

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO

SETOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

MANUAL DE AUTO PROTEÇÃO DO CIDADÃO

INDICE GERAL

- **ACIDENTES;**
 - **LEMBRE-SE SEMPRE;**
 - **NO TRABALHO;**
 - **NO MEIO RURAL;**
 - **NO TRÂNSITO.**
- **AFOGAMENTOS;**
- **AIDS E DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS;**
- **ANDANDO NA RUA;**
 - **GERAL;**
 - **PARA AS CRIANÇAS;**
 - **COMO CARREGAR UMA BOLSA.**
- **ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO;**
- **ASSALTOS;**
- **BABÁS;**
 - **DURANTE O SERVIÇO;**
 - **DURANTE UMA EMERGÊNCIA;**
 - **DICAS ESPECIAIS;**
 - **CHECKLIST.**
- **BICICLETA;**
- **CAMINHADAS, CORRIDAS E ESPORTES AO AR LIVRE;**
 - **GERAL;**
 - **ESPORTES.**

- **CAMPUS UNIVERSITÁRIO;**
- **CARNAVAL;**
- **CASAS LOTÉRICAS;**
- **COM SEU CARRO;**
 - **NO TRÂNSITO;**
 - **ESTACIONAMENTO;**
 - **CRUZAMENTOS.**
- **COMPRAS EM SEGURANÇA ;**
- **CONDUÇÕES;**
 - **REGRAS GERAIS;**
 - **ÔNIBUS;**
 - **TREM E METRÔ;**
- **CRIANÇAS;**
 - **COMECE COM O BÁSICO;**
 - **ORIENTAÇÃO E CAIXAS ELETRÔNICAS ÀS CRIANÇAS;**
 - **AOS PAIS;**
 - **TRANSPORTE DE CRIANÇAS;**
 - **CRIANÇAS E O TRÂNSITO;**
 - **ACIDENTES;**
 - **CONTRA AS DROGAS;**
 - **NA ESCOLA E NO LAZER;**
 - **EM CASA;**
 - **CRIANÇAS SOZINHAS EM CASA;**
 - **PROTEJA SEUS FILHOS DE ABUSOS SEXUAIS;**
 - **ELES ESTÃO PRONTOS;**
 - **O QUE VOCÊ PODE FAZER;**
 - **COISAS QUE AS CRIANÇAS PODEM FAZER PARA DIMINUIR A VIOLÊNCIA;**
- **DEFICIENTES FÍSICOS;**
- **DENGUE;**
 - **O QUE É;**
 - **PRINCIPAIS SINTOMAS;**

- **COMO EVITAR;**
- **SE VOCÊ ESTIVER COM DENGUE.**
- **DOCUMENTOS PESSOAIS;**
 - **ORIENTAÇÕES GERAIS;**
 - **PASSAPORTES E PASSAGENS.**
- **DROGAS;**
 - **PAIS;**
 - **SINTOMAS GERAIS DO USUÁRIO;**
 - **FILHOS;**
- **EDIFÍCIOS E CONDOMÍNIOS;**
 - **EDIFÍCIOS;**
 - **AOS FUNCIONÁRIOS;**
 - **CONDÔMINOS;**
 - **ADMINISTRADORA / SÍNDICO;**
 - **ESTRANHOS EM SUA PORTA;**
 - **ORGANIZANDO FESTAS.**
- **EMPREGADOS E FUNCIONÁRIOS;**
- **ENCHENTES;**
- **ESTABELECIMENTOS BANCÁRIOS;**
 - **BANCOS;**
 - **CAIXAS ELETRÔNICOS;**
 - **CARTÕES BANCÁRIOS;**
 - **TALÕES DE CHEQUE;**
 - **DINHEIRO.**
- **FÉRIAS;**
- **FESTAS DE RUA;**
- **FORMULA 1;**
- **IDOSOS;**
- **INCÊNDIOS;**
- **INTERNET (ON-LINE);**
 - **BANCOS NA INTERNET;**

- **JOGOS DE FUTEBOL;**
 - **NAS RUAS;**
 - **NO ESTÁDIO.**
- **LOCAIS DE DIVERSÃO;**
- **MOTOCICLETAS ;**
- **NOTEBOOK;**
- **PARQUES;**
- **PESSOAS DESAPARECIDAS ;**
- **POSTOS DE COMBUSTÍVEL;**
- **RESIDÊNCIAS;**
 - **ORIENTAÇÕES GERAIS;**
 - **CHEGANDO TARDE EM CASA;**
 - **EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS;**
 - **CHAVES;**
 - **ESTRANHOS EM SUA PORTA;**
 - **ORGANIZANDO FESTAS;**
 - **CRIANÇAS;**
 - **SE VOCÊ FOR SURPREENDIDO.**
- **ROUBO DE CARGA;**
 - **ORIENTAÇÕES GERAIS;**
 - **ANTES DE CARREGAR;**
 - **DURANTE A VIAGEM;**
 - **ENTREGA DA CARGA;**
 - **SEU CAMINHÃO;**
- **SAINDO À NOITE;**
 - **FESTAS;**
 - **RESTAURANTES;**
 - **BARES E CASAS NOTURNAS.**
- **SEGURANÇA COMUNITÁRIA;**
- **SEQUESTROS;**
- **SHOWS E GRANDES EVENTOS;**
- **SOL;**

- **TÁXI;**
- **TRÂNSITO;**
- **TRILHA;**
 - **À PÉ;**
 - **DE CARRO;**
- **VIAGENS;**
 - **ORIENTAÇÕES GERAIS;**
 - **SEGURANÇA EM HOTÉIS E MOTÉIS ;**
 - **CAUTELAS COM SUA CASA;**
 - **SEGURANÇA COM SEU VEÍCULO;**
 - **NAS ESTRADA;**
 - **NAS PRAIAS;**
 - **NOS CAMPOS.**
- **VIGARISTAS E GOLPES;**
- **VIOLÊNCIA;**
 - **AGRESSÕES FÍSICAS;**
 - **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA;**
 - **VIOLÊNCIA SEXUAL.**

Manual de Segurança

- **ACIDENTES**

- **Lembre-se sempre:**

- ✓ Cuidado com a eletricidade, com tomadas, eletrodomésticos, ferramentas elétricas e, principalmente, o quadro geral de luz. Oriente as crianças sobre os riscos de descargas elétricas e instale protetores nas tomadas;
- ✓ Alerta sua família para os perigos com fogo - fósforos, substâncias inflamáveis, líquidos quentes, panelas no fogo, etc. Reserve um local seguro para seu acondicionamento e não permita que as crianças brinquem com eles ;
- ✓ Objetos como lâminas, facas, e ferramentas devem ser guardadas de forma organizada em local próprio, longe do alcance das crianças;
- ✓ Verifique se em sua casa não existem fios desencapados ou ligações elétricas mal feitas. Elas podem provocar um grande acidente;
- ✓ Substâncias químicas, produtos de limpeza, álcool, etc devem ser guardados em local próprio, em recipientes com indicação de seu conteúdo, afastado de alimentos e longe do alcance das crianças ;
- ✓ Não re-aproveite embalagens de refrigerantes, maionese, etc para o acondicionamento de substâncias tóxicas e inflamáveis;
- ✓ Cuidado com quedas e escorregões em sua casa. Coloque antiderrapante em escadas e pisos escorregadios, além de barras de apoio e corrimão em banheiros e escadas. Tenha um cuidado maior quando o piso estiver molhado;
- ✓ Não deixe portas abertas nem mesmo por pequenos instantes;
- ✓ Tenha sempre atenção no caminho, cuidado com buracos ou desníveis na rua, não tenha pressa para entrar ou sair de ônibus ou metrô e nunca atravesse a rua correndo. evite acidentes por quedas e tropeços;
- ✓ Ensine as crianças onde se encontram as saídas de emergência, os extintores de incêndio e os registros gerais de água e luz;
- ✓ Em emergências, evitar usar o elevador. Prefira as escadas.

○ **Acidentes no Trabalho**

- ✓ Fique atento para condições de limpeza de pisos, escadas e estado de conservação de elevadores;
- ✓ Sinalize áreas em que estejam sendo realizadas obras, manutenção ou mesmo limpeza;
- ✓ Ausência de sinalização, iluminação, desorganização de móveis e mercadorias, materiais e ferramentas jogadas são decisivos para o acontecimento de acidentes. Por isso , sinalize todos os pontos em seu trabalho, mantenha uma boa iluminação e organização;
- ✓ buracos, fendas, tábuas soltas, etc podem provocar acidentes. Mantenha uma boa conservação de seu local de trabalho;
- ✓ fios fora dos eletrodutos e sem isolamento, ligações improvisadas ou com vários aparelhos sem a capacidade devida podem acarretar sobrecarga à rede e acidentes. Faça uma verificação de toda rede elétrica para não ter surpresas;
- ✓ Negligência e falta de manutenção em máquinas, falta de reposição de correias, peças e lubrificantes, etc colocam a segurança dos operadores em risco. Faça sempre uma manutenção preventiva;
- ✓ Utilize sempre equipamentos de proteção individual como :capacetes, máscaras contra gases, protetores: facial, respiratório, auriculares e oculares, capas, botas especiais, avental, colete, luvas, etc.

○ **Acidentes no meio rural**

- ✓ Cuidado ao manusear ferramentas agrícolas, fertilizantes, produtos veterinários, etc. utilize equipamentos de proteção individual;
- ✓ Realize sempre a manutenção de máquinas e equipamentos agrícolas;
- ✓ Cuidado com a exposição prolongada ao sol. Utilize protetores solares, além de roupas e bonés;
- ✓ Cuidado com ventos e chuvas fortes. Procure um local coberto e seguro;

- ✓ Cuidado com o ataque de animais como aranhas, cobras, escorpiões, morcegos, barbeiros, etc. Utilize botas e luvas ;
- ✓ O uso inadequado de ferramentas, motores, colhedadeiras, arados, tratores, etc podem causar acidentes. Dê instruções detalhadas quanto ao seu uso correto;
- ✓ Riscos biológicos causados por animais (aranhas, cobras, escorpiões, sapos, ratos, etc), bem como contaminação por bactérias, fungos, vírus, etc que podem causar doenças como tétano, raiva, cólera, tuberculose, entre outras, também devem ser observadas;
- ✓ Em todos esses casos é necessário que o homem do campo receba informações de como se prevenir e evitar acidentes.

- **Acidentes de trânsito**

Como evitar:

- ✓ Efetue revisões periódicas;
- ✓ Nunca dirija após ingestão de bebidas alcoólicas;
- ✓ Utilize cinto de segurança;
- ✓ Esteja sempre ALERTA;
- ✓ Mantenha distância de segurança em regra de 2 segundos do veículo da frente;
- ✓ Adapte a velocidade às condições de segurança ;
- ✓ Antecipe-se e sinalize todas suas intenções;
- ✓ Evite freadas ou mudanças bruscas de direção;
- ✓ Não confie cegamente em semáforos ou na indicação de outros motoristas;
- ✓ Não revida a provocações no Trânsito, SEJA VIVO!

Como agir nos casos de acidentes de trânsito

Sem vítimas:

- ✓ Retire os veículos da via IMEDIATAMENTE ou sinalize o local;
- ✓ Registre a Ocorrência, preferencialmente acompanhado da(s) outra(s) parte(s) envolvida(s), na companhia, batalhão ou base comunitária da Polícia Militar mais próxima do local, de seu trabalho ou de sua casa;
- ✓ Evite Discussões, anote Nome, RG e CNH e/ou (Marca/Modelo, cor e Placas) do veículo e Registre a ocorrência. Não há a obrigatoriedade do comparecimento simultâneo de todos os envolvidos;
- ✓ Registre a ocorrência no mais curto espaço de tempo possível, preferencialmente com todas as partes envolvidas presente;
- ✓ Caso os veículos não se locomovam LIGUE – 190.

É importante observar:

- ✓ Registre todos os detalhes com relação ao acidente, como horário, local exato com referências, condições da via, sinalizações locais, etc;
- ✓ Procure identificar pessoas que tenham testemunhado o fato;
- ✓ Registre a ocorrência. Este é o primeiro mecanismo legal para resolução do problema;

Com vítimas:

- ✓ Acione o socorro especializado - 193, transmitindo : local exato, tipo de acidente e o número de vítimas;
- ✓ Procure informar a condição visual que as vítimas se encontram;
- ✓ Sinalize e isole o local com os meios disponíveis para evitar outros acidentes;
- ✓ Acione a Polícia Militar - 190;
- ✓ Não mexa ou transporte à vítima, exceto quando for necessário para a manutenção de sua vida e com equipamentos para sua imobilização;
- ✓ Procure acalmar a vítima e peça para que permaneça imóvel;
- ✓ Um transporte inadequado pode ocasionar uma lesão mais grave do que a vítima já tinha em decorrência do acidente.

• **AFOGAMENTOS**

- ✓ Se não souber nadar, não entre na água;
- ✓ Nunca mergulhe em locais desconhecidos, devido à presença de pedras, troncos de árvores submersos e outros obstáculos;
- ✓ Adultos e crianças devem usar salva vidas ao entrarem na água e principalmente ao andarem de barco;
- ✓ Cuidado com correntezas, não subestime a força das águas;
- ✓ Câimbras sempre podem acontecer, por isso evite entrar sozinho na água, faça aquecimento e alongamento antes de entrar;
- ✓ Cuidado com águas contaminadas, fique atento às sinalizações;
- ✓ Não entre na água após as refeições. Você pode ter uma congestão;
- ✓ Não entre na água à noite, esta é uma prática arriscada;
- ✓ Evite bebidas alcoólicas e não coma em excesso;
- ✓ Entre na água devagar e avance só até o nível do umbigo;
- ✓ Não mergulhe de cabeça – pode ser raso ou ter pedras no fundo;
- ✓ Mantenha a atenção em seus filhos. Nunca perca contato visual;
- ✓ Esportes aquáticos merecem uma atenção especial. Esteja bem preparado, verifique as condições de seus equipamentos, as condições do tempo e evite praticar sozinho;
- ✓ Oriente seus filhos sobre os riscos de entrar em rios lagos e mares sozinho;

• **AIDS e DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS**

- ✓ Previna-se contra a AIDS. Utilize sempre preservativos;
- ✓ Beleza educação e condição social não são garantias de segurança;
- ✓ Mantenha relações sexuais somente com o uso de preservativo;
- ✓ Não compartilhe seringas ou agulhas;
- ✓ Cuidado com transfusão de sangue. Certifique - se da idoneidade do sangue que você esta recebendo e das condições de segurança de qualquer doador;
- ✓ Exija sempre materiais descartáveis;
- ✓ Durante a gravidez faça exames para evitar a transmissão de doenças para seu filho.

• ANDANDO NA RUA

○ Geral

- ✓ Mantenha sempre sua atenção na rua, no metrô, no ônibus, em centros comerciais, etc;
- ✓ Tenha especial atenção às pessoas à sua volta. **Lembre-se:** os assaltantes valem-se principalmente do fator surpresa e da desatenção para atacarem suas vítimas;
- ✓ Aparente sempre calma, confiança e domínio do que está fazendo e de onde quer chegar. Evite demonstrar que está perdido ou procurando por algum endereço ou local;
- ✓ Não peça orientações a estranhos. Procure bases da polícia militar ou estabelecimentos comerciais;
- ✓ Não ande sozinho, especialmente à noite;
- ✓ Após o trabalho, escola ou festa espere pela companhia de um amigo para saírem juntos;
- ✓ Evite passar por locais desertos e ou pouco iluminados;
- ✓ Evite cortar caminho por becos, vielas, ruas desconhecidas, terrenos, construções, etc;
- ✓ Não pare para atender pedidos que lhe despertem desconfiança - Confie em seus instintos;
- ✓ Evite locais com aglomerações de pessoas, pois estes locais facilitam a ação de "Batedores de carteira" e oportunistas;
- ✓ Ao pressentir a aproximação de estranhos em atitude suspeita entre no primeiro local habitado que encontrar e peça ajuda;
- ✓ Mantenha todos seus objetos pessoais, como carteiras, pochetes, celulares, sacolas e bolsas, à frente de seu corpo ;
- ✓ Bolsas devem ser discretas e transportadas a frente de seu corpo com sua mão sobre seu fecho;
- ✓ Desconfie de esbarrões, empurrões ou cotoveladas;
- ✓ Não use local isolado para encontros amorosos, pois este é um comportamento de risco;

- ✓ Desconfie de estranhos com conversa envolvente que tentem aproximação;
- ✓ Não aceite convites de pessoas que tenha acabado de conhecer: na rua, em bares ou casas de diversão noturna, etc;
- ✓ Evite utilizar jóias (correntinhas, relógios, medalhas, braceletes, etc) e roupas que chamem a atenção ou demonstrem serem de valor;
- ✓ Não carregue objetos de valor, grandes quantias em dinheiro ou cartões de crédito se não houver necessidade. Caso necessário, procure guarda-lo de modo seguro e discreto e siga diretamente para seu destino;
- ✓ Evite retirar sua carteira em público;
- ✓ Evite manusear ou efetuar pagamentos com notas altas. Separe previamente o dinheiro necessário para pequenas despesas, como café, cigarro, condução, etc;
- ✓ Separe o dinheiro em bolsos diferentes;
- ✓ Procure caminhar no centro da calçada e contra o sentido do trânsito. É mais fácil perceber a aproximação de algum veículo suspeito. Se algum motorista o incomodar mude de direção e ande em sentido contrário ao fluxo;
- ✓ Conheça o local onde você mora e trabalha. Certifique-se da localização de unidades da polícia, bombeiro, hospitais, telefones públicos, lojas 24horas, etc.
- ✓ Caso você seja vítima de roubo fique calmo, não faça movimentos bruscos. Evite gritar ou discutir - seu nervosismo poderá aumentar a tensão e provocar uma atitude mais agressiva em seu desfavor;
- ✓ Sempre que possível, faça seus pagamentos com cheques nominais e cruzados;
- ✓ Procure variar seus horários e fazer rotas diferentes para deslocar-se de casa ao trabalho ou escola;
- ✓ Não use bolsos traseiros para carregar carteira ou dinheiro;
- ✓ Fique atento quando parar no semáforo para pedestres;

- ✓ Computadores portáteis (notebooks, handhelds) devem ser transportados discretamente. Evite as típicas maletas para notebooks e esteja sempre atento. Seguro deste tipo de equipamento pode ser uma boa alternativa;
- ✓ Cuidado ao atender seu celular nas ruas e grandes centros comerciais. Verifique antes se não há ninguém ao seu lado;
- ✓ Se você notar que está sendo seguido, aja com naturalidade, entre em qualquer lugar público e ligue para a Polícia Militar (tel. 190);
- ✓ Não deixe de comunicar a presença de elementos suspeitos nas proximidades de sua casa;
- ✓ Ao retornar, notando algum sinal estranho (porta aberta, luzes acesas, etc.), não entre em casa, chame a polícia.
- ✓ Previra pagar com Cheque ou cartão, assim, você não precisa levar grandes quantias em dinheiro;
- ✓ Se você beber, faça-o moderadamente, para não perder os reflexos e a vigilância;

- **Para as crianças**

- ✓ Procure não andar sozinho, tenha sempre a companhia de seus amigos. Se sentir medo ligue para a polícia e explique o problema;
- ✓ Evite ir ou voltar sozinho da escola. No impedimento de seus pais, procure a companhia de amigos de sua confiança;
- ✓ Quando estiver esperando condução para ir à escola ou para voltar para casa, evite os pontos de parada em locais escuros e isolados;
- ✓ Não acredite em estranhos que digam trazer recado de seus familiares. Peça que uma pessoa confirme o que estão dizendo;
- ✓ Se for seguido por estranhos na rua, entre na primeira casa habitada e peça socorro;
- ✓ Se alguém o atacar, tentando agarrá-lo, esperneie e grite bem alto, muitas vezes, pedindo ajuda;
- ✓ Não aceite caronas de motoristas desconhecidos e, se algum deles lhe chamar, não dê atenção e nunca se aproxime do veículo;

- ✓ Quando estiver desacompanhado e alguém o incomodar, querendo pôr a mão em seu corpo, grite bastante para chamar a atenção de outras pessoas que estejam por perto;
- ✓ Ensine seus filhos a conhecerem seu próprio nome, sobrenome, apelido, idade, local onde residem e telefone. Coloque estes dados, através de cartão, nos bolsos, ou escreva internamente nas roupas das crianças;
- ✓ Instrua seus filhos a não conversar com estranhos, especialmente sobre hábitos de sua casa;
- ✓ Não confie a guarda de suas crianças a pessoas desconhecidas, em momento algum, mesmo que seja por poucos instantes. Ao fazer compras e em locais de grande circulação de pessoas, mantenha as crianças sempre próximas;
- ✓ Se outras crianças o agredirem para roubar, não resista e entregue o que pedirem. Assim que puder peça ajuda à polícia;
- ✓ Quando precisar de ajuda, procure um policial. Você receberá apoio e orientação.

○ **Como carregar uma bolsa**

- ✓ Não carregue uma bolsa que lhe transforme em um alvo;
- ✓ Utilize bolsas pequenas, de cor e formato discreto e material resistente (couro);
- ✓ Uma bolsa apoiada em seu ombro apenas por uma alça lateral pode facilmente ser apanhada e furtada por alguém que venha de trás;
- ✓ Leve sua bolsa voltada à frente de seu corpo, com sua mão sobre seu fecho;
- ✓ Não carregue uma bolsa presa ao seu pulso, de forma que você não possa soltá-la caso seja necessário, isso pode provocar sérias lesões;
- ✓ Esteja alerta com as pessoas ao seu lado e atrás de você;
- ✓ Leve consigo apenas dinheiro, cheque e cartões necessários;
- ✓ Separe o dinheiro em bolsos diferentes;
- ✓ Tenha dinheiro separado, especialmente para pequenas despesas;
- ✓ Caso você seja vítima, Não reaja.

• **ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO**

- ✓ Vacine cães e gatos regularmente. Procure os postos de saúde e informe-se sobre quais vacinas e quando devem ser aplicadas;
- ✓ Ao notar qualquer alteração no comportamento procure imediatamente um veterinário;
- ✓ Trate bem seus animais;
- ✓ Utilize sempre coleira e focinheiras para evitar acidentes;
- ✓ Alimente-os com comidas saudáveis - É proibido: condimentos, doces, farináceos, fubás, molhos, osso de frango e sal em excesso;
- ✓ Alterne alimentação líquida e sólida duas vezes ao dia;
- ✓ Vacine regularmente seu cão: cinomose, hepatite, leptospirose, parvovirose e parainfluenzas:
 - ✓ 1. Dose: aos 60 dias de vida;
 - ✓ 2. Dose: aos 90 dias de vida;
 - ✓ 3. Dose: aos 120 dias de vida;
 - ✓ Reforço: Anualmente.

Raiva:

- ✓ 1. Dose: aos 120 dias de vida reforço: anualmente;
- ✓ Reforço: Anualmente;
- ✓ Respeite os animais. Se não tiver condições de criar um é melhor não ter em casa.

