



**SWAT** World International

*EUA - Canadá - Portugal - Spain - Angola - Moçambique*

## **TECNICAS E TATICAS DE SOBREVIVÊNCIA URBANA PARA MULHERES DINÂMICAS**

A violência contra a mulher está estampada nos jornais quase diariamente. Procurar mecanismos de defesa é extremamente necessário.

O programa técnico e prático é directo e concreto para situações vividas por Mulheres, por ex: assaltos com agressão física, por esticção, abusos físicos, assédio, entre outros.

“Constitui legítima defesa o facto praticado, como meio necessário, para repelir a agressão”

### **Características e objectivos do programa:**

O nosso programa de 12 horas (dois sábados) teórico-prático (aula e ginásio), fornece à mulher do séc. XXI o conhecimento suficiente para enfrentar situações de risco para a sua integridade física e psicológica.

A actualidade deste programa permite-lhe conhecer a teoria e a prática da auto-defesa e alguns “truques” a executar no dia-a-dia. A sensibilidade de uma Mulher é diferente da de um Homem, assim como a força. Contudo, desenvolverá técnicas simples e poderosas (que não exigem força ou capacidades físicas extraordinárias).

Aprenderá não só a usar o corpo, mas também a usar a mente; a ter a atitude adequada a situações diferentes. Ensinamos a controlar uma situação de acordo com os seguintes passos: conhecer o inimigo, identificá-lo, evitá-lo e, no caso de o evitamento falhar, a lutar pela sobrevivência.

**Spain**  
Tel.: +34 686 007 408  
email: [info@redswat.es](mailto:info@redswat.es)  
[www.redswat.es](http://www.redswat.es)

**Portugal**  
Apartado 577  
2686 -601 Portela LRS  
Tlm: +351 966 062 142  
email: [info@redswat.com](mailto:info@redswat.com)  
[www.redswat.com](http://www.redswat.com)

**USA**  
PO Box 20341  
Mesa, AZ 85215  
Cell: +1 480 854 9955  
email: [joconnor@advancedswat.com](mailto:joconnor@advancedswat.com)  
[www.advancedswat.com](http://www.advancedswat.com)



**SWAT** World International

*EUA - Canadá - Portugal - Spain - Angola - Moçambique*

Dependendo da dedicação e evolução, em relativamente pouco tempo, saberá evitar ou sobreviver às situações perigosas mais frequentes:

- Assaltos.
- Agressões espontâneas.
- Maus-tratos.
- Tentativas de violação.

#### TRUQUES NO DIA A DIA

- \* Legítima defesa para mulheres num mundo de homens
- \* Jogar com os reflexos (montras e espelhos)
- \* Os angulos mortos
- \* O estacionar
- \* A mala (conselhos uteis)
- \* A chave "à mão"
- \* O nº da policia da área no telemovel
- \* Alternativas ao "spray de defesa"
- \* Manobras para despistar perseguidores (a pé e/ou de carro)

**Spain**  
Tel.: +34 686 007 408  
email: [info@redswat.es](mailto:info@redswat.es)  
[www.redswat.es](http://www.redswat.es)

**Portugal**  
Apartado577  
2686 -601 Portela LRS  
Tlm: +351 966 062 142  
email: [info@redswat.com](mailto:info@redswat.com)  
[www.redswat.com](http://www.redswat.com)

**USA**  
PO Box 20341  
Mesa, AZ 85215  
Cell: +1 480 854 9955  
email: [joconnor@advancedswat.com](mailto:joconnor@advancedswat.com)  
[www.advancedswat.com](http://www.advancedswat.com)