



**MASTER SWISS PARK**  
ASSOCIAÇÃO DOS PROPRIETÁRIOS DO SWISS PARK

**Manual de Orientações de Segurança da  
Polícia Militar de São Paulo**  
Noção básicas de prevenções de acidentes

# **Manual de Segurança aos Associados**

Swiss Park Campinas

Campinas-SP

## Sumário

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>4</b>
1. <b>COMO AGIR NOS CASOS DE ACIDENTES DE TRÂNSITO</b> .....	<b>6</b>
<b>ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO</b> .....	<b>8</b>
2. <b>RAIVA:</b> .....	<b>8</b>
<b>ASSALTOS</b> .....	<b>8</b>
<b>BABÁS</b> .....	<b>10</b>
<b>BICICLETAS</b> .....	<b>10</b>
3. <b>COMO CIRCULAR COM SUA BICICLETA:</b> .....	<b>11</b>
<b>CAMINHADAS CORRIDAS E ESPORTES AO AR LIVRE</b> .....	<b>12</b>
4. <b>ESPORTES</b> .....	<b>14</b>
<b>CRIANÇAS:</b> .....	<b>14</b>
5. <b>PARA AS CRIANÇAS</b> .....	<b>15</b>
6. <b>ORIENTE AS CRIANÇAS À:</b> .....	<b>16</b>
7. <b>AOS PAIS:</b> .....	<b>17</b>
8. <b>TRANSPORTE DE CRIANÇAS:</b> .....	<b>19</b>
9. <b>CRIANÇAS E O TRÂNSITO</b> .....	<b>19</b>
10. : ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.	
11. <b>CHOQUE ELÉTRICO</b> .....	<b>21</b>
12. <b>INTOXICAÇÃO</b> .....	<b>21</b>
13. <b>CONTRA AS DROGAS</b> .....	<b>21</b>
14. <b>POSSÍVEIS SINAIS DE UM USUÁRIO:</b> .....	<b>22</b>
15. <b>POR QUE CRIANÇAS USAM DROGAS?</b> .....	<b>23</b>
16. <b>PENSE NISSO</b> .....	<b>23</b>
17. <b>CRIANÇAS SOZINHAS EM CASA:</b> .....	<b>24</b>
18. <b>PROTEJA SEUS FILHOS DE ABUSOS SEXUAIS</b> .....	<b>25</b>
19. <b>ELES ESTÃO PRONTOS?</b> .....	<b>25</b>
20. <b>O QUE VOCÊ PODE FAZER:</b> .....	<b>26</b>
21. <b>PENSE UM POUCO</b> .....	<b>26</b>
<b>DEFICIENTES FÍSICOS</b> .....	<b>27</b>
<b>DENGUE</b> .....	<b>27</b>

22. O QUE É:.....	27
23. PRINCIPAIS SINTOMAS: .....	28
24. COMO EVITAR:.....	28
25. SE VOCÊ ESTIVER COM DENGUE:.....	29
<b>EDIFÍCIO E CONDOMÍNIOS:.....</b>	<b>29</b>
26. EDIFÍCIOS:.....	29
27. CONDÔMINOS.....	32
28. ADMINISTRADORA/SÍNDICO .....	33
29. ESTRANHOS EM SUA PORTA. ....	33
<b>IDOSOS.....</b>	<b>34</b>
<b>RESIDÊNCIA.....</b>	<b>35</b>
30. ORIENTAÇÕES GERAIS:.....	35
<b>VIOLÊNCIA.....</b>	<b>38</b>
<b>AGRESSÕES FÍSICAS .....</b>	<b>38</b>
<b>VIOLÊNCIA DOMÉSTICA;.....</b>	<b>38</b>
<b>VIOLÊNCIA SEXUAL .....</b>	<b>39</b>
31. DICAS ESPECIAIS:.....	40
32. CHECKLIST.....	40
33. ACIDENTES NO MEIO RURAL .....	41
<b>INCÊNDIOS .....</b>	<b>42</b>
34. PARQUE BOTÂNICO .....	44
<b>CARAMUJOS:.....</b>	<b>44</b>
35. CAPIVARAS: .....	45
<i>Sintomas da febre maculosa:</i> .....	46
<b>DECLARAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>47</b>

## Introdução

Bem-vindo ao Manual de Segurança, com orientações para os Associados do Swiss Park. Nosso objetivo é orientar os moradores, promovendo um ambiente seguro e acolhedor para você e sua família.

Este manual abrange uma variedade de orientações importantes relacionados à segurança, desde os procedimentos de acesso ao condomínio até as melhores práticas para garantir a segurança pessoal e a proteção de seus bens. Ao compreender e seguir essas diretrizes, você estará ativamente confiante para fortalecer a segurança e a qualidade de vida em nossa comunidade.

Ao longo deste manual, você encontrará informações específicas sobre como operar os sistemas de controle de acesso, como utilizar corretamente os dispositivos de identificação, como lidar com emergências e como relatar qualquer atividade suspeita. Além disso, destacaremos medidas preventivas e dicas de segurança para proteger sua residência e manter a integridade do condomínio na totalidade.

