

(ATUALIZADO EM 27 JAN 25)

ÍNDICE

	Pag
PARTE I – FINALIDADE.....	4
PARTE II – ORIENTAÇÕES GERAIS.....	4
PARTE III – O CURSO.....	5
PARTE IV – ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS.....	6
1. INSPEÇÃO DE SAÚDE.....	6
2. PREPARAÇÃO FÍSICA.....	7
3. EXAME DE AVALIAÇÃO FÍSICA.....	11
a. Tabela de índices do EAFP/EAFD para o COS.....	11
b. Condições de execução.....	11
c. Provas do EAFP e EAFD.....	12
1) Corrida.....	12
2) Flexão na barra.....	12
3) Abdominal supra.....	13
4) Flexão de braços.....	13
5) Nado submerso.....	14
6) Subida na corda vertical.....	15
7) Pista de Pentatlo Militar.....	15
8) Natação utilitária de 400 m.....	16
9) Flutuação.....	16
10) Marcha.....	17
4. PREPARAÇÃO ORGÂNICA.....	18
a. Orientações nutricionais.....	19
b. Cardápio para o dia inteiro (sugestão)	20
5. PREPARAÇÃO INTELLECTUAL PARA O CURSO.....	21
6. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA.....	27
7. PREPARAÇÃO DO MATERIAL.....	29
8. ORIENTAÇÕES AO SEGMENTO FEMININO.....	30

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

9. OUTRAS PRESCRIÇÕES.....	30
10. DIVERSOS.....	33
a. Oração do Guerreiro de selva.....	33
b. Leis da Guerra na Selva.....	33
c. Canção do CIGS.....	34
d. Canção do Soldado da Amazônia.....	34
ANEXO A - PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA ELABORADO PELO INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (IPCFEx) COM A COLABORAÇÃO DO CENTRO DE INSTRUÇÃO DE GUERRA NA SELVA (CIGS).....	35
ANEXO B - PROGRAMA DE ESTUDOS DIRIGIDO AO PREPARO INTELECTUAL DO CANDIDATO AO CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA (COS).....	55
ANEXO C - ORIENTAÇÕES GERAIS PARA A PREPARAÇÃO DOS MATERIAIS.....	75



**CENTRO DE INSTRUÇÃO DE GUERRA NA SELVA
(Centro Coronel Jorge Teixeira)**

CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA Catg “B” e “C”

ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

PARTE I – FINALIDADE

Estabelecer o primeiro contato com os militares do Exército Brasileiro, das demais Forças Armadas e Forças Auxiliares, das Nações Amigas, candidatos aos CURSOS DE OPERAÇÕES NA SELVA (**COS**), orientando-os quanto à sua preparação intelectual, física, orgânica, psicológica, material e administrativa para o curso.

Cumprimentar os militares que se propuseram a frequentar o COS, demonstrando, assim, elevado grau de profissionalismo, abnegação e compromisso com a Instituição.

PARTE II - ORIENTAÇÕES GERAIS

O COS é um Curso de Especialização voltado para o Combate na Selva. Requer, portanto, que o candidato e futuro aluno, **já possua conhecimentos profissionais básicos relativos às atividades militares que são ministradas nas escolas de formação**. Esses conhecimentos serão adaptados às operações em ambiente de selva durante o curso.

Os candidatos ao COS, no âmbito das Forças Armadas, por serem selecionados no universo daqueles militares que servem, ou virão a servir, na região amazônica, devem possuir conhecimentos sobre sobrevivência na selva e sobre a adaptação orgânica a esse ambiente operacional. Essas condições podem ser alcançadas por ocasião dos Estágios de Adaptação à Selva (EASI) das Guarnições do Comando Militar da Amazônia (CMA), do Comando Militar do Norte (CMN) e das demais OM com características de selva, antes da apresentação efetiva do candidato no Centro de Instrução de Guerra na Selva (CIGS).

É importante que o candidato tenha tempo suficiente em sua Organização Militar (OM) para realizar sua **preparação física, orgânica, intelectual, psicológica, material e**

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

administrativa. Salienta-se que a preparação em todas essas áreas é de fundamental importância para o sucesso no curso.

PARTE III - O CURSO

Atualmente, os Cursos de Operações na Selva Cat “B” e “C” estão divididos em fases, da seguinte forma:

Semana	Fase	Disciplina	Objetivo Geral
Mobilização	- Orientações iniciais, avaliação psicológica, inspeção de saúde, exame de aptidão física definitivo, teste de conhecimentos militares teórico e prático e medidas administrativas.		
1	Vida na Selva	Vida na Selva	- Empregar técnicas e procedimentos para sobrevivência em ambiente de selva.
2, 3 e 4	Técnicas Especiais	Técnicas Especiais	- Proporcionar os conteúdos e desenvolver técnicas, táticas e procedimentos fundamentais para a execução das operações na selva. - Utilizar meios e técnicas para os deslocamentos em ambiente de selva. - Empregar técnicas especiais nas operações militares em ambiente de selva.
5, 6, 7, 8, 9 e 10.	Operações	Operações	- Adaptar os conhecimentos doutrinários e de planejamento para as operações na selva. - Empregar Normas de Comando para comando de patrulhas de Reconhecimento, de Combate, Terrestres e Fluviais. - Executar operações militares em ambiente operacional amazônico. - Comandar frações em ambiente de selva.
Desmobilização	- Atividades psicopedagógicas, confraternizações, solenidade de diplomação e de brevetação.		

PARTE IV - ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

1. INSPEÇÃO DE SAÚDE (IS)

A inspeção de saúde deverá atender às prescrições contidas nas Instruções Gerais para Perícias Médicas no Exército (IGPMEx), nas Instruções Reguladoras sobre Perícias Médicas e Acidentes em Serviço no Exército (EB-30-20.016, 1ª edição, 2023), nas Normas do DECEX e nas Instruções Reguladoras para Inscrição, Seleção e Matrícula nos Cursos do Centro de Instrução de Guerra na Selva (IRISM/CIGS).

Será realizada uma Inspeção de Saúde (IS) na guarnição do candidato pela Junta de Inspeção de Saúde de Guarnição (JISG). Se necessário, o candidato deverá refazê-la na guarnição de MANAUS, na Junta de Inspeção de Saúde Especial (JISE) da 12ª Região Militar (12ª RM).

A JISG deverá lavrar, ao término da IS, a Ata de cada candidato com os resultados individuais, devendo tais resultados serem publicados no Boletim Interno (BI) da OM. Uma **cópia da Ata**, bem como do **BI da OM que a publicou**, deverão ser conduzidos pelo candidato que vier a ser relacionado para o curso.

Por ocasião da IS já no CIGS, os seguintes exames médicos com os seus laudos deverão ser apresentados pelo candidato relacionado:

- Radiografia do tórax (postero-anterior e perfil-pulmão e coração) e dos seios da face;
- Sorologia para Lues, reação de Machado Guerreiro (sorologia para doença de Chagas) e HIV;
- Hemograma completo, VHS e contagem de plaquetas;
- Glicemia em jejum;
- EPF (parasitologia de fezes);
- EAS (sumário de urina);
- ECG (eletrocardiograma em repouso);
- Teste ergométrico (avaliação cardiovascular);
- Transaminase glutâmico oxalacético (TGO);
- Transaminase glutâmico pirúvico (TGP);
- Ureia e creatinina;
- Bilirrubinas (total, direta e indireta);
- Dentário (radiografia panorâmica das arcadas dentárias);
- Sorologia para hepatite A, hepatite B (contendo no mínimo HbsAg e antiHBc) e hepatite;
- Exame oftalmológico;

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

- Acuidade visual;
- Exame Audiométrico;
- T3, T4 e TSH;
- Eletroencefalograma;
- Toxicológico (cocaína, anfetaminas, opiáceos e canabinóides);
- Traço falciforme;
- Teste de PSA, exclusivo para o sexo masculino (a partir de 40 anos); e
- Teste de gravidez BHCG e colpocitologia oncótica (exclusivo para o segmento feminino).

Somente realizará o Exame de Aptidão Física (EAF) o candidato que for julgado APTO na IS.

Todos os exames médicos e odontológicos listados serão cobrados por ocasião da matrícula e deverão ser trazidos por ocasião de sua apresentação no CIGS. Por se constituir em ato de serviço, os exames realizados não deverão ser indenizados pelos candidatos (fator de custo).

No caso de falta de qualquer um dos exames médicos previstos nas IRISM/CIGS, o candidato será julgado INAPTO pela JISG. Para tanto, deverá apresentar-se com antecedência na Guarnição de MANAUS ou realizar seus exames na Guarnição de origem para solucionar essa situação.

2. PREPARAÇÃO FÍSICA

Será realizado na guarnição do candidato, em caráter de seleção preliminar, Exame de Avaliação Física Preliminar (EAFP), pela Comissão de Aplicação e Fiscalização (CAF), sob responsabilidade da Gu Exm enquadrante, e na guarnição de MANAUS, sob responsabilidade do Comando Militar da Amazônia (CMA).

Na Semana de Mobilização, será realizado o Exame de Avaliação Física Definitivo (EAFD) e o Teste de Conhecimentos Militares (TCM), tendo ambos o caráter eliminatório. Os candidatos que não atingirem os índices mínimos de aprovação **NÃO** serão matriculados, devendo retornar para suas OM (IRISM/CIGS).

Para isso, a preparação física não deverá apenas visar aos EAFP e EAFD, pois a carga horária curricular prevê Treinamento Físico Militar (TFM) e outras atividades que exigem resistência a esforços físicos intensos e prolongados. Dessa forma, a preparação física deve visar, principalmente, a **realização do curso**.

Por vezes, mesmo aprovado no EAF, o aluno apresenta dificuldades em realizar certas tarefas curriculares. A instrução de natação utilitária pode ser citada como

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

principal exemplo, onde o despreparo do aluno pode, inclusive, comprometer a segurança e o desempenho dele no curso.

A preparação para a **atividade natatória** deverá ser realizada de forma gradativa, iniciando com o candidato nadando e flutuando de sunga e, com o passar do treinamento, ele deverá aumentar o tempo e o peso ancorado ao corpo, de forma que, ao final da preparação, o candidato esteja em condições de:

- **nadar** distâncias superiores a **2.000m** com o uniforme 9º D2 completo, equipado com seu fardo aberto e **PARA-FAL 7,62mm preso ao fardo de combate**;
- **flutuar** por, **no mínimo, 15 (quinze) minutos** contínuos com o uniforme 9º D2 completo, equipado com seu **fardo aberto e armado** com seu **PARA-FAL 7,62mm**; e
- **nadar** curtas distâncias, **aproximadamente 200m**, com o uniforme 9º D2 completo, equipado com seu fardo aberto e **PARA-FAL 7,62mm preso ao corpo a tiracolo (cruzado nas costas e passando por cima de um dos ombros, não importando se o cano da arma está voltado para cima ou para baixo, mas sempre à retaguarda do corpo)**.

Ressalta-se que o treinamento com pau de fogo ou lastro obtém bons resultados, porém não reflete a realidade de usar um fuzil.

Quanto à posição do fuzil, nas instruções de flutuação **DURANTE O CURSO**, o armamento (Fuzil 7,62mm PARA-FAL) deverá estar com a bandoleira estrangulada à tiracolo (cruzado nas costas e passando por cima de um dos ombros, não importando se o cano da arma está voltado para cima ou para baixo, mas sempre à **retaguarda do corpo**).

Todas as atividades de ensino serão avaliadas de forma a mensurar o desempenho cognitivo, **atitudinal** e psicomotor do aluno. **Algumas avaliações foram aperfeiçoadas recentemente** para que se aproveite da melhor forma possível o desempenho individual e coletivo. **Algumas** avaliações apresentam **caráter formativo**, servindo para que se tenha um retorno e um constante aperfeiçoamento do processo ensino-aprendizagem. Outras terão o **caráter somativo e serão eliminatórias** e, caso o aluno não alcance o desempenho mínimo, será desligado por insuficiência técnica.

As atividades de flutuação, por exemplo, continuarão sendo avaliadas e o tempo exigido para que o candidato seja aprovado no EAF será mantido como tempo mínimo para aprovação durante as avaliações no curso. **Ou seja, o futuro aluno que chegar flutuando no COS somente o tempo do EAF atingirá o grau mínimo nas avaliações. Portanto, o candidato deve chegar flutuando, no mínimo, 15 minutos para que consiga atingir o grau máximo nas avaliações.**

É aconselhável que o treinamento de natação seja feito após outras atividades físicas

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

intensas, **como, por exemplo, após um treinamento intervalado ou após uma marcha ou, ainda, após uma sessão de musculação**, pois isso reflete a realidade do curso, em que o aluno realiza as atividades de natação já desgastado, naturalmente, por outras atividades de ensino prévias.

O candidato também deve preparar-se para **atividades aeróbicas** (corrida contínua) e neuromusculares, principalmente membros inferiores, em função dos grandes deslocamentos a serem realizados durante o curso, e membros superiores para suportar o peso da mochila.

A fim de apresentar-se em condições físicas de ser aprovado no EAF e frequentar o COS, o candidato deve seguir um quadro de treinamento físico preparado pelo oficial de TFM de sua OM, se possível, orientado por um oficial possuidor do Curso de Educação Física do Exército. No **ANEXO “A”** encontra-se disponível o Programa de Treinamento Físico para o COS elaborado pelo Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx) com a colaboração do CIGS, que poderá ser usado como subsídio para a preparação do candidato. Outros profissionais da área de saúde podem ser procurados, tais como médicos, nutricionistas, fisioterapeutas etc., conforme a necessidade individual de cada militar.

No decorrer do COS, o aluno participará de TFM específico. O guia do TFM é sempre um aluno escalado imediatamente antes de cada sessão de instrução. Todos os alunos do COS devem estar em condições de conduzir o alongamento, o aquecimento, a ginástica básica, o circuito operacional, a ginástica com armas e a ginástica com toros, conforme prevê o Manual de TFM (EB70-MC-10.375).

Para as atividades de **lutas**, o candidato deverá realizar preparação específica, a fim de evitar lesões advindas da falta de capacidade física, motora e técnica.

Vale ressaltar que a intensidade das atividades desenvolvidas ao longo do Curso de Operações na Selva tem por objetivo buscar a simulação do combate e todas suas implicações. As características do ambiente operacional amazônico, aliadas às peculiaridades das operações militares, exigem que o militar opere, em algumas situações, de forma autônoma, executando grandes deslocamentos com grande quantidade de carga. Para que possa estar apto a atender essa realidade se faz necessária a adoção de importantes medidas voltadas à manutenção da integridade física do combatente.

As alterações da postura humana, decorrentes do transporte de carga, podem levar ao comprometimento anatômico/funcional da coluna vertebral e provocar lesões que ocorrem em função do peso carregado, da forma de transporte e da condição física do

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

militar, podendo, inclusive, comprometer o desempenho do aluno durante o curso. Dessa forma, é importante que o candidato tenha conhecimento das orientações, diretrizes e cuidados com a integridade física do combatente constantes no EB70-CI-11.454 - Caderno de Instrução de Transporte de Carga Individual, desenvolvido pelo **IPCFEx**.

Essa bibliografia apresenta as observações a serem consideradas no que diz respeito a variada natureza das atividades militares que envolvem o transporte de carga ao longo do COS, sustentação ou manipulação de carga e trata, especificamente, do transporte de carga individual com mochilas e equipamentos individuais portáteis, por ser uma atividade comum a todos os militares em sua formação, adestramento ou especialização, como é o caso do COS.

Ao longo do COS, o aluno será submetido a esforços físicos intensos, dentre os quais podem ser citados:

TAREFAS - corrida, natação utilitária e lutas
Correr 10 (dez) km, em 60 min, com o uniforme 9º D2, cobertura e busto nu.
Desequipar em meio aquático com o uniforme 9º D2, armado com o PARA-FAL 7,62mm e equipado com o fardo aberto e de combate, em até 6 minutos.
Executar o nado lateral modificado (<i>Indiano</i>) por, no mínimo, 20m com o uniforme 9º D2, armado com o PARA-FAL 7,62mm e equipado com o fardo aberto.
Nadar, no mínimo, 800m com o uniforme 9º D2, equipado com o fardo aberto, utilizando um cabo solteiro preso ao corpo para arrastar o fardo de combate e o PARA-FAL 7,62mm, ancorados, em até 42 minutos.
Flutuar com o uniforme 9º D2, armado com o PARA-FAL 7,62mm e equipado com o fardo aberto por, no mínimo, 15 minutos contínuos.
Executar o nado submerso por, no mínimo, 15m com o uniforme 9º D2, equipado com o fardo aberto.
Nadar, aproximadamente, 200m com o uniforme 9º D2, equipado com o fardo aberto e com PARA-FAL 7,62mm a tira colo.
Executar as técnicas de lutas para defesa pessoal, desarmes de oponente, quedas e projeções.

3. EXAME DE AVALIAÇÃO FÍSICA (EAF)

a. Tabela de índices do EAFP/EAFD para o COS

DIA	PERÍODO	PROVAS	PADRÃO MÍNIMO			
			COS		CIOS	
			SEXO MASC	SEXO FEM	SEXO MASC	SEXO FEM
1º	Manhã	1. Corrida 8.000 m	40 min	48 min	40 min	48 min
		2. Flexão na Barra	10 Rpt	4 Rpt	10 Rpt	4 Rpt
		3. Abdominal Supra	69 Rpt		69 Rpt	
		4. Flexão de Braço	35 Rpt	20 Rpt	35 Rpt	20 Rpt
	Tarde	5. Nado submerso	10 m		10 m	
2º	Manhã	6. Subida na Corda vertical	4 m	2,0 m	4 m	2,0 m
		7. Pista de Pentatlo Militar	4 min 50 seg		-	-
	Tarde	8. Natação Utilitária de 400m	15 min		15 min	
		9. Flutuação	10 min com fuzil		10 min com fuzil	
3º	Manhã	10. Marcha de 15 Km	3h		3h	
			A marcha será realizada com uniforme de combate, fardo aberto, fuzil (Pára-FAL) e mochila pesando 15 kg para todos os candidatos sem distinção de sexo.			

b. Condições de Execução

I - As provas poderão ser realizadas em até duas tentativas, com intervalo de, pelo menos, um dia entre elas, com exceção da marcha, que será realizada apenas uma tentativa, porém o candidato só poderá executar a segunda tentativa em uma única prova. Caso o candidato não atinja o índice previsto em mais de uma prova, mesmo sendo na primeira tentativa, será automaticamente considerado **INAPTO**, para fins de matrícula no COS.

