



**PARANÁ  
SEGURO**

# Segurança feminina



# Introdução

A segurança da mulher, assim como a de qualquer outra pessoa, merece a devida atenção por parte de todos, não apenas das autoridades públicas, mas da comunidade em geral e, é claro, das próprias mulheres.

E é esta a finalidade desta cartilha. Construir uma cultura de prevenção: em que todos participem para que o resultado seja uma qualidade de vida melhor no aspecto da segurança pública.

Medidas básicas de prevenção que reduzem ou eliminam oportunidades para a ação de delinquentes, junto com ações que a Polícia Militar do Paraná tem implementado, podem melhorar cada vez mais a segurança pública para todos e todas, pois uma segurança efetiva não depende apenas das ações policiais, mas da união e participação de toda a sociedade. É importante destacar que as medidas aqui propostas são de fácil execução e não exigem gastos, pois na maioria envolvem apenas mudança de atitude.

Uma vez mais é importante lembrar que, para uma segurança efetiva, a prevenção é o melhor caminho, pois:

**Quem não  
previne o  
crime  
colabora  
com ele!**



# 1 Normas gerais de segurança

- a. A melhor forma de se ter segurança é com medidas preventivas.
- b. Todas as pessoas que utilizam um ambiente ou ali exercem uma atividade são responsáveis pela sua segurança.
- c. Nunca tenha armas em casa, principalmente se tiver crianças. Armas aumentam o fator de risco, não de segurança.
- d. Procure manter atenção constante sempre que for às ruas.
- e. Não confie na memória, principalmente no que diz respeito a procedimentos de segurança. Se não tem certeza, cheque pessoalmente (trancamento de portas e janelas, do carro, ligação de alarmes e outros).
- f. Nunca reaja quando for abordada por um delinquente. Entregue o que ele lhe pedir para que vá embora logo. Isso aumenta muito a sua integridade física nesses momentos.
- g. Sempre acione a Polícia Militar pelo fone 190, a fim de evitar a impunidade e novas ações dos delinquentes.



# 2 Em casa

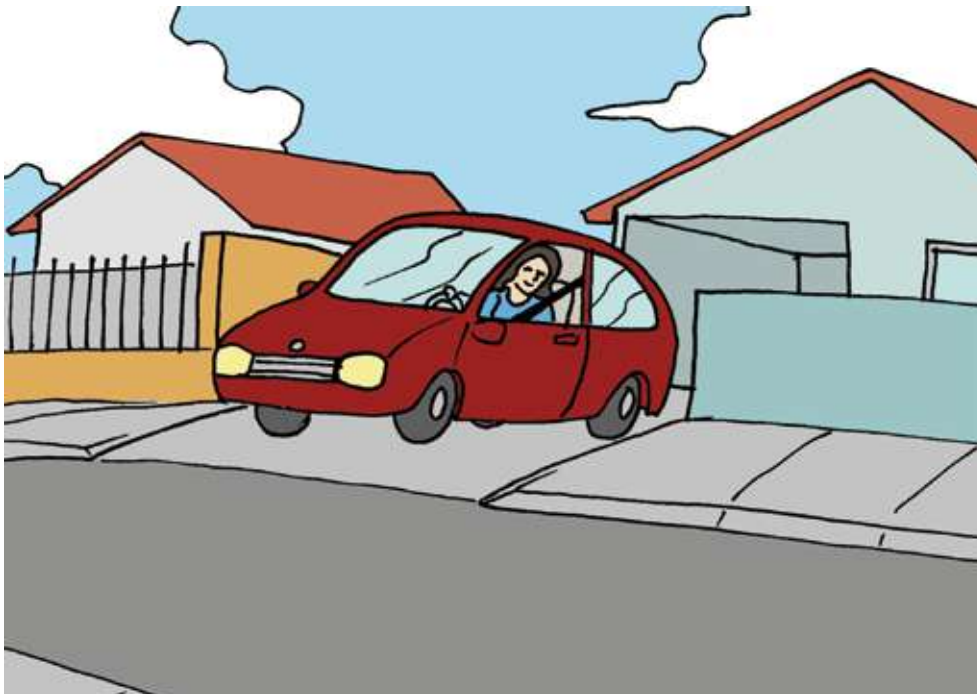
- a. Estar em casa permite um nível de segurança maior, mas é importante procurar melhorar ainda mais essa segurança com medidas preventivas.
- b. Lembre-se sempre de trancar portas e janelas quando for sair e manter as portas fechadas e trancadas quando estiver em casa, mesmo de dia.