A segurança é uma responsabilidade compartilhada, e cada morador desempenha um papel vital nesse processo. Portanto, pedimos que você leia atentamente as instruções fornecidas neste manual e as compartilhe com todos os membros de sua família. Juntos, podemos criar um ambiente seguro e harmonioso em que todos se sintam protegidos e confiantes.

Lembre-se de que a segurança é uma prioridade contínua, e responsabilidade de todos. Este manual será atualizado regularmente para fornecer informações atualizadas sobre novos procedimentos e tecnologias 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 organizadamente 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 reaproveite 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 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 revide 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 manutenção de sua vida e com equipamentos para sua imobilização;
- Procure acalmar a vítima e peça para permanecer imóvel;
- Um transporte inadequado pode ocasionar uma lesão mais grave do que a vítima já tinha em decorrência do acidente.



## **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 terem 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, eo 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.

## **BICICLETAS**

- 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 por meio 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 à sua frente;
- São 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 use fones nos ouvidos enquanto você pedala;
- Sempre leve algum tipo de documento com seu nome, endereço, fator RHe 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 para 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 avistou 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**

- 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 discretamente, 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 joias 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 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.

## **CRIANÇAS:**

- 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.

## **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, 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, por meio 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.

### **Oriente as crianças à:**

- 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 aceitem 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 receberá 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, esperteie e grite 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 os acariciam;
- Quando estiver desacompanhado e alguém o incomodar, querendo pôr 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 carrozinhas;
  - 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 joias, 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 consequências 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 frequentam (clubes, festas, 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;
- 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;

## **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: 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 agride. Mostre quanto ele é importante para você;
- Não se exalte, deixe que as consequências 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, frequência 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 frequentam (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 se certifique que se encontra devidamente lacrado;
- Oriente também das consequências legais, criminais pelo uso ou tráfico 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);
- Deterioração 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;



## **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 está fora, especialmente em casos de estranhos;
- Caso alguém ligue ou bata à sua porta, não informe que você está 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 para 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 à escola, inexplicável hostilidade com babás, empregadas, amigos ou até mesmo com parentes. Outros sinais podem ser a perda de apetite, pesadelos, dores ou irritações próximas às 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 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 realizar 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.

## DEFICIENTES FÍSICOS

- Seja solidário; respeite os locais reservados para utilização especial para deficientes;
- Preste informações adequadamente;
- Conduza-os na travessia de ruas;
- Apoie-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, massensibilizar 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 náilon no ladrão.

### **Se você estiver com dengue:**

- Procure imediatamente orientação médica;
- Beba líquidos com grande frequência, como soro caseiro, água de coco, 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.

## **EDIFÍCIO E CONDOMÍNIOS:**

### **Edifícios:**

- As normas de segurança a serem adotadas devem ser decididas em assembleia 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 as 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 as 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 delinquentes 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 emergências (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 recusada, 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, por meio 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.

## **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 receber as encomendas feitas ou o avise para ir 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 o empregado, 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 aos 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 são difíceis vigaristas e marginais, especialmente em datas festivas, aproveitem 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 será 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.

## **IDOSOS**

- Avise aos idosos para não abrirem 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 devida;
- 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 joias 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;

## **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 rendê-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 ajudem 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 comunitáriaativa 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 está 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-seANTES 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, avisem 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 delinquentes, 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.

## **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 frequentar locais onde seja comum o uso abusivo de álcool, drogas ou ainda que seja frequente 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 está 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 à 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 usado 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 observados 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 polícia sobre alguma eventual testemunha que tenha presenciado o ocorrido;
- 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 principais pontos de risco;
- Evite locais isolados e ruas mal iluminadas;
- Evite cortar caminho por becos, terrenos, obras, etc.;
- Evite andar sozinha, especialmente durante a noite.



## **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 sinta-se 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.

## 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.

## INCÊNDIOS

- A fim de garantir a segurança de todos, é essencial tomar precauções para evitar incêndios. Aqui estão algumas medidas importantes que você pode adotar:
- Evite soltar balões: Além de serem proibidos por lei em muitas áreas, os balões soltos podem pousar em áreas com vegetação seca e iniciar incêndios. Portanto, é fundamental evitar soltá-los.
- Cuidado com fogos de artifício: Ao manusear fogos de artifício, esteja ciente dos riscos envolvidos. Certifique-se de seguir todas as instruções de segurança fornecidas pelo fabricante e evite soltar fogos perto de áreas com vegetação suscetível a incêndios.
- Atente-se às "gambiarras" elétricas: Evite o uso de conexões elétricas improvisadas ou malfeitas, pois elas representam um alto risco de incêndio. Certifique-se de usar fiações adequadas e tomadas em bom estado.
- Distribua a carga elétrica: Ao utilizar vários equipamentos elétricos simultaneamente, evite conectá-los todos a uma tomada única. Distribua uma carga elétrica entre diferentes pontos de energia para evitar sobrecargas e superaquecimentos.
- Verifique botijões de gás: Regularmente, verifique se há vazamentos em botijões de gás. Certifique-se de que as conexões estejam corretamente

apertadas e em bom estado. Caso identifique algum problema, tome as medidas necessárias, como substituição ou reparo adequado.

