



GUIA DE SEGURANÇA PESSOAL



APRESENTAÇÃO

Cada vez mais, vivemos dias de muitas dificuldades sociais o que gera um número crescente de indivíduos voltados para assaltos, roubos, golpes, sequestros e tantos outros tipos de violências.

Preocupado com esta situação lamentável e de muita tensão para todos nós, o **GRUPO FB** preparou para você este guia que traz algumas dicas e sugestões práticas de prevenções para aumentar sua segurança pessoal.

Lembramos que estas são orientações básicas. Você pode contar com especialistas do **GRUPO FB** nas áreas de segurança eletrônica como: monitoramento 24h, projetos de análise de risco, controle de acesso, sistemas de alarme e intrusão, CFTV, portaria remota, além de uma equipe própria de engenheiros e assistência técnica.

O **GRUPO FB** atua há mais de 30 anos na prestação de serviços terceirizados, atendendo cerca de 150 importantes clientes em todo o Brasil. Através de suas empresas especializadas, que contam com mais de 200 funcionários selecionados e capacitados, tecnologia de ponta, experiência e compromisso ético, garante a seriedade e qualidade no atendimento diário.



Serviços que fazem a diferença



www.grupofb.com.br

CUIDADOS NO INTERIOR DE RESIDÊNCIAS 5

CUIDADOS NO EXTERIOR DE RESIDÊNCIAS 6

CUIDADOS ESPECIAIS PARA APARTAMENTOS 8

CUIDADO COM JANELAS 10

CUIDADOS COM A ILUMINAÇÃO 12

CUIDADO DURANTE AS FÉRIAS 13

CUIDADOS COM EMPREGADOS E AUTÔNOMOS 14

CUIDADOS COM O USO DO TELEFONE 15

CUIDADO COM CHAVES E CADEADOS 16

CUIDADOS ESPECIAIS COM AUTOMÓVEIS 17

CUIDADO AO FAZER COMPRAS 18

SISTEMA DE ALARME CONTRA ROUBO E INCÊNDIO 20

TESTE DE SEGURANÇA 22

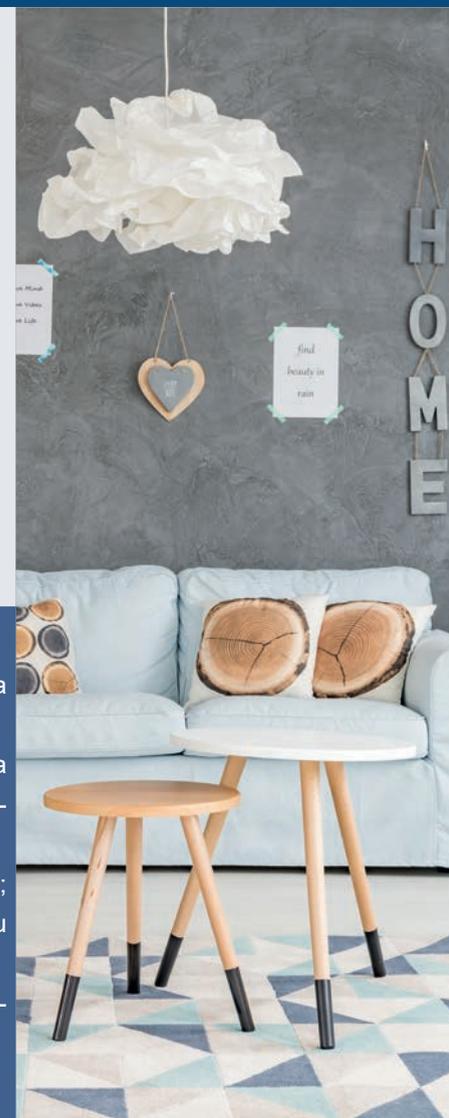
LINKS ÚTEIS 23

CUIDADOS NO INTERIOR DE RESIDÊNCIAS

- 1 Mantenha as portas que dão para a rua trancadas o tempo todo.
- 2 Use somente o visor da porta enquanto estiver identificando a pessoa.
- 3 Faça uma lista de todos os seus pertences e guarde-a em local seguro.
- 4 Não mantenha muito dinheiro com você.
- 5 Não deixe seus cartões de crédito, cheques ou talões largados pela casa.
- 6 Ao chegar da rua, chame a polícia se desconfiar que há alguém no interior da residência e não entre.
- 7 Use somente o visor da porta enquanto estiver identificando a pessoa.