- c. Se sua casa tem janelas muito perto da porta, evite deixar a chave na fechadura, pelo risco de o delinquente conseguir alcançá-la pondo o braço para dentro.
- d. É importante que a porta que dá para a rua tenha visibilidade para que quem chega possa ser verificado visualmente antes de entrar portões a dentro.
- e. Jamais abra a porta sem ter certeza de quem bate.
- f. Nunca aceite serviços que não tenha pedido, ainda que sejam de graça ou que quem o ofereça seja muito gentil e simpático.
- h. Nunca guarde grandes quantidades de dinheiro em casa.
- i. Se mora só, procure manter contato regular com vizinhos em quem tenha confiança, estabelecendo com eles uma rede de ajuda e de proteção recíproca.



- j.** Tenha, se possível, uma extensão do telefone no seu quarto ou um celular, caso sua residência seja invadida e precise chamar a polícia (fone 190).
- k.** Ao anotar número de telefone, em uma lista manuscrita ou no celular, evite colocar indicações como: pai, filho, filha, neto, sobrinho. Coloque de preferência um apelido. Para o caso do celular ou a lista cair na mão de delinquentes.
- l.** Mantenha atenção constante ao entrar e sair de sua residência. Muitos delinquentes abordam suas vítimas nessa hora porque estão distraídas.





- m.** Se for se ausentar por um tempo mais prolongado, dar a impressão de que alguém permanece em casa ajuda a melhorar a segurança de sua residência.
- n.** Evite deixar luzes externas acesas durante viagens, pois isso denuncia que não há ninguém em casa.
- o.** Acúmulo de correspondência, bem como jornais e revistas não recolhidas, também dão a impressão de que os moradores estão ausentes. Peça ajuda de um vizinho para recolhê-los.
- p.** Cães reforçam a segurança, desde que não sejam muito bravos, o que pode gerar acidentes com familiares, vizinhos ou empregados eventuais.
- q.** Nunca deixe a chave escondida no jardim da casa, embaixo do capacho ou dentro de um vaso: os delinquentes conhecem todos os esconderijos.

# 3 Para quem mora em condomínio

- a. Facilite o trabalho do pessoal de portaria identificando as pessoas que não moram no condomínio no momento que estiver entrando com elas.
- b. Se o acesso da garagem fica fora das vistas do porteiro, preste atenção no momento de entrar e sair para não permitir a aproximação de estranhos ou mesmo acesso furtivo para o interior do condomínio, enquanto o portão se fecha.
- c. Ainda que haja uma boa segurança no seu condomínio, nunca confie totalmente nela e sempre verifique quem bate à sua porta antes de abri-la, principalmente quando não tenha sido feito nenhum aviso da portaria de que alguém iria até seu apartamento.
- d. Instale um “olho mágico” em sua porta se não houver outra forma de ver quem bate.



# 4 Nas ruas

- a. Ir às ruas é o momento que requer mais atenção, pois nesta hora se está mais vulnerável.
- b. Lembre que os delinquentes muitas vezes escolhem suas vítimas pelos bens que elas carregam, por isso evite portar joias ou bens de valor quando sair só.
- c. Evite usar uma bolsa de maior valor nas ruas. Tenha para essas ocasiões uma mais simples, deixando aquela “de marca” para ocasiões especiais.

