

DEFESA PESSOAL, UMA ATITUDE

Por Carlos Eduardo Freitas*



Montagem com imagens Pixabay.

Por mais que não pareça, viver em sociedade é viver em perigo. A qualquer momento podemos ser obrigados a lidar com situações que nos impõem medo. Todos já ouvimos falar de alguém que pode ter sido um amigo, parente ou conhecido distante, que passou por situações de ameaça. Nesse contexto, é muito importante estar preparado, mais do que apenas fisicamente, mantendo uma mentalidade de defesa.

Aprender defesa pessoal é desenvolver uma mentalidade. De nada adianta decorar movimentos marciais e manusear armas, se a vontade de sobreviver não for maior do que tudo! Além das habilidades físicas, também precisamos nos concentrar no desenvolvimento da personalidade, autoestima, condicionamento físico e controle emocional.

No momento do perigo real podemos reagir de várias formas diferentes, lutar, fugir, ou desistir totalmente da vida.

O contínuo treinamento físico e mental pode fazer toda a diferença na hora de um confronto real. Matricular-se em um esporte de combate, frequentar cursos e palestras são ótimas ferramentas de desenvolvimento pessoal. Agir sob extremo *stress* é extremamente difícil, pois ocorrem alterações físicas em nosso corpo tais como taquicardia, perda da coordenação motora fina, visão de túnel; essas são respostas fisiológicas do ser humano que não controlamos.

A violência é imprevisível, um atentado contra a sua integridade física pode vir de onde menos se espera. Quem imaginaria que um homem entraria em uma creche

no interior de Santa Catarina, no município de Saudades e mataria crianças com uma espada? Há uma tendência de julgar como neuróticas pessoas que se preocupam de maneira mais acentuada com a segurança, mas o perigo é real e quase sempre inesperado. É um grande erro acreditar que o mal só acontece com o vizinho. O alicerce do sucesso da segurança pessoal é a prevenção: preparar-se para o pior, mas evitar a todo custo as situações em que não se pode controlar o resultado. E lembrar que a vida é nosso maior patrimônio!

É importante ter em mente que a Segurança Pública não é capaz proteger integralmente os indivíduos. Portanto, lembre-se que, na grande maioria das vezes, a polícia só chegará depois do ocorrido, e se você for uma vítima, saiba que a resposta do Estado poderá não ser satisfatória. Hoje, a mídia prega uma cultura pacifista e entreguista, mas não esqueça que a História do mundo é escrita através da força. Guerras e assassinatos esculpem o futuro através dos séculos. Seja pacífico com quem merece, mas cultive sempre seu poder de usar a violência a seu favor. Cultive bons hábitos e atividades que forneçam força mental e física. E o mais importante: vítima é quem é atacado, e não quem ataca!

**Carlos Eduardo Freitas é formado em Processos Gerenciais e ingressou na carreira de Policial Penal em agosto de 2015. Atua no Núcleo de Operações Táticas (NOT) da Penitenciária de Florianópolis desde junho de 2016, onde desenvolve atividades de escolta, intervenção e vigilância. Em outubro de 2016 fez o curso de instrutor de armamento e tiro pela "Escola e Clube de Tiro .38". Em 2020 ministrou aulas de tiro defensivo no curso de formação de novos policiais penais. Hoje cursa pós-graduação em Tópicos em Criminologia e Justiça Criminal.*