• **ASSALTOS**

- ✓ Procure estar sempre atento especialmente ao comportamento de pessoas que estejam próximas a você ou paradas perto dos lugares que frequenta. Caso você seja vítima siga as orientações a baixo:
- ✓ Mantenha a calma;
- ✓ Comunique-se e faça movimentos lentos;
- ✓ Responda com calma somente ao que lhe for perguntado ou para avisar sobre qualquer gesto ou movimento a ser realizado;
- ✓ Não discuta. Entregue ao criminoso o que ele exigir. Assim, o tempo do roubo será menor;
- ✓ Evite brincadeiras ou conversas;
- ✓ Faça apenas o que o criminoso mandar;
- ✓ Não olhe diretamente para os marginais - isso é visto como uma ameaça;
- ✓ Procure memorizar todos os detalhes possíveis, fisionomia, modo e frases usadas, roupas, gírias, trajetos e locais visitados, veículos utilizados, etc.
- ✓ Não tente fugir ou reagir. É muito comum outras pessoas estarem efetuando cobertura;
- ✓ Ligue para a polícia assim que possível transmitindo a descrição exata e o possível trajeto seguido com todos os detalhes;
- ✓ Registre a ocorrência em uma Delegacia de Polícia;
- ✓ Se você presenciar um assalto, mantenha-se afastado do local e evite interferir diretamente. Ligue para a polícia e passe todas as informações possíveis. Após a saída do agressor, ajude a vítima;
- ✓ Obs: Não ande armado nem tenha armas em casa. Mesmo que você saiba atirar e tenha porte, suas chances de reagir são muito pequenas, e o risco de que a arma seja usada contra você é muito grande.

- **BABÁS;**

- ✓ Apenas contrate babás que você tenha ótimas referências de parentes ou amigos que você conheça e confie;
- ✓ Deixe um telefone ou o endereço de onde você pretende estar;
- ✓ Deixe todas as orientações de como proceder, especialmente em casos de emergência.

- **Durante o serviço.**

- ✓ Deixe o telefone da polícia, bombeiros, parentes, amigos e o telefone onde você pode ser encontrado;
- ✓ Mostre onde se encontram todos os telefones da casa e certifique-se que a pessoa sabe utilizá-los se necessário. Se houver sistemas de alarmes demonstre como operá-lo corretamente. Cuidado com senhas e códigos;
- ✓ Certifique-se de que todas as portas e janelas estejam fechadas;
- ✓ Deixe acesas as luzes externas da casa;
- ✓ Mostre onde se encontram extintores e saídas de emergência;
- ✓ De informações sobre medicamentos, restrições alimentares, programas e atividades recreativas, etc;
- ✓ Peça para que o telefone permaneça desocupado;
- ✓ A princípio o acompanhante não deve receber visitantes;
- ✓ Restrinja o uso de bebidas alcoólicas, uso de cigarros, entorpecentes e programas e revistas de uso impróprio para menores;

- **Durante uma emergência:**

- ✓ Se você suspeitar de um incêndio, pegue as crianças e saia de casa;
- ✓ Procure manter a calma – se você ficar calmo as crianças também ficarão;

○ **Dicas especiais :**

- ✓ Caso você esteja no fundo mantenha a porta da frente fechada;
- ✓ Se você for sair de casa certifique-se de trancar todas as portas e janelas, mesmo em saídas rápidas;
- ✓ Evite levar crianças a parques escuros ou locais isolados. Caso você sintasse desconfortável – pegue as crianças e vá embora;
- ✓ Se alguma coisa parecer anormal (janela quebrada, porta forçada, etc) não entre. Procure a casa de um amigo e chame a polícia;
- ✓ Avise sobre quaisquer anormalidades durante o serviço (barulhos, etc);
- ✓ Evite voltar para casa sozinha à noite.

○ **Checklist**

- ✓ Certifique-se do horário em que os pais devem retornar;
- ✓ Certifique-se do local onde se encontram e de um telefone para contato;
- ✓ Tenha anotado o telefone e endereço onde você está trabalhando;
- ✓ Tenha telefones de emergência anotado próximo aos telefones da casa;
- ✓ Inclua o telefone de um vizinho ou parente na sua lista telefônica;
- ✓ Pergunte aos pais a respeito de programas de televisão, vídeos, videogames, horário de dormir e tipo de alimentação adequada.

- **BICICLETAS**

- **Geral:**

- ✓ Mantenha a bicicleta em bom estado de conservação;
- ✓ Verifique sempre os freios, pneus, corrente, etc;
- ✓ Preferencialmente utilize parques e ciclovias;
- ✓ Nas ruas, esteja sempre próximo ao meio-fio;
- ✓ Quando em grupo, ande em fila (um atrás do outro);
- ✓ Dê preferência ao pedestre, quando este já estiver iniciado a travessia, seja educado com eles;
- ✓ Sinalize através de gestos manuais sua intenção antes de executar manobras (para ou virar), visando alertar os demais usuários da via;
- ✓ Antes de realizar qualquer manobra verifique as reais condições de segurança;
- ✓ Não transitar fazendo "zig-zag" entre os veículos em movimento;
- ✓ Não se aproxime demais dos veículos que circulam a sua frente;
- ✓ É desaconselháveis andar de bicicleta à noite. Caso seja necessário procure instalar equipamentos de identificação noturna;
- ✓ Utilize equipamentos de segurança como luvas, capacete, joelheiras e cotoveleiras, etc. À noite; ande com roupas claras;
- ✓ Respeite a sinalização. Lembre-se que você também faz parte do trânsito;
- ✓ Nunca ande segurando em um veículo em movimento;
- ✓ A audição é muito importante para o ciclista, portanto, não faça uso de fones nos ouvidos enquanto você pedala;
- ✓ Sempre leve algum tipo de documento com seu nome, endereço, fator RH e tipo sanguíneo;
- ✓ Não retire a mão do guidom;

○ **Como circular com sua bicicleta:**

- ✓ Certifique que a bicicleta possui todos os equipamentos de segurança obrigatórios e se estão em perfeito funcionamento;
- ✓ Campainha, sinalização noturna e espelho retrovisor esquerdo são indispensáveis para estar no trânsito;
- ✓ Certifique que a bicicleta é apropriada para seu tamanho;
- ✓ Certifique que os freios estão funcionando perfeitamente e que as correntes de tração não apresentam folga demasiada;
- ✓ Verifique se os pneus estão com as ranhuras em perfeito estado e bem calibrados de ar;
- ✓ Não leve passageiros, a menos que a sua bicicleta tenha sido construída ou adaptada para isso;
- ✓ Não andar colado na traseira de outros veículos;
- ✓ Não carregue nada que possa afetar seu equilíbrio;
- ✓ Não reboque ou seja rebocado por outro veículo;
- ✓ Não conduza animais;
- ✓ Circule em uma velocidade segura de forma a não criar perigo para a sua segurança e a dos outros;
- ✓ Respeite os pedestres e outros usuários da via pública;
- ✓ Use de preferência as ciclovias ou faixas exclusivas para bicicletas, além de parques públicos;
- ✓ Evite andar sozinho em lugares desertos. Sempre que possível, pedale com amigos;
- ✓ Evite emprestar sua bicicleta a estranhos;
- ✓ Mantenha sempre sua bicicleta sob vigilância;
- ✓ Use trancas e cadeados, caso precise deixá-la sozinha, mesmo que seja só por alguns instantes;
- ✓ Ao comprar sua bicicleta, exija a nota fiscal e peça que o número do quadro (chassis) conste na nota. Em caso de furto, a nota é a sua maior garantia para recuperá-la.

- ✓ Em caso de furto ou roubo, ligue para a polícia e forneça todos os dados e as características particulares de sua bicicleta (marca, número do quadro, cor, modelo etc.);
- ✓ Se você viu o ladrão, tente descrevê-lo também (cor, altura, roupas, direção da fuga etc.);
- ✓ Não reaja. Sua vida não tem preço.

• **CAMINHADAS CORRIDAS E ESPORTES AO AR LIVRE.**

○ **Geral:**

- ✓ Não corte caminho por dentro da mata. Ande apenas em áreas bem iluminadas e com grande circulação de pessoas;
- ✓ Evite caminhadas ou corridas noturnas;
- ✓ Evite locais isolados, terrenos ou áreas abandonadas;
- ✓ Respeite toda sinalização ;
- ✓ Evite andar sozinho. Procure sempre estar acompanhado de um amigo;
- ✓ Permaneça atento todo o tempo. Evite utilizar fones nos ouvidos;
- ✓ Carregue objetos pessoais presos a frente de seu corpo, preferencialmente em uma pochete ou bolsa similar;
- ✓ Vista-se de forma discreta, com roupas leves e confortáveis;
- ✓ Faça refeições leves e beba muita água;
- ✓ Não corra com plásticos ou outros materiais colados em seu corpo;
- ✓ Evite o uso de jóias e objetos que chamem muita atenção;
- ✓ Leve consigo somente o dinheiro necessário e divida-o em diferentes bolsos;
- ✓ Conheça bem o local, saiba onde ficam cabines telefônicas, postos de atendimento, postos da polícia, etc.
- ✓ Conheça também lojas e outros estabelecimentos que ficam nas proximidades do parque. Podem servir como pontos de apoio em casos de ameaças;
- ✓ Caso algum desconhecido comece a discutir simplesmente desconsidere e continue andando;
- ✓ Sempre leve consigo alguma identificação pessoal e identifique crianças que estiverem sob seus cuidados;
- ✓ Marque pontos de reencontro caso alguém de seu grupo se perca;
- ✓ Monitore atentamente seus filhos enquanto brincam no parque. Nunca perca contato visual.
- ✓ Oriente seus filhos a não aceitarem nada de estranhos e a qualquer problema lhe comunicar;

- ✓ Avise a polícia ou seguranças particulares sobre pessoas estranhas que estiverem no parque;
- ✓ Caso você tenha problemas lembre-se: mantenha-se o mais calmo possível, não reaja, não faça movimentos bruscos, não banque o herói, lembre-se que não há dinheiro ou patrimônio que valha sua vida; procure se lembrar do máximo de detalhes sobre a ação e o criminoso, como: sexo, idade, roupas, estatura, marcas físicas, peso, etc.
- ✓ Avise a polícia imediatamente e siga as orientações do operador;

○ **Esportes**

- ✓ Prefira praticar seu esporte acompanhado;
- ✓ Leve sua identidade e algum dinheiro para uma ligação telefônica;
- ✓ Não use fones de ouvido ou algo que distraia sua atenção do ambiente a sua volta;
- ✓ Varie o percurso e o horário, mas escolha áreas que você conheça bem. Saiba onde pode encontrar apoio policial e os locais nos quais o comércio está aberto e ativo;
- ✓ Evite áreas e trilhas isoladas, ruas desertas, e áreas pouco iluminadas à noite;
- ✓ Esteja sempre alerta. Preste atenção em quem está à sua volta;
- ✓ Se algo lhe parecer suspeito, não entre em pânico. Vá para outra direção e procure áreas com muita gente, ruas movimentadas e comércio aberto;
- ✓ Mantenha-se distante de carros estacionados, arbustos e áreas mal iluminadas;
- ✓ Se algum carro passar por você mais de uma vez, memorize o número da placa, mantenha sua atenção e fique à distância;
- ✓ Tenha cautela ao cumprimentar estranhos. Seja amigável, mas mantenha distância e continue em movimento;
- ✓ Não pare para dar informações, nem se aproxime de carros. Indique o posto policial mais próximo, e continue em movimento.

• **CAMPUS UNIVERSITÁRIO**

- ✓ Ande em grupo, principalmente à noite;
- ✓ Sempre que possível, evite seguir uma rotina. Conhecendo seus hábitos, os criminosos podem planejar a abordagem. Procure fazer caminhos diferentes, descer em paradas diferentes ou alternar as linhas de ônibus, variar os locais de estacionamento etc.;
- ✓ Você pode organizar um rodízio com amigos, cada um fica responsável pela carona aos demais em cada dia da semana. Assim você se protege e ainda economiza;
- ✓ Procure sempre um local iluminado, movimentado e perto da universidade para estacionar. Se possível, prefira os estacionamentos pagos e com seguro;
- ✓ Não confie em guardadores e flanelinhas;
- ✓ Nunca aceite carona de estranhos, nem dê carona a desconhecidos.
- ✓ Se você souber de locais e pessoas que usem drogas denuncie à Polícia. 0800.15.63.15.

- **CARNAVAL**

- ✓ Planeje antecipadamente o local que você deseja estar, com informações detalhadas de como chegar, locais onde freqüentar, etc. existem locais que nessas datas ficam fechados para circulação exclusiva de pedestres. Mantenha-se informado;
- ✓ Mantenha sempre sua atenção;
- ✓ Mantenha seus objetos à frente de seu corpo;
- ✓ Fique atento às pessoas que estejam ao seu redor;
- ✓ Mantenha especial atenção com crianças. Uma boa alternativa é identificá-las com etiquetas;
- ✓ Marque pontos para reencontros caso aja separações no grupo;
- ✓ Beba de forma consciente. Evite bebidas em excesso;
- ✓ Não dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas;
- ✓ Use sempre preservativos durante relações sexuais;
- ✓ Não aceite bebida de pessoas que você não conhece;
- ✓ Utilize roupas leves e confortáveis, especialmente seu calçado;
- ✓ Beba muita água;
- ✓ Tenha dinheiro separado para pequenas despesas;
- ✓ Cuidado com esbarrões e empurrões.

- **CASAS LOTÉRICAS;**

- ✓ Na hora de pagar contas, especialmente para valores médios ou altos, leve o cheque preenchido e cruzado;
- ✓ Só faça pagamentos com dinheiro se o valor for baixo;
- ✓ Se for fazer apostas, leve seus jogos prontos e o dinheiro separado;
- ✓ Evite abrir a carteira na frente de outras pessoas;
- ✓ Evite fazer pagamento ou apostas com notas de alto valor;
- ✓ Evite roupas e jóias que despertem atenção;
- ✓ Permaneça na loja somente o tempo necessário;
- ✓ Antes de entrar verifique se não há qualquer movimentação ou atitude suspeita das pessoas que estejam no interior da loja;
- ✓ Caso suspeite de algo jamais interfira diretamente. Procure o posto policial mais próximo ou ligue 190 e relate o problema.

- **COM SEU CARRO;**

- **No trânsito**

- ✓ Avalie se o seu veículo não serve como um chamariz para roubos e seqüestros;
- ✓ Antes entrar ou sair de casa verifique a presença de pessoas estranhas nas proximidades de sua casa. Não pare, entre ou saia de casa. Avise seus familiares e chame a polícia;
- ✓ Procure identificar em seus deslocamentos habituais postos policiais, pontos de estacionamento de viaturas e ainda postos de abastecimento 24 horas, além de outros estabelecimentos comerciais que em situação de emergência podem servir como ponto de apoio emergencial;
- ✓ Habitue-se a dirigir com os vidros fechados e portas travadas, principalmente durante as paradas;
- ✓ Evite o uso de jóias (correntes, relógios, anéis, braceletes, etc) quando estiver dirigindo;
- ✓ Equipe seu automóvel com dispositivos que dificultem a ação de delinqüentes, como: trava mecânica de pedais e volante, interruptores elétricos e de combustível, alarmes, etc. Os ladrões procuram sempre os carros mais fáceis, nas melhores situações para efetuarem o roubo/furto;
- ✓ Nunca dê carona a estranhos ou pessoas que acabou de conhecer;
- ✓ Não pare para auxiliar outros motoristas em locais isolados, mal iluminados e ou em horas avançadas da noite. No caso de lhe parecer algum acidente ou alguém em dificuldades avise a Polícia imediatamente;
- ✓ Se perceber estar sendo seguido, procure agir com naturalidade, evite áreas residenciais, áreas isoladas, vias de pouca circulação de veículos e mal iluminadas. Dirija-se imediatamente ao posto policial mais próximo ou ainda centros comerciais, postos de gasolina, etc e peça ajuda;
- ✓ Desconfie de pequenas batidas, especialmente caso você suspeite que tenham sido provocadas. Nestes casos não pare, especialmente à noite, em locais isolados, mal iluminados e de pequena circulação de pessoas e

veículos. Sinalize para que as demais pessoas envolvidas possam lhe seguir até o Posto policial mais próximo;

- ✓ Não traga consigo os documentos originais de seu veículo. Utilize-se de cópias autenticadas pela repartição de trânsito;
- ✓ Evite transitar com objetos no veículo que despertem atenção como, óculos de sol, jaquetas, relógio, toca-cd, presentes, etc. Caso seja necessário transporte e deixe objetos trancados na porta malas;
- ✓ Procure ter em seu carro elementos (marcas internas, etc) que, permitam sua identificação. Geralmente após um roubo ou furto as placas são removidas e ou substituídas;
- ✓ Evite colocar em seu veículo adesivos e outros símbolos que possam identificar sua condição social e outras características pessoais, como: adesivos de mergulho, condomínios ou academia de alto padrão, etc;
- ✓ Não se deixe levar por negócios da "China". Desconfie de ofertas muito fora do preço normal de mercado;
- ✓ Evite dirigir sozinho à noite, especialmente para as mulheres. Caso seja necessário estacione em locais bem iluminados e de grande circulação como shoppings, supermercados, estacionamentos credenciados, etc;
- ✓ Mantenha seu veículo em bom estado de conservação;
- ✓ Sempre certifique-se da existência de combustível suficiente para evitar ficar parado em locais arriscados;
- ✓ Caso tenha problemas com seu veículo evite para na rua. Preferencialmente pare em postos de gasolina, estacionamentos, oficinas ou postos da Polícia Militar;
- ✓ Caso alguém tente retirar seu veículo da via, procure manter a calma; acione ininterruptamente a buzina de seu veículo, dirija-se a vias de grande circulação, bem iluminadas e preferencialmente a postos policiais;
- ✓ Para sua maior segurança utilize sempre o cinto de segurança;
- ✓ Não dê carona a desconhecidos;
- ✓ Ao passar por lombadas, verifique, antes de reduzir a marcha, se há aproximação de pessoas suspeitas e deixe distância suficiente do veículo

à sua frente para poder desviar, caso ele pare, tentando bloquear seu caminho;

- ✓ Mantenha-se sempre atento. Este é um grande fator de proteção, pois assaltantes evitam se aproximar de pessoas atentas;
- ✓ Procure ter companhia;
- ✓ Os toca-fitas são os acessórios mais visados pelos ladrões. Instale o seu com bandeja removível e leve-o consigo quando deixar seu carro na rua e, se não puder fazê-lo, oculte-o sob um dos bancos ou tranque-o no porta-malas;
- ✓ Se o seu veículo for furtado ou roubado, não tente procurá-lo, ligue para o telefone 190 e forneça todas as informações possíveis, como características dos assaltantes, armas usadas no assalto, rumo tomado e características do seu veículo. Registre o furto ou o roubo na Delegacia de Polícia mais próxima. Não reaja;
- ✓ Se observar que o seu carro está sendo furtado, não intervenha sozinho. Normalmente, o ladrão age armado e pode ter um comparsa por perto;
- ✓ Em caso de assalto não reaja, sua vida não tem preço;
- ✓ Por último, lembre-se de que a rapidez no acionamento da Polícia Militar aumenta a possibilidade de recuperação de um veículo furtado.

○ **Estacionamento**

- ✓ Ao estacionar, feche inteiramente o seu carro, mesmo que seja por alguns minutos ou que esteja na garagem de sua casa ou edifício;
- ✓ Estacione seu veículo em garagens ou estacionamentos credenciados, mesmo que por pequenos instantes, evite deixá-lo na rua;
- ✓ Estacione o mais próximo possível de seu destino;
- ✓ Procure estacionar sempre em condições de sair facilmente, caso surja algum problema;
- ✓ Ao sair de um estacionamento, verifique se você não está sendo seguido;

- ✓ Toca-fitas e toca-Cd são acessórios visados. Prefira aparelhos de som com frente removível ou de bandeja. Ao estacionar, leve-o consigo, coloque embaixo do banco ou tranque-o no porta-malas;
- ✓ Se possível, tenha sempre um sistema de segurança (travas mecânicas de pedais e volante, interruptores elétricos e de combustível, alarme, etc) ;
- ✓ Caso seu veículo não possua trancas ou dispositivos de segurança, a retirada do cabo da bobina pode evitar o furto;
- ✓ Nunca deixe as chaves no contato de seu carro, mesmo que seja por alguns momentos;
- ✓ Nunca deixe seu veículo ligado com ocupantes em seu interior (especialmente crianças), mesmo que por pequenos momentos;
- ✓ Evite permanecer no interior de um carro estacionado na via pública. Esta é uma ótima oportunidade para você ser surpreendido. Se isso for necessário, faça-o em local que permita sua ampla visão para todos os lados e esteja alerta à aproximação de estranhos;
- ✓ Se for obrigado a estacionar na via pública, procure fazê-lo em locais movimentados e bem iluminados. Não deixe objetos à vista. Guarde todos no porta-malas sempre que possível;
- ✓ Nunca pare ou estacione em locais mal iluminados, isolados, com pouca movimentação de pessoas ou com visibilidade prejudicada;
- ✓ Ao descer, certifique-se de que todas as portas estão efetivamente trancadas e não deixe vidros entreabertos;
- ✓ Jamais confie as chaves de seu carro aos chamados *Tomadores de Conta*, *flanelinhas* ou a eventuais lavadores de automóveis, ainda que os conheça de vista. Há quadrilhas que se utilizam dessas pessoas para obterem cópias das chaves, que depois servirão para furtar seu veículo;
- ✓ Se o seu carro, depois de haver ficado estacionado na via pública, apresentar um inexplicável defeito que impeça o motor de funcionar desconfie de estranhos que se ofereçam para ajuda-lo. Pode tratar se de uma armadilha. Chame o socorro de urgência de sua confiança;

- ✓ Não deixe roupas, caixas, sacolas, bolsas e outros objetos nos bancos de seu veículo. Guarde qualquer tipo de bagagem no porta-malas;
- ✓ Não deixe também bolsas, carteiras, documentos pessoais e do veículo;
- ✓ Cultive o hábito de “olhar” ao redor, antes de aproximar-se de seu carro estacionado ou mesmo antes de estacionar;
- ✓ No ato de estacionar, bem como no momento em que retornar para apanhar o carro, esteja atento para a presença de indivíduos suspeitos nas proximidades. Na dúvida pare em outro local ou dê uma volta antes de entrar em seu carro. Essa é uma das formas mais freqüentes de abordá-lo. Caso precise de ajuda ligue para a polícia;
- ✓ Verifique o interior antes de entrar. Um intruso pode estar atrás dos bancos;
- ✓ Caso você encontre alguém arrombando seu carro, mantenha a calma, procure identificar as características dos indivíduos e ligue imediatamente para polícia;
- ✓ Não ande com os documentos originais de seu veículo; use cópias reprográficas autenticadas pelo departamento de trânsito.
- ✓ Prefira estacionamentos de sua confiança, com vigilância e seguro contra roubo. Ao entregar seu carro, procure identificar os manobristas e exija um comprovante em que constem as características e o número da placa do automóvel.