II - O EAFP e o EAFD são considerados ato de serviço. As faltas ou desistências deverão ser comunicadas, com as devidas justificativas, ao Presidente da CAF;

III - O candidato que não realizar qualquer uma das provas do EAFD não será matriculado no COS;

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

IV - Caso o candidato não deseje realizar alguma das tentativas subsequentes ou o restante do EAF, deverá preencher e assinar um **Termo de Desistência**, no qual abrirá mão dessa execução, e entregá-lo ao Presidente da CAF;

V - Mesmo que o candidato não consiga atingir os padrões mínimos previstos para as provas, a comissão deverá registrar o resultado em Ata;

VI - **Não há** a diferenciação nos índices para os militares **acima de 35 anos**; e

VII - O padrão de execução de cada exercício deverá seguir o previsto na Portaria – EME/C Ex Nº 850, de 31 de agosto de 2022, que aprovou a Diretriz para Avaliação Física no Exército Brasileiro (EB20-D-03.053). A correta execução dos testes físicos pode ser observada no site **www.cigs.eb.mil.br**.

c. Provas do EAFP e EAFD

1) Corrida

I - Percorrer a distância no tempo previsto na tabela de índices do EAFP e EAFD para o COS, em terreno plano, de acordo com o segmento. Caso haja desnível no percurso, esse deverá ser suave e, na medida do possível, compensado por um desnível inverso. O tempo de realização será registrado pela CAF.

II - Será realizada com o uniforme 9º D2 ou uniforme de combate correspondente, sem cobertura e busto nu. Para as candidatas do segmento feminino o uniforme será o mesmo, com o acréscimo do bustiê preto.



Figura 1: Corrida

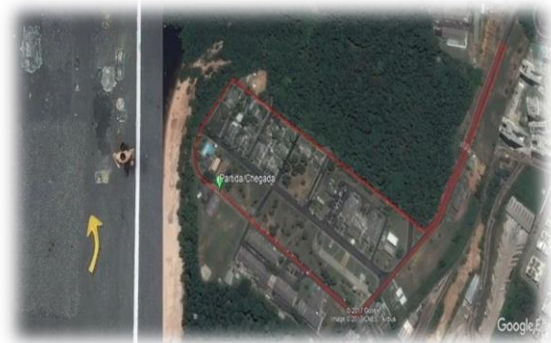


Figura 2: Percurso da corrida (2º Gpt E)

2) Flexão na Barra

I - Posição Inicial: o militar pendurado na barra, com os braços estendidos segura a barra com as mãos em pronação. Nesse exercício, ao contrário dos demais, o militar deverá empunhar o aparelho ao silvo de apito para iniciar a execução.

II - Execução: o militar realizará sucessivas flexões de braço na barra fixa, devendo permanecer empunhando a barra durante todo o tempo do exercício.

III - 9º D2 ou uniforme de combate correspondente, sem cobertura e busto nu.

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Para as candidatas do segmento feminino o uniforme será o mesmo com o acréscimo do bustiê preto.



Figura 3: Flexão na barra - Posição inicial



Figura 4: Flexão na barra

3) Abdominal supra

I - Posição inicial: decúbito dorsal com as pernas flexionadas, braços cruzados sobre o peito e com as mãos nos ombros opostos.

Observações:

- a) aproximar o tronco das pernas flexionadas, como se estivesse “enrolando-o”.
- b) manter as mãos nos ombros e os braços encostados ao peito, evitando, assim, o impulso.
- c) na fase excêntrica do movimento (retorno à posição inicial), encostar os ombros no solo.

II - 9º D2 ou uniforme de combate correspondente, sem cobertura e busto nu. Para as candidatas do segmento feminino o uniforme será o mesmo, com o acréscimo do bustiê preto.



Figura 5: Abdominal supra



Figura 6: Abdominal supra

4) Flexão de braços

I - Posição inicial: apoio de frente no solo. A tomada de posição é feita em dois tempos. No primeiro, agrupar o corpo, unindo as pernas simultaneamente, apoiando as mãos no solo e, no segundo, estender as pernas para trás, deixando o corpo em posição horizontal sobre quatro apoios no solo (braço esquerdo, direito e ponta dos pés). Os pés não devem ser colocados um sobre o outro.

II - Execução: no primeiro tempo, os cotovelos são flexionados até ultrapassarem

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

o plano das costas e no segundo tempo são estendidos, voltando à posição inicial.

III - 9º D2 ou uniforme de combate correspondente, sem cobertura e busto nu. Para as candidatas do segmento feminino o uniforme será o mesmo, com o acréscimo do bustiê preto.



Figura 7: Flexão de braços



Figura 8: Flexão de braços

5) Nado Submerso

I - A prova poderá ser realizada em qualquer meio aquático sem correnteza, preferencialmente em piscina ou tanque tático.

II - O percurso previsto deve ser realizado em apneia única, em qualquer estilo, sem que qualquer parte do corpo do militar aflore na superfície.

III - A área a ser transposta deverá ser balizada por raias ou cordas. Deverão estar balizadas as marcações correspondentes às distâncias de 0 (zero), 5 (cinco), 8 (oito) e 10 (dez) metros. A marcação deverá ser ultrapassada pelo corpo do candidato para ser considerada. Poderá haver o toque do corpo do militar no balizamento, desde que o nado submerso termine após ele.

IV - A partida deverá ser sem impulso, na posição de pé ou de flutuação natural.

V - A prova será realizada com o uniforme 9º D2 ou uniforme de combate correspondente, sem cobertura e com as mangas abaixadas.



Figura 9: Nado submerso

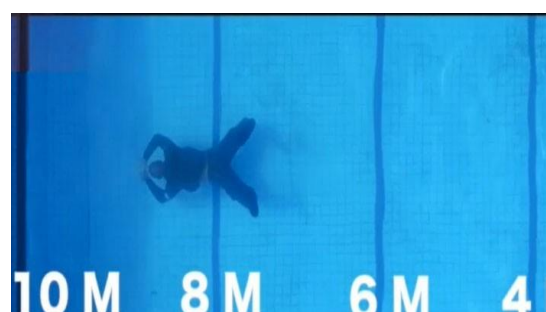


Figura 10: Nado submerso

6) Subida na corda vertical

I - Os candidatos deverão subir em corda vertical, de sisal, com o diâmetro de 1,5 (uma e meia) polegada, sem impulso inicial, a partir da base (solo ou colchão) e sem o auxílio dos pés.

II - A corda deverá estar balizada no 0 (zero), 2 (dois) e 4 (quatro) metros de altura. A marcação deverá ser ultrapassada por ambas as mãos do candidato, para ser considerado apto. Ambos os sexos executarão a subida na corda, mantendo-a distendida ao lado do corpo, sem o auxílio de pernas ou pés.

III - A marcação inicial 0 (zero) deverá estar a 1,80 metros (um metro e oitenta centímetros) de altura do solo, de modo que o candidato esteja com ambas as mãos abaixo dela quando começar a subida.

IV - A prova será realizada com o uniforme 9º D2, sem cobertura e mangas abaixadas.



Figura 11: Subida na corda vertical



Figura 12: Subida na corda (balizada no 0, 2 e 4 metros) vertical

7) Pista de Pentatlo Militar (PPM)

I - Percorrer a PPM no tempo previsto na tabela de índices do EAFP e EAFD.

II - A pista deverá ser realizada conforme as técnicas previstas no Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar (EB70-MC-10.375).

III - A prova será realizada com o 13º uniforme ou uniforme correspondente.

IV - A execução para o sexo feminino deverá ser realizada desbordando os obstáculos: Escada Móvel, Rampa de Escalada com Corda, Vigas em Degraus e Escada Fixa; bem como terá disponível a banqueta para a transposição dos obstáculos: Mesa Irlandesa, Fosso e Muro de Assalto Alto.



Figura 13: PPM



Figura 14: PPM

8) Natação utilitária de 400 m

I - A prova poderá ser realizada em qualquer meio aquático sem correnteza, conforme os índices da tabela de índices do EAFP e EAFD.

II - O candidato deverá nadar em qualquer estilo, não sendo permitido o nado submerso (quando o militar permanecer mais de cinco segundos com a cabeça abaixo da linha d'água), partindo da posição de pé ou de flutuação natural, sem impulso, não podendo apoiar-se em qualquer auxílio para flutuação.

III - A prova será realizada com o uniforme 9º D2, sem cobertura, com as mangas abaixadas.



Figura 15: Natação utilitária



Figura 16: Natação utilitária

9) Flutuação

I - A prova poderá ser realizada em qualquer meio aquático sem correnteza e no tempo previsto na tabela de índices do EAFP e EAFD.

II - O militar deverá manter o corpo na vertical (caracterizado por não haver afloramento de barriga, nádegas, cintura, pernas e pés) e não poderá realizar deslocamentos laterais, nem poderá apoiar-se em qualquer auxílio (de flutuação ou bordas da piscina) durante a prova. A cabeça deve estar sempre fora da água, sendo proibido mergulhar o rosto, e o armamento deverá estar com a bandoleira a tiracolo

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

(cruzada e passando por cima do ombro, não importando se o cano da arma está voltado para cima ou para baixo, mas **obrigatoriamente** à retaguarda do corpo), conforme Foto 18. O candidato matriculado deverá seguir essas mesmas padronizações durante o curso.

III - A contagem do tempo terá início com o candidato na posição de pé ou de flutuação natural.

IV - A prova será realizada com o uniforme 9º D2 ou uniforme de combate correspondente com as mangas abaixadas, com fuzil e sem relógio de pulso.

V - O candidato que tiver sua atenção chamada por 3 (três) vezes, por estar flutuando fora do padrão (normas estabelecidas), terá sua prova interrompida e o objetivo considerado como não alcançado.



Foto 17: Flutuação



Foto 18: Bandoleira por cima de um dos ombros

10) Marcha

I - Marchar em percurso por estradas. Caso haja desnível no percurso, esse deverá ser suave e, na medida do possível, compensado por um desnível inverso (nesse caso, é ideal que a chegada coincida com a largada).

II - Será realizada com o uniforme 9º D2 ou uniforme de combate correspondente, armado de fuzil (com carregador), equipamento (fardo aberto) e mochila (fardo de combate).

III - O equipamento (fardo aberto) será composto de:

- a) cinto NA e suspensório;
- b) dois porta-carregadores de fuzil com dois carregadores de fuzil cada (total de 4 carregadores);
- c) dois porta-cantis, com os cantis (completo de água) e os canecos; e

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

d) um facão de mato.

IV - Haverá pesagem da mochila no início e ao término da marcha. Caso seu peso seja inferior ao peso previsto (15 Kg), o candidato será considerado INAPTO no EAFP ou EAFD.



Foto 19: Marcha

4. PREPARAÇÃO ORGÂNICA

Sendo o COS um curso de especialização de combate, com características próprias inerentes ao ambiente operacional de selva, para obter êxito nele é importante que o candidato esteja em excelente condição orgânica.

Cuidados prévios com a saúde, particularmente a bucal, e com relação às doenças crônicas necessitam ser tomados pelo candidato. Durante o curso, medicamentos só devem ser ministrados com orientação médica.

A imunização por meio de vacinas (antitetânica, febre amarela, hepatite B, dengue etc.) auxiliará na prevenção de doenças.

É importante que os militares que apresentem doenças crônicas e articulares realizem uma preparação específica, estando cientes que essas ocorrências poderão interferir no seu desempenho durante o curso.

Os candidatos ao Curso de Operações na Selva **NÃO DEVERÃO** fazer uso de anabolizantes, compostos proteicos, energéticos ou substâncias, que visem a redução de peso, e outros de origem sintética para o aumento da força e do tônus muscular. Além disso, ressalta-se que não ingerir medicamentos que busquem a correção de problemas graves de alergia ou doença infectocontagiosa é de suma importância para o rendimento do aluno durante a realização do COS.

Os candidatos deverão seguir estas recomendações com uma antecedência de, pelo menos, **6 (seis)** meses antes do início do curso.

Os candidatos preencherão o **Termo de Compromisso de Não Utilização de Substâncias Proibidas**, por ocasião da Semana de Mobilização, distribuído pela Divisão de Alunos.

Vale ressaltar que as substâncias proibidas têm como exemplos: Termogênicos, Anabolizantes ou Recursos Ergogênicos (farmacológicos e nutricionais) etc.

a. Orientações Nutricionais

Uma alimentação balanceada também é fator que deve ser alvo de atenção do candidato. Se possível, deve-se seguir a orientação de um nutricionista. Tudo isso permitirá que o futuro aluno possa iniciar o COS em condições de suportar os esforços físicos intensos e prolongados, agravado pelo fato de a maioria das atividades do curso serem desenvolvidas num ambiente simulado de estresse de combate. Abaixo, seguem algumas orientações nutricionais para a fase preparatória do curso confeccionadas pela Tenente AMINA CHAIN COSTA, nutricionista e pesquisadora do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx).

1) Sugestões

a) Pontos Importantes:

- O momento da oferta dos nutrientes é fundamental para a performance.
- Uma alimentação equilibrada em relação a energia e os nutrientes está relacionada a melhor performance e recuperação mais rápida.
- A combinação entre o momento da oferta de nutrientes e o descanso é essencial.
- Essas orientações nutricionais não são individualizadas, são orientações nutricionais gerais para prática de exercício físico. Para um acompanhamento personalizado procure um nutricionista.

b) O que se deve consumir antes do treinamento?

- Atividade física em jejum diminui os estoques de glicogênio hepático em cerca de 80% e pode prejudicar o desempenho, principalmente em treinos de longa duração.
- Recomenda-se consumir alimentos ricos em carboidratos antes do treinamento.
- Que tipo de carboidratos? Preferir aqueles com médio a baixo índice glicêmico com objetivo de manutenção dos estoques de glicogênio.

Opção 1: 2 fatias de pão integral ou branco + queijo minas + 1 copo de leite integral batido com 1 fruta.

Opção 2: 2 fatias de pão integral ou branco + ovos mexidos + 1 copo de suco de frutas natural.

c) O que se deve consumir durante o treinamento?

- Nos primeiros 60 a 90 minutos de atividade física – Reposição hídrica, ou seja, BEBER ÁGUA! Usar os intervalos para se hidratar.

- Após 90 minutos de atividade intensa – Reposição hidroeletrólítica, ou seja, água e também os sais minerais.

Opção 1: Bebidas hidroeletrólíticas – 150 a 300 mL (guaraná natural ou algum refresco de frutas).

Opção 2: Alimentos ricos em carboidratos como barras e géis.

d) O que se deve consumir imediatamente após o treinamento?

- Importante: Período de “reabastecimento” – Até 45 minutos após o término do exercício físico. Se alimentar neste período acelera a recuperação e repõe a energia para o dia seguinte.

- Que tipo de alimentos: Carboidratos com médio a alto índice glicêmico.

Opção 1: 2 porções de frutas (Preferir banana, manga, laranja, açaí, mamão).

Opção 2: Suco de laranja, Gatorade, água de coco.

- Importante: procure se pesar sempre antes e depois da atividade e esteja sempre atento à coloração da sua urina.

- 1,5L de água e/ou repositores hidroeletrólíticos para cada 1kg de peso perdido.

- Ideal é corrigir as perdas dentro de 2 horas após o exercício.

- Objetivos:

- Reidratação.

- Reposição hidroeletrólítica.

- Importante: Não ingerir bebidas que contenham álcool e cafeína - Efeito diurético. Exemplos: Café, mate, chá preto, refrigerante e bebida alcoólica.

b. Cardápio para o dia inteiro (sugestão):

1) Ceia ou lanche da noite

Opção 1: 2 unidades de frutas + 2 colheres (sopa) de cereais integrais - Ex: Granola, aveia em flocos.

Opção 2: 2 fatias de pão integral + 2 fatias de queijo minas.

Opção 3: 1 vitamina de frutas (frutas, leite e aveia ou granola).

2) Café da manhã e lanche da tarde

Opção 1: 2 fatias de pão integral ou branco + queijo minas + 1 copo de leite

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

integral batido com 1 fruta.

Opção 2: 2 fatias de pão integral ou branco + ovos mexidos + 1 copo de suco de frutas natural.

3) Almoço e jantar

- a) 1 a 2 colheres de arroz ou 1 a 2 pegadores de macarrão.
- b) 1 concha grande de feijão.
- c) 2 filés de frango ou peixe (carne vermelha 2 x semana).
- d) 1 colher de sopa de batata, batata doce ou aipim cozidos.
- e) Vegetais crus à vontade.

5. PREPARAÇÃO INTELECTUAL PARA O CURSO

a. Orientações Gerais

1) Um dos instrumentos que o candidato irá dispor para bem cumprir a sua missão é a sua **preparação intelectual**. A maior parte das disciplinas ministradas no curso foi transmitida e é considerada **conhecimentos adquiridos** nas escolas de formação e de aperfeiçoamento do Exército, bem como nos Estágios de Adaptação à Selva, sendo assim, já deve, **OBRIGATORIAMENTE**, ser de **conhecimento prévio** dos alunos.

