



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, AMBIENTE E PESCA

PROJECTO DE RESILIÊNCIA RURAL DO NORTE DE MOÇAMBIQUE

TREINAMENTO

**CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE
SEGURANÇA E PROTECÇÃO
PESSOAL**

OBJECTIVOS/METAS

- Desenvolver a consciência cultural e situacional sobre a segurança pessoal.
- Assumir um papel mais activo na sua segurança e protecção pessoal.

MÉTODO

- Expositivo
- Interactivo-Reflexivo



CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE SEGURANÇA PESSOAL

SEGURANÇA: sentimento ou sensação de ausência de ameaça.



1.1. CONSCIÊNCIA

AMBIENTE GERAL

- Demografia
- Principais partes interessadas
- Situação social e política
- Problemas de segurança na área
- Atitudes da comunidade em relação ao Projecto

ENTORNO IMEDIATO

- Media
- Colegas
- Mapas

CONSCIÊNCIA

AUTO-CONSCIÊNCIA

- Pontos fortes e vulnerabilidades
- Fluência na língua local
- Condicionamento físico e agilidade
- Valores pessoais e tolerância
- Críticas e assédio

PERCEPÇÃO DOS OUTROS

- Respeito às crenças religiosas, normas tradicionais e práticas locais
- Respeito às pessoas
- Interacção entre grupos e géneros
- Consumo de bebidas e tabaco

1.2. VIGILÂNCIA

Estar alerta ajuda-o a preparar-se mentalmente para uma situação e a agir adequadamente.

- **Mantenha uma atitude atenta:** preste atenção ao seu redor em casa, no escritório, durante as viagens e nas horas de lazer.
- **Procure sinais de alerta:** preste atenção se está a ser observado, seguido, a ter actividades gravadas ou relatadas, e qualquer possível vigilância de dispositivos electrónicos.
- **Confie nos seus sentidos:** preste atenção à sua voz interior. Se algo lhe parece errado, então tome uma atitude.
- **Mantenha-se seguro:** reforce ou ajuste as medidas de segurança do site de acordo com as alterações nos níveis de ameaça.



1.3. MITIGAÇÃO

A segurança pessoal é influenciada por ameaças e riscos.

Ameaça: Quaisquer factores (acções, circunstâncias ou eventos) que tenham o potencial de causar danos, perdas ou prejuízos a uma organização (pessoal, activos, operações, reputação, etc.).

Risco: A combinação do impacto e da probabilidade de dano, perda ou prejuízo resultante da exposição às ameaças. Os dois factores que determinam o nível de risco de um incidente são a probabilidade e o impacto.

PROBABILIDADE	IMPACTO				
	Insignificante	Menor	Médio	Severo	Crítico
Muito Provável (a partir de 75%)	Baixo	Moderado	Substancial	Alto	Inaceitável
Provável (55%-74%)	Baixo	Moderado	Substancial	Substancial	Alto
Possibilidade Realística (40%-54%)	Muito Baixo	Baixo	Moderado	Substancial	Substancial
Improvável (25%-39%)	Muito Baixo	Baixo	Baixo	Moderado	Moderado
Altamente Improvável (abaixo de 25%)	Muito Baixo	Muito Baixo	Muito Baixo	Baixo	Baixo

É importante identificar as potenciais ameaças e os seus riscos e, depois, tomar medidas para as mitigar, reduzindo a probabilidade da ameaça e minimizando o seu impacto, caso esta ocorra. O nível de risco diminui se diminuirmos a probabilidade ou o impacto de uma ameaça.

1.4. CONTENÇÃO

- **Mantenha a calma:** respire fundo, controle a sua reacção (não reaja de forma súbita ou agressiva) e avalie a sua situação (avalie o seu risco).
- **Dê às pessoas o que elas querem:** a propriedade é substituível, a sua vida não é. O comportamento dos criminosos pode ser errático devido à influência de álcool ou drogas, por isso siga as suas ordens.
- **Reduza a tensão:** Fale com uma voz calma, clara e respeitosa. Se for confrontado por vários indivíduos, identifique o líder e fale directamente com ele/ela.



1.5. FUGA

Identifique uma rota de fuga

Atenção ao seu redor

Identificar a saída ou rota de figura segura.

Comprometa-se com a decisão

Rever rapidamente as opções

Tomar decisão e ir embora

Qualquer hesitação pode reduzir suas hipóteses de escapar

Mova-se rapidamente

Rapidez

Cuidado

1.6. DEFESA

Defesa Verbal

Gritar

Berrar

Confrontar

Convencer

Chamar a atenção dos outros.

Defesa Psicológica

Fingir doença

Tornar-se um alvo indesejável

Defesa Física

Transformar o medo em fúria

Lutar muito

Utilizar todos os meios necessários
(socos, bofetadas, pontapés,
arranhões, picadas, dentadas, etc.)

Utilizar qualquer objecto afiado ou
pontiagudo (chaves, caneta, pau,
pedra, etc.)

MUITO OBRIGADO



ANDRÉ JOAQUIM XAVIER, PhD

Especialista de Segurança

andrejoaquimxavier@gmail.com

+258 852 255 000

+258 875 533 350