○ **Nos Cruzamentos**

- ✓ Nos semáforos, durante o dia, pare sempre com a primeira marcha engatada e fique alerta à aproximação de estranhos, mesmo que não lhe pareçam suspeitos;
- ✓ Evite a primeira fila de veículos e as faixas das extremidades, especialmente da esquerda. Preferencialmente, pare nas faixas centrais ;

- ✓ sempre mantenha distância mínima do veículo da frente (suficiente para poder identificar o contato do pneu traseiro com o solo) para evitar acidente e possibilitar sua saída em casos de emergência;
- ✓ Procure não deixar espaços para passagem ou circulação do lado esquerdo do seu veículo;
- ✓ Chegue ao cruzamento com atenção, identificando pessoas suspeitas e demonstrando estar atento;
- ✓ Verifique constantemente a presença de suspeitos ao redor de seu veículo, inclusive motociclistas;
- ✓ Evite a distração com celulares, rádios, etc;
- ✓ Cuidado com "Vendedores" ou Pedintes. Não compre ou doe nada em semáforos;
- ✓ Mantenha portas e vidros travados;
- ✓ Evite Relógios, pulseiras, anéis que chamem muita atenção;
- ✓ Não deixe objetos (Bolsa, valises) em locais visíveis do veículo, procure transporta-los na porta malas;
- ✓ Circule com cópias de documentos, pouca quantia em dinheiro e o mínimo de talões e cartões de crédito;
- ✓ No período noturno, ajuste a velocidade de seu veículo nas áreas de cruzamentos, reduzindo a velocidade de forma que você não precise parar no cruzamento e também não cometa uma infração de trânsito passando no vermelho;
- ✓ Ter uma carteira ou bolsa "reserva" pode ser uma boa alternativa;
- ✓ Caso você seja vítima de "Assalto", Não Reaja! É muito comum que a prática do roubo ou furto seja feita com pessoas fazendo a "cobertura" em locais estratégicos de quem anuncia o assalto (eles quase nunca estão sozinhos).

• **COMPRAS EM SEGURANÇA:**

- ✓ Evite fazer compras sozinho;
- ✓ Prefira realizar compras durante o dia;
- ✓ Prefira pagar com cheque ou cartão, para não ter consigo grandes quantias em dinheiro;
- ✓ Não deixe a bolsa, carteira ou outros objetos comprados de forma descuidada. Mantenha sua atenção, nunca perca contato visual, deixe sempre próxima a você;
- ✓ Evite aglomerações, inclusive em ruas ou lojas;
- ✓ Procure fazer suas compras em dias e horários de menor movimento;
- ✓ Evite retirar sua carteira em público, principalmente em bares, lojas, locais de grande movimento, etc;
- ✓ Bolsas, carteiras ou sacolas de compras devem ser transportadas junto e a frente do corpo, para o lado de dentro da calçada;
- ✓ Evite carregar muitos pacotes ou sacolas, para não chamar atenção e evitar ter as duas mãos ocupadas;
- ✓ Desconfie de empurrões ou esbarrões;
- ✓ Preferencialmente dê referências comerciais;
- ✓ Mantenha atenção aos seus objetos pessoais (carteiras, bolsas, sacolas, etc);
- ✓ Não perca as crianças de vista enquanto olha vitrines ou faz compras;
- ✓ Identifique crianças pequenas que estejam com você;
- ✓ Evite utilizar jóias e roupas que chamem a atenção;
- ✓ Use roupas leves e confortáveis;
- ✓ Tenha dinheiro separado para pequenas despesas;
- ✓ Leve consigo somente cartões e cheques necessários;
- ✓ Separe dinheiro em diferentes bolsos, preferencialmente em bolsos da frente;
- ✓ Avise imediatamente a perda, o roubo ou o extravio de cartões ou talões bancários;

- ✓ Tenha muita atenção a pessoas estranhas que se aproximam;
- ✓ Suspeite de atrações públicas (cantores e demais artistas). Elas podem servir para tirar sua atenção e facilitar uma ação criminosa;
- ✓ Pague com cheque cruzado e nominal ou cartão, evitando, assim, andar com quantias elevadas de dinheiro;
- ✓ Cuidado no momento de efetuar o pagamento com cartões para evitar a clonagem. Não perca seu cartão de vista e certifique-se de sua utilização apenas na máquina de sua operadora;
- ✓ Evite abrir a carteira em público. Se precisar fazê-lo, seja discreto e não permita que outras pessoas vejam seu conteúdo;
- ✓ No caso de furto ou qualquer ocorrência policial, não perca tempo, comunique imediatamente à Polícia Militar mais próxima da área.

• CONDUÇÕES

○ **Regras Gerais:**

- ✓ Mantenha sua atenção, não cochile ou se distraia com conversas ou leituras;
- ✓ Caso você esteja sendo incomodado por alguém, mude de lugar;
- ✓ Fique atento com as pessoas que desembarcam com você. Caso suspeite de algo dirija-se ao primeiro local habitado e peça ajuda;
- ✓ Desconfie de estranhos que tentem aproximação. Não aceite convites de pessoas que tenha acabado de conhecer;
- ✓ Dentro da condução coloque seus objetos pessoais (celulares, carteiras, etc) assim como bolsas, pacotes ou sacolas na frente de seu corpo, especialmente quando estiver cheio;
- ✓ Evite usar jóias ou objetos de valor;
- ✓ Utilize roupas discretas;
- ✓ Evite ter objetos pendurados na roupa ou na cintura, como celulares, walkman, etc;
- ✓ Evite colocar a carteira ou mesmo dinheiro nos bolsos de trás de sua calça;
- ✓ Desconfie de esbarrões, empurrões ou cotoveladas;
- ✓ Tenha dinheiro separado (à mão); evite retirar sua carteira em público;
- ✓ Evite manusear ou efetuar pagamentos com notas altas;
- ✓ Cuidado com pessoas que insistem em conduzir seus pacotes ou bolsas, em momentos de superlotação;
- ✓ Evite parar próximo às portas e mantenha atenção ao entrar ou sair, pois esses são os locais e os momentos preferidos pelos batedores de carteira;
- ✓ Se acontecer um assalto, mantenha-se calmo. Não encare diretamente os assaltantes e nem tente dialogar com eles. Não reaja e avise imediatamente a polícia militar;

○ **Ônibus:**

- ✓ Evite ficar sozinho em pontos de ônibus isolados, especialmente à noite;
- ✓ Preferencialmente utilize pontos iluminados, com grande movimento de pessoas, em frente a centros comerciais, universidades, etc;
- ✓ Em ônibus com poucos passageiros, sente-se próximo ao motorista;
- ✓ Evite estar próximo à catraca;
- ✓ Fique atento à movimentação de pessoas dentro e fora do coletivo. Em caso de suspeitas desça no próximo ponto e avise a polícia militar;
- ✓ Caso o coletivo que você ocupa seja vítima de roubo, mantenha-se calmo. Não encare diretamente os assaltantes, não tente dialogar ou interferir no roubo, não faça movimentos bruscos e não reaja, sua vida não tem preço;

○ **Trens e Metrô:**

- ✓ Evite viajar em vagões vazios de metrô ou trem, principalmente à noite;
- ✓ Procure não entrar ou sair do metrô em estações com corredores ou passarelas muito extensas, em pontos isolados ou mal iluminados. Preferencialmente utilize estações com acessos rápidos, curtos e bem iluminados;
- ✓ Antes de utilizar qualquer passarela, escadaria ou rampa de acesso certifique-se antes se não há ninguém parado ou lhe seguindo;
- ✓ Identificando alguém em atitude suspeita (parado sem motivo aparente, etc) procure apoio das equipes de segurança ou chame a polícia militar;

- **CRIANÇAS:**

- **Comece com o básico.**

- ✓ Certifique-se que seus filhos saibam seu nome completo, endereço e telefone. Caso não seja possível memorizar, escreva em um cartão ou marque em roupas e objetos;
- ✓ Tenha certeza que seu filho sabe como fazer uma ligação de emergência de sua casa ou telefone Público.

- **Oriente as crianças a:**

- ✓ Não conversar ou fornecer informações (endereço, rotinas da casa, etc) a estranhos;
- ✓ Não aceitar presentes, balas, chocolates, bebidas ou qualquer presente de desconhecidos. Fale alto que não quer e se afaste;
- ✓ Não aceitarem convites para passear em carros, entrar em casas, brincar em terrenos ou garagens, mesmo que atraídas pela promessa de doces ou refrigerantes;
- ✓ Não andar sozinho. Esteja sempre com alguém responsável ou de sua confiança;
- ✓ Sempre que precisar de ajuda procurar um policial. Você vai receber apoio e orientação;
- ✓ Evitar os pontos de ônibus em locais escuros e sem movimento;
- ✓ Não acreditar em estranhos que dizem trazer recado de seus familiares. Procure confirmar o que estão dizendo;
- ✓ Se for seguido por estranhos na rua, entre na primeira casa habitada ou comércio e peça socorro;
- ✓ Se alguém tentar agarrá-lo espereie e grite bem alto muitas vezes pedindo ajuda;
- ✓ Se alguém tentar lhe roubar, não resista e entregue o que pedirem. Assim que puder peça ajuda da polícia;

- ✓ Não aceite caronas de estranhos ou motoristas que você não conhece. Não dê atenção e se afaste do veículo;
- ✓ Ande sempre pelo centro da calçada no sentido contrário ao fluxo de trânsito;
- ✓ Afastar-se de estranhos que os tocam ou as acariciam;
- ✓ Quando estiver desacompanhado e alguém o incomodar, querendo por a mão em seu corpo, grite bastante para chamar a atenção das outras pessoas que estão a seu lado;

○ **Aos Pais:**

- ✓ Ensine seus filhos a sempre permanecerem próximos a você em todos os momentos (compras, passeios, etc);
- ✓ Ensine as crianças a pedir auxílio à polícia (pessoalmente ou por telefone) ou a pessoas conhecidas, quando houver estranhos em atitudes suspeitas ou que as estejam molestando;
- ✓ Toda criança deve saber seu endereço, telefone, nome dos pais ou responsáveis ou de quem vai buscá-la na escola;
- ✓ Deixe seus filhos somente com pessoas de extrema confiança e credibilidade;
- ✓ Não permita que as crianças façam viagens com pessoas que você não conhece;
- ✓ Oriente seus filhos contra a violência, agindo sempre com um comportamento pacífico. Resolva problemas com diálogo;
- ✓ Ensine as crianças de que em uma briga todos são perdedores;
- ✓ Crianças não devem ser autorizadas a entrar ou permanecer no carro sozinhas;
- ✓ Ouça seus filhos com relação a suas preocupações e temores sobre locais e pessoas;
- ✓ Diga para que seus filhos sempre confiem em seus instintos;

- ✓ Participe das atividades de seus filhos e ganhe sua confiança e admiração;
- ✓ Faça com que sua casa seja um ponto de encontro com seus amigos;
- ✓ Estimule programas e atividades recreativas e educacionais com seu filho e seus amigos, especialmente em seu ambiente escolar;
- ✓ Trate o seu filho como um amigo, demonstrando seu afeto e preocupação com seu desenvolvimento;
- ✓ Ensine-os a se afastarem de situações perigosas, como: armas, acidentes, aglomerações, discussões, brigas de rua etc;
- ✓ Cuidado com jóias, tênis ou roupas caras;
- ✓ Conquiste a confiança dos seus filhos. É melhor que eles confiem em você do que em "amigos" na rua;
- ✓ O fumo e o álcool são prejudiciais à saúde e é bom que seus filhos sejam orientados sobre as conseqüências desses e de outros vícios e a melhor orientação é seu exemplo;
- ✓ Conheça e selecione as companhias de seus filhos e o ambiente que eles freqüentam (clubes, festinhas, casas de jogos eletrônicos etc.);

○ **Transporte de crianças:**

SENHORES PAIS:

- ✓ Nunca esqueça de travar as portas e manter os vidros do seu automóvel sempre fechados;
- ✓ Não transporte seu filho em áreas externas de seu veículo;
- ✓ Não permita que seu filho ande em pé sobre os bancos, com a cabeça ou qualquer parte de seu corpo para fora das janelas ou teto solar;
- ✓ Ao transportar crianças, coloque-as no banco de trás, com cinto de segurança;
- ✓ Utilize cadeiras especiais de transporte para crianças com menos de 04 anos de idade;

- ✓ Não pare em fila dupla e desembarque sempre seus filhos pela calçada;
- ✓ Faça um rodízio com outros pais para buscar seu filho no colégio assim você colabora com o trânsito;
- ✓ Não fique aguardando seu filho no interior do veículo este é um comportamento de risco facilita a abordagem;
- ✓ Evite a desatenção com brincadeiras ou conversas;
- ✓ Oriente as crianças a permanecerem sentadas para sua segurança;

○ **Crianças e o trânsito**

- ✓ Tenha sempre atenção e cuidado;
- ✓ Não ande pelas ruas. Ande pelo centro da calçada no sentido contrário ao fluxo de veículos;
- ✓ Não brinque próximo a ruas e avenidas. Procure parques e quadras públicas;
- ✓ Não atravesse a rua correndo;
- ✓ Atravesse sempre na faixa de segurança, preferencialmente em grupo e em cruzamentos que tenham semáforos de pedestres;
- ✓ Olhe sempre para os dois lados da rua antes de atravessar, além de observar o sinal de trânsito e as sinalizações do Policial antes de atravessar;
- ✓ Não atravesse por trás de árvores, carros, ônibus, bancas de jornal. Procure ver e ser visto antes de atravessar a rua;

○ **Acidentes:**

QUEIMADURAS

- ✓ Mantenha as crianças longe do formo e dos bicos de gás do fogão, enquanto ligados;
- ✓ Mantenha os cabos das panelas voltados para face interna do fogão;

- ✓ Guarde em local seguro álcool e outros materiais de limpeza e líquidos inflamáveis;
- ✓ Após passar roupa, desligue e guarde o ferro elétrico em local seguro;
- ✓ Não permita que as crianças soltem rojões ou balões;
- ✓ Não permita que crianças brinquem na cozinha, especialmente quando você estiver cozinhando;
- ✓ Não permita que crianças fiquem próximas a fogueiras ou balões;

CHOQUE ELÉTRICO

- ✓ Oriente as crianças a empinar "pipa" longe dos fios elétricos, em parques ou campos;
- ✓ Não permita que as crianças liguem, brinquem ou operem eletrodomésticos, ferramentas e equipamentos elétricos;
- ✓ Instale fio-terra na rede elétrica (chuveiros, torneiras, etc);
- ✓ Caso seja necessário utilize protetores para os pontos de energia de sua residência;

INTOXICAÇÃO

- ✓ Mantenha remédios, cosméticos e produtos de limpeza longe do alcance de crianças;
- ✓ Derrame os produtos vencidos no vaso sanitário;
- ✓ Evite o reaproveitamento de garrafas de refrigerantes, maionese, etc para guardar produtos tóxicos;
- ✓ Instale o botijão de gás em área ventilada e inspecione regularmente vazamentos (com espuma água e sabão);

○ **Contra as drogas**

- ✓ Esclareça seus filhos, desde a infância, sobre o mal que as drogas causam ao viciado, inclusive álcool e cigarro;
- ✓ Fale abertamente, demonstre seu amor, ouça seu filho, deixe que ele fale sobre seus medos e preocupações, não interrompa nem o agrida. Mostre o quanto ele é importante para você;
- ✓ Não se exalte, deixe que as conseqüências falem por si. Não afaste seus filhos;
- ✓ Conquiste a confiança de seus filhos. É melhor que eles confiem em você, do que a um "amigo" de rua;
- ✓ Desenvolva atividades conjuntas com seu filho (jogos, viagens, programas voluntários, etc);
- ✓ Converse bastante com os professores para saber do aproveitamento, freqüência e sinais que demonstrem alteração em seu comportamento ;
- ✓ Verifique o boletim de presença de seus filhos, para saber se não tem "matado" aulas;
- ✓ Más companhias conduzem ao uso de drogas e ao crime. Conheçam e Selecione as companhias de seus filhos e os ambientes que eles freqüentam (clubes, "bailinhos", etc);
- ✓ Oriente seus filhos dos vários formatos que as drogas podem assumir e dos riscos de aceitar bebidas, cigarros, comprimidos, comida, doces, etc de estranhos;
- ✓ Quando for comprar qualquer produto certifique-se que se encontra devidamente lacrado;
- ✓ Oriente também das conseqüências legais, criminais pelo uso ou trafico e tudo que isto pode representar em sua vida;
- ✓ Oriente seu filho a ocupar produtivamente seu tempo e potencial, principalmente com esportes, projetos sociais e voluntários;
- ✓ Bole situações para recusar drogas discretamente;
- ✓ Lembre-se que você é seu maior referencial. Dê o Exemplo;

Possíveis Sinais de um usuário:

- ✓ Mudança de comportamento e humor – mais irritado, sensível, nervoso, eufórico, menos responsável. Sem concentração, desonesto, chegando tarde à noite, chegando tarde e faltando no colégio, etc;
- ✓ Mudança de amigos e estilo de vida – novos interesses, dinheiro inexplicado, desaparecimento de pertences de valor (pessoais e familiares);
- ✓ Deteriorização Física – menos coordenação, perda de peso, falta ou excesso de apetite, aparência de doente, palidez, falta de concentração, etc;

Por que crianças usam drogas?

- ✓ Para serem aceitos por seus amigos;
- ✓ Para fugir de problemas ou insatisfações;
- ✓ Por tédio;
- ✓ Por curiosidade;
- ✓ Para se arriscar;
- ✓ Para tentar atingir alguém;
- ✓ Por desconhecimento;

Pense nisso

- ✓ Procure conhecer os vários tipos de drogas (legais e ilegais), sabendo seus efeitos, sintomas e males para poder passar credibilidade em suas informações e assim não cair no descrédito com seus filhos;
- ✓ Estabeleça regras familiares claras contra o uso de drogas e reforce-as periodicamente, principalmente com seu próprio exemplo;
- ✓ Seja voluntário em atividades sociais em escolas e centros de apoio comunitário;

- **Na escola e no lazer**

- ✓ Encoraje seus filhos a andar e brincar sempre acompanhados;
- ✓ Diga-lhes para evitem locais perigosos como prédios vazios, vielas, quadras, parques isolados, terrenos baldios, etc;
- ✓ Ensine as crianças a resolver problemas com palavras;
- ✓ Tenha certeza de que seu filho está fazendo os percursos mais seguros de seus caminhos rotineiros (escola, casa dos amigos, lojas, etc). Faça os percursos e identifique pontos arriscados e pontos de apoio;
- ✓ Encoraje seus filhos a ficar sempre alerta e a avisar um adulto – professor, vizinho, policial, sobre alguma coisa que aparentar estar errado;
- ✓ Evitar ficar parado em "rodinhas" na porta da escola, entre assim que possível no colégio;
- ✓ Não aceite carona de estranhos ou convites para, entrar em casas, passear em carros, brincar em terrenos ou garagens, mesmo que atraídas pela promessa de doces, refrigerantes ou presentes;
- ✓ Não aceite doces, balas, suco, refrigerantes, etc de estranhos e desconhecidos;
- ✓ Conduza seus filhos à escola ou entregue-as a pessoas de sua confiança. Uma boa medida é que vizinhos ou parentes se revezem na tarefa, semanalmente;
- ✓ Oriente-as para irem e voltarem das aulas sempre em grupo;
- ✓ Oriente-os a não pararem em casas de jogos eletrônicos, parques de diversão, campos ou parques, especialmente sozinhos;

- **Em casa:**

- ✓ A grande maioria dos acidentes com crianças acontecem em casa. Tenha muita atenção para não ter em sua casa armadilhas para seus filhos;
- ✓ Coloque protetores em pontos de tomadas;

- ✓ Instale grades de proteção em suas janelas;
- ✓ Coloque protetores em quinas de móveis;
- ✓ Cuidado com a distância entre as grades de berços. A distância não pode permitir a passagem do corpo do bebê;
- ✓ Painéis no fogão devem estar tampadas e com seus cabos para o interior do fogão;
- ✓ Proíba brincadeiras na cozinha, especialmente quando você estiver cozinhando;
- ✓ Mantenha os remédios, cosméticos e produtos de limpeza longe do alcance das crianças;
- ✓ Guarde sempre em local seguro álcool e outros combustíveis inflamáveis;
- ✓ Cuidado com a presença de criança quando estiver usando o ferro elétrico. Desligue quando não estiver usando e guarde sempre em local seguro;
- ✓ Não deixe suas crianças soltarem “pipas” em locais próximos a rede elétrica ou locais como lajes, telhados e avenidas;
- ✓ Não permita que crianças operem eletrodomésticos, equipamentos e ferramentas e elétricas;
- ✓ Instale fio-terra na rede elétrica;
- ✓ Instale o botijão de gás em local ventilado. Inspeção regularmente vazamentos com espuma de sabão;
- ✓ Caso haja um vazamento, não ligue lâmpadas, isqueiro ou fósforo. Pode ocorrer uma explosão;
- ✓ Derrame produto vencido no vaso sanitário;
- ✓ Não re-proveite embalagens de refrigerantes, maionese, etc para guardar produtos de limpeza ou com conteúdo tóxico.

○ **Crianças sozinhas em casa:**

- ✓ Certifique-se que seus filhos podem e sabem como fazer uma ligação de emergência;
- ✓ Deixe um telefone onde você pode ser encontrado, além de um telefone de um vizinho e telefones de emergência (polícia – 190, Bombeiros e resgate – 193);
- ✓ Avise um parente ou vizinho de confiança que seus filhos estarão sozinhos em casa;
- ✓ Deixe orientações claras com relação ao comportamento esperado;
- ✓ Preferencialmente visitas só devem acontecer quando adultos estiverem em casa;
- ✓ Certifique-se que seus filhos conseguem travar e destravar portas e janelas se necessário, além de acionar e desativar alarmes e sirenes;
- ✓ Oriente seus filhos a não permitir a entrada de ninguém enquanto você esta fora, especialmente em casos de estranhos;
- ✓ Caso alguém ligue ou bata à sua porta não informe que você esta sozinho, diga que seus pais estão ocupados e pegue o recado;
- ✓ Saiba como agir em casos de incêndios (onde se abrigar, como sair, como aguardar o socorro, não abrir portas que estejam quentes, tentar isolar ao máximo recintos em chamas, procurar permanecer deitado);

○ **Proteja seus filhos de abusos sexuais.**

- ✓ Faça com que seu filho(a) saiba que pode lhe contar tudo;
- ✓ Ensine seus filhos que ninguém, nem parentes, nem professores, tem o direito de tocá-los de forma a machucá-los ou constrangê-los e que eles podem dizer não e se afastar, procurando um adulto de sua confiança;
- ✓ Não force as crianças a beijar ou abraçar durante cumprimentos. Isto lhes mostra a possibilidade de controle, além de poderem se recusar a fazer algo quando não estiverem a fim;
- ✓ Sempre saiba com quem estão seus filhos;

- ✓ Sempre oriente seus filhos a se afastarem de estranhos que estiverem próximos de parques, escolas, banheiros, etc;
- ✓ Esteja alerta para mudanças no comportamento de seus filhos. Isto pode ser um sinal de algum tipo de problema. Desconfie de secreções, recusa de ir a escola, inexplicável hostilidade com babás, empregadas, amigos ou até mesmo com parentes. Outros sinais podem ser a perda de apetite, pesadelos, dores ou irritações próximo as áreas genitais e hematomas ;
- ✓ Se o seu filho sofrer qualquer abuso denuncie o agressor à polícia;
- ✓ Caso seu filho (a) seja vítima de qualquer crime seja compreensivo e dê suporte a toda situação.

- **Eles estão prontos?**

- ✓ Você confia que eles vão direto para casa após a escola?
- ✓ Facilmente usam o telefone e todas as fechaduras da casa?
- ✓ Seguem com responsabilidade suas orientações?
- ✓ Lidam com situações inesperadas sem entrar em pânico?
- ✓ Permanecem sozinhas sem ficar com medo?

- **O que você pode fazer**

- ✓ Tenha certeza de que seus filhos têm idade e maturidade suficientes para cuidarem de si mesmos sozinhos;
- ✓ Ensine a eles regras básicas de segurança;
- ✓ Saiba sempre: onde elas estão, o que estão fazendo e com quem estão;
- ✓ Converse com seus filhos sobre os riscos de armas, remédios, álcool, cigarro, drogas, produtos de limpeza, etc;
- ✓ Tenha números de emergência próximos ao telefone e dê orientações claras de como proceder;

Pense um pouco

- ✓ Trabalhe com escolas, instituições religiosas, livrarias, centros comunitários, etc;
- ✓ Desenvolva programas que possam dar a crianças acima de 10 anos uma opção do que fazer após a escola, com trabalhos educacionais, recreativos, culturais, esportivos, etc.
- ✓ Não se esqueça que crianças dessa idade podem e devem se envolver em projetos sociais em prol de sua comunidade.