2) O “**ANEXO B**” apresenta uma sugestão de **PROGRAMA DE ESTUDOS DIRIGIDO AO PREPARO INTELECTUAL DO CANDIDATO AO CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA (COS)**.

A lista abaixo apresenta a relação das disciplinas do curso, além de assuntos relevantes que são trabalhados durante o COS e ensejam estudo prévio por parte do candidato:

Disciplina	Assunto
Vida na Selva	Aspectos básicos da Topografia de Campanha.
	Noções Gerais de Sobrevivência.
	Atendimento Pré-Hospitalar (APH) Básico.

Disciplina	Assunto
Técnicas Especiais	TFM (circuito operacional, ginástica com toros, ginástica com armas, Corrida etc.).
	Lutas (identificação de pontos sensíveis, realização de golpes traumáticos, desarmes contra arma de fogo e arma branca, retenção

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Técnicas Especiais	e contrarretenção do armamento, quedas e projeções).
	Topografia [escala de cartas, locação de pontos, coordenadas retangulares, geográficas e polares, emprego da bússola no terreno e na carta, preparação do Quadro Auxiliar de Navegação (QAN), preparação de cartas topográficas para navegação, GPS Garmin 64 e similares].
	Nós e amarrações (confeção de assento americano e atadura de peito, nós: aselhas, lais de guia, pescadores, escotas, direito, prússico, porco etc.).
	Comunicações [instalação dos equipamentos: MPR9600 (Falcon II), RF7800M-HH (Falcon III), RF7800H-MP (Falcon III), RF7800V-HH (Falcon III), Motorola XTS 1500 e APX200; preparação e instalação de antenas improvisadas, antenas dipolo, criptografia e decifração de mensagens (método de substituição, chave simples e dupla), interpretação das IECOMELT, Medidas de Proteção Eletrônica, exploração das comunicações].
	Técnicas militares para o combate na selva (motoserra e abertura de clareiras, rastreamento de pessoal).
	Explosivos e destruições (principais tipos de explosivos e características, cálculo de cargas, emprego da tabela de cálculo de explosivos, tipos de espoletas e funcionamento, lançamento de fogo, escorvamento elétrico, pirotécnico e duplo de cargas) e explosivos improvisados.
	Técnicas aeromóveis.
	Técnicas fluviais (embarcações, transposição de aquavias, embarque e desembarque de voadeiras em movimento etc.).
	Armamento e munição [Pst 9mm M973, Pst 9mm M975, Pst 9mm GC MD1, PARA-FAL 7,62mm M964, Fuzil Ass 5,56mm IA2, espingardas de diversos calibres, Mtr "MAG", Mtr Mini Mitrailieuse (MINIMI), AT-4, Mrt 60mm e 81mm, Gr M e Gr Bc].
	Tiro de Combate.
Orientação (orientação carta-terreno terrestre e fluvial, diurna e noturna etc.).	

Disciplina	Assunto
Patrulhas	Patrulhas [Tipos, organização, planejamento, normas de comando e

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

	emissão de ordens, área de reunião e área de reunião clandestina, Técnicas de Ação no Objetivo (TAO), Técnicas de Ação Imediata (TAI)].
	Patrulhas de reconhecimento e combate, terrestres e fluviais.

Disciplina	Assunto
Operações	Operações Básicas (ofensiva, defensiva e de cooperação e coordenação com agências).
	Operações Complementares (operações contra forças irregulares, operações aeromóveis, operações ribeirinhas, operações de junção, operações de transposição de curso d'água e operações em áreas edificadas)
	Operações de Resistência.

Bibliografia para estudo
Constituição Federal de 1988 (Art 136, 137, 142 e 144).
Lei Complementar nº 97, de 9 jun 08 (Dispõe Sobre as Normas Gerais para a Organização, o Preparo e o Emprego das Forças Armadas).
Lei Complementar nº 117, de 2 set 04, que dispõe sobre as normas gerais para a organização, o preparo e o emprego das Forças Armadas.
Lei Complementar nº 136, de 25 ago 10, que altera a Lei Complementar nº 97.
Lei nº 6.634, de 2 maio 1979, que dispõe sobre a Faixa de Fronteira.
Decreto nº 3.897, de 24 ago 01 (Fixa Diretrizes para o Emprego das Forças Armadas na Garantia da Lei e da Ordem).
Decreto nº 4.411, de 7 out 02 (Dispõe sobre a Atuação das Forças Armadas e da Polícia Federal nas Unidades de Conservação).
Decreto nº 4.412, de 7 out 02 (Dispõe sobre a Atuação das Forças Armadas e da Polícia Federal em Terras Indígenas).
Portaria Cmt Ex nº 736, de 29 out 04 (Regula o Emprego da Força Terrestre em Ações de Garantia da Lei e da Ordem).
Portaria nº 303, de 16 jun 12, que dispõe sobre as salvaguardas institucionais às Terras Indígenas.
Portaria nº 020-EME, de 2 abr 03, que aprova a Diretriz para o Relacionamento do Exército Brasileiro com as Comunidades Indígenas.
Portaria-EME / C Ex Nº 946, de 16 jan 23 - Diretriz para o relacionamento do Exército Brasileiro com as comunidades indígenas (EB20-D-07.095).

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

C 101-5 Estado-Maior e Ordens (1º e 2º Volumes).
EB20-MF-07.101 - Operações de Convergência 2040.
EB70-MC-10.343 - Atendimento Pré-Hospitalar (APH) Básico.
EB70-MC-10.304 - Marchas a pé.
EB70-CI-11.416 - Caderno de Instrução de Tiro de Combate.
EB70-CI-11.450 - Caderno de Instrução Patrulhas.
C 21-26 - Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas.
C 24-9 - Exploração em Radiotelefonia.
C 24-18 - Emprego do Rádio em Campanha.
C 24-50 - Segurança das Comunicações.
C 34-1 - Emprego da Guerra Eletrônica.
C 5-37 - Minas e Armadilhas.
C 8-35 - Transporte de doentes e feridos.
MD33-M-10 - Garantia da Lei e da Ordem.
EB70-MC-10.248 - Operações em Ambientes Interagências.
EB20-MC-10.211 - Processo de Planejamento e Condução das Operações Terrestres.
EB20-MC-10.301 - FTC nas Operações.
EB70-MC-10.223 - Operações.
EB20-MC-10.207 - Inteligência.
EB70-MC-10.226 - Combate de Resistência. 4ª Edição 2019 (Acesso via 2ª Seção).
EB20-MF-10.102 - Doutrina Militar Terrestre. 3ª Edição 2022.
EB70-MC-10.204 - A Aviação do Exército nas Operações.
EB60-ME-14.005 - Manual de Ensino Armamento Munição e Tiro, Volume 2 – Morteiro 60mm e 81mm.
IP 21-74 - Instrução Individual para o Combate.
EB70-CI-11.414 - Combate Corpo a Corpo.
EB70-MC-10.218 - Operações Aeromóveis.
EB70-CI-11.454 - Caderno de Instrução de Transporte de Carga Individual.
IP 21-78 - Manual de Transposição de Obstáculos.
EB70-CI-11.466 - Caderno de Instrução de Sobrevivência na Selva.
EB70-MC-10.210 - Operações na Selva.

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

EB70-MC-10.336 - Processo de Integração Terreno, Condições Meteorológicas, Inimigo e Condições Civas - PITCIC
EB70-MC-10.251 - Assuntos Civas.
IP 90-1-1 - Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel.
EB70-CI-11.472 - Caderno de Instrução Companhia de Fuzileiros de Selva - Edição Experimental - 2022.
EB70-CI-11.478 - Caderno de Instrução de Táticas, Técnicas e Procedimentos para Operações Fluviais em Ambiente de Selva e Pantanal - Edição Experimental - 2024.
IP 72-20 - O Batalhão de Infantaria de Selva.
IP 100-3 - Bases para a Modernização da Doutrina de Emprego da Força Terrestre.
MD30-M-01/02/03 - Doutrina de Operações Conjuntas.
MD33-M-02 - Manual de Abreviaturas, Siglas, Símbolos e Convenções Cartográficas das Forças Armadas.
MD34-M-03 - Manual de Emprego do Direito Internacional dos Conflitos Armados.
MD51-M-04 - Doutrina Militar de Defesa.
MD33-M-15 - Manual de Operações Ribeirinhas.
Normas de Conduta para Emprego de Tropa do Comando Militar da Amazônia (NCET), Edição 2023 (Acesso via 2ª Seção).
C 5-25 - Manual de Explosivos e Destruições.
ICOM IC-A24 - Manual de Instruções de Equipamento Rádio.
Manual de Operação RF7800V-HH - Falcon III.
Manual de Operação RF7800H-MP - Falcon III.
Manual de Operação RF7800M-HH - Falcon III.
Manual de Operação MPR9600 - Falcon II.
EB70-MT-11.433 - Manual Técnico Plano de Treinamento Físico para Cursos e Estágios Operacionais - 1ª Edição - 2024.
IGPMEx - Instruções Gerais para perícias Médicas do Exército
EB-30-20.016, 1ª Edição, 2023 - Instruções Reguladoras sobre Perícias Médicas e Acidentes em Serviço no exército.
O candidato deve estar atento em relação às atualizações doutrinárias dos Manuais de Campanha, dos Cadernos de Instrução e das Instruções Provisórias. O candidato pode encontrar as publicações atualizadas no Portal de Doutrina do Exército ou no Portal do Preparo do Comando de Operações Terrestres (COTER) nos sites: http://www.cdoutex.eb.mil.br e https://portaldopreparo.eb.mil.br ou, ainda, na Biblioteca Digital do Exército (BDEx) no site: https://bdex.eb.mil.br

b. Aplicação do TCMT e TCMP

1) Teste de Conhecimento Militar Teórico (TCMT)

a) O Teste de Conhecimento Militar Teórico (TCMT) e o Teste de Conhecimento Militar Prático (TCMP) serão realizados durante a semana de mobilização e terão como principal finalidade verificar o nível de preparação intelectual e técnica dos candidatos. É importante destacar a relevância da preparação prévia para a realização dos testes, tendo em vista que eles são de carácter eliminatório para o início do curso, conforme previsto nas IRISM, e que os objetivos abordados nos diversos assuntos são considerados conhecimentos adquiridos.

b) O TCMT será realizado em 4 (quatro) etapas, totalizando 100 escores. Cada etapa será composta por um bloco de assuntos agregados por afinidade de conteúdo e terá o peso de 25% (vinte e cinco por cento) do total da prova, ou seja 25 escores, conforme a tabela abaixo:

BLOCOS DE APLICAÇÃO			
BLOCO 1	BLOCO 2	BLOCO 3	BLOCO 4
VIDA NA SELVA	PATRULHAS	OPERAÇÕES	OPERAÇÕES COMPLEMENTARES
TÉCNICAS ESPECIAIS			
25%	25%	25%	25%

c) A execução do TCMT será faseada em 4 (quatro) partes, de maneira que haja um intervalo de 5 (cinco) minutos entre elas. Para a execução, será atribuído um tempo de 180 (cento e oitenta) minutos, excluindo-se o tempo de intervalo.

d) A preparação intelectual deverá ser baseada nos conteúdos e assuntos apontados no Anexo “B” deste documento. A bibliografia para estudo contida nesse anexo contempla todo o material necessário para uma preparação adequada do candidato.

e) A Ficha de Orientação Geral (FOG), contendo o direcionamento para a execução dos testes, será disponibilizada até duas semanas antes da data prevista para a realização, no site do CIGS.

2) Teste de Conhecimento Militar Prático (TCMP)

a) O TCMP será composto por 7 (sete) oficinas, que serão executadas em sistema de rodízio, totalizando 100 (cem) escores. As oficinas terão carácter eminentemente prático, abordando conhecimentos técnicos fundamentais para o prosseguimento no curso, conforme a tabela abaixo:

OFICINAS DE APLICAÇÃO						
OFICINA 1	OFICINA 2	OFICINA 3	OFICINA 4	OFICINA 5	OFICINA 6	OFICINA 7
Fz 7,62mm/ Fz 5,56mm IA2	Mtr MAG	Mrt 60mm	COMUNICAÇÕES	EXPLOSIVOS E DESTRUIÇÕES	GPS	NÓS E AMARRAÇÕES
25%	20%	15%	10%	10%	10%	10%

b) O teste será de caráter individual (exceção feita à oficina do Morteiro 60mm, que será em dupla) e eminentemente prático, sendo imposto um tempo específico para a execução das tarefas durante a oficina. Haverá um intervalo de 5 (cinco) minutos entre cada oficina.

c) A Ficha de Orientação Geral (FOG), contendo o direcionamento para a execução dos testes, será disponibilizada até duas semanas antes da data prevista para a realização, no site do CIGS.

c. Critérios para a aprovação

O Teste de Conhecimento Militar Teórico (TCMT) e Teste de Conhecimento Militar Prático (TCMP) foram reformulados e possuem novos critérios para fins de aprovação.

1) O Teste de Conhecimento Militar Teórico (TCMT)

- Conforme apresentado no item b., o TCMT será composto de 4 blocos. Para que seja considerado aprovado, o candidato deverá alcançar como grau bruto obtido (GBO) o mínimo de 50% (cinquenta por cento) do total de escores, somando 4 partes do TCMT, alcançando, assim, grau 5,0 (cinco) para que seja considerado apto.

2) O Teste de Conhecimento Militar Prático (TCMP)

- Conforme apresentado no item b., o TCMP será composto de 7 (sete) oficinas práticas. Para que seja considerado aprovado, deverá alcançar como grau bruto obtido (GBO) o mínimo de 50% (cinquenta por cento) do total de escores, somando as 7 (sete) oficinas do TCMP, alcançando, assim, grau 5,0 (cinco) para que seja considerado apto.

6. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

O COS tem como objetivo especializar militares para participar de operações militares em ambiente operacional de selva. Para isso, o Guerreiro de Selva precisa possuir capacidades para enfrentar, nas melhores condições possíveis, situações peculiares e desafiadoras típicas das operações na selva. Em virtude disso, cresce de importância, no decorrer dos Cursos, o desenvolvimento de diversas **ATITUDES** previstas no Perfil Profissiográfico do COS, em que se destacam: **DECISÃO, DEDICAÇÃO, EQUILÍBRIO**

EMOCIONAL, PERSISTÊNCIA, RUSTICIDADE, CAMARADAGEM e FLEXIBILIDADE.

Na busca da excelência para estimular o desenvolvimento dessas atitudes nos alunos, são realizadas diversas atividades, que aliadas ao tempo prolongado do curso acabam caracterizando fatores de estresse. Para que o aluno possa lidar da melhor forma possível com esses fatores de estresse, alguns cuidados podem ser adotados antes do início do curso, como:

a. Conhecimento dos sintomas físicos de estresse:

- 1) respiratórios – falta de ar, tontura, sensação de haver algo pesado sobre o peito;
- 2) cardiovasculares – palpitação, taquicardia, elevação da pressão arterial;
- 3) digestório – náuseas, vômitos, constipação intestinal, diarreia, perda de apetite;
- 4) excretor – aumento da atividade urinária;
- 5) muscular/esquelética – tremores e oscilações; e
- 6) aparência – andar diferente, olhar cabisbaixo, pele amarelada, olheiras acentuadas, sudorese, inquietação.

b. Conhecimento de sintomas de estresse emocionais e psicológicos:

A gama de emoções pode incluir: medo, terror, ansiedade, irritabilidade, ressentimento, raiva, fúria, dor, culpa, vergonha, solidão, depressão, apatia, frieza, explosões histéricas, perda de confiança, de esperança ou da fé e percepção de si só como um fracasso.

c. Administrar problemas pessoais e familiares:

- 1) sanar preocupações com a saúde física e psicológica;
- 2) administrar problemas financeiros;
- 3) preocupações com a saúde da esposa, filhos e familiares;
- 4) preocupações com a segurança de familiares enquanto está distante de casa;
- 5) criar uma rede de apoio para a família durante a sua ausência;
- 6) fazer uma excelente preparação física e intelectual;
- 7) conhecer seus limites e gerenciar conflitos subjetivos, entre outras situações que achar pertinentes; e
- 8) conscientizar a família que haverá pouco contato, porém é uma rotina do curso, não significa que estará acontecendo algum problema.

Obs: Tomar algumas precauções antes do curso pode contribuir significativamente para o processo de formação do aluno, pois permite ajustamento de situações que evitam os excessos de estresse e auxiliam no entendimento da situação estressante.

7. PREPARAÇÃO DO MATERIAL

O candidato deverá priorizar a qualidade dos materiais para que o seu desempenho individual não seja prejudicado devido à inoperância dos instrumentos, das ferramentas e dos materiais adquiridos. É cabível ressaltar que o clima quente e úmido da selva, bem como as atividades desgastantes do curso, acarretam grande desgaste dos meios, por exemplo, o efeito da oxidação.

Quando o aluno, durante o curso, for deslocado para as Bases de Instrução, localizadas na área do Campo de Instrução General Sampaio Maia (CIGSM), conduzirá seus fardos aberto, de combate e de bagagem. Portanto, recomenda-se que, ao final da semana de mobilização, **todo o material esteja em condições de ser utilizado**.

No **ANEXO “C” - ORIENTAÇÕES GERAIS PARA A PREPARAÇÃO DOS MATERIAIS** - o candidato encontrará a relação de todos os materiais necessários para o curso.

A constituição de alguns kits deve atender às particularidades de cada militar, de maneira que cada kit contenha o material julgado necessário para o cumprimento das missões. Há alguns kits e materiais que são de caráter obrigatório, entretanto alguns outros itens ficarão a critério do candidato.