SEMPRE IDENTIFIQUE

- Pessoas que batem na sua porta e pergunte a razão da visita;
- Visitas de pessoas uniformizadas, ligue para a empresa e confirme os dados do funcionário antes de abrir;
- Estranhos que telefonam querendo marcar visita;
- Pessoas que se dizem fiscais de segurança ou vendedores;
- Motoqueiros devem tirar o capacete antes de serem atendidos;



CUIDADOS NO EXTERIOR DE RESIDÊNCIAS

O exterior de sua casa não pode facilitar o esconderijo para ladrões. Uma casa com portas e janelas totalmente visíveis é um bom inibidor psicológico, pois o invasor tem de agir abertamente, arriscando-se a ser preso. Portanto, para desencorajar um invasor, tome as seguintes providências:



- 1 Mantenha as plantas aparadas e use cercas baixas ao redor de sua casa para que eventuais intrusos possam ser vistos por vizinhos ou transeuntes.
- 2 Deixe a porta da garagem trancada. A porta de acesso entre a garagem e a casa é o ponto favorito de ladrões.
- 3 Não deixe cortadores de grama, bicicletas e ferramentas do lado de fora, no quintal ou numa garagem aberta. Suas ferramentas podem ser usadas como armas e facilitar invasões.
- 4 Mantenha o número da casa bem visível e iluminado. Isso ajudará a polícia ou qualquer outro veículo de emergência a localizar sua residência mais rapidamente, se necessário.
- 5 Mantenha uma iluminação exterior adequada especialmente nos pontos vulneráveis de acesso à sua casa.
- 6 Não deixe escadas do lado de fora.
- 7 Não deixe objetos perto das janelas.
- 8 Não coloque o seu nome na caixa de correio.
- 9 Não deixe objetos de valor à vista de quem passa do lado de fora da casa.
- 10 Nunca deixe recados os quais possam revelar aos ladrões que sua casa está desocupada.



A GARAGEM

- ✓ Um bom cadeado com haste reforçada e com trava dupla dá boa segurança à sua porta de garagem.
- ✓ Se a porta da garagem for de correr, deve-se fazer um furo no trilho para utilizar o cadeado.
- ✓ Dispositivos eletrônicos para abertura de portas de garagem e fechamento automático oferecerem boa segurança.
- ✓ A porta entre a garagem e a casa deve ser de madeira sólida com uma fechadura de boa qualidade. Essa porta é um ponto de entrada dos ladrões que lhes oferece esconderijo e permite que tenham acesso a ferramentas.
- ✓ Mantenha a porta da garagem e a porta de acesso entre ela e a casa sempre trancados, estando ou não em casa.



