

CRONOGRAMA - FORMADORES DE DEFESA PESSOAL NA ÁREA DA SEGURANÇA PRIVADA

MÊS	FEVEREIRO / MARÇO 2022			
HORA/DIA	26	27	5	6
09H00 - 10H00				
10H00 - 11H00				
11H00 - 12H00				
14H00 - 15H00				
15H00 - 16H00				
16H00 - 17H15				

MÓDULO I - DEFESA PESSOAL

	CONTEÚDOS	HORAS
SUB-MÓDULO I	Guarda no chão e levantar em conflito	4 HORAS
	Posição de entrevista em situações tensas	
	Defesa em pé na curta e média distância	
	Reação a uma agressão	
SUB-MÓDULO II	Libertar de agarres pela frente e por trás	3 HORAS
	Técnicas de chão - proteger da agressão/sair e levantar	
SUB-MÓDULO III	Uso de utensílios e objetos na defesa	2 HORAS
	Defesa contra ataque de objetos e armas brancas	

MÓDULO II - GESTÃO DE CONFLITOS E TÉCNICAS DE DETENÇÃO

	CONTEÚDOS	HORAS
SUB-MÓDULO I	Posicionamento e enquadramento tático no conflito	6 HORAS
	Controlo no solo, decúbito ventral e dorsal	
	Técnicas de transporte de suspeitos	
SUB-MÓDULO II	Controlo de suspeitos em pé	2 HORAS
	Derrubes com controlo no solo	
SUB-MÓDULO III	Intervenção em conflitos ativos e passivos	1 HORA
PRÁTICAS FORMAIS		7 HORAS