Deve-se atentar para a praticidade, portabilidade e impermeabilização deles, evitando que os potes sejam demasiadamente grandes e pesados, devendo ser acondicionados no equipamento ou mochila, em um local que permita rapidamente seu uso. Na maior parte do tempo, durante o curso, a mochila do aluno será a única fonte de material.

Todas as ancoragens do equipamento individual deverão ser realizadas com cordel velame, sendo que os mosquetões deverão ser de aço ou de ferro. A lanterna deverá ser velada com lentes (vermelhas ou azuis) ou fita isolante.

É obrigatório ao candidato trazer sua mochila de Grande Capacidade (GC), a qual poderá ser utilizada durante todo o curso, e sua mochila de hidratação (“camelbak”), que poderá ser utilizada, mediante ordem dos Coordenadores. Cabe destacar que todos os materiais dos alunos deverão ser nas cores verde-oliva, preto ou camuflado. O candidato deverá buscar **NÃO EXCEDER O PESO DE 15 Kg** no seu fardo de combate, somando o material previsto obrigatório e opcional.

Quanto à saúde, é importante ressaltar que, em qualquer situação durante o curso, **é terminantemente proibida a automedicação**. Assim, havendo necessidade, a equipe médica que acompanha permanentemente o COS realizará o atendimento médico e prescreverá o medicamento a ser utilizado. Medicamentos de uso rotineiro poderão ser conduzidos pelo aluno em seu **kit de primeiros-socorros**, como, por exemplo, materiais

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

de curativo, antissépticos e antimicóticos de uso tópico, além de analgésico (desde que já tenha prescrição médica da equipe médica), visando a sanar pequenos ferimentos.

A **Caderneta de Operações** é um instrumento de trabalho que facilita sobremaneira os planejamentos de patrulhas e operações na selva, particularmente durante o processo ensino-aprendizagem e durante a emissão de ordens. Além disso, a caderneta não apresenta conhecimentos relativos apenas às fases de Técnicas Especiais e de Operações, mas serve como fonte de consulta para a maioria dos assuntos ministrados no curso. É interessante que durante a sua preparação o candidato se familiarize com ela, além de servir como fonte de consulta para sua preparação intelectual.

O CIGS fornecerá a caderneta de operações (mediante indenização) para os alunos que serão matriculados no COS, por meio da Divisão de Alunos.

8. ORIENTAÇÕES AO SEGMENTO FEMININO

Além das orientações já mencionadas, em instruções que necessitem o uso de traje de banho, será obrigatório o uso do 15º uniforme com o short de lycra preto por cima. Em todas as atividades é obrigatório o uso do bustiê preto sob o uniforme 9º D2.

Vale salientar às candidatas que durante a sua preparação física deverão se preocupar em relação ao fortalecimento de membros inferiores, principalmente o quadril, tendo em vista o alto índice de lesões.

9. OUTRAS PRESCRIÇÕES

a. Antes da semana de mobilização,

1) O candidato deverá preencher o Formulário de dados pessoais, que encontra-se disponibilizado nos seguinte caminhos:

a) Link: [FORMULÁRIO DE DADOS PESSOAIS](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeO9vDb2EJL9B1BOfGSCIBaYFiko1fv3kCrMICK2DpLzJcMyw/viewform)

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeO9vDb2EJL9B1BOfGSCIBaYFiko1fv3kCrMICK2DpLzJcMyw/viewform>

b) QR Code:



Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

2) Esses dados serão utilizados para as publicações durante o curso, confecção de diplomas e demais documentos. Com isso, é importante o candidato preencher o formulário com o máximo de atenção.

3) O Candidato deverá conferir todos os exames médicos para verificar a possibilidade da falta de algum exame ou alguma alteração que possa ser sanada antes da apresentação, evitando, assim, problemas para o início do curso. **Ressalta-se que vários candidatos têm se apresentado no CIGS sem os laudos de alguns exames, prejudicando o próprio militar na matrícula no curso.**

4) O candidato que tiver que fazer exames na guarnição de MANAUS nas semanas anteriores à apresentação, por dificuldades em sua guarnição de origem, orienta-se que leve à apreciação de algum médico antes da apresentação no CIGS, com o objetivo de **sanar qualquer problema antecipadamente.**

5) Caso o candidato tenha alguma dúvida que não tenha sido sanada na presente orientação, deverá entrar em contato com a Divisão de Alunos do CIGS, por meio do seguinte email: **secretariadivalcigs@gmail.com**

6) Após a designação dos candidatos no Adt DCEM ao Bol DGP, **o militar designado mais antigo de cada turno deverá entrar em contato com a Divisão de Alunos do CIGS, por intermédio do mesmo e-mail do item anterior.**

7) Antes da semana de mobilização, a OM de origem do candidato deverá publicar, em Boletim Interno, a designação de 1 (um) padrinho. Nessa publicação, deverá constar todos os dados do militar designado (padrinho), para que esse possa ser acionado em caso de emergência. O candidato deverá entregar uma cópia dessa publicação na Div Alu durante a semana de mobilização.

8) Antes de se afastar da OM de origem, o candidato deverá atualizar sua Pasta de Habilitação à Pensão Militar (PHPM). Deverá, também, ser publicado em Boletim Interno um relatório dessa conferência de pasta, devendo o candidato apresentar uma cópia dessa publicação na Div Alu durante a semana de mobilização.

b. Na semana de mobilização

1) Para a efetivação da matrícula no COS, o candidato realizará no CIGS a Avaliação Psicológica, o TCM e o EAFD. O candidato deverá portar todos os exames previstos, juntamente com cópia autenticada da ata da inspeção de saúde que o julgou apto para o COS em sua guarnição de origem, e uma cópia do Boletim que publicou a referida Ata.

2) Na ocasião de sua apresentação neste Estabelecimento de Ensino, no início da

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Semana de Mobilização, o candidato deverá estar de posse de cópia da identidade militar, da Ficha Individual do SiCaPEX, atualizada, e com 2 (duas) fotos 3x4 com o 9º uniforme, sem cobertura, com identificação do nome do candidato e da OM visíveis (sutaches).

3) Durante o curso, o aluno deverá manter o corte do cabelo com a máquina Nr 1, inclusive para as militares do sexo feminino. Em algumas situações será permitido o uso do cabelo fora desse padrão, de acordo com as orientações do Coordenador do Curso.

4) **É terminantemente proibida a automedicação, ingestão de suplementos militares e a utilização de estimulantes musculares, mais conhecidos como “bombas”.**

5) Não é permitida a condução de máquina fotográfica, filmadora, gravadores, celular ou outro tipo de equipamento eletrônico para as sessões de instrução.

6) O uso do repelente é obrigatório durante todo o curso, particularmente ao amanhecer e ao anoitecer no interior da selva.

7) Durante o curso, por medida de segurança, o aluno não deverá portar cordões, brincos (segmento feminino), alianças ou anéis, exceto a plaqueta de identificação padronizada.

8) O aluno que possuir veículo particular poderá estacioná-lo no CIGS, em local a ser determinado pela Divisão de Alunos, após ser cadastrado na 2ª Seção. Para isso, deverá providenciar cópia da carteira de habilitação e do documento do veículo na Semana de Mobilização.

9) Em quaisquer situações, o aluno deverá estar em condições de proferir as **Leis da Guerra na Selva** e a **Oração do Guerreiro de Selva**, bem como entoar a **Canção do CIGS** e a **Canção do Soldado da Amazônia**.

10) O candidato deverá portar seu cartão de vacinação atualizado, comprovando ter realizado as vacinas contra a Hepatite “B”, Febre Tifóide, Tétano, Febre Amarela e Tríplice Viral, dentro dos prazos estipulados pelo Ministério da Saúde. A vacina contra a **DENGUE** não possui obrigatoriedade, porém é desejável.

11) O candidato não deverá conduzir ARMAMENTO PARTICULAR para o CIGS durante o curso, pois não há lugar apropriado para guardar esse tipo de armamento no Centro.

12) **É expressamente proibida, por parte dos candidatos e alunos, a postagem nas redes sociais de fotos que tenham sido tiradas nas instalações do CIGS, bem como em suas áreas de instrução.**

10. DIVERSOS

a. ORAÇÃO DO GUERREIRO DE SELVA

Senhor, Tu que ordenaste ao Guerreiro de Selva,
Sobrepujai todos os vossos oponentes.

Dai-nos hoje da floresta:

A sobriedade para persistir,

A paciência para emboscar,

A perseverança para sobreviver,

A astúcia para dissimular,

A fé para resistir e vencer;

E dai-nos também, Senhor,

A esperança e a certeza do retorno.

Mas, se defendendo esta Brasileira Amazônia,

Tivermos que perecer, ó Deus,

Que o façamos com dignidade

E mereçamos a vitória.

SELVA!

***Autor:** 1º Ten Inf Humberto Batista Leal (Instrutor CIGS 1982)*

b. LEIS DA GUERRA NA SELVA

1. Tenha iniciativa, pois não receberá ordens para todas as situações. Tenha em vista o objetivo final.

2. Procure a surpresa por todos os modos.

3. Mantenha seu corpo, armamento e equipamento em boas condições.

4. Aprenda a suportar o desconforto e a fadiga sem queixar-se e seja moderado em suas necessidades.

4. Pense e aja como caçador, não como caça.

5. Combata sempre com inteligência e seja o mais ardiloso.

SELVA!

***Autor:** Ten Cel Gélio Augusto Barbosa Fregapani (6º Comandante do CIGS - 1980/81)*

c. CANÇÃO DO CIGS

Tempestades, chavascas, charcos e espinhos, Perigo à espreita na mata tão voraz,
Sombra e silêncio pelas trilhas e caminhos, Guerra na Selva, um teste eficaz.

A fraterna convivência nos ensina, O valor de uma sã camaradagem,
Com justiça, liberdade e com estima, Sempre alerta com bravura e coragem.

Estrilho

Nós somos uma tropa de vanguarda,
Para quem o perigo não existe,
Com orgulho usamos esta farda,
Investindo com as armas sempre em riste.

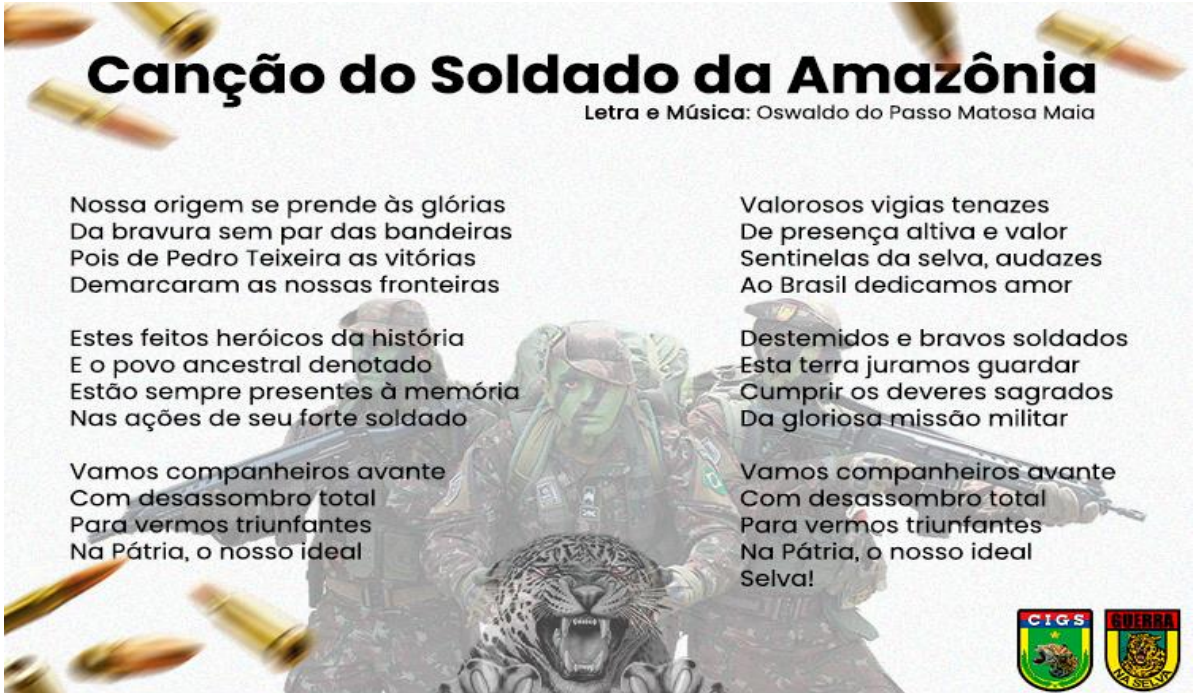
À Amazônia incontestável o nosso preito, A nossa vida por tua integridade,
A nossa luta pela força do direito, Com o direito da força em validade.
Se a selva não pertence ao mais forte, Mas ao sóbrio, habilidoso e resistente,
Temos tudo pra lutar até com a morte, No perigo nossa força está presente.

Estrilho

Nós somos uma tropa de vanguarda,
Para quem o perigo não existe,
Com orgulho usamos esta farda,
Investindo com as armas sempre em riste.

Autor: Newton Aguiar

d. CANÇÃO DO SOLDADO DA AMAZÔNIA



Canção do Soldado da Amazônia
Letra e Música: Oswaldo do Passo Matosa Maia

Nossa origem se prende às glórias
Da bravura sem par das bandeiras
Pois de Pedro Teixeira as vitórias
Demarcaram as nossas fronteiras

Estes feitos heróicos da história
E o povo ancestral denotado
Estão sempre presentes à memória
Nas ações de seu forte soldado

Vamos companheiros avante
Com desassombro total
Para vermos triunfantes
Na Pátria, o nosso ideal

Valorosos vigias tenazes
De presença altiva e valor
Sentinelas da selva, audazes
Ao Brasil dedicamos amor

Destemidos e bravos soldados
Esta terra juramos guardar
Cumprir os deveres sagrados
Da gloriosa missão militar

Vamos companheiros avante
Com desassombro total
Para vermos triunfantes
Na Pátria, o nosso ideal
Selva!



Autor: Oswaldo do Passo Matosa Maia. Modificada pelo General de Exército Leônidas Pires Gonçalves e pelo Tenente-Coronel Lauro Augusto Andrade Pastor Almeida

ANEXO A

PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA ELABORADO PELO INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (IPCFEx) COM A COLABORAÇÃO DO CENTRO DE INSTRUÇÃO DE GUERRA NA SELVA (CIGS)



1. OBJETIVO

Este programa de treinamento foi desenvolvido com o objetivo de preparar e adaptar o candidato, física e psicologicamente, para as atividades físicas **específicas** que serão realizadas durante o Curso de Operações na Selva. Para tal, antes de iniciar este plano de treinamento, faz-se necessário uma **preparação física geral**, com o objetivo de melhorar a capacidade de trabalho, desenvolvendo um lastro fisiológico. Para iniciar o plano de treinamento, o candidato deverá ter, no mínimo, a menção MB no último Teste de Avaliação Física (TAF).

2. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

a. Organização do plano

Durante a semana, o militar deverá realizar os quatro módulos de treinamento em sequência (A, B, C e D), compostos por duas sessões de treino (o candidato deverá realizar as sessões em jornadas diferentes: manhã, tarde ou noite). Além disso, o militar deverá seguir as orientações constantes do quadro de observações.

O plano busca adequar a carga de treinamento à rotina de trabalho nas Organizações Militares (serviço de escala, instruções, situações particulares diversas etc.), ficando a cargo do candidato o planejamento da execução do treinamento durante a semana. Exemplo: O Sgt SELVA iniciou a semana realizando o treinamento A na segunda-feira, entrou de serviço na terça-feira, na quarta-feira realizou o treinamento B, na quinta-feira auxiliou a instrução de tiro da sua subunidade, na sexta-feira realizou o treinamento C e no sábado finalizou as atividades previstas para a semana com o treinamento D.

b. Aquecimento / alongamento

Antes da realização do trabalho principal constante do plano, o candidato deverá realizar o aquecimento, que é o conjunto de atividades físicas que visa preparar o militar, orgânica e psicologicamente, para a execução do trabalho principal, por intermédio do aumento da temperatura corporal, da extensibilidade muscular e da frequência cardíaca (EB70-MC-10.375).

Deverá, também, ao final da atividade principal, realizar o desaquecimento/alongamento, conhecido como “esfriamento” ou “volta à calma”, que consiste em uma desmobilização orgânica, adequando o metabolismo às exigências mais suaves do nível de repouso.

c. Recomendações referentes à hidratação

Antes, durante e após cada sessão de exercícios, deve-se seguir as seguintes recomendações quanto à ingestão de líquidos:

Antes do exercício:

4h antes do exercício: 400 a 600 ml de água.

10 a 15 minutos antes: 200 a 350 ml de água.

Durante o exercício:

<60 min: 80 a 200 ml de água a cada 15 / 20 min.

>60 min: 150 a 200 ml de água a cada 15 / 20 min.

Depois do exercício:

Para a reposição do líquido perdido, o peso corporal deve ser medido antes e após o exercício. Para cada quilo perdido, deve ser ingerido, de forma fracionada, cerca de 1,5 (um virgula cinco) litro de água ou outro líquido.

O líquido a ser ingerido, preferencialmente, deve estar fresco (15 a 22°C).

d. Orientações Nutricionais

Realizar de quatro a seis refeições ao dia, incluindo, em todas elas, alimentos fontes de carboidratos. Evite pular as refeições (intervalos de três horas):

- café da manhã e lanche da tarde: leite e/ou derivados, vitaminas de frutas, pão ou biscoito, fruta e cereais;

- colação (lanche rápido no intervalo das principais refeições): sucos, frutas, cereais integrais, frutas desidratadas e biscoitos;

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

- almoço e jantar: verduras, legumes, arroz, feijão, carne ou frango ou peixe, batata ou massa ou farinha e fruta; e

- ceia: leite e/ou derivados, geleias, torradas e biscoitos.