○ **Coisas que a criança pode fazer para diminuir a violência**

- ✓ Resolva problemas com palavras, não com violência ou armas;
- ✓ Descubra quais os caminhos mais seguros em seu bairro e saiba quais os pontos em que você pode encontrar ajuda;
- ✓ Confie em seus instintos, caso sinta-se inseguro afaste-se o mais rápido possível;
- ✓ Denuncie crimes ou ações suspeitas para a polícia, autoridades escolares ou parentes;
- ✓ Não abra a porta a ninguém que seus pais não conheçam e confiem;
- ✓ Nunca vá a nenhum lugar com alguém que seus pais não conheçam ou confiam;
- ✓ Não revele informações de hábitos de sua família a estranhos;
- ✓ Não use drogas e álcool e mantenha-se afastado de locais e possíveis usuários;
- ✓ Mantenha um grupo de amigos que sejam contra drogas e violência;
- ✓ Se envolva em manter sua escola cada vez mais segura e melhor. Coloque pôster contra violência, drogas, etc;
- ✓ Organize programas de competições esportivas;
- ✓ Ensine e estimule sentenças de cortesia como obrigado, por favor, com licença, etc;
- ✓ Estimule a participação voluntária em atividades sociais e assistenciais;

• **DEFICIENTES FÍSICOS**

- ✓ Seja solidário;
- ✓ Respeite os locais reservados para utilização especial para deficientes;
- ✓ Preste informações adequadamente;
- ✓ Conduza-os na travessia de ruas;
- ✓ Apóie-os quando adentrarem em transportes coletivos;
- ✓ Ceda-lhes os melhores e mais fáceis lugares nos deslocamentos e acomodações;
- ✓ Auxilie-os a subir e descer escadas ou rampas;
- ✓ Não permita que sejam incomodados enganados por aproveitadores;
- ✓ Ao perceber que alguém está tentando enganar um deficiente, não permita, denuncie;
- ✓ A Polícia Militar, através de seu Canil treina cães para guiar e dar segurança a deficientes visuais.

- **DENGUE**

- **O que é:**

- ✓ A dengue é uma doença febril, causada por um vírus transmitido pela picada do mosquito aedes egípti;
- ✓ Como é o mosquito: O aedes é menor que um pernilongo, pica também durante o dia, apresenta uma coloração escura e manchas brancas pelo corpo e patas;
- ✓ A dengue representa um risco para todo um quarteirão onde esteja localizado seu foco, por isso você tem que cuidar não só de sua casa, mas sensibilizar seus vizinhos para juntos cuidarem de toda sua comunidade.

- **Principais sintomas:**

- ✓ Febre alta (39 – 40);
- ✓ Fortes dores de cabeça (principalmente atrás dos olhos);
- ✓ Dores musculares e nas juntas;
- ✓ Falta de apetite e fraqueza;
- ✓ Náuseas e vômitos;
- ✓ Olhos e manchas avermelhadas pelo corpo;
- ✓ Em alguns casos sangramento.

- **Como evitar:**

- ✓ NUNCA deixe água parada em vasos, pratos, garrafas, pneus, etc;
- ✓ Esvazie e guarde recipientes com a boca para baixo;
- ✓ Jogue no lixo os recipientes que acumulam água, latas, garrafas, etc;
- ✓ Substitua a água de vasos por areia grossa umedecida;
- ✓ Troque diariamente a água de bebedouros de animais e lave-os bem, esfregando com uma escova ou bucha, isto, pois os ovos do mosquito aderem a superfícies de plástico, cimento, madeira, etc;
- ✓ Não jogue lixo em terrenos baldio;
- ✓ Mantenha caixas d'água, poços, latões e filtro bem fechado, evitando o contato com o mosquito;

- ✓ Mantenha pneus em lugar coberto e seco, evitando o acúmulo de água;
- ✓ Mantenha as piscinas cloradas, lavando sempre suas bordas;
- ✓ Limpe sempre as calhas de sua casa;
- ✓ Evite que torneiras formem poças d'água;
- ✓ Mantenha caixas d'água sempre bem tampadas e faça uma limpeza semestral, colocando uma tela de nylon no ladrão.

- **Se você estiver com dengue:**

- ✓ Procure imediatamente orientação médica;
- ✓ Beba líquidos com grande frequência, como soro caseiro, água de côco, água, sucos e chás;
- ✓ Fique em repouso;
- ✓ Não tome remédios sem orientação médica;
- ✓ Retorne imediatamente ao médico caso apresente sangramento, dores fortes na barriga, sonolência ou forte agitação.

• **DOCUMENTOS PESSOAIS**

○ **Orientações Gerais**

- ✓ Seja organizado;
- ✓ Tenha pastas ou outras formas de separar organizadamente todos os tipos de documentos;
- ✓ Prefira andar com cópias autenticadas;
- ✓ Ande somente com os documentos necessários;
- ✓ Evite sair de casa sem nenhum tipo de identificação pessoal.

○ **Passaporte e passagens**

- ✓ Depois de apresentá-lo às autoridades (imigração e alfândega), não guarde o seu passaporte em sacolas ou malas, pois podem ser furtadas, esquecidas ou extraviadas. Prefira tê-los consigo;
- ✓ Ao chegar ao hotel, guarde-o em local seguro, se possível em cofre;
- ✓ Não permita que a ansiedade da viagem, a correria, façam com que você se descuide de seu passaporte e bagagens;
- ✓ Providencie uma fotocópia de seu passaporte, que deve ser conduzida, enquanto o original deve permanecer guardado;
- ✓ Leve seu documento de identidade para facilitar a emissão de uma segunda via em caso de perda de seu passaporte;
- ✓ No planejamento de sua viagem, anote o endereço e telefone dos consulados brasileiros em todas as cidades que você visitará ou onde seu avião fará escalas;
- ✓ Anote os telefones de seu agente de viagens; ele poderá orientá-lo com respeito a dificuldades em sua viagem;
- ✓ Em caso de furto ou roubo de seus documentos, faça o registro de ocorrência na delegacia de polícia mais próxima;
- ✓ Se o seu bilhete aéreo sumiu você deve entrar em contato com o balcão da companhia aérea, para solicitar a emissão de uma segunda via. Será mais fácil, se você tiver o comprovante de pagamento da passagem.

- **DROGAS**

- **Pais**

- ✓ Explique aos seus filhos, desde a infância, que as drogas são altamente prejudiciais à saúde e causam dependência;
- ✓ Alerta para que nunca experimentem drogas, pois é assim que o vício começa;
- ✓ É importante que os pais, incentivem os seus filhos a terem uma vida saudável: praticando esportes, com uma boa alimentação, organização e higiene;
- ✓ Converse de maneira franca e aberta com seus filhos, sem constrangimentos ou preconceitos com o tema;
- ✓ Estabeleça com seu filho um vínculo de respeito e confiança;
- ✓ Observe os colegas que o seu filho está saindo. Procure conhecer hábitos, família e locais de frequência;
- ✓ Proporcione orientação e apoio aos seus filhos para que possa resistir as pressões do grupo no uso de álcool e drogas. Esclareça de que ele tem o direito de dizer não ao grupo e que amigo é aquele que quer bem;
- ✓ Caso seu filho confirme que está usando drogas, Não tente encontrar culpados. Converse abertamente com ele. Mostre as consequências das drogas para sua vida. Se ele revelar interesse em se recuperar, encaminhe-o a um profissional especializado para este tratamento;
- ✓ Conquiste a confiança de seus filhos. Para isso dê atenção, participe de seus jogos e principais interesses, mostre que ele é importante. É imprescindível que eles tenham liberdade e confiança em você;
- ✓ Converse bastante com os professores, para saber de seu aproveitamento e comportamento escolar. Acostume-se a verificar a frequência de seus filhos à escola, para saber se não têm "matado" aulas;
- ✓ Más companhias conduzem ao uso de drogas e ao crime. Selecione as companhias de seus filhos e os ambientes que eles freqüentam (clubes, "bailinhos" etc);

- ✓ Oriente seus filhos a não aceitar NADA de estranhos ou de pessoas que tenham acabado de conhecer em festas ou bares;
- ✓ Oriente-os a comprarem bebidas que estejam lacradas;
- ✓ Conheça os diferentes tipos de drogas, efeitos e conseqüências para ter credibilidade em suas orientações;
- ✓ Lembre-se você é o maior exemplo de seu filho.

- **Sintomas gerais do usuário**

- ✓ Mudança brusca no comportamento.
- ✓ Queda do rendimento escolar ou abandono do estudo;
- ✓ Queda na qualidade do trabalho, inquietação, irritabilidade, insônia, depressão, entre outros;
- ✓ Uso de óculos escuro mesmo sem excesso de luz, camisa de manga longa mesmo no calor;
- ✓ Troca do dia pela noite;
- ✓ Síndrome emotiva.

- **Filhos**

- ✓ Não aceite bebida de pessoas que acabou de conhecer;
- ✓ Não guarde ou carregue malas, pacotes ou envelopes de pessoas estranhas nos aeroportos, rodoviárias, estações de trem ou portos;
- ✓ Não aceite balas ou doces de pessoas estranhas em escolas, clubes, cinemas, praças, bailes e shows';
- ✓ Compartilhar agulhas transmite doenças graves inclusive AIDS;
- ✓ Denuncie os traficantes de drogas á Polícia Militar. Você não precisa identificar-se.

- **EDÍFÍCIO E CONDOMÍNIOS:**

- **Edifícios:**

- ✓ As normas de segurança a serem adotadas devem ser decididas em assembléia de condôminos, com ampla difusão para todos os moradores do prédio, sob pena de perderem a eficiência;
- ✓ É importantíssimo um sistema de segurança com: iluminação em todas entradas, iluminação e instalação de câmeras nos principais pontos sensíveis do condomínio e alarmes em centrais de monitoramento;
- ✓ O acesso de estranhos deve ser precedido das cautelas disponíveis (Identificação de todas pessoas; Confirmação e identificação visual de visitas antes de sua efetiva entrada, área de recebimento de materiais que impeçam o contato e a entrada de estranhos, etc);
- ✓ Os funcionários, principalmente aqueles que desempenham funções na portaria do prédio, devem ser alertados para os diferentes expedientes usados pelos delinqüentes e devem estar capacitados para tomar providências quando necessário (ligação emergencial a Polícia, agências de segurança, acionamento de sistemas de alarme, etc);
- ✓ As entradas - social, de serviço e garagem, devem ser suficientemente iluminadas, evitando objetos (obras de arte, decoração, jardinagem) que obstruam ampla visão do local à distância;
- ✓ As guaritas e recepções devem ter vidros escurecidos ou espelhados além de ficarem afastadas da rua de forma que impeçam que seus funcionários possam ser facilmente rendidos;
- ✓ Os acessos aos apartamentos devem ser dotados de boa iluminação, controlada do interior da residência. As portas devem ser sólidas e dotadas de "olhos mágicos" ou outros dispositivos que permitam a observação da área externa;
- ✓ O interfone é fundamental para a comunicação de situações de emergência (presença de suspeitos ou de indivíduos indesejáveis em seu "hall" de entrada, etc);

- ✓ Havendo outros prédios próximos, por consenso dos moradores, poderá ser instalada uma ligação pelo interfone de suas portarias, ou mesmo de um simples alarme sonoro ou visual, que funcione como pedido de auxílio nos momentos de perigo;
- ✓ O mesmo alarme sonoro e ou luminoso poderá ser instalado em uma casa vizinha, estabelecimento comercial ou simplesmente em local externo, à vista dos moradores das imediações, alertando sobre o perigo;
- ✓ A seleção de pessoal doméstico e do condomínio deve ser rigorosa, com pesquisa da vida pregressa dos candidatos e criteriosa verificação das fontes de referência. De preferência deve ser mantida a máxima discrição quanto aos valores guardados em apartamentos, cofres, etc;
- ✓ As chaves que forem confiadas a serviçais, não devem abranger todas as portas do apartamento, permitindo-se o isolamento de algumas dependências privadas, especialmente durante o repouso noturno. Os empregados podem ser atacados e forçados a abrir as portas de que possuam as chaves;
- ✓ A entrega de encomendas, flores, correspondência, etc, que não tenham sido solicitadas ou que não estejam sendo esperadas deve ser recusadas, ainda que o portador se apresente na companhia de empregados do condomínio;
- ✓ Quando estiver aguardando entregas, instrua a portaria para receber as encomendas, evitando a presença de estranhos em seu apartamento;
- ✓ Quando recepcionar pessoas que não conheça, faça-o nas áreas de uso comum do edifício, à vista dos funcionários da portaria;
- ✓ Encomendas ou objetos devem ser entregues sem que o condômino ou porteiro tenha que sair do prédio, através de um receptáculo de segurança onde os objetos sejam deixados, sem contato entre as pessoas e sem permitir a entrada de estranhos;
- ✓ Ao chegar e ao sair, esteja alerta para a presença de estranhos nas imediações de seu prédio. Qualquer suspeita deverá ser comunicada imediatamente a Polícia;

- ✓ Verifique se as entradas de seu condomínio são iluminadas, se existem câmeras nas principais entradas e pontos de acesso,
- ✓ Caso seja surpreendido por assaltantes, procure manter a calma. Não encare seus atacantes diretamente e nem discuta com eles.;
- ✓ Festas no salão do prédio podem ser um sério problema, por isso estabeleça uma forma criteriosa de identificar os convidados (lista de convidados, identificação pessoal, identidade junto à portaria, etc). seguranças particulares podem ser uma boa alternativa.
- ✓ Evite receber na portaria do prédio documentos bancários com números de aplicações financeiras e saldos bancários;
- ✓ Aos moradores dos 1o. e 2o. andares recomenda-se um cuidado especial, protegendo as áreas de acesso;
- ✓ Muros e grades devem ter altura suficiente;
- ✓ Procure ter à mão a os telefones da Polícia.

- **Aos funcionários**

- ✓ Ao atender estranhos, mantenha os portões fechados e as pessoas do lado de fora;
- ✓ O portão somente pode ser aberto após: Identificar o visitante; Avisar o morador sobre a conveniência da entrada, etc
- ✓ Na dúvida, solicite ao morador para identificar tal visitante;
- ✓ No caso de entrega de encomendas:
- ✓ Avisar o condômino e solicite sua presença na portaria;
- ✓ Na ausência do condômino, receber e guardar para, posteriormente, ser retirado por um morador ou entregue a um funcionário;
- ✓ Jamais permita que o entregador leve pessoalmente a encomenda;
- ✓ É importante a instalação de câmeras na portaria para identificação visual de visitas e recebimento de mercadorias;
- ✓ Nos horários de limpeza e recolhimento de lixo, manter as entradas do edifício fechadas.

- ✓ Ao receber prestadores de serviços, identificá-los, confirmando seus dados com sua respectiva companhia. anote os dados de seus documentos, avise o condômino e só permita acesso às dependências mediante autorização do morador e devidamente acompanhado por um funcionário;
- ✓ Na entrada ou saída de pessoas do condomínio, somente abrir o portão após verificar se não há suspeitos próximos;
- ✓ As fichas de todos os empregados do condomínio, mesmo os eventuais, devem ser mantidas à vista. O ideal é que todos sejam identificados por crachás;
- ✓ Os porteiros devem ser orientados a permanecer sempre no interior das portarias;
- ✓ Códigos ou senhas devem ser combinados com os porteiros, para que o morador saiba se eles estão sendo forçados a usar o interfone ou a bater em sua porta.

- **Condôminos**

- ✓ A sua compreensão e colaboração são fundamentais para a segurança do Condomínio;
- ✓ Tenha certeza do gabarito e da competência de toda equipe de segurança de seu condomínio;
- ✓ Elogiar as ações dos funcionários que visam a garantir a segurança de todos os condôminos, mesmo quando representam algum transtorno para si ou para suas visitas;
- ✓ Ao chegar ou sair da garagem, observar se não há pessoas estranhas ou suspeitas próximas à entrada de seu condomínio;
- ✓ Ao estacionar seu veículo na garagem, mantê-lo trancado, sem pacotes e objetos a vista e com o alarme ligado;
- ✓ Alertar a portaria para que receba as encomendas feitas ou o avise para que vá atender ao entregador na recepção;

- ✓ Quando solicitado à portaria, verificar se o assunto lhe diz respeito, só então desça para atender;
- ✓ As chaves de todas as dependências não devem ser deixadas com os empregados, mantendo algumas dependências isoladas;
- ✓ Não deixe cópias das chaves na portaria;
- ✓ Evite deixar portões abertos enquanto se despede de visitantes;
- ✓ Todos os condôminos devem conhecer e respeitar as regras e todo sistema de segurança. É importante ainda zelar por sua boa conservação;
- ✓ Evite dar informações a estranhos de hábitos do condomínio.

- **Administradora/síndico**

- ✓ Desenvolva reuniões periódicas com os condôminos a fim de despertar a consciência para a segurança de todos;
- ✓ Cadastre todos os condôminos com dados pessoais, dos veículos e até de parentes próximos, para uso em caso de emergência;
- ✓ Estabeleça um sistema de identificação para todos os visitantes, com ciência do condômino visitado;
- ✓ Acompanhe o andamento de todos os trabalhos realizados no edifício;
- ✓ Na contratação dos funcionários, após exigir documentos e referências e certificar-se quanto à autenticidade e veracidade das informações, dê preferência para aqueles que possuam cursos de formação e treinamento;
- ✓ Realize a reciclagem e treinamento periódico de seus funcionários, visando à segurança do condomínio.

- **Estranhos em sua porta.**

- ✓ Tome muito cuidado. Doações, entrega de salmos, etc podem ser uma forma de você ser surpreendido;

- ✓ Não é difícil vigaristas e marginais, especialmente em datas festivas, aproveitarem do espírito de solidariedade e confraternização para fazerem novas vítimas;
- ✓ Identifique qualquer pessoa antes de sair de sua casa, mantenha-se em um local distante e seguro para confirmar informações;
- ✓ Sempre procure saber o que vai ser feito com o material a ser doado. Prefira fazer suas doações pessoalmente, a instituições que você conhece, se possível diretamente às pessoas que serão beneficiadas;
- ✓ Fique alerta com pesquisas que identificam renda ou hábitos de sua família. Não divulgue informações pessoais e oriente a todos os moradores da casa a agirem da mesma forma.

○ ORGANIZANDO FESTAS.

- ✓ Preferencialmente sirva bebidas não alcoólicas aos seus convidados;
- ✓ Sirva algo para que os convidados possam comer antes de servir bebidas alcoólicas;
- ✓ Saiba quais são seus limites e respeite a vida;
- ✓ Tenha uma alternativa de transporte ou acomodação para convidados que tenham bebido demais;
- ✓ Lembre-se apenas o tempo eliminará o álcool de seu organismo;
- ✓ Nunca dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas;
- ✓ Tenha um especial cuidado em receber seus convidados. Faça uma lista e peça para que a identificação seja criteriosa;
- ✓ Contratar uma equipe de recepcionistas e seguranças pode ajudar;
- ✓ Prefira fazer sua festa em buffet, restaurantes ou casas noturnas;
- ✓ Caso a festa seja realizada em sua casa acomode os convidados em um local predeterminado, deixando isoladas as dependências privadas;
- ✓ Esteja preparado para problemas, por isso identifique as saídas, tenha equipamentos contra incêndio em locais de fácil acesso (uma equipe de brigada pode ser necessária) e faça um planejamento para calcular o número máximo de convidados dentro do espaço disponível.

- **EMPREGADOS E FUNCIONÁRIOS;**

- ✓ Somente contrate funcionários com referências de amigos ou pessoas que você conhece e confia;
- ✓ Não entregue todas as chaves a seus funcionários, somente às necessárias;
- ✓ Não comente sobre bens ou valores a seus funcionários;
- ✓ Não informe sobre senhas e códigos de segurança;
- ✓ Procure observar sempre o comportamento de seus empregados e suspeite caso alguma coisa não esteja normal;
- ✓ Observe e fique atento ao desaparecimento de pequenos objetos;
- ✓ Observe a mudança de comportamento, de humor, o início de depressão, e próprio aparecimento de lesões e hematomas em crianças e idosos que permaneçam sob cuidados de empregados ou enfermeiros. Eles podem estar sofrendo agressões;

- **ENCHENTES**

- ✓ Ajude na prevenção;
- ✓ Não jogue lixo nas ruas ou em terrenos vazios;
- ✓ Limpe as calhas e os ralos de sua residência;
- ✓ Seja consciente, mantenha sempre a cidade limpa;
- ✓ Durante a chuva, se estiver em local seguro não saia;
- ✓ Informe-se sobre áreas alagadas e sobre o trânsito;
- ✓ Tenha paciência;
- ✓ Não passe por áreas alagadas. Não se arrisque a ficar ilhado. Busque locais altos e sem notícias de alagamentos;
- ✓ Não tente enfrentar a correnteza, de carro ou a pé;
- ✓ Mantenha distância do carro da frente;
- ✓ Não deixe seu filho brincar nas águas das chuvas e enxurradas;

- **ESTABELECIAMENTOS BANCÁRIOS:**

- **Bancos**

- ✓ Guarde bem o dinheiro e os cheques quando você for ao banco;
- ✓ Ao fazer uma retirada, nunca coloque o dinheiro ou a carteira em cima dos caixas ou fora de seu alcance;
- ✓ Fique atento com relação aos seus valores;
- ✓ Evite manusear dinheiro fora do banco;
- ✓ Retire somente quantias necessárias;
- ✓ Procure estacionar dentro do banco ou em locais muito próximos;
- ✓ Procure fazer pagamentos e transações financeiras por telefone ou internet. O pagamento de funcionários pode ser feito através de cartão-salário, informe-se em seu banco;
- ✓ Evite agências em locais desertos ou mal iluminados;
- ✓ Ao sair do banco, olhe para todos os lados para ver se não tem ninguém esperando ou seguindo você;
- ✓ Solicite periodicamente, extratos da movimentação de suas contas, acompanhando os lançamentos e a correção dos saldos apresentados;
- ✓ É preferível utilizar o serviço de banco pelo telefone a ir à agência;
- ✓ Não aceite ajuda de estranhos, procure sempre um funcionário da agência, devidamente identificado, para auxiliá-lo;
- ✓ Esteja atento a pessoas com atitude suspeita que estejam na agência;
- ✓ Ao fazer um saque, não coloque o dinheiro ou a carteira no bolso de trás;
- ✓ Confira sempre o dinheiro enquanto ainda estiver no caixa, separando uma parte caso precise fazer alguma compra. Não confira dinheiro saindo ou fora da agência;
- ✓ Não comente com ninguém sobre valores de contas e aplicações;
- ✓ Evite andar em locais pouco movimentados;

- ✓ Evite conversas com estranhos na fila do banco ou fora da agência, sobretudo se o assunto for dinheiro. Eles podem ser ladrões ou olheiros de assaltantes à espreita de sua distração ou confiança;
- ✓ Evite levar crianças às agências bancárias;
- ✓ Evite ir às agências nos horários de pico. Os assaltantes procuram maior movimento, o que significa mais dinheiro na agência;
- ✓ Se ao sair do banco tiver problemas com seu carro. Cuidado! Volte a agência e deixe seu dinheiro com o gerente. Só então providencie o conserto;
- ✓ Não aceite ofertas de isenção de tarifas e outras vantagens financeiras, se desconfiar que outras pessoas se fazem passar por funcionários, avise a gerência da agência;
- ✓ Fique atento ao golpe do telefone. O golpista telefona para a vítima dizendo ser funcionário do banco e, de posse de algumas informações sobre a pessoa, tais como o número de sua agência e a data de seu aniversário, consegue convencê-la a digitar no telefone a senha de seu cartão magnético. Em seguida, usa essas informações para sacar dinheiro de sua conta. Caso suspeite de qualquer procedimento peça o telefone da agência e ligue você;
- ✓ Nunca reaja. Mantenha a calma, por mais difícil que possa ser. O assaltante está atrás do dinheiro dos caixas e atirara somente quando fica assustado ou ameaçado;
- ✓ Siga todas as recomendações dos marginais, evite encarar o criminoso, faça movimentos lentos e Não tente intervir diretamente para evitar o roubo;
- ✓ O bancário deve acionar o botão de alarme. Ele é imperceptível para os bandidos, mas decisivo para que a Polícia possa agir com eficiência nestes casos. A polícia costuma agir somente após os criminosos deixarem a agência bancária;
- ✓ Se for possível, discretamente, procure memorizar algumas características dos assaltantes, tais como: "tiques", sinais, apelidos, roupas etc;

- ✓ Se, após o roubo, você tiver alguma informação que possa dar à polícia, ligue para o telefone 190 ou 0800.15.63.15;
- ✓ Separe contas de aplicações de contas para uso e gastos do cotidiano e reduza o limite de seu cheque especial;
- ✓ Cancele o envio de extrato bancário para sua casa;
- ✓ Não ande com canhotos, recibos, extratos ou anotações bancárias em seus documentos pessoais.