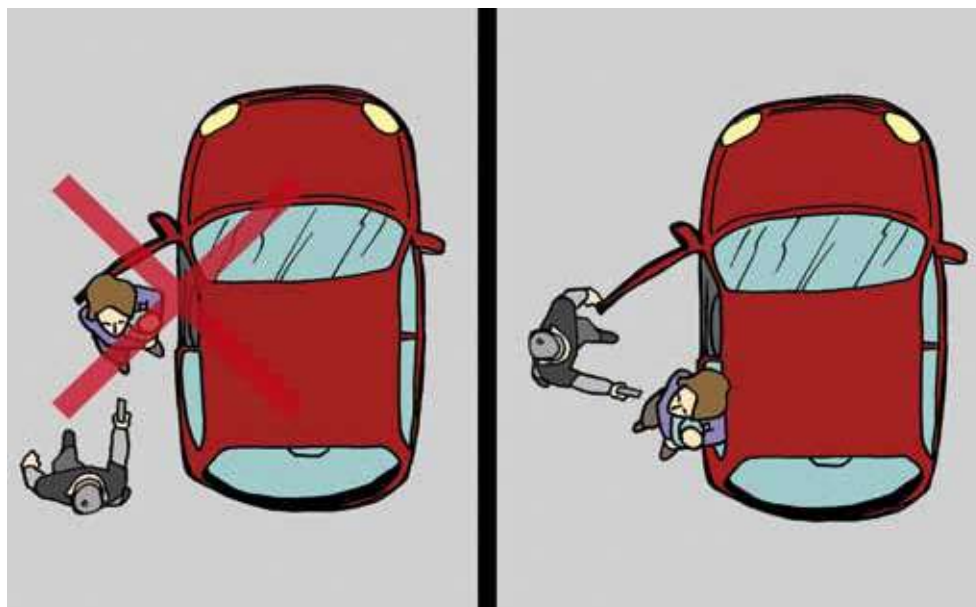


- d. Sempre esteja atenta ao que acontece ao seu redor.
- e. Procure sempre andar acompanhada quando levar bens de valor, como no dia de ir ao banco ou às compras.
- f. Se for de carro, lembre que objetos de valor como bolsas, carteira, celular, não devem estar à vista, pois isso atrai a atenção do delinquente.



- g. Coloque seus pertences em lugares mais seguros: no porta-luvas se couber, embaixo do painel, sob suas pernas enquanto sentada ao volante.

- h.** Use os espelhos retrovisores também para ver o que acontece na parte de trás do veículo: delinquentes costumam se aproximar por trás para abordar suas vítimas.
- i.** Mantenha os vidros fechados principalmente ao parar em semáforos.
- j.** Reduza o tempo de permanência parada no semáforo, diminuindo a velocidade do seu veículo quando ainda está distante do cruzamento e percebe que o sinal vai fechar.
- k.** Se for abordada por um delinquente que lhe mandar descer do carro em que está, saia imediatamente passando entre ele e a lateral do carro e não entre ele e a porta que estará aberta. Há mais segurança quando feito dessa forma.



- l.** Se houver uma criança pequena no banco de trás, pegue-a por entre os bancos da frente enquanto ainda está dentro do carro e saia com ela nos braços. Jamais tente sair primeiro e pegá-la pela porta de trás, isso aumenta o risco para você e para a criança.
  
- m.** Levar uma bolsa “falsa” para tentar enganar o delinquente é desaconselhável, pois se ele perceber que foi enganado quando você ainda estiver ao alcance dele, poderá querer lhe agredir como forma de vingança.
  
- n.** Estacionar seu carro num estacionamento fechado é muito mais seguro que deixá-lo na rua.
  
- o.** Remova a frente do equipamento de som e tire da vista outros objetos que poderiam despertar o interesse de delinquentes.

# 5 Nas compras

a. Se for comprar roupas ou bolsas, pense um pouco na segurança que elas lhe fornecerão conforme os critérios que sugerimos abaixo, lembrando que muitos delinquentes escolhem, por exemplo, uma vítima conforme o tipo de bolsa e a forma como ela a carrega:

- Roupas: bolsos são amigos da segurança (quanto mais bolsos, mais segurança para os seus bens).
- Bolsos em lugares menos acessíveis ao delinquente protegerão melhor seus bens: na parte da frente do corpo, na parte interna de jaquetas e paletós e nas pernas (como nas roupas estilo militar) são os melhores.
- Veja também se os bolsos são largos e profundos o suficiente para comportar sua carteira ou bens de valor que você use com frequência, como celulares e aparelhos eletrônicos similares.