CUIDADOS ESPECIAIS PARA APARTAMENTOS

- 1 Não deixe nenhum recado por escrito informando que você está fora.
- 2 Certifique-se de quem é o visitante e a razão de sua visita antes de permitir sua entrada no prédio, por interfone ou controle remoto.
- 3 Ao mudar para um novo apartamento, troque o segredo das fechaduras. Isso pode ser feito por um chaveiro de confiança e tem custo relativamente baixo.
- 4 Fechaduras de segurança devem ser instaladas nas portas externas. Se possível, não faça chave mestra, pois isso prejudica a segurança.
- 5 O zelador do prédio pode receber uma cópia da chave do seu apartamento em envelope lacrado, apenas para emergências e não para serviços rotineiros de manutenção e inspeções.
- 6 Verifique a segurança de todas as portas e janelas de vidro deslizantes, seja qual for o andar em que você mora.
- 7 Reúna os vizinhos para exigirem iluminação adequada nas escadas, estacionamento, quadras, lavanderias e partes exteriores do prédio.
- 8 Insista para que os arbustos sejam aparados e assim não possam servir de esconderijo para ladrões.
- 9 Informe a administração do prédio a respeito de qualquer incidente incomum ou equipamento defeituoso.
- 10 Quando planejar ausentar-se por um longo período, informe a administradora do condomínio sobre os seus planos e suspenda todas as entregas em domicílio.
- 11 Tranque as portas mesmo ao descer à piscina, salão de jogos ou até mesmo quando for até um vizinho por alguns minutos.
- 12 Caso você guarde seu carro fora do prédio, não deixe o seu endereço no estacionamento e nem avise o manobrista quando se ausentar de casa sem o veículo.
- 13 Em caso de mudanças, deixe com a portaria uma autorização expressa, informando o que será retirado e quem fará o serviço.
- 14 Tome cuidado com vendedores ou entregadores de brindes que chegam até sua porta.
- 15 As encomendas devem ser recebidas pelo próprio destinatário.
- 16 Não informe a ninguém que você mora sozinho.

RECOMENDAÇÕES PARA PORTARIA REMOTA



- ✓ O sistema de controle de acesso dos moradores, veículos e visitas e prestadores deve ser confiável e funcionar corretamente.
- ✓ A empresa contratada deve possuir links de internet dedicados full suficientes para o atendimento remoto.
- ✓ É imprescindível que o condomínio possua um nobreak instalado que suporte a carga dos equipamentos em caso de falta de energia.
- ✓ As câmeras instaladas devem ter boa qualidade de imagem.
- ✓ O condomínio deve possuir um regulamento claro a respeito de emergências e deve ter um rígido controle sobre as chaves das áreas comuns.
- ✓ É interessante que a central de monitoramento tenha as imagens gravadas por um período longo, seja local ou na central.
- ✓ É importante ter um contrato de manutenção preventiva e corretiva dos sistemas de segurança e de controle de acesso.
- ✓ O sistema de detecção de incêndio deve estar de acordo com as normas ABNT.
- ✓ É interessante o condomínio possuir sistemas de automação residencial para acender as luzes, ar condicionado, etc.
- ✓ Se couber dentro do orçamento dê preferência a equipamentos com tecnologia de reconhecimento facial, biometria e fechaduras inteligentes.
- ✓ A empresa contratada deve ter suporte em caso de sinistro e boas referências operacionais e financeiras.



As travas de muitas janelas de vidraças duplas podem ser arrombadas facilmente. Porém, a segurança desse tipo de janela pode ser melhorada de um modo simples e barato.

JANELAS DE VIDRAÇA DUPLA

- 1 Um pino pode ser introduzido na janela fazendo-se um furo que atravessasse a primeira e a segunda folha com um ângulo ligeiramente apontado para baixo. Outros furos podem ser feitos na janela para mantê-la um pouco aberta, propiciando uma melhor ventilação.
- 2 Vários tipos de travas com chaves oferecem uma segurança eficiente. São baratas e fáceis de instalar. Mas lembre-se de fazer uma chave mestra para todas as travas de janelas e ensine as crianças a usá-las quando necessário.
- 3 As travas tipo borboletas, localizadas no centro da maioria dos tipos destas janelas, oferecem pouca segurança.
- 4 Uma haste de madeira pode ser instalada do lado de dentro e em cima da folha de baixo para segurá-la. Esta haste pode ser fixada com velcro, e pode ser encurtada para permitir uma melhor ventilação. Esse procedimento não dá segurança à folha superior da janela.
- 5 Não esconda as chaves em baixo do capacho da porta, sobre o batente ou em qualquer lugar fora da casa.



JANELAS BASCULANTE

É difícil melhorar a segurança desse tipo de janela.

A remoção do puxador interno é uma das soluções, mas é bom mantê-lo ao seu alcance no caso de alguma emergência.

Essas janelas devem sempre estar bem fechadas.



