



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
CENTRO DE INSTRUÇÃO DE GUERRA NA SELVA
(Centro Coronel Jorge Teixeira)**

Orientações aos candidatos do Curso de Operações na Selva (COS)



**4ª Edição
2018**

ÍNDICE

PARTE I – FINALIDADE.....	3
PARTE II – ORIENTAÇÕES GERAIS.....	3
PARTE III – O CURSO.....	4
PARTE IV – ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS.....	5
1. INSPEÇÃO DE SAÚDE (IS).....	5
2. PREPARAÇÃO FÍSICA	7
3. EXAME DE APTIDÃO FÍSICA (EAF).....	9
a. <u>Condições de Execução</u>	9
b. <u>Provas do EAFP e EAFD</u>	10
1) Corrida	10
2) Flexão na Barra	11
3) Abdominal Supra	11
4) Flexão de Braços	12
5) Nado Submerso	13
6) Subida na Corda Vertical	13
7) PPM	14
8) Natação Utilitária de 400m	14
9) Flutuação	15
10) Marcha	16
4. PREPARAÇÃO ORGÂNICA	18
a. <u>Orientações Nutricionais</u>	19
b. <u>Cardápio para o dia inteiro (sugestão)</u>	21
5. PREPARAÇÃO INTELECTUAL PARA O CURSO	22
6. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA.....	25
7. PREPARAÇÃO DO MATERIAL	27
8. ORIENTAÇÕES AO SEGMENTO FEMININO	28
9. OUTRAS PRESCRIÇÕES	28
10. DIVERSOS	30
a. <u>ORAÇÃO DO GUERREIRO DE SELVA</u>	30
b. <u>LEIS DA GUERRA NA SELVA</u>	30
c. <u>CANÇÃO DO CIGS</u>	31
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	32
ANEXO B – PROGRAMA DE ESTUDOS DIRIGIDO AO PREPARO INTELECTUAL DO CANDIDATO AO CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA (COS)	50
ANEXO C – ORIENTAÇÕES GERAIS PARA A PREPARAÇÃO DOS MATERIAIS	70

CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA (COS)

ORIENTAÇÕES AOS CANDIDATOS

(atualizado em 23 de agosto de 2018)



PARTE I – FINALIDADE

Estabelecer o primeiro contato com os militares do Exército Brasileiro, das demais Forças Armadas, Forças Auxiliares, 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, futuro aluno, já tenha 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 na Região Amazônica, devem possuir conhecimentos sobre sobrevivência na selva e a adaptação orgânica a este ambiente operacional.

Essas condições devem ser alcançadas por ocasião dos Estágios de Adaptação à Vida na Selva (EAVS) das Guarnições do Comando Militar da Amazônia (CMA),

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

Comando Militar do Norte (CMN) e 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 na sua Organização Militar (OM) para realizar sua preparação física, orgânica, intelectual, psicológica, material e administrativa.

PARTE III - O CURSO

Atualmente, os Cursos de Operações na Selva possuem as seguintes fases:

Semana	Fase	Objetivo Geral
Mobilização	Avaliação psicológica, avaliação dos exames de saúde, exames físicos, medidas administrativas e Teste de Conhecimento Militares.	
1 e 2	Vida na Selva	Empregar técnicas e procedimentos para sobrevivência em ambiente de selva.
3 e 4	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 e 6	Operações	Adaptar os conhecimentos doutrinários e de planejamento para as operações na selva.
7 a 10		Executar operações militares em ambiente operacional amazônico. Comandar frações em ambiente de selva.
Desmobilização	Visitas, inspeção de saúde, confraternizações, solenidade de encerramento e brevetação.	

PARTE IV - ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

1. INSPEÇÃO DE SAÚDE (IS)

A **inspeção de saúde** deverá atender às prescrições contidas nas Normas Técnicas sobre Perícias Médicas no Exército (NTPMEx) 2017, nas Normas do DECEEx 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 na guarnição do candidato pela Junta de Inspeção de Saúde de Guarnição (JISG). Se necessário, o candidato deverá refazê-la em Manaus pela Junta de Inspeção de Saúde Especial (JISE).

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, deverá ser conduzida pelo candidato que vier a ser relacionado para o curso.

Por ocasião da IS, os seguintes exames de saúde 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 C;

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

Todos os exames médicos e odontológicos listados serão cobrados por ocasião da matrícula e deverão ser trazidos por ocasião de sua apresentação no CIGS.

