

**CENTRO DE INSTRUÇÃO E ADESTRAMENTO DE BRASÍLIA  
AMIRANTE DOMINGOS DE MATTOS CORTEZ**



**CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS**

**FUZILEIROS NAVAIS**

**ORIENTAÇÕES AO CANDIDATO T I e II/ 2024**

**Honra, Competência, Determinação e  
Profissionalismo.**

**ADSUMUS**

## SUMÁRIO

1.	<u>CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....</u>	<u>03</u>
2.	<u>INFORMAÇÕES SOBRE O CURSO.....</u>	<u>03</u>
3.	<u>PREPARAÇÃO FÍSICA.....</u>	<u>03</u>
4.	<u>ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS.....</u>	<u>03</u>
5.	<u>PREPARAÇÃO DO MATERIAL.....</u>	<u>03</u>
6.	<u>UNIFORME.....</u>	<u>03</u>
7.	<u>DOCUMENTAÇÃO.....</u>	<u>03</u>
8.	<u>ORIENTAÇÕES DIVERSAS.....</u>	<u>04</u>
9.	<u>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</u>	<u>04</u>
	ANEXO A – CONDICIONAMENTO FÍSICO.....	05
	ANEXO B – MATERIAL.....	08

## **1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS**

Prezado Candidato, parabéns por escolher pertencer ao Corpo de Fuzileiros Navais (CFN), tropa de caráter anfíbio e expedicionário, composta em sua totalidade por militares profissionais.

O presente guia destina-se a proporcionar as orientações iniciais aos candidatos, com o intuito de auxiliá-los durante sua fase de preparação até a apresentação para o início do curso. Leia-o com atenção.

## **2. INFORMAÇÕES SOBRE O CURSO**

A formação dos Soldados Fuzileiros Navais no Centro de Instrução e Adestramento de Brasília Almirante Domingos de Mattos Cortez (CIAB) é dividida em duas etapas de forma ininterrupta, uma denominada “período de adaptação”, com duração de duas semanas, e outra denominada “Curso de Formação de Soldados Fuzileiros Navais (C-FSD-FN)”, com duração de 17 semanas, sendo 9 destas em regime de internato.

O candidato aprovado que concluir o período de adaptação será matriculado no C-FSD-FN e o realizará incorporado como praça especial, na condição de Aprendiz-Fuzileiro Naval (A-FN).

## **3. PREPARAÇÃO FÍSICA**

Durante ambos os períodos da formação, vocês serão submetidos a desafios físicos intensos que exigirão preparo e determinação. Recomendamos que iniciem uma preparação física anterior, focada em resistência, força e flexibilidade. Isso ajudará a enfrentar as demandas físicas do treinamento com maior êxito.

Estejam cientes de que cada desafio físico é uma oportunidade para fortalecer não apenas o corpo, mas também o espírito de equipe e a camaradagem. Preparem-se para abraçar essa jornada desafiadora, pois é através desse rigoroso esforço físico que se tornarão verdadeiros soldados fuzileiros navais, prontos para servir e proteger com excelência.

A fim de auxiliar no seu preparo físico em momento anterior à apresentação no CIAB, no Anexo A deste Guia constam algumas orientações, a título de sugestão, mas que não prescindem do acompanhamento de um profissional de educação física devidamente qualificado.

## **4. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS**

Além da preparação física, a importância da alimentação e hidratação adequadas não pode ser subestimada. Garantam uma dieta balanceada e mantenham-se hidratados, bebendo de 2 a 4 litros de água por dia, pois isso contribuirá para um melhor desempenho durante as atividades e promoverá a saúde em geral.

## **5. PREPARAÇÃO DO MATERIAL**

Durante o curso, os A-FN utilizarão materiais necessários para seu próprio conforto e para as instruções. No Anexo B consta uma lista de itens, obrigatórios e opcionais, como forma de auxiliar o candidato no preparo do material necessário à sua permanência durante o período de internato, sendo apenas um direcionamento baseado em experiências anteriores.