- Calças sem bolso obrigam quem as usa a levar na mão objetos como carteiras, celulares e outros, o que facilita a ação de delinquentes.
- Bolsas que possuam um compartimento mais protegido para carteira e objetos de valor facilitam a sua segurança.
- Bolsas com detalhes que reforcem a parede externa dela (pequenos bolsos externos, abas e sobreabas, tecido duplo, costuras de reforço) ou com tecido reforçado (couro duplo ou com entertela) dificultam cortes e furtos de bens do interior da bolsa.
- Bolsas com alças longas que podem ser colocadas a tiracolo oferecem uma certa vantagem, pois são mais difíceis de serem arrebatadas e deixarão suas mãos livres para o manuseio de produtos;

neste caso deixe a bolsa sempre à frente do corpo, ainda que atrapalhe um pouco a escolha da mercadoria.

- Bolsas sem fecho atraem o interesse de delinquentes, pois um fecho, ainda que simples, sempre é um obstáculo a mais para quem quer tomar o que é seu.





- Mochilas podem ser adquiridas e usadas com segurança se forem colocadas à frente do corpo sempre quando estiver em locais com aglomeração de pessoas.

**b.** Sempre deixe sua bolsa à vista, de preferência junto ao corpo.



**c.** Bolsas colocadas nas costas facilitam a ação dos delinquentes.

**d.** Evite abrir bolsas ou carteiras em locais de aglomeração de pessoas. Pontos de ônibus, por exemplo.

- e. Se isso for inevitável, procure ser a mais discreta possível nos seus gestos.
- f. No supermercado jamais deixe sua bolsa no carrinho enquanto faz suas compras.

## 6 No restaurante ou lanchonete

- a. Lembre de colocar sua bolsa em local de segurança, de preferência à sua vista permanentemente.
- b. Jamais deixe bolsas ou carteiras sobre o balcão ou mesa.
- c. Dispositivos à venda no comércio que prendem a bolsa na cadeira ou na mesa ajudam a prevenir furtos.
- d. Ficar com as costas para a parede pode dificultar a aproximação de delinquentes aos bens que você leva: sua bolsa, sacola com compras e outros, enquanto você faz sua refeição, bem como lhe dá uma melhor visão do que ocorre à sua volta.



**e.** Tome cuidado quando alguém lhe procura dizendo para tirar seu carro de onde está estacionado, pois pode ser uma tentativa de roubo. Ao sair, você poderá ser abordada por delinquentes que arrebatarão seu veículo. Para evitar isso:

- Sempre deixe seu carro em estacionamento fechado quando houver um próximo.
- Evite deixar seu carro de forma que atrapalhe a saída de outros veículos.
- Se alguém lhe pedir para ir ao estacionamento evite fazê-lo ou peça que mais alguém a acompanhe.

# 7 No banco

- a. Faça todas as transações que puderem ser feitas pela internet.
- b. Nunca peça ajuda a estranhos, nem aceite quando se oferecem para ajudar. Se tiver dificuldades com o caixa automático, peça auxílio a um funcionário do banco que sempre estará identificado.
- c. Evite carregar consigo quantidades maiores de dinheiro, principalmente ao sair do banco.



- d. Quando precisar retirar dinheiro no banco, procure estar acompanhada de algum parente ou amigo na volta principalmente.
- e. Ao sacar dinheiro nos caixas automáticos, oculte suas ações o máximo possível, pois muitos delinquentes observam quem está sacando e seguem a vítima para depois assaltá-la ou repassam informações para assaltantes que fazem emboscadas na saída do banco.



- f. Nunca entregue seu cartão magnético na mão de pessoas estranhas que se ofereçam para ajudar. Muitos delinquentes, quando conseguem se apoderar dele, não o devolvem ou devolvem outro, ficando com o cartão verdadeiro.