Os candidatos deverão também apresentar o **Cartão de Vacina** para a JISG contendo, obrigatoriamente, as seguintes vacinas:

- Febre Amarela;
- Triplice viral (sarampo, caxumba e rubéola);
- Antitetânica;
- Hepatite B.

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

Somente realizará o EAF o candidato que for julgado APTO na Inspeção de Saúde pela JISG.

2. PREPARAÇÃO FÍSICA

Será realizado um Exame de Aptidão Física na guarnição do candidato em caráter de seleção preliminar, Exame de Aptidão 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.

Na Semana de mobilização, o CIGS aplicará o Exame de Aptidão Física Definitivo (EAFD) e o Teste de Conhecimentos Militares (TCM). Os candidatos que não atingirem os índices mínimos de aprovação **NÃO** serão matriculados, devendo voltar para suas OM (IRISM/CIGS).

Para isso, a preparação física não deve apenas visar os 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 à **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 principal exemplo, onde o despreparo do aluno pode, inclusive, comprometer a segurança e o desempenho do mesmo no curso.

A preparação para a **atividade natatória** deve 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 9º D2 completo, equipado com seu fardo aberto e **PARAFAL 7,62 ou Fuzil Assalto 5,56mm IA2 preso ao fardo de combate**, e **flutuar** por no **mínimo 15 (quinze) minutos** contínuos com o uniforme 9º D2 completo, equipado com seu fardo aberto e armado com seu PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Assalto 5,56mm IA2. Ressalta-se que o treinamento com pau de fogo ou lastro é bom, porém não reflete a realidade de usar um fuzil.

É aconselhável que o treinamento de natação seja feito após outras atividades físicas intensas, pois isso reflete a realidade do curso, onde o aluno realiza às atividades de natação já desgastado 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.

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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 (IPCFEEx) com a colaboração do CIGS, que poderá ser usado como subsídio para a sua preparação. Outros profissionais da área de saúde podem ser procurados, tais como médico, nutricionista, fisioterapeuta, 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, ginástica com armas e ginástica com toras, conforme prevê o Manual de TFM (EB20-MC-10.350).

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.

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

TAREFAS - corrida, natação utilitária e lutas
Correr até 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 PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Assalto 5,56mm IA2 e equipado com o fardo aberto e de combate, com tempo pré-determinado.
Executar o nado lateral modificado (<i>Indiano</i>) por no mínimo 15 m com o uniforme 9º D2, armado com o PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Assalto 5,56mm IA2 e equipado com o fardo aberto.
Nadar no mínimo 800 m 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 PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Assalto 5,56mm IA2 ancorados, com tempo pré-determinado.
Flutuar com o uniforme 9º D2, armado com o PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Assalto 5,56mm IA2 e equipado com o fardo aberto por no mínimo 15 minutos contínuos.
Executar nado submerso com o uniforme 9º D2 equipado com o fardo aberto por no mínimo 15 m.
Nadar até 200 m com o uniforme 9ºD2 equipado com o fardo aberto e com o PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Assalto 5,56mm IA2 a tira colo.
Executar as técnicas de lutas para defesa pessoal, desarmes de oponente, quedas e projeções.

3. EXAME DE APTIDÃO FÍSICA (EAF)

TABELA DE ÍNDICES DO EAFP/EAFD PARA OS COS

Dia	Período	Provas	PADRÃO MÍNIMO	
			COS	
			Segmento Masculino	Segmento Feminino
1º	Manhã	1. Corrida 8.000m	40 minutos	1 hora
		2. Flexão na Barra	10 repetições	Não realizado
			Suspensão na Barra	Não realizado
		3. Abdominal Supra	68 repetições	59 repetições
	4. Flexão de Braço	35 repetições	31 repetições	
Tarde	5. Nado Submerso	10 metros	8 metros	
2º	Manhã	6. Subida na Corda Vertical	4 metros	2,5 metros
		7. Pista de Pentatlo Militar (PPM)	4 minutos e 50 segundos	9 minutos
	Tarde	8. Natação Utilitária de 400m	15 minutos	20 minutos
		9. Flutuação	10 min	6 min
Ambos segmentos com fuzil (PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Assalto 5,56mm IA2).				
3º	Manhã	10. Marcha de 15 km	3 horas	3 horas 30 minutos
			A marcha será realizada com fardo aberto, fuzil (PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Assalto 5,56mm IA2) e fardo de combate. O fardo de combate (mochila) deverá ter o peso de 15 kg (Masc) e 13 kg (Fem).	

a. Condições de Execução

I - As provas poderão ser realizadas em até duas tentativas, com intervalo de, pelo menos, um dia entre as mesmas, com exceção da marcha, que terá 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 que sendo na primeira tentativa, será automaticamente considerado INAPTO, para fins de matrícula no COS.