A alimentação até uma hora antes de iniciar a atividade tem como objetivo manter os níveis de glicose sanguínea. Essa refeição deverá sempre conter carboidratos, principalmente aqueles de baixo a moderado índice glicêmico (absorção mais lenta): frutas como maçã, goiaba ou pera, pães (de preferência com uma mistura de farinha branca e integral), torradas integrais, aveia e granola.

Ao longo do treinamento, evitar o consumo de alimentos ricos em gordura: frituras tipo empanados e salgadinhos, maionese, creme de leite, bacon, manteiga, biscoitos recheados, queijos amarelos, linguças, pizzas etc.

Na falta de carboidrato, a proteína muscular é utilizada como fonte de energia para atividade física (pode levar a perda de massa muscular, efeito contrário ao objetivo).

A alimentação após o exercício tem como objetivo acelerar a recuperação e repor a energia para o dia seguinte. **Importante:** o período de “reabastecimento” vai até 45 minutos após o término do exercício físico. Logo, esse é o melhor momento para o consumo de alimentos. Essa refeição deverá sempre conter carboidratos, principalmente aqueles de moderado a alto índice glicêmico (absorção mais rápida), tais como frutas ou suco de frutas como banana, manga, laranja, água de coco, tubérculos como batata e aipim e cereais como pães brancos e macarrão com molhos leves.

Diariamente, deve-se incluir no cardápio alimentos saudáveis e de boa qualidade, como os seguintes grupos de alimentos a seguir:

- cereais: arroz, milho, aveia, trigo e derivados (ex: pães, biscoitos, massas, farinhas etc.);

- leguminosas: feijão, lentilha, ervilha e soja;

- carnes: boi, frango, peixe e peru;

- leite e derivados: iogurte, coalhada e queijos brancos;

- hortaliças: alface, brócolis, cenoura, batata e inhame; e

- frutas: laranja, banana, mamão, kiwi e tangerina.

Obs: o grupo dos cereais, leguminosas e frutas são ricos em carboidratos.

A suplementação alimentar com o consumo de módulos de proteína, cápsulas de aminoácidos ou hipercalóricos pode ser ou não indicado, dependendo de cada indivíduo. Para esses casos é necessário consultar um nutricionista para avaliar a sua necessidade de acordo com seu objetivo. Somente esse profissional,

com base na avaliação individual de cada candidato, poderá orientar o adequado consumo de suplementação alimentar. Vale ressaltar que a suplementação não substitui as refeições diárias.

e. Treinamento neuromuscular

O candidato deverá buscar orientações com o Oficial de Treinamento Físico Militar da Unidade (OTFM) ou com um profissional habilitado para a montagem das séries de musculação, tendo como objetivo desenvolver a Resistência Muscular Localizada (RML) e o fortalecimento da musculatura do *Core*, baseado nos princípios do treinamento físico militar como a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade e especificidade.

A musculatura do *Core* pode ser trabalhada por meio de diversos métodos de treinamento. O IPCFEx recomenda a utilização do método de treinamento em suspensão com a utilização da fita inelástica e se coloca à disposição para qualquer esclarecimento.

f. Lutas

O plano de treinamento orienta o candidato a adquirir noções básicas de lutas, como a realização de rolamentos, projeções e quedas (C-20-50). Na fase que antecede este plano de treinamento, o candidato pode praticar noções básicas de defesa pessoal em esportes de combate ensinado em academias, com a finalidade de adaptar-se ao gasto energético e ao gestual específico da modalidade.

g. Natação

Os candidatos que apresentam dificuldades na parte aquática devem realizar aulas de natação antes de iniciar este plano de treinamento para o curso, sendo recomendado pelo menos três meses de treino, com três sessões por semana.

Durante a realização do plano de treinamento, caso não seja possível realizar todo o treinamento da natação previsto, priorize o tempo para flutuar com peso (lastro de mergulho). **Atentar para a segurança durante os treinamentos de natação.**

h. Marchas

O treinamento de marcha tem como finalidade a aferição do ritmo de passada do candidato, bem como a adaptação do equipamento e uniforme ao corpo. Um equipamento mal-ajustado provoca feridas ou lesões que podem atrapalhar seu prosseguimento no curso.

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 1

PERÍODO	ATIVIDADE	MÓDULO A	MÓDULO B
Sessão 1	Realização de avaliação diagnóstica dos testes de entrada (EAF) em três dias consecutivos*	Corrida: - Distância 10 km - 6 min por km	Natação: - 500 m estilo livre - 3x15 m nado submerso - 5 min de flutuação (sunga de banho)
Observações	* O militar deverá realizar todas as provas com intensidade máxima, mesmo que não tenha condições de atingir todos os índices mínimos. O objetivo é o de levantar deficiências com relação ao teste de entrada e comparar o desempenho com o teste a ser repetido na Semana 8 deste Plano de Treinamento.		

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 2

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 10 km - 5 min 30 seg por km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 2x200 m nado peito - 10 min flutuação (sunga de banho) 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 5 km - 4 min 30 seg por km 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 1000 metros - Tempo 4 min - Intervalo 3 min
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros superiores 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 6x100 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 10 min flutuação (sunga de banho) 	
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 8 Rpt, 6 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 25 Rpt, 15 Rpt e 10 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 2 subidas de 3 metros na corda vertical (intervalo de 3 min) sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 3

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Ginástica Básica: - 9 repetições</p> <p>Corrida: - Distância 8 km - 5 min 30 seg por km</p>	<p>Neuromuscular: - CORE</p>	<p>Ginástica Básica: - 9 repetições</p> <p>Corrida: - Distância 5 km - 4 min 30 seg por km</p>	<p>Natação: - 100 m livre - 10 min flutuação - 10 min nado peito - 25 m nado submerso - 15 min flutuação (fardado)</p>
Sessão 2	<p>Natação: - 200 m livre - 4x200 m nado peito - 25 m nado submerso - 10 min flutuação (fardado sem coturno)</p>	<p>Natação: - 200 m livre - 5x200 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 15 min flutuação (fardado sem coturno)</p>	<p>Neuromuscular: - CORE - Membros inferiores</p>	<p>Neuromuscular: - CORE</p>
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 10 Rpt, 8 Rpt e 6 Rpt (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries : 30 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros na corda vertical sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 4

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 8 km com 12 kg (peso da mochila) - 9 min 45 seg a 10 min 15 seg/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 9 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 5 min por km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 20 min nado peito (2kg)* - 25 m nado submerso - 10 min flutuação (2kg)* - 2x25 m nado submerso (fardado) * Lastro de 2 kg 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 9 repetições <p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 100 m nado crawl - 2x100 m nado peito - 25 m nado submerso - 15 min flutuação (fardado) 	-	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	-
Observações	<p>O candidato deverá realizar durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treinar lutas (C-20-50) rolamentos, projeções e quedas e noções básicas de Krav Magá; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 5

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 12 km com 15 kg (peso da mochila) - 9 min 45 seg a 10 min 10 seg/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 6x100 m nado peito (2kg)* - 3x100 m nado crawl - 4x25 m nado submerso - 2x25 nado indiano (pau de fogo) - 15 min flutuação (2kg)* <p>* Lastro de 2 kg (fardado e equipado)</p>	<p>Neuromuscular:</p> <p>CORE</p>	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 15 min nado peito (2kg)* - 2x25 nado indiano - 15 min flutuação (2kg)* (fardado e equipado) <p>* Lastro de 2 kg</p>
Sessão 2	-	-	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 5 min por km 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 5 séries de 6 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries); - Flexão de braços: 4 séries de 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 3 subidas de 3 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 6

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha: Armado e equipado - 16 km com 12 kg (peso da mochila) 9 min 30 seg a 9 min 50 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)</p>	<p>Corrida: - Distância 8 km - 4 min 30 seg por km</p>	<p>TIA: - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min</p>	<p>Ginástica Básica: - 11 repetições</p> <p>Corrida: - Distância 6 km - 5 min por km</p>
Sessão 2	<p>Natação: - 200 m livre - 4x25 m nado submerso - 4x25 nado indiano - 20 min flutuação (2kg)* (fardado e equipado) * Lastro de 2 kg</p>	<p>Neuromuscular: - Membros inferiores</p>	<p>Natação: - 100 m livre - 20 min nado peito (3kg)* - 25 m nado submerso - Apneia 15, 30, 45 e 60 seg - 10 min flutuação (3kg)* (fardado e equipado) * Lastro de 3 kg</p>	<p>Neuromuscular: - CORE - Membros inferiores</p>
Observações	<p>O candidato deverá realizar três dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: repetição máxima; - Flexão de braços: repetição máxima; - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; - Treinar lutas (C-20-50) rolamentos, projeções e quedas; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 7

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 12 km com 15 kg (peso da mochila) - 9 min 30 seg a 10 min 50/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 25 min nado peito (3kg)* - 2x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3kg)* - Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado e equipado) * Lastro de 3 kg 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 4 min 50 seg por km 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores 		<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3kg)* - Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado e equipado) * Lastro de 3 kg
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 6 séries de 5 Rpt (2 minutos de intervalo entre as séries); - Flexão de braços: 4 séries de 20 Rpt (3 minutos de intervalo entre as séries); e - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 8

PERÍODO	ATIVIDADE	MÓDULO A	MÓDULO B
Sessão 1	Realização de avaliação diagnóstica constando dos testes de entrada (EAF) em três dias consecutivos*	Natação: <ul style="list-style-type: none">- 200 m livre- 200 m nado peito- 2x25 m nado submerso- 15 min flutuação- Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado)	Corrida: <ul style="list-style-type: none">- Distância 3 km- Livre
Sessão 2	-	Neuromuscular: <ul style="list-style-type: none">- Membros inferiores	Neuromuscular: <ul style="list-style-type: none">- CORE
Observações	* O militar deverá realizar todas as provas com intensidade máxima, mesmo que não tenha condições de atingir todos os índices mínimos. O objetivo é verificar deficiências com relação ao teste de entrada e comparar o desempenho com o teste realizado na Semana 1.		

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 9

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	TIA: - 4 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min	Marcha: - Armado e equipado - 20 km com 15 kg (peso da mochila) - 10 min 50 seg a 11 min 15 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)	Ginástica Básica: - 11 repetições Corrida: - Distância 5 km - 4 min 30 seg por km	Natação: - 100 m livre - 30 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação - Apneia 30, 45, 60, 75 e 90 seg (fardado, armado e equipado)
Sessão 2	Neuromuscular: - Membros inferiores	Natação: - 4x100 m nado peito - 3x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 10 min flutuação - Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado, armado e equipado)	Natação: - 10 min nado peito - 25 m nado submerso - Apneia 15, 30, 45 e 60 seg - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado)	Neuromuscular: - CORE
Observações	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: 3 séries: 10 Rpt, 8 Rpt e 6 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 30 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e - Treinar lutas (C-20-50): rolamentos, projeções e quedas e noções básicas de Krav Magá.			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 10

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16 km com 20 kg (peso da mochila) - 10 min 15 seg a 11 min 50 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p>Circuito Operacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 5 min 30 seg por km 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 600 m nado peito - 20 min flutuação - Apneia 30, 45 e 60 seg - Desequipagem de combate (fardado, armado e equipado) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - Apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) 	
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 7 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries); - Flexão de braços: 5 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 11

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16 km com 15 kg (peso da mochila) - 9 min 50 seg a 11 min 15 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) e após a marcha 	<p>Circuito Operacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 km - 4 min 40 seg por km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 min flutuação (fardado, armado e equipado)
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x200 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 nado indiano - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) - Desequipagem de combate Apneia 30, 45 e 60 seg 	-	-	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 10 Rpt, 8 Rpt e 6 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 30 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e - Treinar lutas (C-20-50): rolamentos, projeções, quedas e noções básicas de Krav Magá. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 12

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	Corrida: - Distância 4 km - 4 min 40 seg por km (calça e coturno)	Neuromuscular: - CORE	Neuromuscular: - Membros inferiores	Natação: - 600 m nado peito - 15 min flutuação (4kg)* - Apneia 30 e 60 seg (fardado e equipado) * Lastro de 4 kg
Sessão 2	Circuito Operacional: - 2 passagens	Natação: - 400 m livre - 15 min flutuação (4kg)* - 2x25 m nado submerso - Apneia 30, 45 e 60 seg (fardado e equipado) - Desequipagem - Apneia 30, 45 e 60 seg * Lastro de 4 kg	-	-
Observações	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: repetição máxima; - Flexão de braços: repetição máxima; e - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés.			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 13

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16 km com 15 kg (peso da mochila) - 10 min 15 seg a 11 min/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) e após a marcha 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 10 km - 5 min 30 seg por km 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 4 km - 5 min por km 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores - Membros superiores
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min nado peito (4kg)* - 15 min flutuação (4kg)* - Desequipagem - Apneia 30, 45 e 60 seg (fardado e equipado) * Lastro de 4 kg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min nado peito (4kg)* - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 2x apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 20 min flutuação (4kg)* - Desequipagem (fardado e equipado) * Lastro de 4 kg 	
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 7 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries); - Flexão de braços: 5 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as séries) sem o auxílio dos pés. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 14

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 12 km com 15 kg (peso da mochila) - 10 min a 10 min e 15 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min nado peito (5kg)* - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 2x Apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 5 min flutuação (5kg)* - 2x desequipagem (fardado e equipado) * Lastro de 5kg 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 5 min 30 seg por km
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 min nado peito (5kg)* - 4x25 m nado submerso - 2x apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 5 min flutuação 5kg)* (fardado e equipado) - 2x Desequipagem * Lastro de 5 kg 	-	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores - Membros superiores
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: repetição máxima; - Flexão de braços: repetição máxima; - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA SEMANA 15

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16 km com 15 kg (peso da mochila) - 9 min 30 seg a 10 min/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 2 min 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 2x Apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 10 min flutuação - 1x desequipagem (fardado, armado e equipado) 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 5 min por km
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min nado peito - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) - 2x desequipagem 	-	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores - Membros superiores 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries de 10 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries); - Flexão de braços: 2 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos. 			

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 16

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	Corrida: - Distância 8 km - 5 min 30 seg por km	Natação: - 15 min nado peito - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) - 2x desequipagem	Corrida: - Distância 8 km - 5 min por km	Natação: - 10 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 2x Apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) - 1x desequipagem
Sessão 2	-	Circuito Operacional: - 2 passagens	-	-

Guerra na Selva, um teste eficaz!

ANEXO B

**PROGRAMA DE ESTUDOS DIRIGIDO AO PREPARO INTELECTUAL DO CANDIDATO
AO CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA (COS)**

O Programa de Estudos Dirigido ao Preparo Intelectual do Candidato ao COS está dividido em **Temas de Estudos** com assuntos específicos e um **Plano de Estudos** ao COS de 60 dias (2 meses). Esses temas de estudos têm a finalidade de orientar a preparação intelectual dos candidatos ao COS.

Adicionalmente, esses temas de estudos também servem como preparação aos candidatos do COS para a realização do Teste de Conhecimentos Militares (TCM), constituindo-se como um complemento às orientações específicas para o TCM constantes das Orientações aos Candidatos, ambos disponibilizados no site do CIGS.

Temas de Estudo que requerem estudo prévio pelo candidato: Vida na Selva; Combate Corpo a Corpo; Orientação e Navegação; Comunicações; Explosivos e Destruições; Armamento, Munição e Tiro; Patrulha; Técnicas Aeromóveis; Nós e Amarrações; Operações Básicas (Ofensivas, Defensivas e Operações de Cooperação e Coordenação com Agências); Operações Complementares; Operações de Resistência; e Normas de Conduta para Emprego de Tropa do CMA, edição 2023.

TEMA 1 - VIDA NA SELVA

- Marchas e estacionamentos em selva

1) Conservação da saúde e primeiros socorros: outras medidas de proteção (Capítulo 2, Item 2.2 e 2.3, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).

- **Deslocamentos na Selva** (Capítulo 4 do manual EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).

- **Obtenção de água e fogo** (Capítulo 6, Artigo II e III, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).

- **Alimentos de origem vegetal** (Capítulo 6, Artigo IV e V, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).

- **Construção de abrigos e peconha** (Capítulo 5, Artigo I, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).

- **Animais selvagens** (Capítulo 6, Artigo IV, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).

- **Tiro de caça** (Capítulo 6, Artigo VI, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

- **Armadilhas para caça e pesca** (Capítulo 6, Artigo VI, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).
- **Obtenção do pescado e preparo da caça** (Capítulo 6, Artigo V, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).
- **Efeitos fisiopatológicos do ambiente de selva** (Capítulo 2, Artigo II, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).
- **Acidentes com animais peçonhentos** (Capítulo 3, EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).
- **Atendimento Pré-Hospitalar (APH) Básico** (Manual EB70-MC-10.343).
- **Nós e amarrações** (Capítulo 13 do Caderno de Instrução do Curso Básico de Montanhismo; Capítulo 8 do Caderno de Instrução do Estágio Básico do Combatente de Montanha).

TEMA 2 - ORIENTAÇÃO E NAVEGAÇÃO

- Processo de Orientação Expedita

1) Orientação em Campanha: generalidades, orientação pela bússola, Cartas topográficas e orientação com carta e bússola. (Manual C 21-26 – Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas - Capítulo 2 e Capítulo 5, artigo IV).

2) Deslocamentos na Selva: orientação, processos de orientação do manual EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva – Capítulo 4, artigo II).

- Técnicas de Utilização de GPS

1) Colocação das pilhas, ligar o dispositivo, marcar o ponto de passagem, navegar uma rota, gravar um trajeto, calibrar a bússola. (Manual do utilizador do GPSMAP 64, acessado pelo link: https://www8.garmin.com/manuals/webhelp/gpsmap64/PT-BR/GPSMAP_64_OM_PT-BR.pdf).