## **6. UNIFORME**

O candidato deverá se apresentar no CIAB trajando calça jeans azul, camisa meia manga branca, totalmente lisa, sem adesivo, estampas ou detalhes, meias e calçado. O calçado poderá ser um tênis de cor não berrante, preferencialmente branco, relativamente confortável e resistente.

## 7. DOCUMENTAÇÃO

Visando à efetivação da matrícula, à confecção da identidade militar e à implementação da remuneração ao qual o A-FN fará jus, deverão ser entregues os seguintes documentos por ocasião de sua apresentação (original e duas cópias):

- Comprovante de residência;
- Comprovante de vacina (caso possua);
- Comprovante de conta bancária ativa (extrato) em um dos bancos conveniados para pagamento da Marinha do Brasil: Banco do Brasil, Bradesco, Caixa Econômica Federal, Itaú **ou** Santander;
- 12 fotografias 3x4 (de frente e descoberto) com camisa de manga na cor branca e com o fundo branco, com cabelo cortado e sem barba; e
- PIS/ PASEP.

## 8. ORIENTAÇÕES DIVERSAS

- Planeje sua vida e prepare sua família para os próximos 04 (quatro) meses, deixando-os cientes das necessidades que o curso irá impor. O apoio da família será fundamental para a sua tranquilidade como aluno;

- Salvo em situações específicas, será vedada a utilização de dispositivos móveis por parte dos candidatos/ A-FN. Ao se apresentarem, os candidatos terão seus celulares recolhidos, devendo estes serem entregues desligados e dentro de um envelope;

- Os candidatos não poderão se apresentar com o cabelo tingido com cores que não são naturais do cabelo humano;

- Recomenda-se que o candidato adquira conhecimentos mínimos que possibilitem cuidado com o próprio uniforme, tais como costura de bainhas e tarjetas, prega de botões, lavar e passar;

- Durante a estada, os A-FN poderão fazer uso de alguns serviços disponíveis, como lavanderia, armarinho, barbearia e biblioteca, bem como poderão contar com apoio médico, odontológico, fisioterápico, psicológico e de assistência social e religiosa;

- Será vedada a automedicação. Caso algum candidato necessite de medicação específica, este deverá apresentar o receituário médico, que será submetido à homologação do Departamento de Saúde;

- As fotografias e filmagens feitas no CIAB são realizadas por pessoa previamente autorizada pelo Comando, que faz uso do espaço, a fim de oferecer estes serviços durante o curso. A contratação dos serviços é de cunho **OPCIONAL** e não possui qualquer intermediação com o CIAB;

- Também é facultado ao aluno a utilização da cantina “Espírito de Corpo”. Este espaço não usa recurso financeiro do aluno, apenas o intercâmbio de bens servíveis, ou seja, o aluno retira algum item que necessite e devolve um outro item que seja útil a outro aluno. Assim, é estimulada a cooperação entre os discentes.

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quaisquer dúvidas adicionais a este guia poderão ser sanadas pelo sistema 8917-2005.

Determinação é o fator preponderante ao êxito no C-FSD-FN. Esteja determinado a superar quaisquer dificuldades, consciente de que todos os eventos foram minuciosamente planejados e farão parte da sua formação como Fuzileiro Naval.

BOA SORTE!

ADSUMUS!

## ANEXO A

### CONDICIONAMENTO FÍSICO

#### SUGESTÃO PARA TREINAMENTO

**1) Treinamento de força:** O treinamento físico militar bem como o adestramento são compostos basicamente de exercícios realizados com o peso corporal como sobrecarga. Aos iniciantes, sugere-se menor número de séries e repetições. Ademais, o intervalo entre uma sessão de treino e outra deve ser de pelo menos 48 horas, ou seja, em dias alternados.

#### **Membros Superiores:**

***Extensão de cotovelos no solo (flexão de braço)*** – posicione as mãos no chão com o afastamento na largura dos ombros e o tronco paralelo ao solo com os cotovelos estendidos. Flexione os cotovelos e os ombros aproximando o tronco e a parte anterior das coxas do solo.

Realize duas a três séries de 6 a 10 repetições.

Como formas de progressão, pode-se realizar o movimento com os joelhos no solo ou em um plano inclinado, de modo que a posição do tronco em relação ao solo realize um ângulo de aproximadamente 45 graus.