II - O EAFP, 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;

IV - Caso o candidato não deseje realizar alguma das tentativas subsequentes ou o restante dos 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** mais 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 Nº 354 – EME, de 28 de dezembro de 2015, que aprovou o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar (EB20-MC-10.350). A correta execução dos testes físicos podem ser observados no site **www.cigs.eb.mil.br**.

b. 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, este 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.



Foto 1: Corrida.
Autor: Com Soc CIGS.

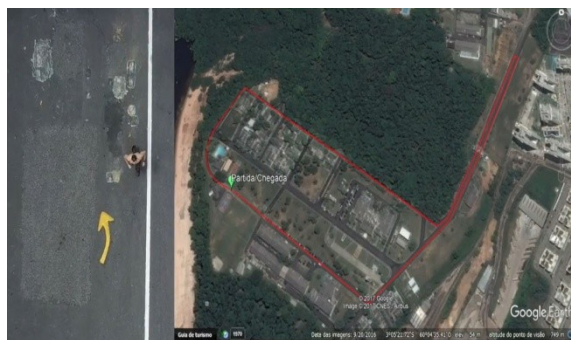


Foto 2: Corrida – Local 2 GEC
Autor: Com Soc CIGS.

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

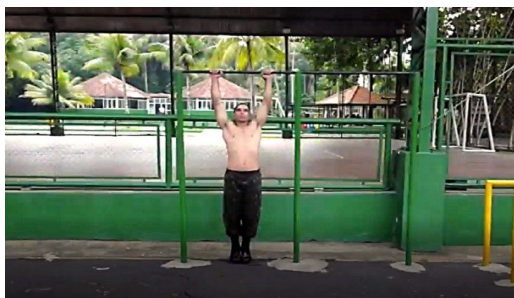


Foto 3: Flexão na barra – Posição inicial
Autor: Com Soc CIGS



Foto 4: Flexão na barra
Autor: Com Soc CIGS

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.

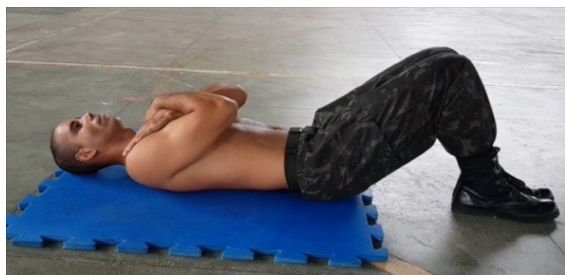


Foto 5: Abdominal supra – Posição inicial
Autor: Com Soc CIGS



Foto 6: Abdominal supra
Autor: Com Soc CIGS

4) Flexão de braços

I - Posição inicial: apoio de frente no solo. A tomada de posição é feita em dois tempos. No primeiro, grupar 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 três 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 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.



Foto 7: Flexão de braços – Posição inicial
Autor: Com Soc CIGS



Foto 8: Flexão de braços
Autor: Com Soc CIGS

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 as distâncias de 0 (zero), 5 (cinco) 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 o mesmo.

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

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



Foto 9: Nado submerso
Autor: Com Soc CIGS

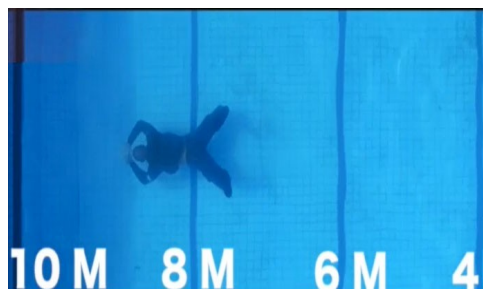


Foto 10: Nado submerso
Autor: Com Soc CIGS

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 ao 0 (zero), 3 (três), e 4 (quatro) metros de altura. A marcação deverá ser ultrapassada por ambas as mãos do candidato, para ser considerado apto. Não poderá haver auxílio dos pés durante a subida.