- Planejamento da Navegação

1) Escalas – medida de distância: escala, instrumentos para medidas, determinação da escala da carta, construção de uma escala gráfica. Direção e Azimute: generalidades, declinação magnética e convergência de meridianos, diagrama de orientação, bússola. Designação e locação de pontos na carta: generalidades, coordenadas geográficas, coordenadas retangulares, coordenadas polares, linha código e tela código, outros processos de designação de pontos. Relevo: representação do relevo, formas do terreno, leis do modelado, declive. Identificação da carta com o terreno: orientação da carta, giro do horizonte. (Manual C 21-26 – Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas - Capítulo 4, artigo I).

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

2) Navegação: generalidades, navegação terrestre diurna, do manual EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva).

- Transposição de Curso d'água

1) Transposição de cursos d'água com meios auxiliares de flutuação: balsas improvisadas e jangadas. (Manual C 21-78 – Transposição de Obstáculos – Capítulo 7, artigos I,III,IV).

2) Transposição de obstáculos: meios improvisados de flutuação. (Manual C 21-78 – Transposição de Obstáculos – Capítulo 7, artigos II).

TEMA 3 – COMBATE CORPO A CORPO

- **Pontos vulneráveis do corpo humano e armas naturais** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap III, itens 3.1, 3.2 e 3.3).

- **Base de combate e deslocamentos** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap IV, itens 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 e 4,5).

- **Técnicas de amortecimento de quedas e rolamentos** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap V, itens 5.6, 5.7 e 5.8).

- **Golpes traumáticos** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap VI, itens 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.7 e 6.8).

- **Técnicas de projeção** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap VII, itens 7.2, 7.3, 7.4 e 7,5).

- **Técnicas de combate no solo, estrangulamento e forçamento de articulações** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap VIII, itens 8.3, 8.4 e 8,5).

- **Defesas contra agressões a mãos livres** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap IX, itens 9.2, 9.3, 9.4, 9.5, 9.6, 9.7, 9.8 e 9.9).

- **Defesa contra agressões a mão armada** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap X, itens 10.1, 10.2 e 10.3).

- **Técnicas de combate contra grupos de homens** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap XI, itens 11.1, 11.2, 11.3, 11.4, 11.5, 11.6 e 11.7).

- **Técnicas especiais** (Manual EB70-CI-11.414 – Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo, Cap XII, itens 12.2, 12.3, 12.7 e 12.8).

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

TEMA 4 – COMUNICAÇÕES

- **Centro de Comunicações** (Manual C 24-17 – Centro de Comunicações, Capítulo II, Artigo I).

- Mensagens: generalidades.

- **Emprego das Comunicações** (Manual C 11-1 – Emprego das Comunicações)

1) Ligações. (Capítulo II, Manual C 11-1 – Emprego das Comunicações)

2) Comunicações: meios de comunicações. (Capítulo IV, Artigo I, Manual C 11-1 – Emprego das Comunicações)

3) Planejamento e controle das comunicações: segurança das comunicações. (Capítulo V, Manual C 11-1 – Emprego das Comunicações)

4) As comunicações nas operações: comunicações na ofensiva, comunicações na defensiva, comunicações nas ações táticas comuns às operações básicas, comunicações nas operações complementares. As comunicações nas operações com características especiais: comunicações nas operações aeromóveis, comunicações nas operações em áreas edificadas, comunicações nas operações sob condições especiais de ambiente. (Capítulo VI, Artigos III-VI, e Capítulo VII, Artigos II/IV/IX, Manual C 11-1 – Emprego das Comunicações)

- **Exploração em Radiotelefonia** (Manual C 24-9 – Exploração em Radiotelefonia)

1) Introdução. (Capítulo I, Manual C 24-9 – Exploração em Radiotelefonia)

2) Procedimentos de exploração Rádio: finalidade, alfabeto fonético, algarismos fonéticos. (Capítulo II, Artigo I, Manual C 24-9 – Exploração em Radiotelefonia)

3) Redes: indicativos de chamada, controle, autenticação, procedimentos de exploração, experiência fonia. (Capítulo III, Artigos II-VI, Manual C 24-9 – Exploração em Radiotelefonia)

- **Emprego do Rádio em Campanha** (Manual C 24-18 – Emprego do Rádio em Campanha)

1) Introdução: emprego das radiocomunicações. (Capítulo I, Artigo II, Manual C 24-18 – Emprego do Rádio em Campanha)

2) Fundamentos de radiocomunicações: elementos da transmissão e recepção, radiopropagação. (Capítulo II, Artigos I/II, Manual C 24-18 – Emprego do Rádio em Campanha)

3) Antenas: introdução, tipos de antenas, expediente de campanha para antenas. (Capítulo V, Artigos I/III/IV, Manual C 24-18 – Emprego do Rádio em Campanha)

4) Técnicas de Radioperação: introdução, instruções gerais de operação,

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

segurança das comunicações. (Capítulo VII, Artigos I/II/IV, Manual C 24-18 – Emprego do Rádio em Campanha)

- Segurança das Comunicações (Manual C 24-50 – Segurança das Comunicações)

1) Introdução: noções fundamentais. (Capítulo I, Manual C 24-50 – Segurança das Comunicações)

2) Segurança das comunicações: segurança do material, segurança da exploração, segurança criptográfica (criptografia lápis e papel por chave simples, dupla e substituição). (Capítulo II, Manual C 24-50 – Segurança das Comunicações)

3) Sistemas de Autenticação: noções fundamentais, Sistemas de autenticação de emergência para pequenos escalões. (Capítulo III, Artigos I/II, Manual C 24-50 – Segurança das Comunicações)

- Emprego da Guerra Eletrônica (Manual C 34-1 – Emprego da Guerra Eletrônica)

- Divisões da guerra eletrônica: medidas de proteção eletrônica. (Capítulo III, Artigo III, Manual C 34-1 – Emprego da Guerra Eletrônica)

- As Comunicações no Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel (Manual CI 90-1/1 – Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel)

1) Zona de Pouso de Helicóptero (ZPH): comunicações. (Capítulo IV, Parágrafo IX, Manual CI 90- 1/1 – Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel)

- Rádio Falcon II MPR 9600 (Manual de Operação MPR 9600 – Falcon II)

- Introdução: descrição do equipamento, configuração básica: itens inclusos, conjunto mpr-9600, ligar o equipamento, operações básicas, controles, ajuste da frequência, descrição dos recursos do equipamento, programação, montagem e instalação, exploração rádio do equipamento. (Capítulo I, Pág 16-18; Capítulo II)

- Rádio Falcon III RF 7800V-HH (Manual de Operação RF 7800V-HH – Falcon III)

- Introdução: descrição do equipamento, configuração básica: itens inclusos, conjunto rf-7800v-hh, ligar o equipamento, operações básicas, controles, ajuste da frequência, descrição dos recursos do equipamento, programação, montagem e instalação, exploração rádio do equipamento.

- Rádio Falcon III RF 7800H-MP (Manual de Operação RF 7800H-MP – Falcon III)

- Introdução: descrição do equipamento, configuração básica: itens inclusos, conjunto rf-7800h-mp, ligar o equipamento, operações básicas, controles, ajuste da frequência, descrição dos recursos do equipamento, programação, montagem e instalação, exploração rádio do equipamento.

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

- Rastreador Satelital Spot GEN 3/X (Manual de Operação do Spot Gen 3/X)

- Introdução: Operações básicas do equipamento, envio de mensagens ostensivas/"check-in", rastreamento, descrição do painel, especificações

- Rádio HT Motorola APX2000/XTS1500 (Manual de Operação Motorola)

- Introdução: descrição do equipamento, configuração básica: ligar o equipamento, operações básicas, controles, ajuste do canal, descrição dos recursos do equipamento, montagem, exploração rádio do equipamento.

- Telefone Satelital Isatphone Pro

- Introdução: Operações básicas do equipamento, envio de mensagens SMS, ligações, descrição do painel, especificações.

TEMA 5 - EXPLOSIVOS E DESTRUIÇÕES

- Noções teóricas sobre explosivos

- Finalidade, conceito de explosivo, definições, propriedades dos explosivos, características dos explosivos, classificação. (Capítulos I e II, Artigos I-V, Manual de Explosivos e Destruições C 5- 25 (3ª Edição,1991).

- Acessórios de destruição

- Espoletas, cordel detonante, estopim, nonel, espoletim, retardo para cordel detonante, reforçador (booster), clipe para cordel detonante, acendedor, detonadores e acionadores, adaptador de escorva, composição adesiva, composição para vedação de espoletas, barbante alcatroado e fita isolante. equipamentos de destruição: fios condutores e bobinas, galvanômetro e ohmímetro, explosores. equipamentos para colocação das cargas: escavadeiras, perfuratriz, alicate de estriar. (Capítulo IV, Manual de Explosivos e Destruições C 5- 25 (3ª Edição,1991).

- Sistema de Lançamento de fogo e preparação de cargas

- Processo pirotécnico de lançamento de fogo, processo elétrico de lançamento de fogo, processo "nonel", processo de lançamento de fogo empregando o cordel detonante. (Capítulo V, Manual de Explosivos e Destruições C 5- 25 (3ª Edição,1991).

- **Escorvamento de cargas explosivas.** (Capítulo V, Manual de Explosivos e Destruições C 5- 25 (3ª Edição,1991).

- **Cálculo e colocação de cargas.** (Capítulo VI, Manual de Explosivos e Destruições C 5-25 (3ª Edição,1991).

- **Regras de Segurança.** (Capítulo III, Manual de Explosivos e Destruições C 5-25 (3ª Edição,1991).

TEMA 6 - ARMAMENTO, MUNIÇÃO E TIRO

- **Metralhadora 7,62 M971 “MAG”** (Manual EB60-ME-14.004 – Manual de Ensino Armamento, Munição e Tiro – Volume 1 (Mtr 7,62 M971 “MAG”), Cap I, itens 6 e 8).
 - Medidas Preliminares, desmontagem e montagem em 1º escalão.
- **Fuzil 5,56 mm IA2** (Manual EB70-CI-11.405 – Caderno de Instrução do Fuzil de Assalto 5,56 IA2, Cap III, itens 3,1 e 3.2; Cap IV, itens 4.1 e 4.2).
- **Fuzil Para-FAL 7,62 mm**
 - Medidas Preliminares, desmontagem e montagem em 1º escalão.
- **Tiro de combate** (EB70-CI-11.416- Caderno de Instrução de Tiro de Combate; Capítulos I, II e III).

TEMA 7 – PATRULHA

- **Metodologia de Planejamento de Patrulhas**
 - 1) Conceituação, classificação, responsabilidades, organização geral da patrulha. (Páginas 1-2 a 1-12 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).
 - 2) Conduta das patrulhas: aspectos gerais na conduta das patrulhas. (Páginas 2-1 a 2-12 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).
 - 3) Planejamento e preparação das patrulhas. (Páginas 3-1 a 3-30 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).
- **Patrulhas de Reconhecimento**
 - Peculiaridades de uma patrulha de reconhecimento. (Páginas 2-12 a 2-15 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).
- **Patrulhas de Combate**
 - Peculiaridades de uma patrulha de combate. (Páginas 2-15 a 2-35 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).
- **Patrulhas em Ambiente Ribeirinho**
 - Patrulhas com características Especiais: patrulha fluvial. (Páginas 5-7 a 5-19 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).
- **Patrulhas Aeromóveis**
 - Patrulhas com características Especiais: patrulhas aeromóveis. (Páginas 5-1 a 5-5 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).
- **Planejamento e utilização do tempo**
 - 1) Planejamento e preparação das patrulhas: providências iniciais. (Páginas 3-1, 3-

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

3 a 3-9, páginas A-7 a A-12 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

2) Patrulhas em ambientes especiais: patrulha em área de selva. (Páginas 4-17 a 4-24 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

- Planejamento da Organização de Pessoal e Material (QOPM)

- Planejamento e preparação das patrulhas: observação e planejamento do reconhecimento. (Páginas 3-9 a 3-14 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

- Planejamento dos deslocamentos (carta e caixão de areia)

1) Direção e azimute: generalidades, declinação magnética e convergência de meridianos, diagrama de orientação e bússola. Designação e locação de pontos na carta: generalidades, coordenadas geográficas, coordenadas retangulares, coordenadas polares, linha código e tela código, outros processos de designação de pontos. (Manual C 21-26 – Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas).

2) Meios visuais. (Páginas B-1 a B-20 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

- Planejamento do reconhecimento/elaboração e emissão da ordem preparatória

- Planejamento e preparação das patrulhas: observação e planejamento do reconhecimento. (Páginas 3-9 a 3-14 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

- Ensaio, Relatórios e Inspeções

- Planejamento e preparação das patrulhas: fiscalização. (Páginas 3-25 a 3-30, A-35 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

- Área de Reunião

- Conduta das patrulhas: base de combate, base de patrulha, área de reunião, área de reunião clandestina. (Páginas 2-42 a 2-53 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

- Técnica de Ação no Objetivo (TAO)

- Conduta das patrulhas: técnicas de assalto. (Páginas 2-35 a 2-4 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

- Técnica de Ação Imediata (TAI)

- Conduta das patrulhas: técnicas de ação imediata. (Páginas 2-53 a 2-67 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

- Elaboração e Emissão da Ordem à Patrulha

- Planejamento e preparação das patrulhas: estudo de situação e ordens. (Páginas 3-9 a 3-14 do Caderno de Instrução EB70-CI-11.450).

TEMA 8 - TÉCNICAS AEROMÓVEIS

- **Operação de uma Zona de Pouso de Helicóptero (ZPH).** (IP 90-1-1 Assalto

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel, item 4-1 até 4-4 e IP 90-1 Operações Aeromóveis, letra “d” do item 2-33).

- Tipos de balizamento

1) Loc Ater, focando no balizamento em “Y”. (IP 90-1-1 Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel, item 4-5).

- Comunicações

- Conversação equipe terra-piloto. (IP 90-1-1 Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel, item 4-9).

TEMA 9 - OPERAÇÕES BÁSICAS E COMPLEMENTARES

- Conceitos Doutrinários

1) Classificação das operações. (Manual EB70-MC-10.223 – Operações, Cap II, itens 2.6, pág 2-9).

2) Operações básicas. (Manual EB70-MC-10.223 – Operações, Cap III).

3) Operações complementares: operações aeromóveis, operações contra forças irregulares, junção, transposição de curso d'água, operações ribeirinhas e em área edificada. (Manual EB70-MC-10.223 – Operações, Cap IV, itens 4.2, 4.5, 4.11, 4.13, 4.15 e 4.18).

4) Doutrina que estabelece os fundamentos do emprego da força terrestre na área estratégica amazônica (IP 100-3 – Bases para a Modernização do Doutrina de Emprego da Força Terrestre, itens 4.2, 4.5 e 4.6).

- O Batalhão de Infantaria de Selva nas Operações Ofensivas

1) Tipos de operações ofensivas. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 3-3).

2) Características das operações ofensivas na selva. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 3-2).

3) Marcha para o combate fluvial. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, Cap 3, Art II, item 3-6).

4) Ataque coordenado. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, Cap 3, Art IV, item 3-8 até 3-13 ou EB70-MC-10.210 Operações na Selva, item 4.2.2.4.3)

- O Batalhão de Infantaria de Selva nas Operações Defensivas

1) Missão e finalidade. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 4-1).

2) Fundamentos. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 4-3).

3) Execução da defesa de área como um ponto forte. (IP 72-20 Batalhão de

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Infantaria de Selva, item 4-7 ou EB70-MC-10.210 Operações na Selva, item 4.3).

4) Defesa de localidade. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, Cap 4, Art III, item 4-8 até 4-10).

- O Batalhão de Infantaria de Selva nas Operações Ribeirinhas

1) Conceitos Básicos das operações ribeirinhas. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 5-1 até 5-6).

2) Fases das operações ribeirinhas. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 5-7 até 5-12).

3) O Bloqueio fluvial. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 5-13 e 5-14).

4) O Batalhão de infantaria de selva no assalto ribeirinho. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 5-15, 5-16 e 5-17 ou 17 ou EB70-MC-10.210 Operações na Selva, item 5.2).

- O Batalhão de Infantaria de Selva nas Operações de Características Especiais

1) Substituição em posição. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 7-3).

2) Substituição na defesa. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 7-5).

3) Junção. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 7-7 e 7-8, focando nas letras “e”, “f” e “g”, que tratam sobre a comunicação das tropas durante uma junção).

- Combate em localidade típica da Amazônia Legal

- Ataque à localidade típica de selva. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, Art V, item 3-15 até 3-17).

- O Emprego do BIS nas atividades logísticas

- Particularidades das atividades logísticas no ambiente operacional amazônico. (EB70-MC-10.210 Operações na Selva, item 6.6.).

- Operações de cooperação e coordenação com Agências

(Manual EB70-MC-10.223 Operações, Cap III, item 3.4, páginas 3-14 a 3-19)

1) Garantia dos poderes constitucionais.

2) Garantia da Lei e da Ordem (GLO).

3) Atribuições subsidiárias.

4) Lei nº 6.634 de 2 de maio de 1979, que dispõe sobre a faixa de fronteira.

- Operações de cooperação e coordenação com Agências (legislações diversas).

1) Lei Complementar nº 97, de 9 de junho de 1999, que dispõe sobre as normas gerais para a organização, o preparo e o emprego das Forças Armadas. (Capítulo VI – das disposições complementares).

2) Lei Complementar nº 117, de 2 de setembro de 2004, que dispõe sobre as

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

normas gerais para a organização, o preparo e o emprego das Forças Armadas.