***Flexão de braço na barra fixa*** – pegada supinada: segure a barra com as palmas das mãos viradas para cima com o afastamento lateral na largura dos ombros. Partindo o movimento com os cotovelos estendidos, flexione os ombros e cotovelos puxando o corpo para cima de modo que o queixo ultrapasse a linha da barra.

Realize duas a três séries de 3 a 10 repetições.

Como forma de progressão, pode-se manter suspenso na barra por alguns segundos (sustentação) até um minuto ou realizar somente o movimento de descida (fase excêntrica) da barra subindo com o auxílio de um degrau ou banco.

#### **Membros Inferiores:**

***Agachamento simultâneo*** – posicione os pés com o afastamento lateral na largura dos ombros e levemente voltados para fora (pés em abdução). Mantenha o tronco ereto e os ombros levemente para trás. Flexione o quadril e os joelhos simultaneamente até um ângulo de aproximadamente 90 graus e retorne à posição inicial sem hiper estender os joelhos.

Realize duas a três séries de 6 a 15 repetições.

***Agachamento unilateral*** – Com os pés na largura do quadril, posicione um dos pés para trás na mesma direção de modo que ambos os joelhos possam realizar um ângulo de 90 graus. Deslocando o peso do corpo para perna da frente, flexione o quadril e o joelho simultaneamente mantendo o tronco ereto e retorne à posição inicial sem hiper estender o joelho.

Realize duas a três séries de 6 a 15 repetições.

**Flexão plantar** – posicione os pés com o afastamento lateral na largura dos ombros, mantenha o tronco ereto e os joelhos estendidos. Eleve o corpo mantendo o antepé como ponto fixo e retorne sem tocar os calcanhares no chão.  
Realize duas a três séries de 6 a 15 repetições.

#### **Abdômen e paravertebrais:**

**Abdominal remador** – posicione-se deitado no solo plano com os joelhos estendidos e os braços estendidos acima da cabeça de forma que o dorso na mão toque o solo. Flexione o tronco e os joelhos levando os braços para frente até os cotovelos alcançarem a linha do dos joelhos e retorne à posição inicial.

Realize duas a três séries de 6 a 15 repetições.

**Estabilização frontal (prancha)** – posicione-se no solo em decúbito ventral (barriga para baixo) e, com os cotovelos e antebraços apoiados no solo, eleve o tronco de modo que os membros inferiores não toquem o solo. O ante pé deve estar apoiado e os calcanhares, perpendiculares ao solo. Os joelhos devem permanecer estendidos e o quadril, na mesma linha do tronco.

Realize duas a três séries de 15 a 60 segundos.

**2) Treinamento cardiorrespiratório:** O condicionamento cardiorrespiratório é de extrema importância para o aprendiz de fuzileiro naval, pois permite que ele suporte as demandas exigidas durante o adestramento bem como aquelas para a atividade fim do combatente anfíbio. Assim como o treinamento de força, os intervalos entre sessões aeróbio também devem ser respeitados.

Sugere-se que realize duas a quatro sessões por semana alternando as valências a serem aprimoradas no treino. Para tanto, recomenda-se pelo menos dois tipos de treino. Um modelo visando aumento de velocidade e outro, resistência aeróbia.

#### **Treino intervalado:**

Aquecimento: 10 minutos de caminhada/trote em ritmo confortável e constante.

Parte Principal: Em blocos de 3 minutos, realizar 1 minuto de corrida com maior intensidade alternando 2 minutos de caminhada.

Repetir o bloco 3 a 6 vezes.

#### **Treino contínuo:**

Em ritmo contínuo e confortável, tente manter-se correndo (ou trotando) o maior tempo possível. Caso seja necessário, realize pequenas caminhadas como recuperação.

O tempo total deste treino deve ser de 20 a 30 minutos.

**3) Treinamento de flexibilidade:** A flexibilidade também é uma valência física importante para o condicionamento físico, pois permite maior mobilidade e é capaz de auxiliar na prevenção e/ou na recuperação de lesões musculares e articulares.