- Armazene inflamáveis com cuidado: Evite armazenar materiais inflamáveis ou combustíveis em sua casa, principalmente em locais inadequados. Caso seja necessário armazená-los, escolha áreas seguras e bem ventiladas, longe de fontes de calor e chamas.
- Tenha cuidado na cozinha: Evite deixar panos de prato sobre os próximos ao fogão, pois eles podem facilmente entrar em contato com chamas e iniciar um incêndio. Além disso, ao utilizar ferros elétricos, lembre-se de desligá-los após o uso e manuseá-los com cuidado, especialmente em relação ao seu cabo elétrico.
- Desligue as saídas de gás: Antes de sair de casa, certifique-se de que todas as saídas de gás do seu fogão estejam acessíveis. Isso é essencial para evitar vazamentos de gás que podem causar incêndios.
- Lembre-se, a prevenção é a chave para evitar incêndios. Ao seguir essas medidas de segurança, você estará protegendo a si mesmo, sua família e seu lar contra os riscos associados a incêndios. Esteja sempre atento e chore um ambiente seguro e livre de incêndios.

## Parque Botânico

- Evite fazer fogueiras;
- Recolha o lixo e jogue em lugar apropriado;
- Lembre-se que o leito dos 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.
- Pratique o consumo consciente, evitando o desperdício de recursos naturais.
- Promova a reciclagem, separando corretamente os materiais recicláveis.

Gostaríamos de informar a todos sobre a presença de certos animais no Parque Botânico que requeriam atenção e cuidados adequados. É importante estar ciente desses animais e dos possíveis perigos associados a eles. Abaixo, fornecemos informações claras e formais sobre a presença de caramujos e capivaras:

### **Caramujos:**

Nosso Parque Botânico abriga uma quantidade de caramujos elevada.

Embora sejam animais inofensivos em sua maioria, é importante evitar o contato direto com eles.

Alguns caramujos podem carregar parasitas que podem causar doenças em seres humanos.

Recomendamos evitar tocar nos caramujos e lavar as mãos após qualquer contato indesejado.

### **Capivaras:**

As capivaras são animais selvagens que habitam o Parque Botânico.

As capivaras são animais geralmente tolerantes, mas podem se tornar agressivas se sentirem ameaçadas ou provocadas.

É altamente recomendável manter uma distância segura desses animais, uma vez que são conhecidos por seus hóspedes do carrapato estrela, que estão associados à transmissão da febre maculosa.

É importante estar ciente de que as capivaras apresentam riscos não apenas para outros animais, mas também para os seres humanos, devido à possibilidade de transmissão de doenças, como a febre maculosa e erliquiosa.

Caso tenha contato direto com um carrapato, tome cuidado ao removê-lo da pele. É fundamental lembrar que os sintomas iniciais da febre maculosa são semelhantes aos de outras infecções, o que requer atenção médica imediata.

## Sintomas da febre maculosa:

- incluem geralmente febre alta, dor de cabeça, dores no corpo, mal-estar geral e náuseas.
- Outros sintomas podem incluir petéquias (pontinhos vermelhos em locais como abdômen, gengiva e olhos), hematomas, sangramento nasal, urinário ou fecal, apatia, perda de peso e febre.

**Obs.:** Caso apresente algum desses sintomas, é fundamental procurar imediatamente a assistência de um médico. A febre maculosa é uma doença grave que requer diagnóstico e tratamento adequado. Não hesite em procurar atendimento médico se suspeitar de qualquer sintoma relacionado à febre maculosa. Sua saúde e bem-estar são prioridades, e um profissional de saúde poderá fornecer o cuidado necessário para um diagnóstico preciso e um tratamento adequado.

## DECLARAÇÕES FINAIS

A segurança é uma responsabilidade compartilhada por todos, e é fundamental adotarmos medidas preventivas para garantir a proteção de nossas famílias e de nossos lares.

Ao seguir as diretrizes e recomendações mencionadas nesta apresentação, estamos confiantes para um ambiente seguro e livre de riscos. Cada um de nós desempenha um papel crucial nesse processo, seja evitando a soltura de balões, manuseando fogos de artifício com cuidado, garantindo a correta instalação elétrica, verificando botijões de gás, armazenando materiais inflamáveis de maneira adequada, tomando cuidado na cozinha e assegurando que todas as saídas de gás estão acessíveis ao sair de casa.

A conscientização e a prática constante dessas medidas motivaram a segurança de todos os moradores, ajudando a prevenir incêndios e situações de risco. Reforçamos a importância de seguir rigorosamente essas diretrizes em nosso dia a dia, promovendo um ambiente seguro e tranquilo para toda a comunidade.

Lembramos também que a segurança é uma preocupação contínua e que devemos estar sempre atentos a possíveis melhorias e atualizações nas práticas de segurança. O diálogo e a cooperação entre os moradores, associações de moradores e órgãos





responsáveis são essenciais para aprimorar ainda mais a segurança em nosso complexo.

Agradecemos a todos pela atenção e colaboração. Juntos, podemos garantir um ambiente seguro e agradável para todos os residentes do Complexo Swiss Park.