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 da mesma quando começar a subida.

IV - O candidato realizará o exercício com o uniforme 9º D2, sem cobertura e mangas abaixadas.



Foto 11: Subida na corda vertical
Autor: ComSoc CIGS



Foto 12: Subida na corda vertical
Autor: ComSoc CIGS

7) Pista de Pentatlo Militar (PPM)

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

II - A pista deverá ser realizada conforme as técnicas previstas no Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar (EB20-MC-10.350).

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



Foto 13: PPM
Autor: Com Soc CIGS



Foto 14: PPM
Autor: Com Soc CIGS

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 uniforme 9º D2, sem cobertura, com as mangas abaixadas.

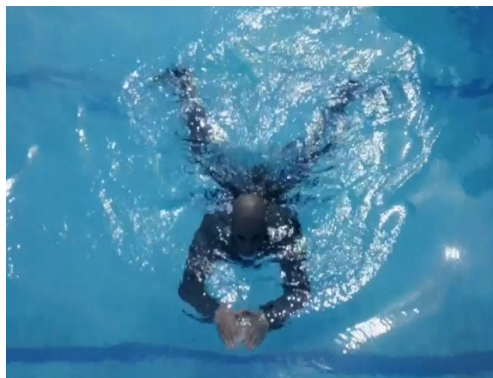


Foto 15: Natação utilitária
Autor: Com Soc CIGS



Foto 16: Natação utilitária
Autor: Com Soc CIGS

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.

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

IV - A prova será realizada com 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 três vezes, por estar flutuando fora do padrão (normas estabelecidas), terá sua prova interrompida e o objetivo considerado como não alcançado.

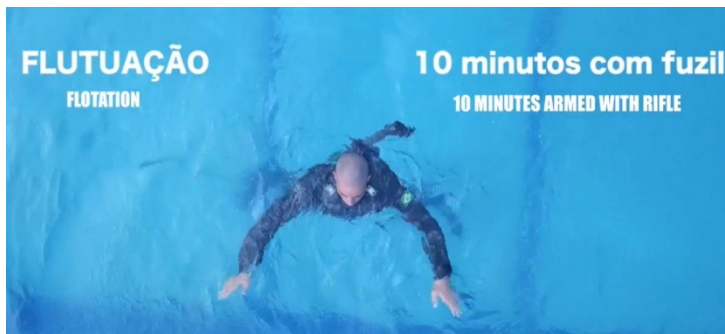


Foto 17: Flutuação
Autor: Com Soc CIGS

10) Marcha

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

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

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 4 carregadores);
- c) dois porta cantis, com os cantis (completo de água) e os canecos; e
- d) um facão de mato.

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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



Foto 18: Marcha
Autor: Com Soc CIGS

4. PREPARAÇÃO ORGÂNICA

Sendo o **COS** um curso de especialização de combate, com características próprias inerentes ao ambiente operacional de selva, para obter êxito no mesmo 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) auxiliará na prevenção de doenças.

É importante que os militares que apresentem doenças crônicas e articulares realizem uma preparação específica, estando cientes que tais 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.

Os Candidatos deverão seguir estas recomendações com uma antecedência de, pelo menos, 06 (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 tem como exemplos: Termogênicos, Anabolizantes ou Recursos Ergo gênicos (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).

SUGESTÕES

1) 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.

2) 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.

3) 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.

4) 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.

Reidratação após o treinamento?

- Importante: procure pesar-se sempre antes e depois e esteja sempre atento a 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 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

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

5. PREPARAÇÃO INTELECTUAL PARA O CURSO

Um dos instrumentos que o candidato irá dispor para bem cumprir a sua missão é a sua preparação intelectual. Alguns assuntos das disciplinas ministradas no curso já foram transmitidos nas escolas de formação e aperfeiçoamento do Exército, e nos Estágios de Adaptação à Selva, sendo assim, já devem ser de conhecimento dos alunos.

Encontra-se no “ANEXO B” o **PROGRAMA DE ESTUDOS DIRIGIDO AO PREPARO INTELECTUAL DO CANDIDATO AO CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA (COS)** para ser seguido como sugestão.