3) Lei Complementar nº 136, de 25 de agosto de 2010, que altera a Lei Complementar nº 97. (Art 16-A, § VII do Art 18).

4) Decreto nº 4.411, de 7 de outubro de 2002, que dispõe sobre a atuação das Forças Armadas e da Polícia Federal nas unidades de conservação e dá outras providências.

5) Decreto nº 4.412, de 7 de outubro de 2002, que dispõe sobre a atuação das Forças Armadas e da Polícia Federal nas terras indígenas e dá outras providências.

6) Portaria nº 303, de 16 de junho de 2012, que dispõe sobre as salvaguardas institucionais às Terras Indígenas.

7) Portaria normativa nº 32/MD, de 30 de agosto de 2017, que dispõe sobre a publicação “Operações Interagências – MD33 – M-12”.

TEMA 10 - O COMBATE DE RESISTÊNCIA (EB70-MC-10.226)

- CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

- 1) Finalidade.
- 2) Considerações Iniciais.
- 3) Definições Básicas.

- CAPÍTULO II - FUNDAMENTOS DO COMBATE DE RESISTÊNCIA

- 1) Considerações Gerais.
- 2) Fundamentos da Estratégia de Resistência.
- 3) Poder Relativo de Combate.
- 4) Concepção de Emprego da Expressão Militar.

- CAPÍTULO III - ORGANIZAÇÃO DA ÁREA DE OPERAÇÕES

- 1) Considerações Gerais.
- 2) Premissas Básicas.
- 3) Teatro de Operações/Áreas de Operações.
- 4) A Seleção e o Preparo das A Cmb Op Rst.

- CAPÍTULO IV – ESTRUTURAÇÃO DAS FORÇAS DE RESISTÊNCIA

- CAPÍTULO V - O COMBATE DE RESISTÊNCIA

- CAPÍTULO VI – AS FUNÇÕES DE COMBATE

- ANEXO – HÍSTORICO E PRINCIPAIS LIÇÕES APRENDIDAS DO COMBATE DE RESISTÊNCIA.

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

TEMA 11 - NORMAS DE CONDUTA PARA EMPREGO DE TROPA DO COMANDO MILITAR DA AMAZÔNIA

As NCET podem ser encontradas em todas as OM da AMAZÔNIA, trata-se de um documento de acesso restrito e que deve ser lido, obrigatoriamente, por todos os candidatos aos Cursos de Operações na Selva. Os seguintes tópicos devem ser estudados:

- Normas de conduta para o emprego de tropa do CMA;
- Capítulo I – Introdução;
- Capítulo II – Regras de Engajamento;
- Capítulo IV – Conduta com Pessoas, Suspeitos e Presos;
- Capítulo V – Conduta com Bens Relacionados a Infrações;
- Capítulo VI – Conduta em Ações Tipo Polícia;
- Capítulo VII – Conduta em Situações Diversas; e
- Capítulo VIII – Conduta em Relação a Indígenas.

Obs: o Teste de Conhecimento Militar Teórico (TCMT) e o Teste de Conhecimento Militar Prático (TCMP) foram reformulados. Cabe salientar a importância da preparação prévia para a realização dos testes. A Ficha de Orientação Geral (FOG), contendo o direcionamento para a execução dos testes, será disponibilizada até duas semanas antes da data prevista para a realização, no site do CIGS. A bibliografia para estudo contém todo o material necessário para a preparação intelectual do candidato.

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

PLANO DE ESTUDO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA (COS)

SEMANA 1

ASSUNTO	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA – FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA
VIDA NA SELVA	<p>1. MARCHAS E ESTACIONAMENTOS EM SELVA</p> <p>2. OBTENÇÃO DE ÁGUA E FOGO</p>	<p>3. ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL</p> <p>4. CONSTRUÇÃO DE ABRIGOS E PECONHA</p>	<p>5. ANIMAIS SELVAGENS</p> <p>6. TIRO DE CAÇA</p> <p>7. ARMADILHAS PARA CAÇA E PESCA</p>	<p>8. OBTENÇÃO DO PESCADO E PREPARO DA CAÇA</p> <p>9. EFEITOS FISIOPATOLÓGICOS DO AMBIENTE DE SELVA</p>	<p>10. ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS</p> <p>11. PRIMEIROS SOCORROS</p> <p>12. NÓS E AMARRAÇÕES</p>
OBSERVAÇÕES	<p>O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo:</p> <p>- EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva.</p>				

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

SEMANA 2

ASSUNTO	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA – FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA
ORIENTAÇÃO E NAVEGAÇÃO	<p>1. PROCESSO DE ORIENTAÇÃO EXPEDITA</p> <p>2. TÉCNICAS DE UTILIZAÇÃO DE GPS</p>	<p>3. PLANEJAMENTO DA NAVEGAÇÃO</p> <p>4. COMBATE CORPO A CORPO</p>	<p>5. PLANEJAMENTO DA NAVEGAÇÃO</p>	<p>6. ORIENTAÇÃO FLUVIAL</p> <p>7. EMBARCAÇÕES FLUVIAIS MILITARES</p>	<p>8. INFILTRAÇÃO AQUÁTICA NOTURNA</p> <p>9. TRANSPOSIÇÃO DE CURSO D'ÁGUA</p>
OBSERVAÇÕES	<p>O candidato deverá separar os seguintes materiais para o estudo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manual C 21-74 – Instrução Individual para o Combate. - EB70-CI-11.466 – Sobrevivência na Selva. - Manual C 21-26 – Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas. - EB 70 CI-11-414 – Combate Corpo a Corpo. 		<p>- Manual C 21-78 – Transposição de Obstáculos.</p>		

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

SEMANA 3

ASSUNTO	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA – FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA
COMUNICAÇÕES	1. MANUAL C 24-17 – CENTRO DE COMUNICAÇÕES 2. EMPREGO DAS COMUNICAÇÕES	3. EXPLORAÇÃO EM RADIOTELEFONIA 4. RÁDIO ICOM IC – A24 (TERRA-AR)	5. EMPREGO DO RÁDIO EM CAMPANHA 6. EMPREGO DA GUERRA ELETRÔNICA	7. SEGURANÇA DAS COMUNICAÇÕES 8. ASSALTO AEROMÓVEL E INFILTRAÇÃO AEROMÓVEL	9. RÁDIO FALCON II MPR 9600 10. RÁDIO FALCON III RF 7800H-MP 11. RÁDIO FALCON III RF 7800V-HH
OBSERVAÇÕES	O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo: - Manual C 24-17 – Centro de Comunicações. - Manual C11-1– Emprego das Comunicações. - Manual C 24-9 – Exploração em Radiotelefonía. - ICOM IC-A24 – Manual de Instruções. - Manual C 24-18 – Emprego do Rádio em Campanha.		- Manual C 34-1 – Emprego da Guerra Eletrônica. - Manual C24-50 – Segurança das Comunicações. - Manual CI 90-1/1 – Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel. - Manual de Operação MPR 9600 – Falcon II. - Manual de Operação RF 7800H-MP – Falcon III. - Manual de Operação RF 7800V-HH – Falcon III.		

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

SEMANA 4

ASSUNTO	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA – FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA
EXPLOSIVOS E DESTRUIÇÕES	1. NOÇÕES TEÓRICAS SOBRE EXPLOSIVOS	2. ACESSÓRIOS DE DESTRUIÇÃO	3. SISTEMA DE LANÇAMENTO DE FOGO E PREPARAÇÃO DE CARGAS	4. ESCORVAMENTO DE CARGAS EXPLOSIVAS	5. CÁLCULO DE COLOCAÇÃO DE CARGAS
OBSERVAÇÕES	O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo: - Manual C 5-25 – Explosivos e Destruições.				

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

SEMANA 5

ASSUNTO	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA – FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA
ARMAMENTO, MUNIÇÃO E TIRO	1. METRALHADORA 7,62 M971 “MAG”.	-	2. FUZIL 5,56MM IA2	-	3. PARA-FAL 7,62MM
TÉCNICAS AEROMÓVEIS	-	1. OPERAÇÃO DE UMA ZONA DE POUSO DE HELICÓPTERO (ZPH)	-	2. TIPOS DE BALIZAMENTO 3. COMUNICAÇÕES	-
OBSERVAÇÕES	O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo: - Manual C 23-1 – Tiro das Armas Portáteis – 1ª parte – Fuzil – Cap6. - IP 90-1-1 – Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel, itens 4-1.		- IP 90-1-1 – Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel, itens 4-5. - IP 90-1-1 – Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel, itens 4-9.		

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

SEMANA 6

ASSUNTO	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA – FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA
PATRULHA	1. METODOLOGIA DE PLANEJAMENTO DE PATRULHAS	2. PATRULHAS DE RECONHECIMENTO	3. PATRULHAS AEROMÓVEIS 4. PLANEJAMENTO E UTILIZAÇÃO DO TEMPO 5. PLANEJAMENTO DA ORGANIZAÇÃO DE PESSOAL E MATERIAL (QOPM)	6. PLANEJAMENTO DOS DESLOCAMENTOS (CARTA E CAIXÃO DE AREIA) 7. PLANEJAMENTO DO RECONHECIMENTO/ ELABORAÇÃO E EMISSÃO DA ORDEM PREPARATÓRIA 8. ÁREA DE REUNIÃO	9. TÉCNICA DE AÇÃO NOO OBJETIVO (TAO) 10. TÉCNICA DE AÇÃO IMEDIATA (TAI) 11. ELABORAÇÃO E EMISSÃO DA ORDEM À PATRULHA
OBSERVAÇÕES	<p>O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caderno de Instrução EB 70-CI-11.450 – Caderno de Instrução de Patrulhas - Manual C 21-26 – Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas. 				

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

SEMANA 7

ASSUNTO	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA – FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA
OP BÁSICAS E COMPLEMENTARES	<p>1. CONCEITOS DOCTRINÁRIOS</p> <p>2. COMBATE EM LOCALIDADE TÍPICA DA AMAZÔNIA LEGAL</p>	<p>3. O BATALHÃO DE INFANTARIA DE SELVA NAS OPERAÇÕES OFENSIVAS</p> <p>4. O BATALHÃO DE INFANTARIA DE SELVA NAS OPERAÇÕES DEFENSIVAS</p>	<p>5. O BATALHÃO DE INFANTARIA DE SELVA NAS OPERAÇÕES RIBEIRINHAS</p> <p>6. O BATALHÃO DE INFANTARIA DE SELVA NAS OPERAÇÕES AEROMÓVEIS</p>	<p>7. O BATALHÃO DE INFANTARIA DE SELVA NAS OPERAÇÕES DE CARACTERÍSTICAS ESPECIAIS</p> <p>8. O EMPREGO DO BIS NAS ATIVIDADES LOGÍSTICAS</p>	<p>9. OPERAÇÕES DE COOPERAÇÃO E COORDENAÇÃO COM AGÊNCIAS</p>
OBSERVAÇÕES	<p>O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manual EB70-MC-10.223 – Operações. - IP 100-3 – Bases para a Modernização da Doutrina de Emprego da Força Terrestre. - IP 72-20 – Batalhão de Infantaria de Selva. - EB70-MC-10-210 – Operações na Selva. - EB70-MC-10.218 – Operações Aeromóveis. 		<ul style="list-style-type: none"> - Lei nº 6.634, de 2 de maio de 1979. - Lei Complementar nº 97, de 9 de junho de 1999. - Lei Complementar nº 117, de 2 de setembro de 2004. - Lei Complementar nº 136, de 25 de agosto de 2010. - Decreto nº 4.411, de 7 de outubro de 2002. - Portaria nº 303, de 16 de junho de 2012. 		

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

SEMANA 8

ASSUNTO	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA – FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA
COMBATE DE RESISTÊNCIA	1. INTRODUÇÃO	2. FUNDAMENTOS DO COMBATE DE RESISTÊNCIA	3. ORGANIZAÇÃO DA ÁREA DE RESISTÊNCIA	4. ESTRUTURAÇÃO DAS FORÇAS DE RESISTÊNCIA	5. O COMBATE DE RESISTÊNCIA 6. AS FUNÇÕES DE COMBATE 7. ANEXO ÚNICO
OBSERVAÇÕES	O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo: - EB70-MC-10.226 – Combate de Resistência. 4ª Edição 2019.				

ANEXO C

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA A PREPARAÇÃO DOS MATERIAIS

Os militares de outras Forças Armadas, de Forças Auxiliares e das Nações Amigas, SFC, deverão utilizar seus uniformes de origem e, para tanto, deverão trazer seus uniformes camuflados, de passeio e de apresentação. Caso o uniforme de origem não seja adequado ao uso no ambiente operacional de selva, poderá ser cautelado o uniforme do Exército Brasileiro com a bandeira da Força Armada/Corporação/Nação Amiga de origem afixada na manga da Blusa de Combate Camuflada Leve (Gandoleta), a critério da Divisão de Ensino.

Sugere-se a retirada das ferragens dos itens do fardo aberto e utilização de velcro ou cordel velame. Caso o material utilizado seja cautelado no CIGS, por ocasião da devolução deverá estar com as ferragens. Os casos de perda ou extravio de material cautelado são passíveis de processo administrativo (sindicância) e indenização, se for o caso.

Será possível a **reposição de materiais** danificados no decorrer do Curso, mediante cautela, de acordo com a disponibilidade da Divisão de Alunos.

Toda **munição** conduzida no fardo de combate deverá, obrigatoriamente, ser impermeabilizada em potes **transparentes**, que deverão ser identificados conforme padronização da Divisão de Ensino.

A **mochila** deverá estar em perfeitas condições de impermeabilização e fluabilidade durante todas as fases do curso. Não poderão ser utilizados sacos plásticos para lixo ou similares na impermeabilização de material, pois não possuem a resistência necessária. A impermeabilização da mochila poderá ser feita com sacolas transparentes grossas (0,2 mm) ou com sacos estanque, desde que esses sejam pretos ou verde escuro. Especial atenção para a fluabilidade positiva da mochila. Procure fechar todos os sacos com ligas resistentes. Exemplo: tiras de câmara de pneu. Ressaltando que o candidato deverá buscar **NÃO EXCEDER O PESO DE 15 kg** no seu fardo de combate, somando o material previsto obrigatório e opcional.

Todo material acondicionado no **fardo de bagagem** deverá estar muito bem impermeabilizado. Durante o Curso, o Aluno utilizará o fardo de bagagem como ponto de apoio e de reposição de material, portanto sugere-se que esse fardo seja montado com esmero, assim como os demais.

Os **uniformes** 9º D2 deverão estar sem os velcros para os distintivos de Arma, posto/graduação, cursos/estágios, nome de guerra e nome da OM, exceto o uniforme que

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

deverá estar no armário da Divisão de Alunos para utilização nas semanas de mobilização e desmobilização. Os uniformes não poderão sofrer alterações em seu modelo (bolsos rasgados/telados etc.).

A **bandeira** permanece no uniforme. Os alunos de Nações Amigas devem utilizar a bandeira de seus respectivos países e os alunos de Forças Auxiliares devem utilizar a bandeira de seus Estados.

É **terminantemente proibido** confeccionar fundos falsos ou costurar material que possa ajudar o aluno na flutuabilidade.

É aconselhável reforçar as costuras e os botões de todos os uniformes, dos coturnos e da mochila.

Os **coturnos** deverão estar com a amarração do tipo **soltura rápida** (primeira passagem do cadarço por baixo) e não poderão ter presilhas nos cadarços. É ideal que os coturnos estejam amaciados, evitando, assim, a criação de bolhas nos pés. Não é permitida a utilização de coturno com zíper. **A utilização do coturno selva modelo novo é opcional.**

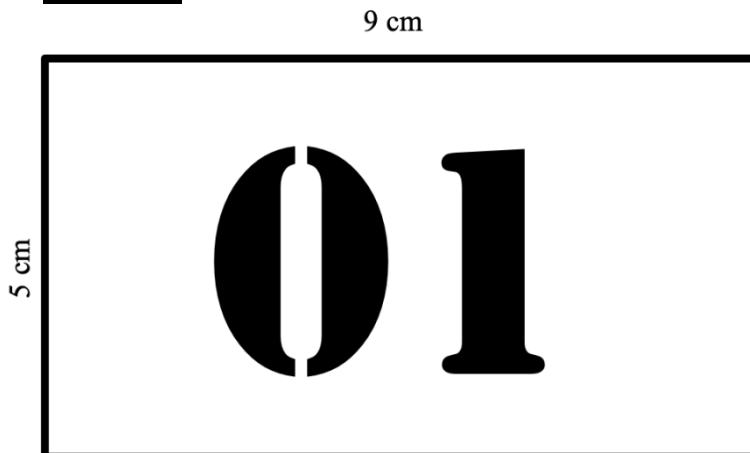


O CIGS disponibiliza um armário (uma porta) para cada candidato. O candidato poderá utilizar em seu armário cadeados de chave ou de segredo (recomendável), sendo que uma via da chave, bem como o número do segredo do cadeado, SFC, deverão ser entregues à Divisão de Alunos durante a Semana de Mobilização.