JANELAS DE CORRER

Essas janelas podem ter sua segurança melhorada da mesma forma que as portas de correr feitas de vidro.

Pinos atravessando as esquadrias, parafusos nos trilhos ou travas com chave podem ser usados.

Muitos dispositivos baratos estão disponíveis no mercado.

CUIDADOS COM A ILUMINAÇÃO



- 1 Ilumine a frente da sua casa durante a noite. Certifique-se de que todos os acessos da casa estejam iluminados, principalmente portas e janelas.
- 2 Deixe algumas luzes acesas durante a noite.
- 3 Ao passar de uma sala para outra durante a noite, acenda as luzes.
- 4 Feche as cortinas durante a noite.
- 5 Ao levantar a noite, ligue as luzes e faça um pouco de barulho.
- 6 Use dispositivos de tempo para ligar e desligar as luzes enquanto você estiver ausente.
- 7 Use dispositivos de tempo para ligar e desligar as luzes enquanto você estiver ausente.
- 8 Estacione seu carro num ponto bem iluminado.

CUIDADOS DURANTE AS FÉRIAS

- 1 Procure um lugar seguro para manter seus objetos de valor fora de casa enquanto estiver viajando.
- 2 Se o seu carro fica estacionado fora de casa, providencie para que ele seja mudado de lugar enquanto você estiver fora.
- 3 Providencie cuidados para o seu cão em sua própria casa ao invés de coloca-lo em um canil.
- 4 Deixe o itinerário de sua viagem com alguém de confiança, para que você possa ser encontrado em caso de emergência.
- 5 Cortinas e persianas devem ser deixadas em posição normal, como se você estivesse em casa.
- 6 Peça para cortarem a grama enquanto você estiver fora.
- 7 Peça para colocarem o lixo na frente da sua casa para a coleta habitual.
- 8 Providencie o pagamento das contas enquanto você estiver fora.
- 9 Não deixe objetos de valor à vista de quem passa do lado de fora da casa.
- 10 Ao viajar, só informe àqueles que realmente precisam saber sobre a sua viagem.
- 11 Suspenda a entrega de contas, jornais e revistas antes de viajar, se for possível.



CUIDADOS COM EMPREGADOS E AUTÔNOMOS

- 1 Não permita que os empregados domésticos recebam visitas dentro de casa.
- 2 Deixe sempre um telefone de contato para os empregados.
- 3 Marque sempre um horário com entregadores e pessoal de manutenção para que eles não saibam quando a casa está vazia.
- 4 Utilize empreiteiros de boa reputação para executar os serviços em sua casa. Caso você estiver fora durante o período, peça que alguém os acompanhe.
- 5 Guarde todos os objetos de valor e documentos em local seguro durante o período em que os serviços estiverem sendo executados.



CUIDADOS NO USO DO TELEFONE



- 1 Não diga a estranhos nem por telefone e nem pessoalmente, o período que você ficará ausente de casa.
- 2 Instrua seus filhos a não darem nenhuma informação a estranhos por telefone.
- 3 Telefonemas sem resposta podem indicar alguém que quer verificar se você está em casa. Confira sempre a segurança de sua casa após um telefonema deste tipo.
- 4 Tome cuidado com todas as informações dadas por telefone a estranhos que perguntem sobre conhecidos, amigos, vizinhos, etc.
- 5 Mantenha uma lista de telefones de emergência e seu próprio endereço completo perto dos aparelhos telefônicos.
- 6 Em sua agenda telefônica ou no celular, não identifique os nomes com graus de parentesco ou locais como casa, trabalho, etc.
- 7 No caso de trotes, desligue. Não discuta.
- 8 Informe a polícia sobre qualquer telefonema obsceno ou estranho.