○ **Caixas eletrônicos**

- ✓ Não aceite ajuda de pessoas desconhecidas, que lhe ofereçam ajuda ou benefícios como isenção de tarifas e outras vantagens financeiras. Se desconfiar que elas se fazem passar por funcionários, avise a gerência da agência;
- ✓ Quando necessitar de qualquer esclarecimento, recorra a funcionários identificados e conhecidos;
- ✓ Exija que as pessoas atrás de você, na fila, observem os limites das faixas que garantem a privacidade no uso dos caixas eletrônicos;
- ✓ Ao digitar sua senha coloque o corpo bem junto ao teclado e proteja a digitação com uma das mãos, impedindo que seja vista por estranhos que estejam próximos ou por câmeras;
- ✓ Esteja alerta à presença de pessoas suspeitas no interior da cabine ou nas proximidades;
- ✓ Tome especial cuidado com esbarrões aparentemente acidentais;
- ✓ Não saia da agência antes de se certificar de que esta com seu cartão e que o cartão que lhe foi devolvido é realmente o seu;
- ✓ Habitue-se a fazer seus saques com cartão em caixas eletrônicos instalados em locais de grande movimento de pessoas. Procure fazê-los durante o dia, preferencialmente no horário comercial;

- ✓ Se houver necessidade de realizar saques no período noturno, prefira caixas instalados em locais iluminados e com grande movimentação de pessoas, como shoppings, supermercados, etc;
- ✓ Não se dirija sozinho ao caixa eletrônico. Leve acompanhantes adultos com você e peça que aguardem fora da cabine, como se estivessem na fila. Completada a operação, guarde o numerário em diferentes bolsos e abandone o local o mais rápido possível;
- ✓ Não acredite em tragédias familiares contadas por estranhos que o abordam nas filas dos bancos, propondo-se a transferir valores para a sua conta, para que possam ser sacados através de seu cartão magnético. Chame a polícia, se o desconhecido insistir;
- ✓ Evite estacionar o carro e andar até o caixa. Caso seja necessário não deixe ninguém no interior do veículo;
- ✓ Não demore no interior de caixas eletrônicos. Planeje antecipadamente a operação desejada;
- ✓ Antes de iniciar a transação, verifique na tela se o equipamento está ativo ou inoperante. Caso esteja inoperante, não insira seu cartão;
- ✓ Se o caixa eletrônico ou o equipamento do banco no comércio estiver inoperante, não aceite a oferta de estranhos de passar seu cartão em terminal avulso, mesmo que eles se apresentem como funcionários do banco. Fraudadores têm utilizado esse golpe para clonar (copiar os dados) cartões e obter senhas;
- ✓ Caso não consiga concluir uma operação, aperte a tecla ANULA ou CANCELA;
- ✓ Se você verificar algo estranho, cancele a transação, guarde seu cartão e deixe o local imediatamente. Vá para um local seguro e chame a polícia;
- ✓ Não perca tempo. Quando completar a transação, guarde seu cartão e seu dinheiro imediatamente. Confira o dinheiro quando estiver num local seguro;

- ✓ Cuidado com as pessoas que organizam filas ou oferecem ajuda. Essas pessoas fazem-se passar por funcionários, inclusive com crachás;
- ✓ Esteja com seu cartão antes de chegar ao caixa.

- **Cartões Bancários**

- ✓ A fraude mais comum é a clonagem. Os dados da tarja magnética são copiados e transferidos para um cartão de crédito falso. Para evitar isso, durante os pagamentos, fique o tempo todo de olho no seu cartão, acompanhando o funcionário até o terminal que processará a transação;
- ✓ Preste muita atenção quando o sistema utilizado for o eletromagnético. Uma pessoa desonesta pode passar seu cartão mais de uma vez ou em sistemas diferentes sem que você perceba;
- ✓ Quando o vendedor passar o cartão pela máquina manual e amassar a fatura para jogar fora, sob a alegação de que o documento não foi bem decalcado, exija que a fatura seja totalmente inutilizada;
- ✓ Não escolha como senha data de nascimento, placa do carro e nem repita o mesmo número várias vezes;
- ✓ Mantenha sigilo absoluto sobre a sua senha;
- ✓ Não empreste nem ceda seu cartão magnético;
- ✓ Nunca guarde o cartão e a senha no mesmo lugar;
- ✓ A responsabilidade pela preservação do cartão e o sigilo de sua senha é sua;
- ✓ Quando seu cartão for perdido, furtado ou roubado, comunique imediatamente à agência ou às centrais de atendimento de seu banco e registre a ocorrência na delegacia mais próxima;
- ✓ Solicite sempre sua via do comprovante de compra e confira o valor declarado antes de assiná-lo;
- ✓ Em viagens guarde seu cartão no cofre do hotel quando não for utilizá-lo;
- ✓ Evite ter consigo vários talões ou cartões bancários;

- ✓ Não circule com cartões sem saber a senha;
- ✓ Nas compras pela Internet, nunca passe o número de seu cartão para empresas desconhecidas. Prefira comprar em lojas virtuais de confiança e que ofereçam um bom sistema de segurança;
- ✓ Há quadrilhas especializadas em roubar cartões que são entregues em casa. Eles são clonados e depois enviados, normalmente, ao verdadeiro titular, o qual só percebe o problema quando recebe a fatura. Nesse golpe, é comum um falso funcionário telefonar para "confirmar a senha" escolhida pela vítima;
- ✓ Troque suas senhas periodicamente, garantindo maior segurança;
- ✓ Assine no verso de seu cartão, assim que o receber;
- ✓ Ao se desfazer de seus recibos, rasgue-os antes de jogá-los no lixo.

- **Talões de cheque**

- ✓ Quando receber um novo talão confira o nome, seu CPF e o número da conta;
- ✓ Confira a quantidade de cheques que compõem o talão e destrua os talões de contas inativas;
- ✓ Tome o máximo de cautela na guarda dos talões;
- ✓ Destaque a folha de requisição, guarde em separado e nunca deixe requisições ou cheques assinados no talão;
- ✓ Anote os lançamentos no canhoto;
- ✓ Separe os cheques de qualquer documento pessoal;
- ✓ Ao preenchê-los elimine os espaços vazios, evite efetuar rasuras, não aceite canetas oferecidas por terceiros e sempre emita cheques nominais e cruzados;
- ✓ Não utilize máquina de escrever com fita à base de polietileno;
- ✓ Cheque é uma ordem de pagamento à vista. Ao emití-lo, lembre-se de que ele poderá ser descontado imediatamente;

- ✓ Evite circular com talões de cheques, prefira andar apenas com a quantidade de folhas que pretende utilizar no dia. Faça o mesmo com os cartões de crédito;
- ✓ Ao sustar um cheque, você não estará livre da obrigação de seu pagamento, nem de ser protestado pelo fornecedor dos produtos e serviços adquiridos, exceto nos casos de perda, furto ou roubo e mediante a apresentação de boletim de ocorrência;
- ✓ Cheque pré-datado é uma forma de se obter crédito com o compromisso de que, nos dias combinados, o valor anotado poderá ser sacado pelo credor;
- ✓ Controle esses cheques em seu orçamento, anotando os valores e as respectivas datas;
- ✓ Em caso de roubo ou extravio de cheques, comunique imediatamente sua agência e faça um boletim de ocorrência;
- ✓ Mantenha seu endereço de correspondência sempre atualizado nas instituições ou empresas com as quais mantém relacionamento de crédito;
- ✓ Lembre-se: os bancos não se responsabilizam pelo pagamento de cheques perdidos, extraviados, falsos ou falsificados, se a assinatura do emitente não for facilmente reconhecida como falsa em confronto com a existente em seus registros, por isso tome muito cuidado;

- **Dinheiro**

- ✓ Mantenha seu dinheiro bem protegido. Se não tiver carteira, use papel ou plástico para envolver as notas;
- ✓ Evite molhar ou manchar as notas;
- ✓ Se a nota rasgar, pegue os pedaços e una-os com fita adesiva transparente;
- ✓ Bancos são os locais mais seguros para se guardar dinheiro. Não guarde dinheiro e valores em casa;

- ✓ Procure verificar a procedência de notas de pessoas que você não conhece;
- ✓ Não aceite a oferta de estranhos pedindo para descontar cheques ;
- ✓ Cuidado com moedas estrangeiras. Peça a alguém que você conheça ou que trabalhe oficialmente com moedas estrangeiras para conferir a autenticidade;
- ✓ Cuidado com os "doleiros". Cambistas de portas de hotel, de cais de porto ou de aeroportos, prefira bancos ou casas de câmbio para trocar dinheiro;
- ✓ Se você descobrir uma nota falsa em seu poder, não tente "passá-la para frente";
- ✓ Evite fazer pagamentos com notas de alto valor;
- ✓ Evite contar dinheiro em público;
- ✓ Ande somente com o dinheiro necessário;
- ✓ Tenha dinheiro separado para pequenas despesas;
- ✓ Evite abrir sua carteira em público;

• **FÉRIAS**

- ✓ Programe antecipadamente suas férias;
- ✓ Tenha alternativas de lazer **educativas** para transmitir às crianças;
- ✓ Monitore os jogos e atividades. Jogos de vídeo game violentos e excesso de violência na tv podem influenciar o comportamento das crianças e torná-los mais agressivos;
- ✓ Procure coibir os excessos (tv, vídeo game, etc). Distribua o tempo em diferentes atividades de lazer e educação, incluindo atividades esportivas que além de muito gostosas ajudam no desenvolvimento físico da criança;
- ✓ Procure participar das horas de lazer. Esses momentos proporcionam uma importante integração entre pais e filhos;
- ✓ Leve seus filhos para empinar pipas em parques e campos e explique sobre os riscos de cortantes;
- ✓ Estimule em seu ambiente doméstico um local de encontro de amigos;
- ✓ Conheça os amigos de seus filhos;
- ✓ Não deixe que seus filhos viajem com desconhecidos.

• **FESTAS DE RUA**

- ✓ Evite utilizar jóias, relógios ou outros objetos de valor que chamem atenção;
- ✓ Utilize roupas discretas, inclusive tênis;
- ✓ Leve dinheiro apenas para o necessário;
- ✓ Separe dinheiro para pequenas despesas;
- ✓ Não use garrafas de vidro;
- ✓ Evite levar crianças pequenas;
- ✓ Mantenha todas as crianças à sua vista, de preferência próximas a você;
- ✓ Identifique as crianças com etiquetas;
- ✓ Marque pontos para reencontro caso alguém do grupo se perca;
- ✓ Se puder, deixe o carro em casa para não ter problemas com estacionamento, danos e furto;
- ✓ Caso prefira ir de carro cuidado no momento de estacioná-lo. Prefira estacionamentos credenciados, evite deixar seu carro em locais mal iluminados e isolados, não deixe objetos a vista no interior do veículo e não confie em guardadores e limpadores;
- ✓ Em caso de tumulto, saia de perto;
- ✓ Se houver necessidade de atendimento médico para alguém, lembre-se que os socorristas precisam de espaço para trabalhar;
- ✓ Mantenha a identidade no bolso e tenha cuidado para não perde-la;
- ✓ Mantenha seus objetos pessoais, como celulares, carteiras, bolsas à frente de seu corpo;
- ✓ Desconfie de esbarrões e empurrões e confira seus pertences pessoais;
- ✓ Evite locais onde haja muita aglomeração de pessoas;

• **FÓRMULA 1**

- ✓ Compre seus ingressos antecipadamente;
- ✓ Cuidado com cambistas;
- ✓ Chegue com antecedência para conseguir estacionar seu veículo com facilidade;
- ✓ Procure estacionar seu veículo em estacionamentos credenciados. Não confie seu veículo a flanelinhas ou guardadores;
- ✓ Evite estacionar em locais isolados e mal iluminados;
- ✓ Não deixe objetos a vista no interior do veículo;
- ✓ Evite utilizar objetos de valor que chamem atenção (jóias, relógio, etc);
- ✓ Leve somente dinheiro necessário;
- ✓ Separe dinheiro para pequenas despesas;
- ✓ Evite ruas mal iluminadas ou isoladas;
- ✓ Procure obter um mapa do local com informações de entrada e estacionamentos;
- ✓ Leve protetores auriculares;
- ✓ Leve capa de chuva e protetores solares;
- ✓ Utilize roupas confortáveis;
- ✓ Beba muita água;
- ✓ Faça refeições leves.

• **IDOSOS**

- ✓ Avise aos idosos para que não abram a porta, sem que antes indaguem sobre quem bate ou toca a campainha;
- ✓ As pessoas idosas costumam ser alvo fácil de criminosos, que oferecem "ajuda" para encobrir a intenção de furtar bolsas, carteiras ou pacotes;
- ✓ Podem também ser vítimas de golpes aplicados por malandros que oferecem "negócios da china", "aposentadorias" e auxílio do INSS;
- ✓ Evite que idosos andem sozinhos pela cidade, para fazer compras ou efetuar pagamentos, estimule que saiam sempre acompanhados;
- ✓ Adapte barras de ferro em casa (especialmente no banheiro e escadas) para evitar acidentes;
- ✓ Incentive um acompanhamento médico para uma melhor qualidade de vida;
- ✓ Boa alimentação e exercícios são importantíssimos;
- ✓ Recomende visitas ao oculista pelo menos anualmente;
- ✓ Seja solidário. Ajude em escadas, conduções, filas, etc;
- ✓ Não deixe que um idoso possa ser enganado. Se você presenciar algo errado avise a Polícia Militar;
- ✓ Oriente-os a não usarem roupas ou jóias que despertem a atenção de vigaristas;
- ✓ Oriente-os também a não conversar com estranhos e sempre que precisarem de ajuda procurem um funcionário credenciado ou um policial militar;

• **INCÊNDIOS**

- ✓ Não solte balões;
- ✓ Cuidado com fogos de artifício;
- ✓ Cuidado com "gambiarras" elétricas;
- ✓ Evite ligar vários equipamentos elétricos simultaneamente em um único ponto de energia;
- ✓ Verifique se não há vazamentos em botijões de gás;
- ✓ Não acondicione em sua casa materiais inflamáveis ou combustíveis;
- ✓ Não deixe panos de prato sobre ou próximos ao fogão;
- ✓ Não deixe ferros elétricos ligados e tenha um cuidado especial em seu manuseio;
- ✓ Antes de sair de casa certifique-se que todas as saídas de gás de seu fogão estejam desligadas;

• **INTERNET**

- ✓ NÃO UTILIZE SOFTWARE PIRATA, pois além de ilegal pode ser um potencial fonte de vírus;
- ✓ Cuidado com arquivos "estranhos";
- ✓ A primeira e básica regra de segurança para a rede mundial é jamais abrir (executar) arquivos de extensões desconhecidas que venham anexados a mensagens recebidas;
- ✓ Cuidado com as senhas. Nunca informe suas senhas a ninguém, mesmo que a pessoa se identifique como funcionário do banco, da administradora de cartões ou do provedor de acesso;
- ✓ NUNCA utilize como senhas nomes pessoais, sobrenomes, apelidos, datas de aniversário, números de telefone, etc. estas informações serão as primeiras a serem utilizadas num eventual acesso indevido;
- ✓ Tenha criatividade, utilize senhas compostas por letras e números, de forma que não possam ser pronunciáveis o que evita problemas de acesso indevido;
- ✓ Altere regularmente sua senha;
- ✓ Cuidado ao digitar sua senha em outros computadores. Alguns tem a capacidade de registrar as informações digitadas;
- ✓ Instale e mantenha atualizado o software antivírus;
- ✓ Formate os disquetes antes de jogá-los fora, bem como destrua extratos, cópias de documentos etc;
- ✓ Em salas de bate-papo (chats), não dê informações como endereço, telefone, nome completo, lugar onde trabalha ou estuda, bairro onde mora ;
- ✓ Nunca marque encontros com alguém que conheceu pela Internet, sem tomar precauções de segurança. Se você quiser se encontrar com alguém, é recomendável antes deixar informações sobre o encontro com uma pessoa de sua confiança. Dê preferência para locais públicos, movimentados e em horários diurnos;

- ✓ Os vírus podem ser transmitidos por E-mail, pela simples navegação na Internet, pelo compartilhamento de arquivos e até em salas de bate-papo;
- ✓ Use o bom senso ao navegar pela Internet. De nada adianta você ter os programas de proteção e não tomar cuidado;
- ✓ Evite fornecer seus dados pessoais em sites de empresas que você não conhece, assim como efetuar transações financeiras com seu cartão;
- ✓ Alguns internautas mal-intencionados vigiam o que os outros conversam em salas de bate-papo, só para coletar o maior número de informações sobre a vítima;
- ✓ Procure saber como funcionam os programas que seu filho mais tem interesse em usar e qual seu comportamento na internet;
- ✓ Não se torne cúmplice de crimes como pedofilia ou violação de dados, seja claro com toda a família a esse respeito e denuncie;
- ✓ Não mande fotos pela rede para desconhecidos. Elas podem ser adulteradas e retransmitidas;
- ✓ Não responda a agressões on-line e oriente seus filhos a terem o mesmo comportamento;
- ✓ No momento da aquisição e transmissão de dados sigilosos, confira no rodapé de seu programa de navegação o sinal de um cadeado fechado, que indica site seguro;
- ✓ Correntes pirâmides financeiras e mesmo campanhas de solidariedade devem ser evitadas na rede. Em alguns casos, você pode tornar-se cúmplice de estelionato;
- ✓ Cuidado ao substituir ou fazer manutenção de computadores. Registros antigos poderão ser recuperados. Exija a peça trocada e destrua-a, antes de jogá-la fora;
- ✓ Cuidado ao transportar seu computador portátil. Evite maletas específicas, fique atento, evite transportá-lo sobre o banco do carro, evite deixá-lo de forma descuidada;

- ✓ Utilize sempre as versões de browsers (programas de navegação) mais atualizadas, pois geralmente incorporam melhores mecanismos de segurança.

- **Bancos na Internet**

- ✓ É seguro usar o banco pela Internet. O setor de instituições financeiras é o que mais investe em tecnologia de segurança, por motivos óbvios. Quase todas as ocorrências fraudulentas, nesse caso, são por descuido do próprio internauta;
- ✓ Guardar muito bem sua senha é imprescindível para evitar prejuízos;
- ✓ Mantenha antivírus atualizados instalados no computador que utiliza para ter acesso aos serviços bancários;
- ✓ Troque sua senha de acesso ao banco na Internet periodicamente;
- ✓ Só utilize equipamento efetivamente confiável. Não realize operações em equipamentos públicos, equipamentos que você não conheça ou que não tenham programas antivírus atualizados;
- ✓ Use somente provedores confiáveis. A escolha de um provedor deve levar em conta também seus mecanismos, políticas de segurança e a confiabilidade da empresa;
- ✓ Exclua (delete), sem abrir, e-mails não-solicitados ou de origem desconhecida, especialmente se tiverem arquivos "executáveis";
- ✓ Acompanhe os lançamentos em sua conta corrente. Caso constate qualquer crédito ou débito irregular, entre imediatamente em contato com o banco;
- ✓ Se estiver em dúvida sobre a segurança de algum procedimento que tenha executado, entre em contato com o banco. Prevenção é a melhor forma de segurança;
- ✓ Em caso de dúvida, procure o gerente de seu banco e pergunte que medidas de proteção estão sendo tomadas quanto à segurança das transações on-line.

• **JOGOS DE FUTEBOL**

○ **Nas ruas**

- ✓ Evite deslocar-se com a camisa ou bandeiras de seu clube. Procure utiliza-las somente dentro do estádio;
- ✓ Em dias de jogo evite as principais vias de acesso aos estádios e roupas com cores de times envolvidos nos jogos;
- ✓ Evite colocar em seu carro adesivos, bandeiras, etc. Além de acidentes de trânsito, podem significar um risco de depredações e violência;
- ✓ Dentro da condução jamais coloque o braço, o corpo ou a cabeça para fora de janelas ou portas;
- ✓ Nunca xingue ou agrida as pessoas que estão nas ruas;
- ✓ Jamais participe de depredações, agressões ou atos de vandalismo, especialmente contra transportes públicos, o que acaba prejudicando seu deslocamento no dia seguinte;
- ✓ Se você for de carro, tome cuidado na hora de estacioná-lo. Utilize estacionamentos próximos ou os bolsões próximos ao estádio. Tranque bem as portas, ligue o alarme, leve os documentos, não deixe objetos à vista, não confie em flanelinhas e guardadores e não deixe seu carro em locais isolados e mal iluminados;
- ✓ O estacionamento nas vias ou logradouros públicos é gratuito, menos nas zonas azuis nos horários estabelecidos. Você não é obrigado a pagar "guardadores";
- ✓ Planeje seus horários para evitar congestionamentos. Chegue antes e aguarde alguns minutos após o término da partida. Vale a pena aguardar o escoamento de veículos e utilizar as vias secundárias. Presos em congestionamentos você está exposto a qualquer tipo de violência.

○ **No Estádio**

- ✓ Compre ingresso antecipadamente evitando filas e correrias;
- ✓ Não compre ingresso de cambistas, são sempre mais caros e muitas vezes falsificados;
- ✓ Desconfie de ingressos mais baratos, geralmente são falsos;
- ✓ Procure saber antes em que setor do estádio vai ficar sua torcida e qual o portão de entrada;
- ✓ Se você estiver levando crianças, é muito importante identificá-las com o nome, endereço e telefone;
- ✓ Combine um local para reencontro em casos de separações. Caso a situação persista procure um Policial Militar;
- ✓ É proibido entrar no estádio com garrafas, latas, mastros de metal ou madeira, guarda chuva de metal e fogos de artifício;
- ✓ Não jogue objetos nas arquibancadas ou dentro do campo;
- ✓ No final da partida procure sair com calma, evitando pânico ou correria. Retorne pelas ruas determinadas para sua torcida. Preferencialmente aguarde um pouco para sair do estádio, especialmente se estiver com crianças;
- ✓ Evite estar sozinho, procure estar sempre com um grupo de amigos;
- ✓ Evite sair e andar com camisas ou bandeiras do seu time;
- ✓ Não ande por ruas isoladas e mal iluminadas;
- ✓ Afaste-se de discussões e brigas;
- ✓ O clima de disputa termina junto com a partida. Comemore os resultados em paz;
- ✓ Lembre-se: Hostidades, provocações e violência ao torcedor do clube adversário, ao árbitro e aos jogadores podem resultar em responsabilização criminal.