# 8

## No trabalho (fora do lar)

- a. Colabore com a segurança no que estiver ao seu alcance.
- b. Evite aceitar encargos que envolvam riscos nos quais sente que teria dificuldade de resolver sozinha. Exemplos: abrir e fechar uma loja, levar somas maiores de dinheiro ao banco.
- c. Se sua função for a de lidar com dinheiro e estiver em contato com o público, como caixa de uma loja, por exemplo, é importante que trabalhe em um local onde não fique em isolamento total, pois isto poderia permitir que fosse abordada por um delinquente num assalto sem que ninguém visse.

# 9 Em ônibus e rodoviárias

- a. Evite abrir sua carteira no ponto de embarque para pegar o ônibus. Separe antes o dinheiro necessário para a passagem e deixe-o em um lugar de fácil acesso, como bolso da calça ou compartimento lateral da bolsa. Pontos de ônibus e terminais de transporte coletivo, principalmente quando mais movimentados, são preferidos por ladrões.
- b. Procure sempre ficar próxima ao cobrador ou ao motorista durante a maior parte do trajeto.



- c. Se, enquanto sentada, tiver que colocar sacolas no chão, cuide para que nenhuma delas seja puxada por baixo do banco.
- d. Mantenha sempre sua bolsa, com pertences, dinheiro, cartões e cheques junto ao corpo. Nunca a deixe, deposite no banco, ainda que momentaneamente.



- e. Sempre traga sua bolsa à frente do corpo.
- f. Ao aguardar o embarque, procure sentar em local que permita acomodar suas malas e pertences próximos a você.



- g.** Se não houver lugar para sentar, procure ficar de costas para uma parede e junto a ela.
- h.** Mantenha controle permanente sobre crianças e jamais permita que vão sozinhas ao banheiro ou se afastem de você sob qualquer pretexto.
- i.** Lembre que deverá ter o seu documento de identidade e o(s) da(s) criança(s) ou adolescente(s) que estiver levando junto em sua viagem.
- j.** Jamais aceite ofertas de alimentos, principalmente bebidas, de pessoas estranhas quando estiver acompanhada de crianças.



# 10 Em aeroportos

- a. Colabore sempre com a segurança dos aeroportos e aeronaves, pois a segurança de um é a segurança de todos.
- b. Antecipação nos procedimentos e cuidados que se deve ter antes de viajar de avião não são apenas uma questão de segurança do aeroporto ou de conveniência das empresas aéreas, mas também da sua segurança, pois pessoas atrasadas tendem a ser mais distraídas, esquecem objetos importantes e são vítimas preferenciais, pois percebem menos o que acontece ao seu entorno.
- c. “Check-ins” antecipados (via internet) ou feitos com mais tempo também ajudam a ter mais segurança contra delinquentes.
- d. Procure despachar sua bagagem assim que puder, verificando antes as condições de trancamento delas.
- e. Procure deixar para utilizar equipamentos (laptops, palmtop e outros) quando já estiver na área restrita do aeroporto para passageiros.
- f. Evite levar objetos de valor como laptops, por exemplo, em pastas que mostrem que ali vai um equipamento desta natureza.

9. Cuide com a empolgação de chegar a um lugar novo ou de rever pessoas queridas, para que isso não seja aproveitado por delinquentes ou resulte em esquecimentos de pertences e bagagens.



- h. Nunca leve coisas que são proibidas para aeroportos. Se tiver dúvidas sobre algo que pretende levar, consulte antes o serviço de segurança do aeroporto.

# 11 Levando e trazendo os filhos para a escola

- a. Evite parar em fila dupla para apanhar seus filhos.
- b. Lembre que você também não gostaria de ter seus filhos ameaçados por motoristas imprudentes, por isso, colabore com a segurança no trânsito.