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

1. ETIQUETAS DE IDENTIFICAÇÃO

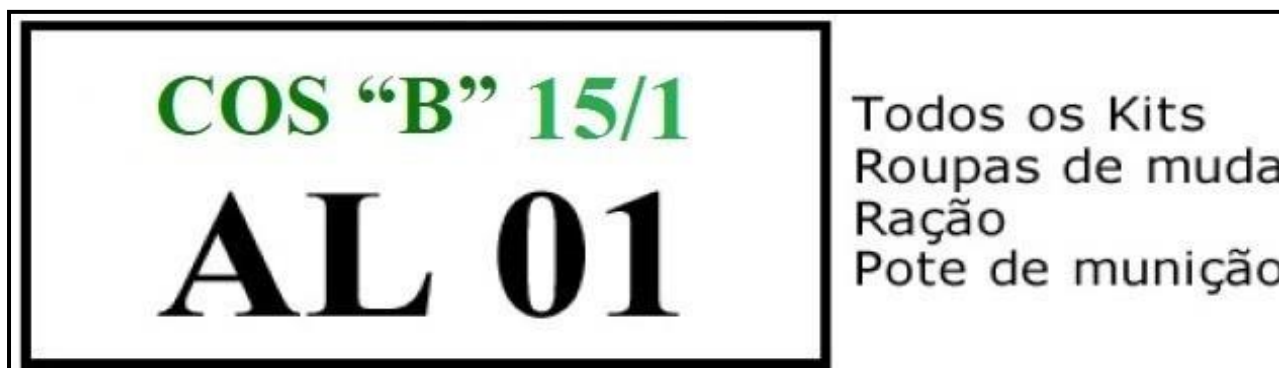
a. Modelo 1



- Tampa da mochila
- Capa da rede de selva
- Telheiro da rede de selva
- Saco V.O
- Placa do guarda mão do armamento
- Marmita (Lado de baixo)
- Caneco (Frente)

Obs: deverão ser conduzidos esparadrapos reservas com o número de aluno para que seja feita a substituição ao longo da fase.

b. Modelo 2



Todos os **carregadores** também deverão estar com etiquetas padronizadas, sob orientação da Divisão de Alunos. Não poderá danificar o carregador.

2. MATERIAIS OBRIGATÓRIOS

Uma boa preparação do material contribuirá para o êxito no curso. Será apresentado neste tópico o material que deverá ser providenciado pelo candidato para constituição dos fardos aberto, de combate e de bagagem. Vale ressaltar que alguns dos materiais de campanha descritos abaixo poderão ser cautelados, de acordo com a disponibilidade e quantidade. O candidato deverá entrar em contato com a Divisão de Alunos para averiguar.

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

a. Fardo aberto – materiais obrigatórios

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO
Par de plaquetas de Identificação (*)	01	Fornecido mediante indenização junto à Divisão de Alunos
Apito	01	Marcas de boa qualidade Ex: Fox 40 Classic
Lanterna pequena	01	Impermeável e velada, marcas de boa qualidade Ex: "MAG"lite solitaire, mini "MAG"lite
Canivete modelo multiuso	01	Marcas de boa qualidade Ex: leatherman, victorinox, stanley
Relógio de pulso	01	Resistente a impactos e à água
Protetor de relógio	01	Verde ou camuflado
Bússola com ponto luminoso graduada em graus	01	Marcas de boa qualidade Ex: silva, brunton ou suunto
Cinto	01	Modelo NA
Suspensório em Y	01	Modelo NA (sem porta-kits costurados e, caso possua bolsos, deixá-los vazios)
Porta-carregador de Fuzil	02	Modelo NA. Deverá ter capacidade para 2 carregadores 7,62 ou 3 carregadores 5,56mm (prender com ligas de elástico)
Porta-cantil	02	Modelo NA. (prender com ligas de elástico)
Cantil	02	Americano ou nacional
Caneco	02	Americano ou nacional
Facão com bainha de couro	01	Inoxidável e bainha preta
Porta-Kit	01	Kit EPI e Mnt Armt reduzido (prender com ligas de elástico)
Kit de manutenção do Armt reduzido	01	Cordel para cano, pano seco e limpo, óleo e escova pequena
Mosquetão de segurança	01	Utilização no fuzil – ancoragem (aço ou ferro)
Repelente	01	Fácil acesso
Porta Kit APH	01	Com kit APH
Coldre para pistola	01	Conduzir no fardo de bagagem Que seja possível sacar a arma somente com uma das mãos (coldre modular tático)

(*) É facultado ao candidato providenciar seu par de plaquetas em outro local, devendo constar os seguintes dados: Posto/Graduação, Nome de Guerra, TS, Fator RH, Identidade, Prec CP. Além disso, deve discriminar se é alérgico ou não, sendo que no caso de positivo deve definir a alergia.

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Deve ser ancorado ao pescoço com cordel velame unindo as pontas com fogo.

b. Fardo de combate – materiais obrigatórios

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO
Mochila	01	Americana ou nacional Grande capacidade
Rede de selva	01	Modelo utilizado nas OM
Lona preta	01	1,20mx0,80m (para organizar os materiais do cerimonial)
Marmita	01	Com tampa
Talher articulado	01	3 (três) peças
Mosquetão médio ou grande com trava de rosca	02	Com certificação da U.I.A.A (aço ou ferro)
Cabo solteiro 910mm) ou fita tubular (25mm)	02	5m cada, cor preta ou verde
Retinida (6 a 8 mm)	02	2m e 5m, sendo uma de cada tamanho nas cores verde ou preta
Uniforme de muda completo	01	Calça, “gandoleta”, camisa camuflada, Par de meias verdes ou pretas, Cinto, bombacha, Sunga preta ou Short térmico preto
Fio de nylon 1,00mm	01	Rolo de 100m
Kit camuflagem	01	Cores verde e preto mais um espelho pequeno
Kit costura	01	Poderão compor um único kit caso o candidato julgue conveniente
Kit manutenção do coturno	01	
Kit de Equipamento de Proteção Individual (EPI)	01	- Óculos de proteção (preferencialmente transparente) - Luva tática - Protetor Auricular Tipo Plug - 15 Bastões Luminosos Tipo Cialume de 15cm em cores diversas (serão utilizados 5 por fase) - Protetor Bucal Moldado - Bandagem para instrução de Lutas
Kit anotações pequeno (fácil acesso “saque rápido”)	01	Anotar informações rápidas (exemplos: coordenadas, objetivos da instrução etc.)
Kit anotações	01	Planejamentos e avaliações
Kit manutenção do armamento	01	-

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Kit higiene	01	-
Kit sobrevivência	01	-
Kit Primeiros Socorros	01	-
Kit APH Tático	01	- Torniquete de manejo - Selo de tórax - Bandagem tipo israelense - Fita autoadesiva - Gaze estéril comprimida - Manta térmica - Tesoura ponta romba

(1) O torniquete não tem necessidade de ser homologado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e deverá ser específico para treinamento (cor azul).

(2) Está autorizado ao candidato trazer luva tática, bandoleira, protetor auricular e óculos de proteção particulares, de **boa qualidade** e que esteja habituado a utilizar. Eles poderão ser empregados nas instruções de tiro e podem influenciar no desempenho do aluno.

(3) Para as candidatas do segmento feminino é obrigatório possuir anticoncepcional e absorvente íntimo: externo, interno e protetor diário.

(4) O Kit de atendimento pré-hospitalar (APH) deverá ser adquirido pelo candidato e ser acondicionado em um porta-kit identificado (cruz vermelha), como nos exemplos abaixo:



Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

c. Fardo de bagagem – materiais obrigatórios

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO
Saco V.O (obrigatoriamente verde)	01	Pode ser Bolsa T-10 (obrigatoriamente verde)
Cadeado	01	Chave ou segredo (recomendável)
Par de coturno de muda	01	Lona verde
Toalha de banho	01	Sugere-se de alta absorção
Kit de manutenção dos pés	01	Pomadas (exemplo: cutisanol gel, hipoglós), talco em gel, toalha pequena, meias de muda, talco antisséptico etc.
Uniforme 14º	01	Camisa, short, par de meias, tênis preto, sandálias
Lona preta	01	1,20m x 0,80m Utilizada para manutenção de material no alojamento
Uniforme de muda completo	02	Calça, "gandoleta", camisa, par de meias, cinto, bombachas, sunga ou short térmico
Blusa de Combate Camuflada Leve	02	Deve ser a blusa (gandoleta) prevista no Regulamento de Uniformes do Exército
Roupa de contato	01	Calça jeans, camisa manga curta, meia branca, cinto (se for o caso), cueca, tênis, outros acessórios que o candidato julgue conveniente. Dar preferência para cores discretas. Sugere-se conduzir coldre velado
Kit caixaão de areia	01	Deve estar em condições de uso por ocasião do início do curso, apenas um kit por turno. Confecção a cargo do turno.
Kit meios visuais	01	-
Poncho	01	Modelo utilizado nas OM para usos diversos

d. Diversos – materiais obrigatórios

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO
Cadeado	01	Porta do armário
Uniforme 8º B2 ou similar para demais Forças e Nações Amigas	01	Solenidade de brevetação
Uniforme 9º B2 (Operacional)	01	Com velcros, para utilização nas Semanas de Mobilização e Desmobilização
Foto 3x4 fardado	02	9º Uniforme sem cobertura
Foto 3x4 civil	02	-

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Distintivo metálico do Curso de Operações Guerra na Selva (brevê)	01	- Com elipse verde somente para quem faz jus – região amazônica. - Será coordenado pela Div Alu na Semana de Desmobilização.
Material sobressalente	Indefinida	O que o aluno julgue necessário para recompletar seus fardos de combate e de bagagem
Colete Tático (junto com os módulos, na cor verde) (opcional)	01	- Para ser usado na Fase de Operações e nos módulos de tiro. - Deverá ser capaz de colocar uma placa balística nível III A, na parte da frente.
Bolsa de descarte (opcional)	01	Para ser utilizado nos módulos de tiro e na fase de operações
Bandoleira	01	A ser utilizada nas instruções de tiro e na Fase de Operações, podendo ser de 1, 2 ou 3 pontos

(1) A sugestão do colete tático encontra-se no final dessa orientação.

(2) O item bandoleira acima descrito só será fornecido pelo CIGS na quantidade de 1 (uma) por aluno.

3. MATERIAIS SUGERIDOS PELO CIGS

a. Materiais diversos

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO
Alicate multiuso	01	Fardo de combate
Fita Silver Tape	01	Fardo de Bagagem
Fita isolante	01	Fardo aberto
Abafador para tiro	01	Fardo de combate
Acessórios para o Fuzil 5,56mm IA2	-	Punho vertical, Handgrip, Zarelhos modulares
Mochila de hidratação ("camelbak")	01	Fardo de combate
Banco de campanha	01	Fardo de bagagem
Materiais para reposição dos kits	-	Fardo de combate e bagagem
Kit caixão de areia para missões continuadas	01	Poderão ser retirados os itens essenciais do kit caixão de areia coletivo
Pilha AA	12	Serão utilizadas em média 4 pilhas por fase
Pilha AAA	12	Serão utilizadas em média 4 pilhas por fase
Pilha CR123A	02	Para oprônicos

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

b. Para a composição dos kits (SUGESTÃO):

Kit Sobrevivência
ITEM
Apito
Vela
Isqueiro
Lanterna pequena
Pilha AA
Purificador de água (exemplo: Clorin, Hidrosteril)
Anzol 4, 3/0 e 7/0
Chumbadas variadas
Isca artificial de meia-água pequena
Linha Pesca 0,20 a 0,30 mm
Zagaia 2 ou 3 dentes
Espelho Sinalizador
Fita isolante

Kit Camuflagem
ITEM
Espelho
Camuflagem Verde
Camuflagem Preta

Kit Caixão de areia
ITEM
Pó xadrez verde
Pó xadrez vermelho
Pó xadrez marrom
Pó xadrez preto
Pó xadrez azul
Pó xadrez amarelo
Cordéis de lã coloridos
Bocal para lâmpada pequena 127V
Lâmpada pequena 127V
Interruptores de 3 teclas
Caneta para quadro branco ponta média 2.0 mm nas cores vermelha, azul, preta e verde (uma unidade de cada)
Bonecos militares
Miniaturas de aeronaves
Miniaturas de viaturas militares
Miniaturas de veículos civis
Miniaturas de embarcações
Etiquetas plastificadas (3cm x 10cm)

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Miniaturas de edificações
Tesoura
Papel contact
Tela de arame
Fio de arame
Algodão
Espuma
Blocos de madeiras de diversos tamanhos
Peneira
Borrifador
Réguas 50cm
Serragem tingida
Pá e enxada
Colher de pedreiro
Tinta spray de diversas cores
Cartolinas de diversas cores
Alarmes sonoros
Alarmes visuais

Kit Meios visuais
ITEM
Situação
Missão
Quadro-horário
Organograma
Comunicações
QOPM (deverá ser solicitado o modelo por ocasião da semana de mobilização)
Q3OM
Esquema de manobra
TAI
Situações de contingência
Planejamento do ensaio
Plano de carregamento e embarque
PRPO
Ordem de movimento
QAN
Estória cobertura coletiva

Kit Manutenção do coturno
ITEM
Graxa
Escova para graxa
Escova para limpeza

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Kit Anotações reduzido
ITEM
Caneta retroprojektor preta/azul/vermelha
Caneta 4 cores
Bloco pequeno impermeável
Escalímetro

Kit Costura
ITEM
Bombacha
Linha verde ou preta
Botões verde ou preto
Agulhas

Kit Anotações
ITEM
Prancheta pequena
Escalímetro
Calculadora
Transferidor
Caderno pequeno (202 x 140mm - planejamento)
Lapiseira
Grafite
Borracha
Caneta 4 cores
Caneta retroprojektor preta e azul ponta fina
Estilete
Alcool em gel
Papel contact
Lápis para colorir
Cola
Esquadro (não é necessário o par)
Fita adesiva transparente 50 x 50
Pano (perfex)
Nórmografo A-6 (preferencialmente marca TRIDENT)

Kit Manutenção do armamento
ITEM
Cordel para PARA-FAL 7,62 mm e Fuzil Ass 5,56 mm IA2
Panos para limpeza
Óleo lubrificante
Óleo desengripante

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Escova pequena
Chave de fenda de 5 mm
Pincel
Lenço tático (Cor clara. Ex: amarelo) - recomendável
Chave de clicar

Kit Primeiros socorros
ITEM
Luva de procedimentos nitrílica
Esparadrapo
Antisséptico
Gaze
Atadura
Rifocina ou andolba
Fio Agulhado
Soro Fisiológico 500ml
Soro Glicosado 500ml
Ampola Solução de Glicose 25%
Ampola Solução de Glicose 50%
Equipo nº 18 ou 20
Gelco nº 18 ou 20
Obs: Os itens em vermelho são de caráter OBRIGATORIO.

Kit Manutenção do armamento reduzido
ITEM
Cordel para PARA-FAL 7,62mm e Fuzil Ass 5,56mm IA2
Pano
Óleo
Escova pequena

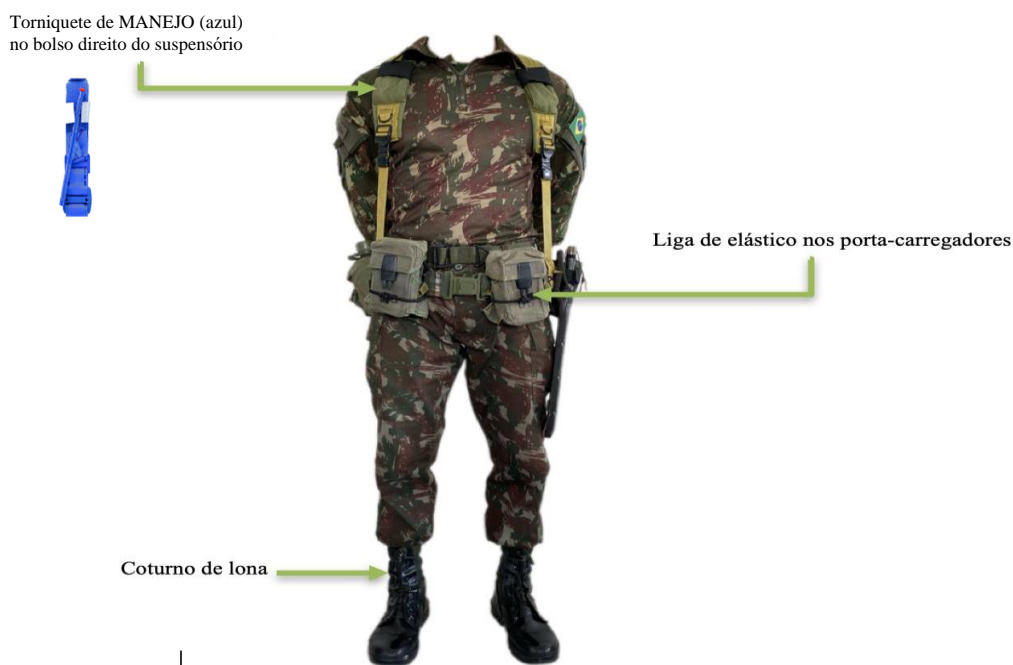
Kit Manutenção dos Pés
ITEM
Pomada antifúngica
Toalha mágica (secagem rápida)
Hipoglós/Minancora
Agulha para bolhas
Talco neutro
Spray antibacteriano (tipo rifocina)
Esparadrapo impermeável
Meias de muda

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato

Kit Higiene
ITEM
Creme dental
Escova dental
Fio dental
Creme de barbear
Aparelho de barbear
Lâminas de barbear
Sabonete
Cortador de unha
Papel higiênico separado do kit (mochila)
Toalha alta absorção separada do kit (mochila)

Obs: ainda que o conteúdo previsto nos kits seja uma **SUGESTÃO**, a existência deles é de caráter **OBRIGATÓRIO**.

4. POSICIONAMENTO DOS MATERIAIS E PREPARAÇÃO DO FARDO ABERTO



Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato



Facão com bainha preta no lado esquerdo do cinto



Porta-curativo

Guerra na Selva, um teste eficaz!

Curso de Operações na Selva - Orientação ao Candidato



“Gandoleta”



Sugestão de colete tático

Manaus-AM, 27 de janeiro de 2025.

FLÁVIO LUIZ LOPES DOS PRAZERES - Cel
Cmt CIGS

Guerra na Selva, um teste eficaz!