• **LOCAIS DE DIVERSÃO**

- ✓ Informe-se sobre as condições do local. Caso seja comum uso e tráfico de drogas, brigas, etc - não vá;
- ✓ Cuidado com locais muito isolados, eles são perfeitos para crimes;
- ✓ Procure saber se o local tem segurança própria ou postos Policiais próximos;
- ✓ Colabore no momento de uma revista pessoal. Elas são realizadas para sua segurança;
- ✓ Evite sair sozinho. De preferência vá com um amigo que já conheça o local;
- ✓ Saiba antes do tipo de freqüência do local;
- ✓ Caso perceba problemas como brigas, superlotação, utilização e venda de drogas. Vá embora e denuncie a Policia Militar;
- ✓ Não dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas;
- ✓ Não aceite carona de quem ingeriu bebida alcoólica;
- ✓ Não aceite provocações. Peça desculpas e se afaste;

• **MOTOCICLETAS**

- ✓ Cuidado com a aproximação de outras motos, principalmente com dois ocupantes;
- ✓ Evite andar sozinho;
- ✓ Evite passar por locais isolados e mal iluminados;
- ✓ Quando estacionar a motocicleta, use as trancas, deixe o capacete preso à moto e afaste-se;
- ✓ Instale alarmes e dispositivos antifurto (como sensores de corte de ignição e combustível acionados pela simples distância do condutor com a moto);
- ✓ Prefira sair em grupos;
- ✓ Faça revisões para não ficar na estrada;
- ✓ Tenha atenção com o nível de combustível;
- ✓ Tome um especial cuidado com cruzamentos e lombadas;
- ✓ Se você vir alguém mexendo em sua moto não se aproxime. Chame a polícia imediatamente;
- ✓ Se for vítima de roubo não reaja!! Faça movimentos lentos e desça da moto.

- **NOTEBOOKS**

- ✓ Não transporte o equipamento em pastas própria. Elas são conhecidas e podem estimular iniciativas delituosas;
- ✓ Não saia com seu notebook à vista no interior do carro. Guarde-o no porta-malas;
- ✓ Não deixe seu equipamento de forma descuidada;
- ✓ Só carregue o equipamento quando for necessário;
- ✓ Ao carregar seu notebook, fique ligado; Os ladrões escolhem as vítimas mais desatentas;
- ✓ Cruze a alça no seu corpo para não ser facilmente retirada de seu ombro;
- ✓ Seguros em seu equipamento podem ser uma boa alternativa;
- ✓ Prevenção ainda é melhor solução;
- ✓ Se você for assaltado, não reaja; O bandido nada tem a perder, você sim.

- **PARQUES:**

- ✓ Evite a visitação em horários com pouca movimentação de pessoas, como: o início da manhã e durante a noite;
- ✓ Evite áreas mal iluminadas e isoladas;
- ✓ Evite andar sozinho. Convide um amigo;
- ✓ Evite entrar em trilhas no meio da mata, pois este pode ser um comportamento de risco;
- ✓ Não aceite bebidas de estranhos;
- ✓ Fique atento a aproximação de estranhos;
- ✓ Evite utilizar walkman. Permaneça o atento todo tempo;
- ✓ Evite dormir em bancos ou gramados. Isto facilita o furto e o roubo de objetos pessoais;
- ✓ Se você identificar alguém em atitude suspeita avise a segurança do parque ou chame a polícia militar;
- ✓ Não entre na mata sozinho ou com pessoas desconhecidas;
- ✓ Evite a utilização de jóias ou objetos de valor (com tênis, discman, etc);
- ✓ Evite utilizar roupas que chamem muita atenção;
- ✓ Procure conhecer o local (postos policiais, cabine de segurança, etc).

- **PESSOAS DESAPARECIDAS**

- ✓ Mantenha a calma;
- ✓ Procure inicialmente no último local em que a pessoa esteve;
- ✓ Tente descobrir com quem a pessoa esteve pela última vez;
- ✓ Procure em lugares habituais que a pessoa costuma ir;
- ✓ Faça contato com conhecidos e amigos para saber de informações;
- ✓ Peça a ajuda de parentes e amigos;
- ✓ Registre a ocorrência na Delegacia de Polícia;
- ✓ Forneça todos os detalhes possíveis, como características físicas, roupas que a pessoa estava usando, quando foi vista pela última vez, locais que costuma ir, etc;
- ✓ Se possível, leve à Polícia fotografias da pessoa desaparecida;
- ✓ Se a pessoa retornar antes que a Polícia a localize, comunique o fato imediatamente à Delegacia de Polícia onde fez o registro, para interromper as buscas.

• **POSTOS DE COMBUSTÍVEL:**

- ✓ Planeje sua rotina para abastecer em horários de maior movimento;
- ✓ Evite os horários noturnos;
- ✓ Cuidado com combustível adulterado e falsificado, além de danificar o motor de seu veículo pode deixar você na rua. Desconfie de combustível muito barato;
- ✓ Prefira abastecer em postos que você já conhece;
- ✓ Cuidado com o pagamento em cartão de crédito. Sempre acompanhe o funcionário durante todo processo de pagamento, tudo para evitar a clonagem de seu cartão;
- ✓ Preferencialmente não deixe dados pessoais anotados no verso do cheque. Prefira anotar telefones e dados comerciais;
- ✓ Evite comentários pessoais com funcionários do posto;
- ✓ Evite postos em locais mal iluminados e com pouca movimentação de pessoas;
- ✓ Observe, antes de entrar, se há movimentação suspeita no local como funcionários agrupados, parados, nervosos, etc. Caso perceba algo estranho, não pare e chame a Polícia Militar;
- ✓ Ao telefonar à polícia, tenha em mãos o endereço do posto e transmita exatamente o que você viu, com o máximo de detalhes possível;
- ✓ Se você já estiver dentro do posto e perceber o assalto, não tente fugir. Mantenha a tranquilidade e não reaja; pode existir alguém afastado, dando cobertura.

• **RESIDÊNCIA**

○ **Orientações gerais:**

- ✓ Antes de entrar ou sair de casa, verifique a presença de pessoas estranhas. Na dúvida, avise seus familiares e ligue 190;
- ✓ Chegue por locais e horários diferentes;
- ✓ Tenha a chave de sua casa à mão antes de chegar à porta;
- ✓ Isole as dependências externas, trancando as portas intermediárias;
- ✓ Fique atento à presença de estranhos no quintal nas primeiras horas da manhã, de forma que possam rende-lo para alcançar o interior da casa. Assim, isole seu dormitório do restante da casa;
- ✓ Não admita a entrada de estranhos em sua casa;
- ✓ Desconfie de serviços que você não solicitou ou consertos e checagem de problemas que você não observou. Sempre examine as credenciais de qualquer funcionário e confirme todos os dados por telefone com a respectiva empresa. Alerta seus familiares e vizinhos;
- ✓ Não abra a porta para entrega de encomendas não esperadas (presentes, flores, malas diretas, etc.). Se decidir atender, avise pelo telefone um vizinho e peça que ele fique de olho. Havendo outras pessoas na casa, uma delas devidamente resguardada, deve permanecer alerta vigiando o atendimento;
- ✓ Não guarde valores em casa. Se preferir usar cofres em sua casa, guarde sigilo quanto a sua existência e localização. Sempre que possível instale mais de um, instalando um deles fora de seus aposentos particulares;
- ✓ Somente contrate funcionários com referências que possam ser confirmadas por pessoas de sua confiança. Faça uma verificação completa (endereço, referências profissionais anteriores, etc);
- ✓ Não contrate ou forneça armas de fogo a vigias inexperientes, que não tenham habilitação técnica, eles são facilmente rendidos por marginais;
- ✓ Não tenha armas de fogo em sua casa se você não tiver treinamento específico. Isto pode representar um risco ainda maior;

- ✓ Instale e teste periodicamente alarmes sonoros e/ou luminosos para sua melhor segurança e também para que seus vizinhos reconheçam com facilidade e possam ajudar em caso de perigo;
- ✓ Cuidado com a instalação de exaustores e aparelhos de ar condicionado, pois este pode ser um ponto vulnerável em sua casa;
- ✓ Procure conhecer seus vizinhos e combinar medidas de auxílio mútuo, como sinais luminosos ou telefonemas. uma participação comunitária ativa é imprescindível;
- ✓ Mantenha sempre à mão os telefones de emergência da Polícia. Conheça a localização dos postos Policiais de seu bairro. Instrua seus familiares e empregados de como proceder em caso de perigo ou de simples observação de suspeitos nas imediações;
- ✓ Tenha especial atenção em trancar portas e janelas quando você sair de sua casa, mesmo por pequenos intervalos;
- ✓ Quando você for viajar peça para que um vizinho ou amigo recolha sua correspondência, instale dispositivos automáticos para luzes externas e internas, programe aparelhos eletrônicos para serem acionados, etc sempre procurando dar a impressão de que sua casa esta ocupada;
- ✓ Não permita que as janelas e portas de sua casa possam ostentar sua qualidade de vida;
- ✓ Cuidado ao parar em frente a sua residência, especialmente quando for abrir o portão ou descarregar seu veículo após uma viagem. Certifique-se ANTES de não haver ninguém suspeito próximo;
- ✓ Mantenha os telefones de emergência fixados em um local de fácil acesso na casa;
- ✓ Tenha um bom relacionamento com os vizinhos e informe-se sobre o que ocorre nas proximidades;
- ✓ Estabeleça códigos de acesso à sua casa, para que se um dos moradores for surpreendido por assaltantes, possa avisar os outros de que algo não está bem;
- ✓ Caso sua casa apresente um aspecto de arrombamento não entre. Avise seus familiares e Chame a polícia;

- ✓ Caso você vier a se deparar com delinqüentes, mantenha-se calmo. Não discuta, não encare ou reaja. Procure agir com calma indicando cada movimento e se possível procure memorizar as características pessoais, trajés, gírias, etc.

- **Chegando tarde em casa**

- ✓ Caso alguém esteja lhe deixando em casa peça para que espere até você possa entrar em segurança;
- ✓ Antes de parar observe se não existe ninguém suspeito parado próximo a sua casa;
- ✓ Certifique-se de que a entrada e áreas externas de sua casa são bem iluminadas;
- ✓ Chegue à porta com as chaves em sua mão;
- ✓ Somente convide pessoas que você conheça muito bem para entrar em sua casa;
- ✓ Se algum estranho pedir para usar seu telefone para alguma emergência, indique a companhia de polícia, o comércio ou o telefone público mais próximo;
- ✓ Não entre em elevadores com estranhos ou pessoas suspeitas. Caso necessário diga algo como "puxa esqueci minha chave";
- ✓ Evite dormir com portas e janelas abertas;
- ✓ Cuidado no momento de abrir portões automáticos. Verifique se não existe ninguém suspeito próximo de sua casa ou prédio.

○ **Equipamentos e dispositivos**

- ✓ Mantenha as áreas externas muito bem iluminadas;
- ✓ Portas e janelas devem ser resistentes e ter fechaduras e trancas confiáveis;
- ✓ Certifique-se sempre do bom funcionamento de portas e janelas;
- ✓ Instale olho-mágico nas portas;
- ✓ Instale travas de segurança, trincos e cadeados, nos pontos mais vulneráveis;
- ✓ Instale grades preferencialmente internas. E não se esqueça das portas e janelas dos fundos, geralmente pontos mais visados;
- ✓ Isole o acesso ao sótão de sua casa, localizando-o em uma dependência que possa ficar trancada por fora à noite ou durante a sua ausência;
- ✓ Pode periodicamente árvores e arbustos para manter a visão de dentro para fora livre para que não sirvam de esconderijo;
- ✓ Evite que o interior de algum dos cômodos possa ser visto da rua. Utilize cortinas ou persianas;
- ✓ Instale equipamentos eletrônicos de segurança como porteiros eletrônicos, alarmes, câmeras de vídeo, sistema de monitoramento remoto e sensores de presença, etc;
- ✓ Se você contratar serviços de vigilância particular, de sistemas de monitoramento ou de guarda-costas, verifique se a empresa é cadastrada na Polícia Federal;
- ✓ Se for possível, mantenha um cão de guarda, adestrado, na área externa da casa;
- ✓ Antes de chegar em casa, descer para abrir o portão ou ficar aguardando para que seja aberto, verifique se não há pessoas ou carros suspeitos parados próximos. Se perceber algo suspeito não pare, avise seus familiares e chame a Polícia Militar;
- ✓ Teste periodicamente seu sistema de segurança;

- ✓ Estabeleça códigos de segurança com vizinhos e parentes, como, por exemplo, acender uma luz, alarme, etc.
- ✓ Lembre-se que o momento de entrar e sair de sua casa é um momento crítico, por isso verifique se não há pessoas estranhas próximas e minimize o tempo destas operações;

- **Chaves**

- ✓ Se você tem empregados, não deixe todas as chaves da casa com eles. Eles podem ser forçados a permitir a entrada de ladrões;
- ✓ Se alguma chave for perdida, troque o segredo da fechadura;
- ✓ Sempre tranque portas e janelas, mesmo durante pequenas saídas;
- ✓ Se você estiver nos fundos de sua casa sempre tranque as portas e portões da frente;
- ✓ Se você ficar sozinha em casa, tranque bem a casa antes de dormir; deixe a chave na fechadura, isso dificulta a ação de arrombadores;
- ✓ Jamais entregue as chaves da sua residência à estranhos;
- ✓ Não deixe chaves sobre o batente da porta, embaixo do tapete, dentro de vasos, etc;
- ✓ Chegue à frente de sua casa com as chaves à mão;

- **Estranhos em sua porta**

- ✓ Tome muito cuidado. Doações, pesquisas, etc. podem ser uma forma aborda-lo;
- ✓ Não é difícil vigaristas e marginais, especialmente em datas festivas, aproveitarem do espírito de solidariedade e confraternização para fazerem novas vítimas;
- ✓ Sempre procure identificar qualquer pessoa antes de sair de sua casa, mantenha-se em um local distante e seguro para confirmar informações;

- ✓ Sempre procure saber o que vai ser feito com o material a ser doado. Prefira fazer suas doações pessoalmente, a instituições que você conhece, se possível diretamente às pessoas que serão beneficiadas;
- ✓ Fique alerta com pesquisas que identificam renda ou hábitos de sua família. Não divulgue informações pessoais e oriente a todos os moradores de sua casa a agirem da mesma forma.

- **Organizando festas.**

- ✓ Preferencialmente sirva bebidas não alcoólicas aos seus convidados;
- ✓ Sirva algo para que os convidados possam comer antes de servir bebidas alcoólicas;
- ✓ Tenha uma alternativa de transporte ou acomodação para convidados que tenham bebido demais;
- ✓ Lembre-se : apenas o tempo eliminará o álcool de seu organismo;
- ✓ Saiba quais são seus limites e respeite a vida;
- ✓ Nunca dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas;
- ✓ Tenha um especial cuidado em receber seus convidados. Faça uma lista e peça para que a identificação seja criteriosa;
- ✓ Contratar uma equipe de recepcionistas e seguranças pode ajudar muito;
- ✓ Prefira realizar sua festa em buffet, restaurantes ou casas noturnas;
- ✓ Caso a festa seja realizada em sua casa acomode os convidados em um local predeterminado, deixando isoladas as dependências privadas (para evitar furtos e outros problemas);
- ✓ Esteja preparado para problemas, por isso identifique as saídas, tenha equipamentos contra incêndio em locais de fácil acesso (uma equipe de brigada pode ser necessária) e faça um planejamento para calcular o número máximo de convidados dentro do espaço disponível;

○ **Crianças:**

- ✓ Oriente para que não permitam que estranhos entrem em sua casa;
- ✓ Oriente sobre os perigos de dar qualquer informação sobre hábitos da casa;
- ✓ Nunca digam que estão sozinhas em casa;
- ✓ Não abra a porta para pessoas desconhecidas;
- ✓ Evite receber visitas quando os pais e responsáveis não estiverem presentes;
- ✓ Permanecerem sozinhas próximas ao portão, na rua pode ser um comportamento de altíssimo risco;

○ **Se você for surpreendido:**

- ✓ Mantenha a calma e tranquilize seus familiares;
- ✓ Não discuta ou reaja durante um assalto;
- ✓ Evite encarar os assaltantes;
- ✓ Se você combinou algum código com seus parentes ou vizinhos, e esse código foi acionado, procure ganhar tempo. Não abra a porta e informe a polícia assim que possível, transmitindo todos os detalhes;
- ✓ Se não houver reação, a possibilidade de violência física contra as vítimas é pequena;
- ✓ A polícia possui unidades especializadas em resgate de reféns. Portanto, confie e tenha calma;
- ✓ Assim que os bandidos deixarem o local, avise a polícia o mais rápido possível;
- ✓ Se você chegar e perceber sinais de arrombamento, não entre em casa, e evite que o ponto violado seja tocado ou removido. chame a polícia e aguarde a chegada de uma viatura no local. Depois, faça o registro da ocorrência na delegacia mais próxima.

• **ROUBO DE CARGA**

○ **Orientações Gerais**

- ✓ Não dê carona;
- ✓ Evite contratar chapas desconhecidos;
- ✓ Não pare em locais isolados e mal iluminados para prestar auxílio a mulheres, crianças ou pessoas acidentadas - chame a polícia rodoviária;
- ✓ Não reaja durante assaltos;
- ✓ Não deixe seu veículo aberto, mesmo por poucos instantes;
- ✓ Não revele a estranhos a natureza ou o valor de sua carga, seu trajeto ou seu destino;
- ✓ Não estacione no acostamento para dormir - procure um posto de serviço;
- ✓ Não deixe de examinar as partes vitais de seu veículo, após uma parada regular - alguém pode tentar sabotar seu caminhão;
- ✓ Evite viajar armado. Dificilmente você poderá defender-se de um ataque surpresa, principalmente com o veículo em movimento. Se decidir fazê-lo, esconda sua arma em local seguro e de difícil acesso;
- ✓ Faça marcas pessoais nos principais componentes de seu veículo, que permitam rapidamente sua identificação;
- ✓ Ao notar que algum veículo está seguindo seu caminhão, avise a polícia rodoviária, imediatamente;
- ✓ Esteja atento nas imediações do local onde você vai receber a carga, pois é nessa área em que ocorre o maior número de abordagens;
- ✓ Prefira servir-se de postos de abastecimento onde tenha amigos ou conhecidos. Na dúvida, escolha aqueles situados na área urbana das cidades do percurso;
- ✓ Viaje no período diurno, reservando o noturno para descanso. Quando necessário viaje em comboio com outros caminhões;
- ✓ Ao cruzar outro veículo de carga e notar qualquer comportamento anormal, avise a polícia rodoviária no posto mais próximo;

- ✓ Crie códigos de alerta com seus companheiros de estrada, utilizando os equipamentos normais de sinalização;
- ✓ Mantenha-se em contato com seus padrões e familiares, comunicando-se com eles em intervalos regulares em locais pré-determinados;
- ✓ Sempre que possível obtenha licença legal e instale em seu veículo rádio transmissor da chamada "Faixa do Cidadão", para comunicação permanente com outros motoristas e com os postos da polícia rodoviária;
- ✓ Se for surpreendido e dominado por ladrões, procure manter-se calmo, não encare os ladrões e nem discuta. Memorize o maior número de detalhes para auxiliar na investigação policial. Assim que for libertado, dirija-se imediatamente ao posto policial mais próximo, para comunicar a ocorrência.

- **Antes de carregar**

- ✓ A primeira coisa que você deve fazer é verificar se o caminhão ou carreta está em condições de enfrentar viagem;
- ✓ Verifique toda parte mecânica, elétrica, pneus, estepe, freios, nível de água e fluidos, sistema de iluminação, etc;
- ✓ Encha o tanque e faça um planejamento de reabastecimento em locais de sua confiança;
- ✓ Escolha bem seu companheiro de viagem. Não chame qualquer um, especialmente desconhecidos;
- ✓ Sempre confira e tenha consigo todos os documentos. Da carga: ordem de embarque, nota fiscal, etc. Do caminhão: CRLV, seguro obrigatório, etc. Pessoais: identidade, habilitação, etc;
- ✓ Faça um planejamento das melhores estradas e rodovias para chegar ao seu destino;
- ✓ Antes de colocar o pé na estrada, planeje bem a sua viagem, saiba exatamente para onde você vai, Qual o melhor itinerário, Que tipo de carga vai levar e quais os cuidados que ela exige. Além disso, Onde

serão os pontos de abastecimento, almoço e descanso; qual é o caminho mais fácil para ir até a empresa onde vou descarregar e qual o horário para realizar a entrega e finalmente se na cidade ou região há muito roubos de carga?

○ **Durante a Viagem**

- ✓ Respeite as regras de trânsito e a sinalização nas estradas. Dirija com tranqüilidade, segurança e responsabilidade;
- ✓ Não dê carona a pessoas estranhas. Caso veja que alguém está em problemas ligue para a polícia Rodoviária ou avise no posto policial mais próximo;
- ✓ Durante a viagem não comente com ninguém sobre sua carga ou para onde você está indo;
- ✓ Se acontecer algum problema com seu caminhão faça o possível para chegar até um posto de Policiamento Rodoviário ou posto de serviço mais próximo. Evite ficar parado em lugar deserto;
- ✓ Dormir em lugar que você não conhece é sempre um perigo. Prefira postos que você conhece ou pare perto de um posto de Policiamento Rodoviário. É muito mais seguro.

○ **Entrega da Carga**

- ✓ Quando você estiver chegando verifique a possibilidade de entregar a carga no mesmo dia;
- ✓ Se não for possível, procure um local seguro, de preferência com segurança armada, para passar a noite;
- ✓ Fique atento no momento do desembarque da carga. Confirme se está tudo OK, confira e entregue a documentação;

- ✓ Aproveite que o caminhão está vazio e faça uma nova revisão, verificando os pneus, rodas, freios, suspensão, parte mecânica, elétrica, iluminação, etc;
- ✓ Procure uma carga de volta e faça um bom retorno. Sempre com os mesmos cuidados para sua maior segurança.

- **Seu Caminhão**

- ✓ Evite deixar o veículo aberto ou a chave no contato, mesmo por pequenos instantes;
- ✓ Nunca deixe documentos ou objetos de valor expostos dentro do veículo;
- ✓ Quando estacionar seu caminhão, evite os acostamentos, salvo em emergências;
- ✓ Procure estacionar seu caminhão em locais seguros e bem iluminados;
- ✓ Ao receber sinal de estranhos, não pare e nem dê carona. Se achar necessário ligue para a Polícia Militar;
- ✓ Instale sistema de alarme e segurança;
- ✓ Um seguro total (roubo, incêndio) pode ser uma boa alternativa;
- ✓ Evite comentários sobre sua carga e itinerário.