- c. Acerte com a escola quais são as pessoas autorizadas a apanhar seus filhos e que se restrinja a elas esse trabalho. Crianças que sempre são buscadas por pessoas diferente, deixam a segurança da escola desnorteada e com pouca condição de cuidar delas de forma eficaz.
- d. Colabore com a segurança da escola seguindo procedimentos por ela estabelecidos como: identificação do seu veículo, horários e locais estabelecidos para entrada e saída ou uso de autorizações para saída antecipada da aula.
- e. Sempre questione o estabelecimento escolar quanto à segurança que as crianças recebem, principalmente em saídas da escola para visitas e passeios programados com a turma a que pertence seu filho.
- f. Nunca desautorize o trabalho das pessoas encarregadas da segurança escolar, criticando-as na presença dos seus filhos ou orientando-as de forma diferente do que você sabe ser um procedimento de segurança adotado pelo estabelecimento de ensino.
- g. Participe da segurança da comunidade escolar, que é composta por alunos, professores, pais e funcionários do estabelecimento: você e seus filhos serão os maiores beneficiados.



# 12 Golpes mais frequentes contra a mulher

## 1. Falso sequestro

Alguém liga dizendo que tem uma pessoa da família como refém exigindo dinheiro (que seja depositado em uma conta bancária) ou a compra de cartões de celular pré-pago, para que essa pessoa não seja morta, dando o nome dela, características físicas ou citando o local onde ela trabalha ou estuda. O que fazer:



- a. Não atenda a essas exigências, por mais violento que o delinquente seja nas ameaças que faz.
- b. Tente fazer contato com a pessoa que o delinquente diz ter sido sequestrada ou peça à família ou amigos para fazerem isso.
- c. Comunique à polícia prontamente, ainda que o criminoso exija que não o faça.

## 2. Falsos prestadores de serviço

Uma pessoa se apresenta dizendo ser de uma empresa prestadora de serviços de luz, água, telefone ou outra, e que está fazendo vistorias ou serviços gratuitos, que reduzirão sua conta ou que há riscos pela não execução do serviço, como explosões de bujões de gás, curto-circuito, risco de incêndio e assim por diante. O que fazer:



- a. Nunca aceite serviços que não pediu, ainda que sejam gratuitos.

- b.** Se tiver interesse em tal serviço, procure uma empresa ou profissional abalizado, em quem possa confiar. Lembre que bons profissionais não costumam bater de porta em porta e sim são procurados pela qualidade do seu trabalho.
- c.** Lembre que empresas de prestação de serviços vêm quando são solicitadas, ou então apresentam-se uniformizadas e com veículos caracterizados, o que facilita o seu reconhecimento, e a cobrança pelo serviço virá na conta que você paga ao final do mês.





- d. No caso de golpes usando o fornecimento de gás como pretexto, o delinquente costuma tentar assustar a vítima falando em risco de explosões e incêndios, em função de vazamentos que poderiam estar ocorrendo.
- e. Se sentir-se insegura quanto a isso, dispense o serviço da pessoa que se oferece e ligue para uma empresa de gás com base na lista telefônica ou alguma que conheça.

### 3. Propostas de trabalho no exterior



Mulheres jovens e de boa aparência recebem propostas para trabalhar no exterior como modelos ou profissão de destaque e quando chegam no destino são escravizadas em trabalhos de exploração sexual, mediante violência ou grave ameaça, sendo muitas vezes drogadas e até mortas. Muitas mulheres, empolgadas com a possibilidade de um trabalho em outros países, acabam fazendo poucas verificações de segurança e são facilmente envolvidas pela habilidade dos delinquentes. Para evitar isso sugere-se:

- a.** Sempre tenha cuidado com propostas de trabalho no exterior.
- b.** Procure obter mais informações sobre onde e com quem trabalhará, por outros meios que não apenas os do contratante (conhecidos que tenha no país de destino, internet, Embaixada Brasileira no país para onde vai, outros órgãos oficiais de informações).
- c.** Evite assumir compromissos ou aceitar tais propostas antes de ter todas as informações necessárias.
- d.** Jamais assine documentos sem ler todo o seu conteúdo e ter certeza de ter entendido a respeito do que se trata.
- e.** Estabeleça um sistema de contato frequente com parentes ou amigos aqui no Brasil, para sua maior segurança e para que se comunique à polícia uma demora prolongada.