CHAVES

- 1 As pessoas estão sempre perdendo as suas chaves. Certifique-se de que as suas não facilitem o acesso à sua casa quando encontradas por terceiros.
- 2 Não coloque identificações nas chaves. Use cores diferentes para saber a que portas elas pertencem.
- 3 Mantenha controle sobre as pessoas que têm as cópias de sua chave. Não hesite em trocar de fechadura se você suspeitar de que sua segurança está comprometida.
- 4 Se você tiver de deixar suas chaves em um estacionamento, deixe apenas as chaves do automóvel.
- 5 Guardas cópias das chaves em lugar seguro e verifique regularmente se estão todas no mesmo lugar.
- 6 Nunca deixe chaves em qualquer lugar, sobre as mesas ou penduradas em pregos.
- 7 Ao invés de carregar um chaveiro cheio, faça a maioria das chaves em formato semelhante e elimine as que não estão em uso.

CADEADOS

- 1 O cadeado deve ser de aço duro com um elo de no mínimo 9/32". A trava deve ter um mecanismo duplo, no lado da frente e atrás do elo e mínimo de cinco pinos.
- 2 O nº na base deve ser removido para evitar possibilidade de duplicação das chaves sem a devida autorização.
- 3 O suporte deve ser tão forte quanto o cadeado e não deixar parafusos ou porcas visíveis depois de fechado. Os parafusos de fixação devem ser tão longos quanto possível.



- 1 Olhe ao redor de seu automóvel antes de abrir a porta.
- 2 Olhe bem no interior do automóvel antes de abri-lo.
- 3 Caso seu automóvel não funcione, peça assistência e não permaneça em seu interior. O defeito pode ter sido causado deliberadamente.
- 4 Não aceite ajuda de estranhos e não abra a porta do automóvel para permitir a entrada de desconhecidos.
- 5 Dispare a buzina ao perceber que o seu automóvel está sendo rondado por estranhos os suspeitos.
- 6 Se você tiver de abandonar o automóvel, certifique-se de que ele está bem trancado e tome cuidado ao procurar ajuda.
- 7 Não deixe visíveis no interior do carro objetos de valor que possam chamar a atenção, como cartões de crédito, celulares, carteiras, bolsas, roupas, aparelhos domésticos, etc.
- 8 Caso veja alguém que precise de ajuda, telefone e peça assistência. Não pare no local.
- 9 Se você estiver sendo seguido, fique na faixa central da via e dirija-se a um local movimentado, como um posto de gasolina, posto de bombeiros e utilize o telefone para pedir ajuda.
- 10 Se alguém tentar entrar no seu automóvel enquanto estiver parado, toque a buzina e dê a partida.
- 11 Não deixe visíveis no interior do carro objetos de valor que possam chamar a atenção, como cartões de crédito, celulares, carteiras, bolsas, roupas, aparelhos domésticos, etc.
- 12 Estacione sempre em locais bem iluminados e movimentados.
- 13 Deixe somente a chave do automóvel no estacionamento, leve as outras com você.
- 14 De modo geral, sempre que possível evite parar o automóvel.