Segue uma relação das disciplinas do curso e alguns assuntos importantes que são trabalhados durante o COS e requerem estudo prévio por parte do candidato:

Disciplina	Assunto
Vida na Selva	Aspectos básicos da Topografia de Campanha.
	Noções Gerais de Sobrevivência.
	Primeiros Socorros em Combate.

Disciplina	Assunto
Técnicas Especiais	TFM (circuito operacional, ginástica com toros, ginástica com armas, Corrida, etc).
	Lutas (identificação de pontos sensíveis, realização de golpes, desarmes, quedas e projeções).
	Topografia [escala de cartas, locação de pontos, coordenadas retangulares, geográficas e polares, emprego da bússola no terreno e na carta, orientação carta-terreno, preparação do Quadro Auxiliar de Navegação (QAN), preparação de cartas topográficas para navegação, GPS Garmin 62s].
	Nós e amarrações (confeção de assento americano e atadura de peito, nós: azelhas, lais de guia, pescadores, escotas, direito, prússico, porco, etc).
	Comunicações [instalação dos equipamentos YAESU, Vertex VX 1210, Falcon II e III, ICON IC6 (terra-ar), Motorola XTS 1500; preparação e instalação de antenas improvisadas, antenas dipolo e bagulhão, criptografia e decifração de mensagens, IComElt, CME e MPE, exploração das comunicações].
	Técnicas militares para o combate na selva (Motosserra 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.

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

Disciplina	Assunto (continuação)
Técnicas Especiais	Técnicas fluviais (embarcações, transposição de aquavias, embarque e desembarque de voadeiras em movimento, etc).
	Armamento e munição (Pst 9mm M973, Pst 9mm M975, Pára-FAL 7,62mm M964, Fuzil Ass 5,56mm IA2, espingardas de diversos calibres, Mtr MAG, AT-4, Mrt 60mm e 81mm, Gr M e Gr Bc), Metralhadora Mini Mitrailleur (Mtr MINIMI).
	Tiro.
	Orientação (orientação terrestre e fluvial, diurna e noturna, etc).

Disciplina	Assunto
Operações	Patrulhas [Tipos, organização, planejamento, normas de comando e emissão de ordens, área de reunião e área de reunião clandestina, Técnicas de Abordagem de Objetivos (TAO), Técnicas de Ação Imediata (TAI)].
	Patrulhas de reconhecimento e combate, terrestres, fluviais e aeromóveis.
	Operações Básicas (ofensiva, defensiva e de cooperação e coordenação com agências).
	Operações Complementares.
	Combate de Resistência.

Bibliografia para estudo
Constituição Federal de 1988 (Art 136, 137, 142 e 144).
Lei Complementar nº 97, de 09 Jun 08 (Dispõe Sobre as Normas Gerais para a Organização, o Preparo e o Emprego das Forças Armadas).
Lei Complementar nº 117 de 02 de setembro de 2004, que dispõe sobre as normas gerais para a organização, o preparo e o emprego das Forças Armadas.
Lei Complementar nº 136 de 25 de agosto de 2010, que altera a Lei Complementar nº 97.
Lei nº 6.634 de 02 de maio de 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 07 Out 02 (Dispõe sobre a Atuação das Forças Armadas e da Polícia Federal nas Unidades de Conservação).
Decreto nº 4.412, de 07 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 de junho de 2012, que dispõe sobre as salvaguardas institucionais às Terras Indígenas.
Portaria nº 020 - EME, de 02 Abr 03 (Aprova a Diretriz para o Relacionamento do Exército Brasileiro com as Comunidades Indígenas).
C 101-5 Estado-Maior e Ordens (1º e 2º Volumes).
C 21-11 Primeiros Socorros.