- **SAINDO À NOITE**

- **Festas**

- ✓ Evite objetos pessoais de valor, como jóias, relógios e telefones celulares e utilize roupas discretas;
- ✓ Leve dinheiro suficiente para as despesas da noite; Evite realizar pagamentos com notas de alto valor;
- ✓ Tenha dinheiro separado para pequenas despesas;
- ✓ Prefira ir de táxi, moto-táxi, ônibus, etc;
- ✓ Não dirija após ingerir bebida alcoólica;
- ✓ Não aceite carona de quem tiver ingerido qualquer quantidade de bebida alcoólica;
- ✓ Não pegue carona com estranhos;
- ✓ Desconfie sempre de estranhos de conversa envolvente que tentem uma aproximação; Não aceite convites de desconhecidos que acabou de conhecer em bares ou casas de diversão noturnas;
- ✓ Evite sair sozinho, saia sempre com uma turma de amigos;
- ✓ Ao menor sinal de perigo, procure ajuda;
- ✓ Não saia pela rua à procura de táxi; chame um pelo telefone;
- ✓ Nunca namore dentro do carro;
- ✓ Observe as pessoas que estão ao seu redor para evitar conflitos;
- ✓ Certifique-se de que a bolsa esteja fechada;
- ✓ Transporte objetos pessoais (carteiras, celulares, bolsas, etc) à frente de seu corpo;
- ✓ Não use o celular pendurado na bolsa ou na roupa;
- ✓ Informe sempre a sua família sobre onde e com quem você vai estar;
- ✓ Ande sempre com seus documentos;
- ✓ Evite locais perigosos, de uso ou tráfico de drogas, de violência ou atos de vandalismo;
- ✓ Evite confusões. Peça desculpas e se afaste.

○ **Restaurantes**

- ✓ Não deixe bolsas penduradas em cadeiras;
- ✓ Prefira restaurantes localizados em ruas e bairros movimentados;
- ✓ Dê preferência aos que possuam estacionamento próximo e com segurança;
- ✓ Verifique se o manobrista é funcionário do local;
- ✓ Escolha uma mesa bem localizada, que lhe permita observar as outras pessoas, as portas de acesso e de emergência (se houver);
- ✓ Estando sozinho, não deixe objetos quando for ao banheiro, especialmente telefone celular e bolsas;
- ✓ Ao pagar com cartão de crédito, prefira levá-lo até o caixa, para evitar ser vítima de clonagem; Fique atento à fatura e lembre-se de conferir o extrato depois;
- ✓ Ao sair, não se esqueça de fazer uma vistoria no interior do veículo, inclusive, no porta-malas, principalmente, se você deixou seu carro com manobristas;

○ **Bares e Danceterias**

- ✓ Saia sempre acompanhado(a) de conhecidos e amigos.
- ✓ Usar um táxi evita problemas com estacionamento e acidentes pelo uso de álcool;
- ✓ Cuidado: existem pessoas que seduzem suas vítimas, vão até sua casa ou a um motel, oferecem uma bebida com sonífero e, quando a vítima dorme, roubam o que estiver ao alcance;
- ✓ Em locais fechados, observe sempre se existem portas de emergência bem sinalizadas e escolha uma posição de fácil saída;
- ✓ Marque locais para reencontro com as pessoas que estiverem com você;

- ✓ Evite que estranhos sentem-se à sua mesa e, ao se levantar, leve seu aparelho celular ou bolsa, a menos que alguém conhecido fique à mesa;
- ✓ Prefira estabelecimentos que tenham estacionamento próprio e com segurança.
- ✓ Tenha cuidado na saída, pois as abordagens ocorrem geralmente quando as pessoas se dirigem ao veículo estacionado.
- ✓ Evite local superlotado.
- ✓ Se acontecer um assalto, mantenha-se calmo. Atenda às "ordens" dos assaltantes, sem fazer movimentos bruscos.
- ✓ Se houver reação de alguém, fique atento à possibilidade de tiroteio. Caso ocorram disparos, deite-se no chão e mande os outros fazerem o mesmo. Procure ficar atrás de um anteparo qualquer e, assim que puder, saia do local.
- ✓ Não discuta com seguranças de casas noturnas, mesmo que você tenha razão. Se o problema for uma nota de consumo errada, pague, saia calmamente e depois faça uma queixa na polícia e no Procon. Em hipótese alguma, acompanhe os seguranças a salas fechadas da casa.
- ✓ Se você for agredido por algum segurança, procure um serviço médico e peça um relatório do atendimento, e, depois, vá a delegacia de polícia mais próxima e faça uma queixa.

• **SEGURANÇA COMUNITÁRIA**

- ✓ A comunidade trabalhando unida em um sistema de cooperação mutua, com uma participação ativa e integrada aos organismos policiais é uma das formas mais eficazes de prevenção
- ✓ Verifique se em seu bairro não existem veículos abandonados, ruas mal iluminadas, ruas bloqueadas, mal sinalizadas, prédios e terrenos abandonados, locais de vandalismo e consumo de drogas, etc;
- ✓ Oriente as crianças sobre os problemas e locais perigosos do bairro;
- ✓ Procure verificar se em seu bairro existem opções de lazer e desenvolvimento profissional e cultural para as crianças. Procure promover este desenvolvimento junto à sua comunidade, como programas voluntariados, atividades educativas após a escola, teatros e peças a creches e orfanatos, etc;
- ✓ Trabalhe de forma integrada com as autoridades policiais e públicas. A solução dos problemas do seu bairro depende da sua participação ativa;
- ✓ Incentive discussões sobre a influência de jogos, brincadeiras e cenas de violência sobre o comportamentos de jovens e crianças;
- ✓ Procure criar programas de assistência a famílias que estejam em dificuldades em seu bairro;
- ✓ Aprenda como ajudar pessoas que tenham sido vítima de violência;
- ✓ Denuncie crimes e atos de vandalismo (Disque Denúncia- 0800156315);

Isso envolve

- ✓ Os vizinhos se conhecendo e trabalhando juntos na busca de soluções para problemas em seu bairro;
- ✓ A colaboração mutua faz com que um olhe pelo outro;
- ✓ Lembre-se, as forças policiais não podem estar em todos os lugares para saber se alguma coisa esta errada, mais com você elas podem;
- ✓ Se alguma coisa suspeita acontecer ligue imediatamente para a polícia;

• SEQUESTROS:

- ✓ Evite a rotina; Sempre que possível mude seus caminhos e horários habituais;
- ✓ Procure observar, antes de sair ou entrar em casa, se não há pessoas estranhas nas proximidades ou reparos (água, luz, telefone, etc) intermináveis; NA DÚVIDA, não entre ou saia; Ligue para a polícia Militar;
- ✓ Evite ostentar riqueza, especialmente através de seu veículo; Dirija um carro comum em bom estado;
- ✓ NÃO comente publicamente valores de seus bens ou planos de viagens, negócios, etc;
- ✓ Suspeite de telefonemas desconhecidos ou pesquisas solicitando informações sobre moradores ou hábitos da casa; Instrua crianças e funcionários a não comentarem nada (rotina, hábitos, etc);
- ✓ Suspeite também de consertos ou entregas de problemas que não identificou ou de produtos que não solicitou; Procure sempre identificar funcionários, conferindo seus dados com a respectiva empresa;
- ✓ Sempre identifique funcionários, conferindo seus dados com sua respectiva empresa;
- ✓ Mantenha sempre uma relação atualizada de empregados e ex-empregados, domésticos e de sua empresa, com respectivos endereços;
- ✓ Evite compras por telefone ou Internet fornecendo o número de seu cartão de crédito, prefira boleto bancário;
- ✓ Em viagens rotineiras, procure memorizar postos policiais do caminho; Em caso de problemas evite parar em locais pouco movimentados e mal iluminados;
- ✓ Observe se não está sendo seguido e se não há veículos estranhos parados em sua rua, com pessoas desconhecidas;
- ✓ Fique atento nos cruzamentos; Nunca encoste no carro da frente (pare em uma distância que seja possível enxergar pelo menos parte do pneu do carro da frente), evite as faixas das extremidades e a primeira fila de veículos, mantenha sua atenção e portas e vidros fechados;

- ✓ A noite, ao se aproximar do farol, reduza a velocidade, para dar tempo do sinal ficar verde sem você ter que parar seu veículo;
- ✓ Ao descer de seu veículo ou entrar nele, verifique se não está sendo observado; As vítimas costumam ser atacadas no momento do embarque ou desembarque (atenção para abrir/fechar portão, colocar o cinto, etc);
- ✓ Evite levar na carteira vários cartões de banco, talões de cheque (fique com folhas avulsas) e senhas eletrônicas anotadas; Leve consigo pequenas quantias em dinheiro e tenha sempre dinheiro trocado que possa ser entregue;
- ✓ Não ande com adesivos de faculdade, condomínio, academias, etc colados no carro; Esses sinais (identificam o estilo de vida) podem torna-lo um alvo atraente;
- ✓ Procure manter alguém da família avisado sobre seus horários, caminhos e tempo estimado de chegada;
- ✓ Evite dar informações a pessoas que acabou de conhecer;
- ✓ Não anote telefone residencial no verso de cheques, especialmente em postos de gasolina; No caso de assalto, as informações pessoais podem ser usadas para ameaças; Anote sempre o telefone comercial;
- ✓ Evite ter consigo cartões de visita que identifiquem altos cargos;
- ✓ Oriente seus filhos a não dizer de quem são filhos e quem está ou não em casa;
- ✓ Tenha muito cuidado com suas chaves; Evite que sejam feitas cópias, por isso, não deixe chaves embaixo de tapetes, dentro de vasos, em cima de batentes, etc
- ✓ Se você for rendido mantenha a calma e siga as instruções dos seqüestradores;
- ✓ Nessa situação mantenha as mãos no volante e tente comunicar-se, indicando claramente o que vai fazer: Se for tirar o cinto – “Vou tirar o cinto com esta mão, posso?”;
- ✓ Tente prestar atenção ao caminho (nomes de rua, barulhos, tempo de percurso, etc); No cativo preste atenção aos detalhes e seja

cooperativo; Tente saber o que puder da vida e dos hábitos dos seqüestradores;

- ✓ Jamais ameace um seqüestrador
- ✓ Não tente fugir;
- ✓ Em caso de investida de resgate, jogue-se no chão, ponha as mãos na cabeça e não faça nenhum gesto brusco; Esteja preparado para ser revistado e possivelmente algemado; Siga todas as instruções da polícia;
- ✓ Principais momentos críticos: entrada e saída de casa, embarque e desembarque do veículo, semáforos, lombadas, etc;
- ✓ Caso seja vítima NÃO REAJA; O elemento surpresa é favorável ao bandido, que na grande maioria dos casos não está sozinho e não tem nada a perder;
- ✓ Disque denúncia – 0800.15.63.15.

• **SHOWS E GRANDES EVENTOS**

- ✓ Saiba exatamente como chegar no local;
- ✓ Procure obter um mapa do local, com as vias de acesso, estacionamentos e o local reservado para seu ingresso;
- ✓ Compre antecipadamente os ingressos. Evite cambistas, você pode estar pagando caro, ingresso falsificado.
- ✓ Utilize roupas leves e confortáveis;
- ✓ Evite o uso de jóias ou outros objetos de valor;
- ✓ Leve cartões, cheques e dinheiro somente para o necessário;
- ✓ Tenha dinheiro separado para pequenas despesas (transporte, refeições, doces, água, camisetas, etc);
- ✓ Não faça pagamentos com notas altas;
- ✓ Faça refeições leves e tome muita água;
- ✓ Convide um amigo para lhe acompanhar. Evite sair sozinho;
- ✓ Identifique crianças com etiquetas, com nome, telefone de contato, endereço e nome do responsável;
- ✓ Marque local de reencontro para o caso de separações;
- ✓ Caso o problema continue peça auxílio de um Policial Militar. Uma boa opção é pedir para que seja anunciado no sistema de som;
- ✓ Preferencialmente utilize transportes públicos;
- ✓ Tome cuidado para estacionar seu veículo: procure estacionamentos credenciados, não pare em locais mal iluminados ou isolados, não confie em guardadores de rua, não deixe objetos no interior do veículo (bolsas, roupas, cd players, etc);
- ✓ Não leve fogos de artifício. Eles podem causar sérios acidentes;
- ✓ Garrafas, latas, mastros de bandeiras de metal, guarda-chuvas de ferro e outros objetos devem ser evitados;
- ✓ Tenha todos seus objetos pessoais à frente de seu corpo (carteira, celulares, pochetes, bolsas, blusas, etc);
- ✓ Desconfie de esbarrões ou empurrões. Após um esbarrão verifique imediatamente se todos seus pertences ainda encontram-se com você;

- ✓ Fique atento às pessoas que estiverem a sua volta;
- ✓ Seja amistoso, caso esteja sendo incomodado procure outro local ou a segurança do evento;
- ✓ Evite discussões. Peça desculpas e se afaste;
- ✓ Caso tenha qualquer problema peça desculpas e se afaste;
- ✓ Não faça uso de substâncias entorpecentes. Droga é droga!
- ✓ Beba de forma consciente. Não abuse do álcool;
- ✓ Não dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas. Respeite a vida;
- ✓ Não destrua bens e transportes públicos. Você pode ser o maior prejudicado;
- ✓ Não pegue carona com estranhos ou com quem tenha feito uso de álcool.

- **SOL**

- ✓ Evite a exposição prolongada ao sol;
- ✓ Evite os horários entre as 11:00 e 15:00h;
- ✓ Tenha especial atenção com as crianças. A preocupação com elas deve ser maior;
- ✓ Beba muita água;
- ✓ Use roupas claras e leves;
- ✓ Utilize, de forma complementar, camisetas, bonés e viseiras;
- ✓ Leve à praia guarda-sol ou barracas para se proteger do sol;
- ✓ Não durma no sol;
- ✓ Utilize sempre protetor solar (30 minutos antes). O fator de proteção deve ser condicionado à necessidade da sua pele;
- ✓ Caso tenha queimaduras não fure ou aperte bolhas.

- **TAXI**

- ✓ Procure gravar o prefixo do táxi, isso facilitará a localização do veículo, caso seja necessário;
- ✓ Quando precisar de um táxi, procure aqueles que você já conhece, que atendam em pontos fixos ou que sejam acionados via rádio-táxi;
- ✓ Só em último caso pegue o que estiver passando na rua;
- ✓ Procure planejar a sua saída previamente, para poder escolher a forma mais segura de pegar o táxi. Evite ficar esperando na rua;
- ✓ Utilize somente os serviços de táxi cujos motoristas tenham identificação pessoal à vista, preferencialmente em pontos conhecidos;
- ✓ Em rodoviárias e aeroportos escolha táxis dos pontos oficiais. Nesses pontos, todos os táxis são cadastrados e seus motoristas conhecidos, o que reduz os riscos de você ser vítima de marginais;
- ✓ Sente-se sempre no banco de trás, que é mais seguro;
- ✓ Evite comentários pessoais. As informações podem ser repassadas a criminosos;
- ✓ Calcule previamente uma quantia aproximada que dê para pagar a corrida e deixe o dinheiro já separado, para não ter que abrir a carteira;

• TRÂNSITO

- ✓ Respeite as regras de segurança e as normas do código de trânsito;
- ✓ Respeite as sinalizações;
- ✓ Respeite as distâncias de segurança e os limites de velocidade;
- ✓ Seja educado e consciente no trânsito; Respeite à vida;
- ✓ Ande com vidros fechados e portas travadas;
- ✓ Pare em locais seguro; Fique atento na hora do embarque e desembarque e evite ficar parado esperando por alguém;
- ✓ Quando o semáforo estiver fechado diminua a velocidade e espere que ela seja favorável;
- ✓ Utilize sempre o cinto de segurança;
- ✓ Não transporte seus filhos em seu colo no banco da frente; Transporte crianças no banco de trás com cinto de segurança;
- ✓ Crianças de colo devem ser transportadas em cadeiras especiais fixadas ao banco de trás do veículo;
- ✓ Antes de viajar faça uma revisão em seu veículo; Planeje as melhores vias, horários pontos de parada e abastecimento, esteja descansado e nunca beba antes de dirigir;
- ✓ Reduza a velocidade nas travessias urbanas;
- ✓ Nas vias públicas, dê preferência de passagem ao pedestre;
- ✓ Não pare nem estacione seu veículo na faixa de pedestre ou em locais proibidos;
- ✓ Em cruzamento não sinalizado, dê preferência de passagem ao veículo que se aproxima pela direita;
- ✓ Evite ultrapassagens perigosas; Ultrapasse somente com segurança; Verifique se existe espaço, visibilidade e tempo suficiente;
- ✓ Reduza a velocidade e redobre a atenção em caso de chuva ou neblina;
- ✓ Seja vivo; Não discuta no trânsito;
- ✓ Evite dirigir ao amanhecer e ao anoitecer.

- **TRILHA**

- **A pé.**

Planejamento

- ✓ LOCAL: Antes de tudo, é muito importante você saber onde ir, como ir e com quem ir. Procure conhecer o local, através de mapas e informações de agência de turismo e guias profissionais. Estabeleça um Trajeto a ser seguido;
- ✓ MATERIAIS: lanterna, celular, fósforos, caixa de primeiros socorros, faca, bússola, rádio, etc podem ser muito importantes;
- ✓ ROUPAS: confortável, um calçado adequado, agasalho, capa chuva, etc;
- ✓ ALIMENTAÇÃO: alimentos com glicose, de fácil preparo e ingestão, com uma previsão acima do esperado;
- ✓ INFORMAÇÕES DO TEMPO: sol, chuva, temperatura, etc;
- ✓ Lembre-se que para fazer excursionismo não é necessário ser atleta. Mas você precisa estar bem de saúde e respeitar suas limitações;

- **Avise Pais e Responsáveis**

- ✓ O LOCAL DE SUA AVENTURA;
- ✓ COM QUEM VOCÊ VAI (NÚMERO DE PESSOAS);
- ✓ QUAL O DIA E A HORA PREVISTOS PARA O RETORNO;
- ✓ PARA QUEM AVISAR NO CASO DE DEMORA PARA VOLTAR.

- **TRAJETO PLANEJADO.**

Durante a trilha

- ✓ Jamais fique sozinho durante a caminhada;
- ✓ leve sempre um Manual de Primeiros Socorros;
- ✓ Nunca entre numa mata ou floresta sem conhecer bem as trilhas;
- ✓ Vá pelo caminho mais fácil e seguro, mesmo sendo o mais longo. Evite brejos e atoleiros;

- ✓ Chegando num córrego, cheque a profundidade com uma vara e tome cuidado na hora de cruzar. As pedras do leito podem estar soltas e escorregadias. Pise firme, com confiança, e pronto para agir no caso de uma queda;
- ✓ Pare e coma alguma coisa sempre que sentir algum sinal de esgotamento. Não coloque plantas silvestres na boca;
- ✓ Ande somente à luz do dia. Na mata a noite chega mais cedo;
- ✓ Fique atento aos animais e armadilhas de caçadores;
- ✓ Ande com um bastão batendo em arvores e galhos para espantar animais;
- ✓ Evite o uso de fones de ouvido ou algo que distraia sua atenção do ambiente a sua volta;
- ✓ Não destrua a natureza. Não leve plantas para casa;
- ✓ não faça trilhas novas: use as já existentes;
- ✓ O grupo inteiro deve caminhar no ritmo do integrante mais vagaroso.

- **Situações de emergência**

- ✓ No caso do grupo se perder, procure reconstituir o caminho feito. O grupo deve voltar até o ponto limite do caminho certo e reiniciar a caminhada;
- ✓ Se não encontrar o caminho, não se desespere. Acalme-se e procure seguir as seguintes orientações:
 - ✓ PARE. Fique calmo e junte todo o grupo;
 - ✓ SENTE-SE. Em pé você se cansa mais depressa;
 - ✓ ALIMENTE-SE. Para se distrair e recompor as energias;
 - ✓ ORIENTE-SE. Mantenha a calma, converse com o grupo e use as Técnicas de Orientação. Tendem decidir juntos qual direção todos devem seguir;
 - ✓ DESLOQUE-SE - Se possível. Deixe sinais bem visíveis de seu caminho, para auxiliar as equipes de resgate;
 - ✓ Respire compassadamente no ritmo ajustado à frequência do seu passo;

- ✓ Se ninguém do grupo conhecer as Técnicas de Orientação, é melhor ficar parado, esperando socorro, do que se aventurar no meio da mata por caminhos duvidosos;
- ✓ Neste caso, monte um acampamento, faça um abrigo seguro e procure água. Nunca se afaste mais de 300 metros do acampamento;
- ✓ Abra uma clareira, dando uma aparência "pouco natural" ao lugar onde está o grupo;
- ✓ Faça uma fogueira com muita fumaça, usando folhas verdes e úmidas. Tome cuidado para não colocar fogo na mata;
- ✓ Se alguém do grupo se ferir ou estiver em más condições físicas, não o deixe só. Procure socorrê-lo com segurança. Dependendo do caso, deixe-o sob observação e vá buscar ajuda. Mas nunca vá sozinho;
- ✓ Se você tiver alguma dúvida, ligue para o Comandos e Operações Especiais no telefone (0xx11) 203-4521.

○ **De carro;**

- ✓ Faça uma verificação completa no veículo antes de partir;
- ✓ Assegure-se das condições do veículo e pneus;
- ✓ Avise alguém onde está indo e quando vai voltar;
- ✓ Verifique mangueiras do radiador e correias em geral;
- ✓ Verifique a água da bateria e se esta está devidamente fixada;
- ✓ Veículos sem capota devem possuir barra de proteção;
- ✓ Leves equipamentos de sobrevivência, ferramentas e materiais de primeiros socorros;

○ **Durante a trilha**

- ✓ Use sempre o cinto de segurança;
- ✓ Não se arrisque quando houver possibilidades de fenômenos climáticos (chuva forte, neve etc.) ;
- ✓ Álcool e 4X4 não são compatíveis!;
- ✓ Mantenha pernas e braços dentro do veículo;
- ✓ Não fique em pé dentro do veículo;
- ✓ A cortesia é contagiosa. Se estiver sendo ultrapassado, dê passagem; Veículos subindo morros têm a preferência. Estacione o veículo fora da passagem, etc;
- ✓ Dirigir em situações extremas exige habilidade e bom senso;
- ✓ O que levar? Mapas da região, estojo de primeiros socorros, enxada ou pá, macaco hidráulico, caixa de ferramentas completa, cabos de conexão elétrica, extintor de incêndio, pneu sobressalente, calibrador, bomba de pneus e kit de reparo para pneus, uma lata de spray de ar comprimido, substância vedante para radiador, Cabo de reboque permeável, Arame e fita isolante para mangueiras, óleo, luz sinalizadora e pilhas extras, lona, barraca e equipamentos para condições climáticas adversas, sacos de dormir, comida, água e acessórios de cozinha, uma boa faca, fósforos envoltos em plástico para evitar a umidade, lanterna, rádio comunicador, GPS e celular;

○ **Se o carro quebrar:**

- ✓ Fique calmo;
- ✓ Permaneça junto ao veículo;
- ✓ Use o rádio para comunicação, proteja-se no interior do veículo;
- ✓ Não esgote sua bateria.