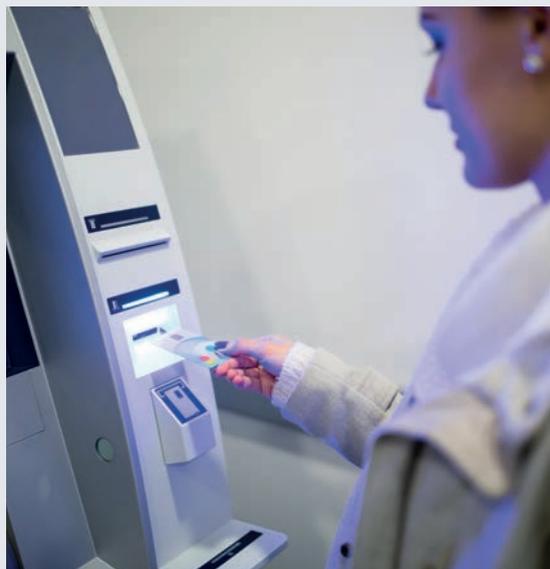
CUIDADOS AO FAZER COMPRAS

- 1 Evite estabelecimentos do tipo self-service ou locais com poucos funcionários e baixo movimento quando estiver sozinho a noite.
- 2 Procure caixas eletrônicos em supermercados e shoppings.
- 3 Se sacar dinheiro, tome cuidados adicionais até utilizá-lo.
- 4 Certifique-se de que recebeu seu cartão bancário de volta após fazer um pagamento. Dure ou segredos de sua casa.
- 5 Ao utilizar um banheiro público, não deixe objetos pessoais longe de seu alcance.
- 6 Caso a sua bolsa for roubada com suas chaves e documentos, troque as fechaduras ou segredos de sua casa. Não deixe de registrar boletim de ocorrência. Bloqueie os seus cartões imediatamente.



CARTÕES BANCÁRIOS

- ✔ Mantenha os seus cartões em segurança.
- ✔ Evite deixar seus cartões em qualquer lugar. Se perder algum, cancele-o imediatamente para que ninguém o utilize. Tenha sempre uma lista de seus cartões com os respectivos números e centrais de atendimento.
- ✔ Não jogue fora sem antes incinerar os cartões vencidos, identificações ou cheques não utilizados.
- ✔ Nunca empreste cartões de crédito ou identificações. Seu cartão bancário é de uso exclusivo. Nunca forneça sua senha para ninguém.
- ✔ Quando fornecer o número do seu cartão por telefone para fazer algum negócio, verifique se alguém está ouvindo. Caso não tenha sido você quem fez o contato, verifique a idoneidade da empresa ou órgão competente antes de passar a informação. Hoje é possível gerar um número provisório para compra virtual, utilize a tecnologia ao seu favor.
- ✔ Quando estiver sacando, conte o dinheiro rapidamente e guarde-o em seguida. Confira melhor depois, em local seguro.



SISTEMA DE ALARME CONTRA ROUBO E INCÊNDIO

Nunca assine um contrato que não relacione todos os pontos de proteção e todos os equipamentos a serem instalados.

Não é bom que você instale o aparelho de uma empresa que não ofereça um contrato de manutenção e serviços contínuos.

Alguns sistemas residenciais são projetados para tocar uma sirene ou iluminar uma área para afugentar um intruso. Esses sistemas locais enviam um sinal do sensor para um sistema de iluminação ou sirene localizada em sótão ou do lado de fora da sua casa.

Quando o sensor detecta um intruso, o dispositivo de som é ativado e as luzes da casa são acesas. Espera-se que isso chame a atenção do dono da casa, de um vizinho ou de uma viatura que esteja nas redondezas. Se o ladrão de residências não for um profissional, um sistema local o afugentará na maioria das vezes.

Muitas empresas instalam um sistema combinado que agrega um alarme local e um dispositivo que informa uma central. As empresas especializadas em segurança eletrônica oferecem a vantagem de se contar com uma central de monitoramento constante e permanente.

Se o alarme soar, a central é notificada bem como parentes ou amigos que estejam cadastrados.



UM BOM SISTEMA DE ALARME É UM INVESTIMENTO EM SUA SEGURANÇA E BEM-ESTAR PESSOAL.

A SIMPLES PRESENÇA DE UM ALARME JÁ É UMA PROTEÇÃO. DEIXE EVIDENTE QUE VOCÊ ESTÁ USANDO.