Bibliografia para Estudo (continuação)
C 21-18 Marchas a pé.
C 21-26 Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas.
C 21-75 Patrulhas.
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 5-25 Explosivos e Destruições.
C 5-37 Minas e Armadilhas.
C 8-35 Transporte de doentes e feridos.
MD 33 – M – 10 Garantia da Lei e da Ordem.
EB20-MC-10.201 Operações em Ambientes Interagências.
EB20-MC-10.211 Processo de Planejamento e Conduta das Operações Terrestres.
EB20-MC-10.301 FTC nas Operações.
EB70-MF-10.223 Operações.
EB20-MC-10.207 Inteligência.
EB20-MC-10.210 Combate de Resistência.
EB20-MF-10.102 Doutrina Militar Terrestre.
IP 1-1 Emprego da Aviação do Exército.
IP 21-74 Instrução Individual para o Combate.
IP 21-78 Manual de Transposição de Obstáculos.
IP 21-80 Sobrevivência na Selva.
IP 72-1 Operações na Selva.
IP 72-10 Companhia de Fuzileiros de Selva.
IP 72-20 O Batalhão de Infantaria de Selva.
IP 90-1 Operações Aeromóveis.
IP 100-3 – Bases para a Modernização do Doutrina de Emprego da Força Terrestre.
MD 30 – M – 01/02/03 Doutrina de Operações Conjuntas.
MD 33 – M – 02 Manual de abreviaturas, siglas, símbolos e convenções cartográficas das Forças Armadas.
MD 34 – M – 03 Manual de Emprego do Direito Internacional dos Conflitos Armados.
MD 51-M-04 Doutrina Militar de Defesa.
FA – M – 20 Manual de Operações Ribeirinhas.
Normas de Conduta para Emprego de Tropa do Comando Militar da Amazônia (NCET).
Manual Escolar de Explosivos e Destruições da AMAN – 1ª ed – 2009.
Manual de Instruções – ICOM IC-A24.
Manual de Operação RF 7800V-HH – Falcon III.
Manual de Operação MPR 9600 – Falcon II.
Apostila do Curso de Navegação Fluvial CECMA, volume 01.
Apostila do Curso de Navegação Fluvial CECMA, volume 02.
Caderneta Operacional do CIGS.
Caderno de Instrução do Curso Básico de Montanhismo – 1ª ed – 2017.
Caderno de Instrução do Estágio Básico do Combatente de Montanha – 1ª ed – 2017.
<i>O candidato deve estar atento em relação às atualizações doutrinárias dos Manuais de Campanha e das Instruções Provisórias. O candidato pode encontrar os manuais atualizados no Portal de Doutrina do Exército do Comando de Operações Terrestres (COTER) no site: http://www.cdoutex.eb.mil.br</i>

6. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

O Curso de Operações na Selva (COS) tem como objetivo especializar militares para participar de operações militares em ambiente operacional de selva. Para isto, 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 (PP) do COS, onde destacam-se: **CORAGEM FÍSICA, DECISÃO, DEDICAÇÃO, EQUILÍBRIO EMOCIONAL, INICIATIVA, PERSISTÊNCIA, RUSTICIDADE, entre outros.**

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:

1. Conhecimento dos sintomas físicos de estresse:

- a. respiratórios – falta de ar, tontura, sensação de haver algo pesado sobre o peito;
- b. cardiovasculares – palpitação, taquicardia, elevação da pressão arterial;
- c. digestivos – náuseas, vômitos, constipação intestinal, diarreia, perda de apetite;
- d. sistema de eliminação – aumento da frequência de evacuação e atividade urinária, sudorese;
- e. muscular/esquelética – tremores e oscilações; e
- f. aparência – andar diferente, olhar cabisbaixo, pele amarelada, olheiras acentuadas, inquietação.

2. 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.

3. Administrar problemas pessoais e familiares:

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

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 aluno deverá priorizar a qualidade dos materiais para que o seu desempenho individual não seja prejudicado devido a inoperância dos instrumentos, das ferramentas e 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 for deslocado para as Bases de Instrução, localizadas na Área do Campo de Instrução, 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 aluno.

Deve-se atentar para a praticidade, portabilidade e impermeabilização dos mesmos, evitando que os potes sejam demasiadamente grandes e pesados, devendo serem acondicionados no equipamento ou mochila, num 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, os mosquetões deverão ser de aço ou ferro. A lanterna deverá ser velada com lentes (vermelhas ou azuis) ou fita isolante.

É facultado ao aluno trazer sua mochila de Grande Capacidade (GC), a qual poderá ser utilizada durante todo o curso e sua mochila de hidratação 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 verde e preto. 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 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 de curativo, anti-sépticos e antimicóticos de uso tópico, além de analgésico (desde que já tenha prescrição médica da equipe médica), visando 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. É um momento em que ocorre a sedimentação de uma série de conhecimentos. 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 aluno se familiarize com a mesma, 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

Em instruções que necessite 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 9ºD2.