- **VIAGENS;**

- **Orientações gerais**

- ✓ Turistas são uma tentação para marginais. Muitas vezes perdido, distraído, com bagagens, carregando câmeras, passaportes, dinheiro, etc;
- ✓ Planeje sua viagem. Um bom planejamento diminui surpresas desagradáveis;
- ✓ Antes de viajar informe-se sobre as leis do país, estado ou cidade a ser visitado, evitando assim contratemplos. As livrarias dispõem de guias impressos bastante úteis e completos;
- ✓ Você tem que decidir onde você quer ir, como pretende chegar, qual o melhor meio de deslocamento, melhor trajeto, horário, etc. Deve decidir também o que levar;
- ✓ Leve consigo somente cheques e cartões necessários. Evite levar altas quantias em dinheiro. Preferencialmente utilize cartões ou cheques de viagem;
- ✓ Procure passar despercebido na multidão;
- ✓ Não exiba jóias, câmeras, filmadoras e roupas que despertem muita atenção;
- ✓ Antes de escolher seus itinerários informe-se sobre áreas que você deve evitar;
- ✓ Procure estar em locais bem iluminados e movimentados;
- ✓ Fique atento com pessoas que estão à sua volta;
- ✓ Não comente seus planos de viagem, bens pessoais e quantias de dinheiro com pessoas que acabou de conhecer ou próximo a estranhos;
- ✓ Verifique mapas antes de fazer seus percursos;
- ✓ Mantenha-se em estradas movimentadas e bem iluminadas. Evite cortar caminhos;
- ✓ Evite manusear dinheiro em público. Tenha dinheiro separado para despesas pequenas;

- ✓ Mantenha uma cópia do número de seus cheques de viagem e cartões de crédito, bem como tenha o telefone da companhia para ligar em casos de emergência;
- ✓ Sempre feche seu veículo, mesmo em pequenas paradas. Mantenha objetos de valor trancados no porta malas. Não deixe mapas e guias à mostra. Eles podem identificar que você é de fora;
- ✓ Procure ficar junto de todas as pessoas que viajam com você, especialmente crianças;
- ✓ Fique de olho nas crianças oriente para que fiquem próximas, não conversem ou aceitem carona ou alimentos de estranhos;
- ✓ Certifique-se de que todos sabem onde estão, os endereços de estada, bem como um telefone de apoio. Em locais públicos marque sempre um ponto de encontro para casos de pessoas perdidas;
- ✓ Não pare para ajudar estranhos. Ligue para o sistema de ajuda da estrada ou avise o policiamento rodoviário;
- ✓ Caso você esteja sendo seguido procure o posto policial mais próximo, centro comercial, restaurante, posto de gasolina e peça apoio;
- ✓ Não peça informações a estranhos. Procure seu hotel ou lojas, postos policiais, etc;
- ✓ Aparentar estar perdido ou mesmo detraído é um ótimo chamariz para ladrões;
- ✓ Não troque dinheiro com carregadores, agenciadores ou desconhecidos em aeroportos, estações rodoviárias ou ferroviárias. Procure casas de câmbio ou Bancos autorizados;
- ✓ Utilize somente os serviços de táxi cujos motoristas tenham identificação pessoal à vista. Não use táxi que esteja fora do ponto oficial;
- ✓ Não abra a porta de seu apartamento sem identificar com segurança o visitante. Mantenha-a permanentemente trancada. Na dúvida confirme seu serviço junto ao gerente ou chame a polícia;
- ✓ Não convide para ir ao seu quarto pessoas que acabou de conhecer;
- ✓ Não atenda funcionários do hotel que queiram oferecer serviços não solicitados. Comunique à Gerência;

- ✓ Guarde todos seus valores no cofre forte do hotel, inclusive passaporte e passagens de volta;
- ✓ Evite carregar consigo passaporte e cheques de viagem. Em caso de extravio, furto ou roubo comunique imediatamente à Polícia local;
- ✓ Não ande sozinho em becos, vielas e locais desertos;
- ✓ Tome muito cuidado com pessoas desconhecidas que o abordarem em casas de diversão e boates;
- ✓ Em restaurantes abertos não pendure bolsas, máquinas fotográficas ou câmeras de vídeo nas cadeiras e nem as coloque no chão. Se você for ao banheiro leve os objetos de valor com você;
- ✓ Não revele seus dados pessoais a desconhecidos ainda que sejam eventuais companheiros de viagem;
- ✓ Quando usar cartão de crédito, não o perca de vista. Exija que seja utilizado na sua presença e confira com segurança o comprovante do vendedor;
- ✓ Durante os traslados, vigie de perto e sua bagagem. Use etiquetas grandes e coloridas que permitam a fácil identificação de suas malas nas esteiras ou balcões de entrega;
- ✓ Carregue seus objetos (celular, bolsas, carteiras) sempre junto ao seu corpo, de preferência à frente de seu corpo. Outra opção é utilizar bolsos por baixo de suas roupas para transporte de quantias maiores;
- ✓ Utilize malas leves. Malas pesadas e grandes diminuem sua mobilidade e fazem com que fique mais visado;.
- ✓ É recomendável colocar seu nome e telefone também do lado de dentro das malas;
- ✓ No embarque, não as perca de vista até realizar o check-in;
- ✓ Priorize em sua bagagem de mão objetos importantes como: celular equipamento de informática, objetos de valor, dinheiro e documentos pessoais.
- ✓ Contrate o serviço do hotel e passeios previamente através de empresas especializada;
- ✓ Jamais guarde objetos ou pacotes a pedido de estranhos;

- ✓ Lembre-se de colocar nome, endereço, telefone e cópia do roteiro de sua viagem dentro da bagagem. Em caso de perda, essas informações ajudarão a recuperá-las mais rapidamente;
- ✓ Em aeroportos, estações rodoviárias e ferroviárias, porto, não deixe sua bagagem fora do seu alcance;
- ✓ Malas e bagagens chamativas podem despertar uma atenção ainda maior para seus pertences. Utilize bagagens discretas;
- ✓ Mantenha pertences de valor assim como sua documentação pessoal (passaporte, identidade, etc...) Sempre em local seguro durante a viagem. Uma boa opção é mantê-las consigo;
- ✓ Conheça o percurso a ser seguido (evitando se perder ou parar em locais isolados);
- ✓ Evite sair à noite e horários de "rush";

- **Segurança em Hotéis e Motéis**

- ✓ Mantenha portas e janelas de seu quarto devidamente trancadas, mesmo que por poucos instantes;
- ✓ Deixe seu quarto organizado a fim de poder identificar objetos que possam ter sido subtraídos;
- ✓ Contrate passeios através do hotel ou empresas credenciadas;
- ✓ Guarde jóias ou objetos de valor em locais especiais, como cofres;
- ✓ Nunca deixe dinheiro, cartões, chaves de carros, em seu quarto. Leve consigo ou procure um cofre do hotel;
- ✓ Informe imediatamente qualquer objeto que tenha sido extraviado;
- ✓ Informe imediatamente qualquer movimentação suspeita próxima a seu quarto;
- ✓ Se algum "funcionário" portar-se de forma suspeita avise imediatamente a gerência;
- ✓ Lembre-se a melhor fórmula contra o crime é a prevenção.

○ **Cautelas com sua casa**

- ✓ Comece a prevenção a crimes certificando-se de que sua residência estará protegida enquanto você estiver fora. O segredo é fazer com que sua casa aparente estar habitada;
- ✓ Tenha certeza de que todas as portas e janelas estão funcionando e fechadas;
- ✓ Reforce portas, portões e janelas com trincos, trancas e cadeados internos;
- ✓ Nas áreas externas, não deixe ferramentas e escadas, elas podem ser usadas para arrombamento;
- ✓ Examine os pontos vulneráveis de sua casa. Se possível, instale dispositivos de segurança, como alarmes, sensores de presença, reforço à tranca normal de janelas e portas, etc;
- ✓ Uma boa opção de reforço para as janelas e colocar na parte interna um pedaço de madeira ou outro material que impeça sua abertura;
- ✓ Ative sistemas de segurança que você tenha instalado;
- ✓ Suspenda correspondências e jornais dos quais você tenha assinatura ou peça para que alguém de sua confiança recolha-os diariamente;
- ✓ Dificulte o acesso ao interior de sua residência, trancando as portas de todos os cômodos e recolhendo as chaves;
- ✓ Evite deixar sua casa toda apagada ou também manter luzes acesas diuturnamente. Procure instalar lâmpadas com foto-célula;
- ✓ Televisores e rádios podem ser programados para ligarem e desligarem em alguns horários;
- ✓ Peça para que um vizinho estacione em sua garagem, especialmente à noite;
- ✓ Não deixe chaves reservas escondidas embaixo de tapetes, dentro de vasos, sobre batentes de portas, etc;
- ✓ Não informe seus planos de viagem a pessoas que você acabou de conhecer ou próximo a pessoas estranhas;

- ✓ Telefone para alguém de sua confiança de vez em quando, para saber se está tudo bem;
- ✓ Nas ausências prolongadas, peça a um parente para visitar sua casa, para demonstrar a presença de pessoas (abrindo janelas, regando jardins, entrando com carro na garagem, etc.);
- ✓ Não deixe jóias ou dinheiro dentro de casa, mesmo que seja em cofre. Utilize cofre de bancos;
- ✓ No caso de residências com jardim na frente, contrate alguém para mantê-lo limpo, evitando o aspecto de abandono;
- ✓ Só deixe a chave com pessoas de absoluta confiança;
- ✓ Evite colocar cadeados do lado externo do portão. Isso pode denunciar sua saída;
- ✓ Desligue a campainha. Assim, você deixa em dúvida quem usá-la apenas para verificar se você está em casa;
- ✓ Se você deixar um cachorro para cuidar do local, é recomendável que ele seja treinado para não comer alimentos jogados no chão;
- ✓ Ao chegar procure identificar a presença de pessoas estranhas, antes de desembarcar de seu veículo ou entrar em sua casa;
- ✓ Caso existam sinais de arrombamento não entre em casa;
- ✓ Cuidado no momento de descarregar seu veículo;
- ✓ Evite permanecer com portas abertas, especialmente no interior de sua casa. Se você vai ficar no fundo da residência tranque as portas da frente;

- **segurança com seu veículo**

Antes de viajar verifique principalmente:

- ✓ Faróis e luzes;
- ✓ Pneus, rodas e estepe;
- ✓ Freios;
- ✓ Suspensão e amortecedores;

- ✓ Combustível, óleo, nível de água e fluídos;
- ✓ Direção;
- ✓ Documentos (habilitação, Certificado de Registro e licenciamento do veículo e Seguro obrigatório);
- ✓ Água e funcionamento dos limpadores de pára-brisas;
- ✓ Suspensão e amortecedores.

- **Nas estradas**

- ✓ Faça uma revisão em seu veículo. Verifique sistema de freios, pneus, suspensão e amortecedores, sistema de iluminação, direção, além dos principais equipamentos obrigatórios;
- ✓ Verifique se a documentação pessoal e do veículo estão em ordem;
- ✓ Planeje as melhores vias e horários para sua viagem;
- ✓ Esteja descansado para pegar estrada;
- ✓ Antes de sair, tenha um mapa para não precisar parar para pedir informações. Se isso for necessário procure um posto de serviço ou um posto da Polícia Militar;
- ✓ Álcool e direção não combinam. Nunca dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas;
- ✓ Carregue seu carro respeitando os limites de peso e sua visibilidade;
- ✓ Mantenha sempre a atenção. 1 segundo de desatenção a 80 Km/h significam aproximadamente 25 metros pelos quais você passou sem ter percebido possíveis problemas. Por isso, evite conversas e brincadeiras em seu veículo;
- ✓ Estabeleça pontos de parada e reabastecimento a cada 2h – assim você evita o cansaço, a sonolência e a desatenção – escolha postos de serviço e combustível bem iluminados, em local de grande circulação de preferência de marcas que você conhece e confia;
- ✓ Faça refeições leves antes e durante a viagem (evita a sonolência, a diminuição dos reflexos e complicações no atendimento médico) e consuma água para a hidratação do corpo;

- ✓ Mantenha uma distância de Segurança mínima de 4 segundos entre os veículos;
- ✓ Se algum veículo forçar passagem, diminua sua velocidade e na primeira oportunidade facilite sua passagem;
- ✓ Respeite os limites de velocidade;
- ✓ Evite freadas ou mudanças bruscas de direção, sinalize suas intenções com antecedência. Surpresas podem provocar acidentes;
- ✓ Não olhe diretamente para foco de luz do farol de outros veículos, direcione sua visão sob o foco de luz, guiando-se pelas faixas divisórias de pista, canteiros centrais ou acostamentos. Esse comportamento evita ofuscamentos de sua visão, o que pode provocar acidentes;
- ✓ Se algum veículo estiver com farol desregulado acione somente por um instante o foco de luz alta de seu veículo como forma de advertência sobre o problema;
- ✓ Dirija com segurança, respeitando a sinalização, o policiamento e outros motoristas;
- ✓ Deixe o acostamento sempre livre para os veículos de emergência: Ambulâncias, Bombeiros e Polícia Rodoviária;
- ✓ Nunca faça ultrapassagens pela direita ou pelo acostamento. Na dúvida não ultrapasse;
- ✓ Evite fumar ao dirigir. Brasas de cigarro podem causar acidentes;
- ✓ Não dirija com seu filho em seu colo. Crianças sempre no banco de trás, com cinto de segurança. Crianças de até quatro anos devem ser transportadas com cadeiras especiais, fixadas no banco de trás;
- ✓ No caso de algum problema mecânico ou elétrico, pneu furado ou acidente, remova sempre o veículo da pista e acenda o pisca-alerta (preferencialmente procure parar apenas em postos de serviço ou bases do policiamento rodoviário);
- ✓ Dirija com mais cuidado na chuva e na neblina. Nesses casos, acenda os faróis baixos;
- ✓ O cinto de segurança é obrigatório em todo território nacional. Use sempre o cinto de segurança;

- ✓ Tenha sempre à mão um telefone celular com a bateria completa;
- ✓ Leve com você os números dos postos policiais; os números de telefone das polícias rodoviária, estadual e federal e, se possível, o telefone de emergência da rodovia que você vai usar. Em qualquer situação, o número 190 é sempre uma boa alternativa;
- ✓ Evite viajar a noite. Se for preciso, aumente sua atenção e diminua a velocidade;
- ✓ Evite ao máximo viajar sozinho; é mais seguro estar sempre acompanhado;
- ✓ Se possível, viaje com outros carros, além de inibir a ação de criminosos, facilita seu resgate em casos de acidentes ou problemas mecânicos;
- ✓ Quando parar em um posto de serviços, tranque o carro;
- ✓ Se você passar por pessoas pedindo ajuda (por falha mecânica ou acidente), não pare !! Telefone para a polícia ou serviço de resgate, e peça socorro;
- ✓ Dirija sempre com atenção respeitando as leis do trânsito e os motoristas. Seja consciente – respeite a vida;
- ✓ O POLÍCIAMENTO RODOVIÁRIO ESTÁ CUIDANDO De SUA SEGURANÇA, NA IDA E NA VOLTA.

- **Nas praias**

- ✓ Obedeça a sinalização dos locais perigosos;
- ✓ Não entre na água sozinho;
- ✓ Respeite seus limites;
- ✓ Entre no mar com cuidado e avance somente até a água atingir o nível do umbigo;
- ✓ Mantenha as crianças sempre por perto e sob sua vista;
- ✓ Não deixe as crianças irem sozinhas para a água;
- ✓ Permaneça longe das encostas e pedras;
- ✓ Se for usar alguma embarcação, coloque sempre colete salva-vidas;

- ✓ Nunca entre na água depois de comer ou beber em demasia;
- ✓ Não fique muito exposto ao sol. Isso pode causar sérias queimaduras e até causar câncer de pele;
- ✓ Se você perceber alguém com dificuldade na água, mantenha a calma e chame imediatamente um Guarda-Vidas;
- ✓ Deixe os objetos de valor em lugar seguro, preferencialmente com você;
- ✓ Nunca deixe seus pertences sozinhos. Peça a alguém de confiança para olhar enquanto você toma banho de mar;
- ✓ Não aceite bebida de estranhos, podem estar adulteradas com algum tipo de narcótico ou sonífero;
- ✓ Mantenha as praias sempre limpas;
- ✓ O Corpo de Bombeiros da Polícia Militar está sempre atento, cuidando de sua proteção.

- **Nos campos**

- ✓ Evite fazer fogueiras;
- ✓ Recolha o lixo e jogue em lugar apropriado;
- ✓ Lembre-se que o leito dos rios e lagos não é local para jogar detritos;
- ✓ Não corte árvores e não destrua plantas;
- ✓ Conserve a natureza sempre viva;
- ✓ O Policiamento Ambiental da Polícia Militar está sempre por perto.

• **VIGARISTAS E GOLPES;**

- ✓ Não compre produtos sem procedência, Produtos vendidos por desconhecidos, nas ruas, em locais não credenciados, por "turistas" em apertos financeiros ou a preços "de ocasião". Na grande maioria dos casos, são produtos de baixa qualidade, sem marca, sem garantia ou procedência, negociados por preços várias vezes superiores ao verdadeiro;
- ✓ Cuidado com benzedadeiras, rezas, despachos, curandeiros e charlatões que falam em curas milagrosas. Denuncie e jamais permita que um deles entre em sua casa;
- ✓ Não acredite em "Revelações" e Profecias feitas por ciganas que apareçam em sua casa. Elas só desejam se apropriar de seus valores. Diga que você não está interessado. Caso necessário chame a polícia;
- ✓ A ambição do lucro fácil favorece os vigaristas. Não acredite em "ofertas milagrosas" ou "negócios da china", especialmente por telefone ou internet. Obtenha todas as informações antes de fazer qualquer negócio (compra e venda). Não existem milagres;
- ✓ Bebidas falsificadas são antes de tudo um produto nocivo a sua saúde. A diferença de valor poder ter um custo alto para saúde;
- ✓ Reserve seus donativos para entidades idôneas, credenciadas pelo Serviço Social do Estado e Serviço de Fiscalização das Associações de Caridade. Não confie em pessoas que exibam credenciais dizendo pertencer a casas de caridade. Procure conhecer pessoalmente o trabalho da instituição que você pretende ajudar;
- ✓ Não confie a guarda ou o transporte de valores a menores ou pessoas inexperientes. Se for obrigado a fazê-lo, alerte-os contra a ação dos vigaristas que agem nos centros bancários;
- ✓ Antes de contratar funcionários, serviços ou realizar operações comerciais, peça e confirme todas as referências com pessoas de sua confiança. Não se deixe levar por referências favoráveis colhidas em fontes desconhecidas;

- ✓ Muito cuidado ao investir suas economias em consórcios ou outros investimentos financeiros, não acredite em todas as promessas do vendedor e sempre leia com atenção o contrato que vai assinar;
- ✓ Tome cuidado com pessoas que o abordam na rua com promessas de prêmios ou brindes, na grande maioria dos casos não passa de armações;
- ✓ Cuidado com shows, mágicas e jogos de azar, com cartas, "jogo de tampinhas", etc. São ótimas oportunidades para aborda-lo ou furta-lo;
- ✓ Se você for abordado por alguém dizendo ser policial, exija sua identificação funcional. É um direito e garantia que você dispõe;
- ✓ Cheque visado dado em pagamento por desconhecidos deve ser confirmado pelo banco antes de ser aceito como dinheiro em espécie;
- ✓ Agências de emprego que cobram taxas antecipadas, a pretexto de conseguir colocações, não passam de armações disfarçadas. Denuncie;
- ✓ Desconfie do mecânico que aparece imediatamente assim que você tem problemas com seu veículo. Pode ser uma armação;
- ✓ Se você receber a notícia de que foi premiado em algum concurso ou sorteio, certifique-se do resultado antes de fazer qualquer pagamento. Também há o golpe do bilhete de loteria sorteado, onde o vigarista tenta vender o bilhete dizendo não saber como receber o prêmio. Cuidado;
- ✓ Ao receber de um desconhecido uma notícia trágica não se precipite. Procure a confirmação e não entregue nada;
- ✓ Não confie sua carga a carreteiros desconhecidos, portadores de documentação duvidosa. O frete poderá custar mais caro do que você pensa;
- ✓ Não acredite em anúncios de jornal que vendem consórcios sorteados de veículos. Os golpistas cobram uma "taxa" antecipadamente e desaparecem;
- ✓ Antes de comprar um imóvel, procure orientação na prefeitura de sua cidade e verifique toda a documentação no Cartório de Registro de Imóveis. Não acredite em "ofertas imperdíveis";

- ✓ Ao vender um de seus bens, estranhe se o interessado oferecer por ele um valor acima do que vale. Verifique a idoneidade do comprador, procure referências de fontes idôneas;
- ✓ Ao receber um fiscal de algum serviço público, peça que se identifique;
- ✓ Nunca aceite orientações de supostos técnicos de telefone que oferecem vantagens em tarifas (para telefone fixo ou celular) e pedem que você digite alguma seqüência de números em seu telefone. Algumas formas de clonagem acontecem assim;
- ✓ Leia sempre por inteiro qualquer contrato ou termo que você for assinar.

- **VIOLÊNCIA**

- **Agressões físicas**

- ✓ Evite discussões;
- ✓ Evite o uso abusivo de bebidas alcoólicas;
- ✓ Não interfira na discussão de terceiros;
- ✓ Não fique perto de "rodinhas de discussão ou brigas";
- ✓ Evite freqüentar locais onde seja comum o uso abusivo de álcool, drogas ou ainda que seja freqüente o acontecimento de brigas e discussões;
- ✓ Caso alguém fique "encarando" você desvie o olhar e saia de perto;
- ✓ Se alguém esbarrar em você, peça desculpas, saia de perto e verifique se esta com todos seus pertences pessoais;
- ✓ Em casos de discussões, aja com bom senso e equilíbrio. Atos de violência não contribuem com nada;
- ✓ Caso seja agredido compareça a Delegacia de Polícia mais próxima e registre a ocorrência;
- ✓ Forneça à Polícia seus dados corretamente e, se possível, também os referentes ao agressor e às testemunhas.

- **Violência doméstica;**

- ✓ Denuncie violência ou agressões;
- ✓ Não tenha vergonha. Registre violências ou abusos;
- ✓ Evite discussões. Prefira locais públicos;
- ✓ Não discuta com alguém embriagado ou que tenha feito uso de substância entorpecente;
- ✓ Caso você esteja sofrendo uma agressão procure sair de casa e peça auxílio a um vizinho;
- ✓ Respeite especialmente crianças, mulheres e idosos;
- ✓ Se você presenciar ou escutar algo de errado – denuncie – 0800.15.63.15 (Não é necessária sua identificação).

○ **Violência sexual**

- ✓ Registre imediatamente qualquer abuso ou agressão;
- ✓ Não se lave ou se limpe;
- ✓ Peça para fazer um exame de corpo delito o mais breve possível;
- ✓ Amostras de sêmen devem ser colhidas pelos médicos – peritos;
- ✓ Devem ser observado também todos os hematomas e ferimentos decorrentes de sua agressão;
- ✓ Faça um exame contra doenças sexualmente transmissíveis e gravidez (se for o caso);
- ✓ Informe todos os detalhes do ataque, bem como tudo de incomum sobre seu agressor (detalhes de seu comportamento, coisas que disse e como disse podem conduzir ao agressor);
- ✓ Informe a policia sobre alguma eventual testemunha que tenha presenciado o corrido;
- ✓ Separe todas as roupas utilizadas no momento para análise policial;
- ✓ Esteja sempre alerta e confie em seus instintos;
- ✓ Saiba o endereço onde você se encontra caso seja necessário pedir socorro;
- ✓ Conheça seu bairro. Saiba onde ficam os postos policiais mais próximos, os telefones públicos, os comércios 24 horas e os peinciapis pontos de risco;
- ✓ Evite locais isolados e ruas mal iluminadas;
- ✓ Evite cortar caminho por becos, terrenos, obras, etc;
- ✓ Evita andar sozinha, especialmente durante a noite;