INSTITUTO ÁPICE | ADT CENTRO DE TREINAMENTO TÁTICO

CURSO TÁTICO DE SOBREVIVÊNCIA URBANA

Programa Institucional de Capacitação, Prevenção e Defesa

APRESENTAÇÃO

O curso **Tático de Sobrevivência Urbana**, promovido pelo **Instituto Ápice** em parceria com o **ADT Centro de Treinamento Tático**, tem como propósito oferecer uma capacitação diferenciada à sociedade, visando conscientizar, orientar, preparar e desenvolver práticas prevencionistas voltadas a cidadãos que enfrentam o cotidiano, frequentemente marcado pela violência, nas grandes cidades brasileiras.

Por meio de aulas teóricas e práticas, o programa aborda técnicas de prevenção, procedimentos de minimização de riscos, identificação de vulnerabilidades cotidianas e comportamentos evasivos em situações críticas. São apresentadas medidas essenciais para o aprimoramento da segurança pessoal — abrangendo o indivíduo e seu núcleo familiar — nos ambientes doméstico, profissional e urbano. Com base em técnicas de tiro e condução veicular oriundas da atividade policial, o curso contempla simulações realistas de cenários diversos, favorecendo a familiarização com situações de risco e o domínio de estratégias para mitigá-las. As instruções são ministradas por profissionais com ampla experiência em técnicas policiais e ocorrências de alto risco. Ao final da formação, os participantes terão exercitado repetidamente suas habilidades para avaliar ameaças, estabelecer limites e responder de maneira eficaz a agressões verbais e físicas, emboscadas veiculares e ataques com diferentes tipos de armamento.

OBJETIVOS GERAIS

- Proporcionar aos alunos e às alunas conhecimentos em técnicas de defesa pessoal, tiro e condução veicular, minimizando riscos individuais e familiares;
- Desenvolver o controle emocional do participante para a aplicação eficiente e acessível de técnicas de defesa;
- Capacitar condutores de veículos automotores para lidar com adversidades do trânsito e da violência urbana, promovendo uma condução técnica e segura que utilize o veículo como recurso defensivo;
- Introduzir fundamentos ligados a armas de fogo, aprimorando as técnicas de tiro e elevando a rapidez e a precisão da resposta.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Diagnóstico da Segurança e Conscientização — Informações e Métodos

- Prevenção no ambiente doméstico e familiar;
- Prevenção nos deslocamentos;
- Procedimentos em espaços públicos;
- Prevenção no ambiente de trabalho;
- Prevenção infantil.

2. Segurança Urbana

- Tomada de decisão;
- Proteção familiar;

- Acionamento de emergência e contenção;
- Primeiros socorros e prevenção e combate a incêndio;
- Uso de coberturas e abrigos em imóveis residenciais e comerciais;
- Procedimentos de varredura e busca em áreas residenciais e comerciais;
- Uso de armas naturais;
- Prática em equipe em ocorrências de invasão de residência;
- Noções de atuação em baixa luminosidade;
- Exercício de simulação.

3. Imobilizações Avançadas

- Controle de articulações superiores;
- Dinâmicas em grupo;
- Técnicas de desarme contra armas brancas;
- Técnicas de desarme contra armas de fogo;
- Desarme em ocorrências com reféns.

4. Tiro Tático

- Tiro a curta e média distância;
- Técnicas de tiro estático;
- Técnicas de tiro em movimento.

5. Direção Defensiva, Ofensiva e Evasiva

- Condições e manutenção do veículo;
- Estado físico e emocional do condutor;
- Direção defensiva;
- Direção ofensiva;
- Direção evasiva.

ESTRUTURA E LOGÍSTICA

Carga Horária	40 horas (distribuídas em 2 fins de semana).
Materiais Fornecidos	Pasta, bloco de anotações, caneta, camiseta e certificado.
Materiais Exigidos do Aluno	Camiseta preta.

PRÉ-REQUISITOS E DOCUMENTAÇÃO

Pré-Requisitos

- Carteira Nacional de Habilitação (CNH) válida, na categoria B ou superior;
- Ausência de antecedentes criminais;
- Aptidão física e psicológica para as atividades propostas.

Documentação — Apresentação Antecipada

- Carteira Nacional de Habilitação (CNH) válida (categoria B, no mínimo);
- Certidão ou atestado negativo de antecedentes criminais, ou documento comprobatório equivalente.

Documentação — Apresentação no Dia do Curso

- CNH válida (categoria B, no mínimo);
- Atestado médico de aptidão para atividades físicas (nos mesmos moldes exigidos para academias);
- Atestado psicológico de aptidão para porte/manuseio de arma de fogo.

INVESTIMENTO E INSCRIÇÕES

VALORES E CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

• **À vista (em espécie):** R$ 2.800,00 (dois mil e oitocentos reais);

• **Cartão de crédito:** R$ 3.200,00 (três mil e duzentos reais), em até 7 parcelas sem juros.

Observação: Despesas com transporte, hospedagem e alimentação não estão inclusas.

Público-Alvo: O curso é aberto ao público em geral, sendo destinado a pessoas maiores de 18 anos.

Vagas limitadas. As matrículas podem ser realizadas pelo site, via WhatsApp ou presencialmente na **Av. dos Andradas, nº 477, 2º andar**.

ADICIONAL (PLUS) — CURSO BÁSICO DE SOBREVIVENCIALISMO

Ao efetuar a matrícula no **Curso Tático de Sobrevivência Urbana**, o participante poderá acrescentar o valor de **R$ 500,00 (quinhentos reais)** para realizar o **Curso Básico de Sobrevivencialismo**, com carga horária de **10 horas**, abrangendo os seguintes tópicos:

1. Técnicas para acender fogo em ambientes naturais;

2. Construção de abrigos em áreas de mata;

3. Obtenção e tratamento de água potável;

4. Orientação e navegação com ou sem bússola;

5. Obtenção de alimentos seguros: caça, pesca e forrageamento;

6. Fundamentos essenciais de sobrevivência na natureza;

7. Prevencismo racional: preparação para cenários de escassez parcial, total e absoluta.