9. OUTRAS PRESCRIÇÕES

Providências do candidato na sua OM (antes da semana de mobilização) - O candidato deverá preencher a Ficha Individual do Candidato a Aluno, cujo modelo encontra-se disponibilizado no site do CIGS, juntamente com as demais orientações ao candidato e remetê-la no formato PDF para o e-mail: divalucigs@yahoo.com.br.

Providências do candidato no CIGS (semana de mobilização) - Para a efetivação da matrícula no COS, o candidato realizará no CIGS a Avaliação Psicológica, o TCM e o EAFD. O candidato deverá portar os exames apresentados na JISG da sua guarnição de origem, juntamente com cópia autenticada da ata da inspeção de saúde que o julgou apto para o COS, e uma cópia do boletim que publicou a referida ata.

Na ocasião de sua apresentação neste Estabelecimento de Ensino, no início da Semana de Mobilização, o candidato deverá estar de posse de Ficha Individual do SiCaPEX atualizada, juntamente com duas fotos 3x4 com o uniforme 9º D2, sem cobertura com identificação do nome do candidato e da OM visível.

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

É terminantemente proibida a automedicação e a utilização de estimulantes musculares, mais conhecidos como “bombas”.

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

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

Durante o curso, por medida de segurança, o aluno não deverá portar cordões, alianças ou anéis, exceto a plaqueta de identificação padronizada.

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 do CIGS. Para isso, deverá providenciar cópia da carteira de habilitação e do documento do veículo na Semana de Mobilização

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**.

O candidato deverá portar seu cartão de vacinação atualizado, comprovando ter realizado as vacinas contra a Hepatite “B”, Febre Tifóide, Tétano e Febre Amarela, dentro dos prazos estipulados pelo Ministério da Saúde.

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 Humberto Batista Leal
Instrutor CIGS 1982*

b. LEIS DA GUERRA NA SELVA

1. Tenha a iniciativa, pois não receberá ordem 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.
5. Pense e aja como caçador, não como caça.
6. Combata sempre com inteligência e seja o mais ardiloso.

SELVA !

*Autor: Cel Gélvio Augusto Barbosa Fregapani
6º Comandante do CIGS - 80/81*

c. CANÇÃO DO CIGS

Tempestades, chavascais, 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.
A Amazônia inconquistável é 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

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)



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).

PRESCRIÇÕES DIVERSAS

- **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.

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 (EB20-MC-10.350, 2015).

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

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 litro de água ou outro líquido.

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

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 meio da manhã): sucos, frutas, cereais integrais, frutas desidratadas e biscoitos;
- 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 tem como objetivo manter os níveis de glicose sanguínea para iniciar o exercício. 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, linguiças, pizzas.

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:

- 1) cereais: arroz, milho, aveia, trigo e derivados (ex: pães, biscoitos, massas, farinhas, etc).
- 2) leguminosas: feijão, lentilha, ervilha e soja.
- 3) carnes: boi, frango, peixe e peru.
- 4) leite e derivados: iogurte, coalhada e queijos brancos.
- 5) hortaliças: alface, tomate, brócolis, cenoura, vagem, batata e inhame.
- 6) 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 estar 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 este 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.

- **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 através 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.

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.

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.**

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.

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 1

PERÍODO		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.		

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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 (sungá de banho) 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 07 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 (sungá 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. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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: - 09 repetições</p> <p>Corrida: - Distância 8 km - 5 min 30 seg por km</p>	<p>Neuromuscular: - CORE</p>	<p>Ginástica Básica: - 09 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 - 1x25 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. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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 * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 09 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)* - 1x25 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"> - 09 repetições <p style="text-align: center;">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 - 1x100 m nado crawl - 2x100 m nado peito - 1x25 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. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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 * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<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 m nado indiano (pau de fogo) - 15 min flutuação (2kg)* * Lastro de 2 kg (fardado e equipado) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 15 min nado peito (2kg)* - 2x 25 nado indiano - 15 min flutuação (2kg)* (fardado e equipado) * Lastro de 2 kg
Sessão 2			<p>Corrida</p> <p style="text-align: center;">:</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. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 4 min 30 seg por km 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 km - 5 min por km
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 20 min flutuação (2kg)* (fardado e equipado) * Lastro de 2 kg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores
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. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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) <p>* Lastro de 3 kg</p>	<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) <p>* Lastro de 3 kg</p>
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. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 8

PERÍODO		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- 1x200 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 o de verificar deficiências com relação ao teste de entrada e comparar o desempenho com o teste realizado na Semana 1.		