#### **Membros inferiores:**

**Quadríceps (anterior da coxa)** – em pé, leve um dos calcanhares até o glúteo ou o mais próximo possível com o auxílio das mãos.

**Isquiotibiais (posterior da coxa)** – com os joelhos estendidos, flexione o quadril em direção a coxa o mais próximo possível. Pode-se adotar a posição em pé ou sentado. Realize uma a duas séries de 20 a 30 segundos.

### **Membros superiores:**

**Peitoral** – posicione-se em frente a um apoio perpendicular ao solo (parede, porta, poste etc.), leve o cotovelo a 90 graus até a linha do ombro e, com o braço encostado no apoio, faça uma leve rotação do tronco em direção contrária ao apoio.

**Bíceps** – em pé, leve as mãos para trás do corpo e entrelace os dedos elevando levemente os braços.

**Dorsal (costas)** – em posição sentada ou em pé, leve um dos braços estendidos acima da cabeça e incline o tronco para o lado contrário ao braço elevado. Realize uma a duas séries de 20 a 30 segundos.

Como forma de sugestão e facilitação da divisão das atividades durante a semana, a tabela abaixo mostra uma alternativa a ser seguida:

<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
Treinamento de Força	Treinamento de corrida intervalada	Treinamento de Força	Treinamento de corrida contínua	Treinamento de Força	Descanso	Descanso
Treinamento de corrida contínua	Treinamento de flexibilidade (membros inferiores)	Treinamento de flexibilidade	Treinamento de flexibilidade (membros inferiores)	Treinamento de intervalada		
Treinamento de flexibilidade				Treinamento de flexibilidade		

## ANEXO B

### 1. MATERIAL DE USO GERAL

#### 1.1 Itens obrigatórios

O candidato deverá adquirir os itens listados abaixo, podendo, de acordo com sua necessidade, aumentar a quantidade:

ITENS DE USO COMUM	
1	02 cadeados (CR20 ou CR25) com duas chaves cada
2	Ligas de borracha confeccionadas com câmaras de ar usadas de pneu de carro, moto e bicicleta
3	01 short na cor azul
4	Saco plástico transparente (pelo menos 3 tamanhos diferentes: P, M e G) usado para impermeabilizar material da mochila. Pelo menos dez (10) unidades de cada tamanho. Conhecido popularmente como "saco de gelo".
5	02 camisetas brancas (sem manga)
6	04 pares de meias de brancas de algodão (acima do tornozelo)
7	Kit de costura simples, com 02 agulhas e linhas nas cores branca, preta e verde-escuro
8	01 creme dental
9	01 escova dental
10	01 fio dental
11	01 caneta esferográfica nas cores azul, preta e vermelha
12	02 lápis
13	05 cabides
14	01 borracha
15	01 apontador para lápis
16	01 desodorante / antitranspirante
17	01 caderno pautado universitário
18	02 flanelas (tamanho médio para limpar metais)
19	01 polidor de metais

20	01 sabonete
21	01 saboneteira
22	02 escovas para sapato (marrom / preta)
23	01 cortador de unha
24	01 graxa marrom e preta
25	01 barra de sabão comum
26	01 par de tênis para corrida predominantemente branco (não precisa ser novo)
27	01 bolsa preta (sem marcação e com capacidade aproximada de 30 litros)
28	03 camisas de meia manga branca (traje civil)
29	02 calções térmicos na cor preta
30	01 calça jeans azul sem detalhes rasgados (traje civil)
31	Protetor bucal
32	02 sungas de banho preta lisa (sem marcas ou detalhes)
33	Aparelhos de barbear (descartáveis)
34	Creme de barbear
35	07 cuecas de algodão

## 1.2 Sugestão de itens não obrigatórios

1	Lenço umedecido
2	Polvilho antisséptico
3	12 de pregadores de roupas
4	01 régua plástica (30 cm)
5	01 barra de sabão de coco
6	250g de sabão em pó
7	01 ferro de passar roupa
8	Repelente
9	Óculos de natação
10	02 protetores auriculares (par)
11	Protetor solar (fator de proteção mínimo 30)
12	Pomada para assadura do tipo hipoglós ou dermodex
13	01 pasta escolar polionda azul (30x25x5cm)