Exponha placas e adesivos



RECOMENDAÇÕES PARA AQUISIÇÃO DE UM ALARME

1. A empresa é local e membro de alguma associação? Se for, há quanto tempo funciona?
2. Verifique com os órgãos competentes (PROCON, RECLAME AQUI, JUSBASIL) se já houve algum tipo de problema com a empresa.
3. Qual a experiência dos seus técnicos e executivos?
4. A empresa oferece um serviço 24 horas?
5. A instalação do alarme dará descontos nos seus seguros?
6. O sistema funciona com eletricidade ou baterias? Se for eletricidade, ele muda automaticamente para as baterias sem ativar o alarme caso haja falta de energia?
7. Há garantia ou contrato de manutenção para o seu sistema?
8. Se o alarme for ativado, ele se desligará automaticamente após um período razoável (10 a 15 minutos)?
9. Depois que o sistema for desativado, ele voltará a funcionar automaticamente?
10. Se o sistema for conectado por fios, eles estão bem protegidos de ataques e desgastes do tempo?
11. Se o sistema for local, ele chama atenção de seus vizinhos?
12. Se o sistema for conectado à uma central, a empresa enviará alguém para acompanhar a polícia no ingresso ao local?
13. O sistema tem um temporizador que, se necessário, ativa e desativa o alarme sem desligá-lo?
14. Se o sistema for monitorado por uma central, há uma pessoa ou um gravador para responder? (Em alguns municípios, a polícia não admite este tipo de chamado).
15. O sistema é aprovado pelos órgãos competentes?

É bom ter no mínimo um detector de fumaça em seu sistema. A fumaça é causa de mortes na maior parte dos incêndios e um detector instalado no corredor entre quartos podem salvar vidas.

Uma maior proteção pode ser garantida por um sistema de energia de emergência para fornecer abastecimento em caso de falta de eletricidade. Tal sistema deve ser testado regularmente.

Verifique se os dispositivos de detecção têm certificado de garantia e são aprovados pelas autoridades competentes.

Geralmente há três custos envolvidos ao se lidar com uma empresa de segurança eletrônica: o custo dos equipamentos, uma taxa de instalação e um valor mensal pelos serviços de monitoramento.

Uma vez que o representante da empresa tenha avaliado as suas necessidades de segurança, peça uma proposta por escrito e uma cópia do contrato que você terá que assinar. Examine tudo com cuidado e verifique a reputação da empresa escolhida, além da solidez dela no mercado.

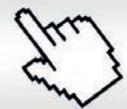
Há leis que proíbem a instalação de equipamentos que automaticamente entram em contato com a polícia e os bombeiros em caso de emergência. Equipamento que avisa a empresa de segurança é legal e é ela que entrará em contato com a polícia ou com seus parentes e amigos.

TESTE DE SEGURANÇA

Sim	Não	
()	()	As luzes exteriores iluminam todas as entradas da casa?
()	()	As plantas estão podadas de modo a não oferecer esconderijos aos ladrões?
()	()	As portas das garagens ficam fechadas o tempo todo?
()	()	As portas exteriores são feitas de material maciço (incluindo porta entre garagem e porta da entrada da casa)?
()	()	Há um visor de 180º em sua porta de entrada?
()	()	Suas portas de vidro possuem segurança reforçada com fechaduras auxiliares ou pinos e os parafusos estão colocados evitando que as portas sejam removidas?
()	()	As portas da rua possuem fechadura de segurança (de cilindro simples ou duplo) com mínimo de 2,5 cm de língua?
()	()	A segurança das janelas está reforçada com cadeado ou pinos?
()	()	Você relata atitudes ou pessoas suspeitas à polícia imediatamente?
()	()	As fechaduras estão sempre trancadas?



Se você respondeu afirmativamente a todas as questões acima, você diminuiu significativamente as chances de ser roubado. Verifique que está do lado de fora antes de abrir a porta. Outra sugestão, é colocar um olho mágico de boa visão, que é fácil de instalar e não custa caro.



LINKS ÚTEIS

GRUPO FB

www.grupofb.com.br

Polícia Civil do Estado de São Paulo

www.policiacivil.sp.gov.br

Polícia Federal

www.dpf.gov.br

Dpto. de Polícia Rodoviária Federal

www.dprf.gov.br

Polícia Militar do Estado de São Paulo

www.polmil.sp.gov.br

SSP - Secretaria de Segurança Pública

www.ssp.sp.gov.br

Mapas

www.maplink.com.br



PARCERIA

Revenda autorizada

intelbras





CONTATO

Rua Coronel Palmério de Rezende, 38
Butantã - São Paulo/SP
alkanse@grupofb.com.br | www.alkanse.com.br
(11) 3138-3170

PARCERIA

