalmente em relação à Violência Urbana...

*VIOLÊNCIA CONTRA MULHER! COMO SE PROTEGER?*

## **Índice:**

Sobre o autor.....Pg	06.
Prefácio.....Pg	10.
Treinamento para mulheres.....pg	11.
Violência Urbana.....pg	13.
Veículos.....pg	53.
Casa.....pg	64.
Filhos.....pg	74.
Trabalho.....pg	88.
Táxi/ônibus.....pg	91.
Bancos .....	pg 94.
Mar.....pg	96.
Aeroportos.....pg	98.



*VIOLÊNCIA CONTRA MULHER! COMO SE PROTEGER?*

Hotéis .....pg 101.  
Geral.....pg 103.  
Acidentes domésticos.....pg 116.  
Ginástica Eficaz.....pg 159.

Também...

Abordagem policial-Abordagem de veículos por marginais-No semáforo-Caixa Eletrônico-Estupro-Batons-Grades de proteção-Mochilas-Primeiros socorros-Acidentes domésticos-Na mata-No parque-Em hotéis-Saúde-Defesa pessoal-Terrorismo, furacões-Residências-Golpes e muito mais...

## **PREFÁCIO**

Antes de começarmos ...

Eu não gostaria de usar o método tradicional, ou seja, para cada dica um longo texto explicativo, sem falar, comprovadamente, que quando se compra um livro deste tema, só se está interessado por um determinado assunto, perdendo assim, outros tópicos que lhes seriam muito úteis.

Gostaria que este Manual fosse encarado como um curso, lido, relido, memorizado e condicionado em suas mentes de tal forma que estas orientações se tornassem um hábito em suas vidas.

O meu método consiste em uma melhor memorização através de: - Somente dicas objetivas;

-Todas as dicas, tópicos e assuntos (apesar de completos) foram colocados de forma aleatória.

Proporciono assim a necessidade da leitura completa, alertando para o fato de que com certeza o conteúdo total será muito mais eficaz para o condicionamento mental.

Espero que com este material, eu possa ajudar um número maior de mulheres a sair da condição de vítimas.

Estou disponível em meu e-mail para seus comentários e avaliações. Também para esclarecimentos e mais orientações.

Boa sorte!!