- f. Deixe com parentes ou amigos todas as informações disponíveis para o caso de você perder contato com eles como: nome do contratante no país de destino, empresa em que trabalhará, nome e endereço da pessoa ou empresa de contato aqui no Brasil, atividade que exerceria, números telefônicos e endereços que lhe foram dados durante as negociações e outras.

## 4. Sequestros de crianças ou adolescentes subtraídos da mãe

Embora o alvo desses delitos seja a criança ou o adolescente, normalmente é aplicado contra a mãe em várias situações:

- a. **Alimento com sonífero** (frequentemente em rodoviárias): o delinquente envolve uma mulher que esteja com uma criança com gentilezas, oferecendo-lhe alguma bebida (café, chocolate quente, leite) à qual adicionou remédio para dormir. Após a vítima perder a consciência, o(s) delinquente(s) desaparece(m) com a criança. Esse golpe é aplicado principalmente contra mulheres humildes, pois, devido à necessidade de alimentar-se, aceitam mais facilmente esse tipo de oferta. Para evitar isso, sugere-se:



- I. Nunca aceite ofertas (principalmente bebidas) ou convites de pessoas estranhas.
- II. Se a pessoa insistir, se afaste.
- III. Peça auxílio entrando em algum estabelecimento próximo.
- IV. Acione a polícia pelo fone 190 ou chame um policial que esteja próximo.
- V. Procure ir para um local seguro, cuidando para não estar sendo seguida.

- b. Em hospitais ou maternidades** uma pessoa simula ser enfermeira ou médica e retira o bebê (principalmente recém-nascidos) dos braços da mãe, a pretexto de levá-lo para o berçário ou para cuidados de higiene e desaparece com o ele. Para evitar isso sugere-se:



- i.** A presença do pai, dos parentes e amigos, são fundamentais no parto e na convalescença, para reforçar a segurança.

- II. Cobre da administração do hospital a segurança que você e o bebê precisam e merecem, pois é responsabilidade do estabelecimento hospitalar provê-la.
- III. Permanecer com o bebê junto a você, salvo casos de risco à saúde dele, são um direito seu e reforçam a proteção de que ele precisa.
- IV. Colabore com a segurança hospitalar, respeitando dias, horários e número de pessoas que lhe visitam. A fragilidade de sistemas de segurança em hospitais é fortemente influenciada pelo desrespeito a tais normas (que visam à proteção da saúde e segurança de todos), principalmente por parte de pacientes ou seus familiares e amigos.

## Conclusão

O respeito e a dignidade que a mulher merece ter são deveres não apenas dos seus familiares ou do Estado, mas de toda a sociedade. É dever de todos colaborar para construir uma cultura de proteção numa sociedade em que, à medida que cresce o número da população, crescem também os problemas que as afetam. Isto inclui fundamentalmente a preservação do direito à segurança que tem, não apenas por haver leis que resguardem isto, mas como um dever moral da sociedade brasileira.

É importante também lembrar que a participação da mulher na sua própria segurança é fundamental, pois uma atitude preventiva por parte dela, no seu comportamento, hábitos e rotinas, melhorará muito a qualidade de vida no que tange à sua segurança pessoal, patrimonial e de sua família. Por isso as medidas que aqui apresentamos visam criar uma cultura de prevenção que melhore, no que for possível a segurança de todos.

A eficiência do que aqui se propõe, obviamente, dependerá do quanto as pessoas aceitem as sugestões que foram apresentadas e as coloquem em prática, sejam as próprias mulheres ou aqueles que as têm no seu convívio.

O que sugerimos dessa cartilha são apenas algumas atitudes que consideramos mais importantes, para garantir a segurança das mulheres do nosso Paraná e do nosso Brasil, a quem dedicamos esse humilde trabalho.



**PARANÁ**  
GOVERNO DO ESTADO



**PARANÁ  
SEGURO**



DISQUE  
**190**



DISQUE  
**193**



DISQUE  
**197**



**Denuncie:**  
LIGUE OU ACESSE O SITE



**181**



[www.delegaciaeletronica.pr.gov.br](http://www.delegaciaeletronica.pr.gov.br)