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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.			

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; - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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) (após a marcha) <p>Natação:</p>	<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	<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. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 12

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 4 km - 4 min 40 seg por km (calça e coturno) 	<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"> - 600 m nado peito - 15 min flutuação (4kg)* - Apnéia 30 e 60 seg (fardado e equipado) <p>* Lastro de 4 kg</p>
Sessão 2	<p>Circuito Operacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>* Lastro de 4 kg</p>		
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; e - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés. 			

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) <p style="text-align: center;">(após a marcha)</p>	<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. 			

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 hidroeletrólitos 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. 			

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 hidroeletrólitos 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. 			

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		

ANEXO B – PROGRAMA DE ESTUDOS DIRIGIDO AO PREPARO INTELLECTUAL 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). Estes temas de estudos têm a finalidade de orientar a preparação intelectual dos candidatos ao **COS**.

Adicionalmente, estes 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, 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 e do combate de resistência e as normas de conduta para emprego de tropa no CMA.

TEMA 1 - VIDA NA SELVA

- **Marchas e estacionamentos em selva:** Conservação da saúde e primeiros socorros: outras medidas de proteção (Capítulo 2, ítem 2-3, Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Obtenção de água e fogo** (Capítulo 6, Artigo II e III das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Alimentos de origem vegetal** (Capítulo 6, Artigo IV das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Construção de abrigos e peconha** (Capítulo 5, Artigo I das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Animais selvagens** (Capítulo 6, Artigo IV das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Tiro de caça** (Capítulo 6, Artigo VI das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Armadilhas para caça e pesca** (Capítulo 6, Artigo VI das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Obtenção do pescado e preparo da caça** (Capítulo 6, Artigo V das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Efeitos fisiopatológicos do ambiente de selva** (Capítulo 2, Artigo II das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Acidentes com animais peçonhentos** (Capítulo 3 das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva);

- **Primeiros socorros** (Capítulo 2, Artigo III das Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva); e

- **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 21-74 – Instrução Individual para o Combate).

2) Deslocamentos na selva: orientação, processos de orientação. (Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva).

- 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 62, acessado pelo link: <http://docplayer.com.br/3077783-Serie-gpsmap-62-manual-do-utilizador-para-utilizar-com-o-gpsmap-62-62s-62st-62sc-e-62stc.html>)

- 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).

2) Navegação: generalidades, navegação terrestre diurna. (Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva).

3) Preparação da carta topográfica para orientação em área de selva, confecção do Quadro Auxiliar de Navegação (QAN). (Caderneta Operacional CIGS – 2009).

- Orientação Fluvial

1) Orientação fluvial, traçar uma rota, planejamento da rota, preparação da carta para a navegação fluvial. (Apostila do Curso de Navegação Fluvial CECMA, volume 01).

- Embarcações Fluviais Militares

1) Principais tipos de embarcações (civil e militar), classificação das embarcações, manutenção de motores, procedimentos de instalação e partida do motor de popa, preparação de uma EPE para o deslocamento, manutenção de 1º e 2º escalão de motor de popa. (Apostila do Curso de Navegação Fluvial CECMA, volumes 01 e 02)

2) Embarcações regionais, operação de motores de popa, manutenção de motores de popa, comandos verbais, formações, sinais e gestos diurnos e noturnos. (Caderneta Operacional CIGS – 2009)

- Infiltração aquática noturna

1) Procedimentos de amarração de materiais e ancoragem de pessoal, infiltração de superfície tipo “espinha de peixe”, técnicas de abordagem tática de margens em ambiente fluvial, em duplas. (Caderneta Operacional CIGS – 2009).

- 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)

2) Transposição de obstáculos: meios improvisados de flutuação. (Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva)

TEMA 3 – COMUNICAÇÕES

- Centro de Comunicações (Manual C 24-17 – Centro de Comunicações)

1) Mensagens: generalidades

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

1) Ligações

2) Comunicações: meios de comunicações

3) Planejamento e controle das comunicações: segurança 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.

5) 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.

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

1) Introdução

2) Procedimentos de exploração rádio: finalidade, alfabeto fonético, algarismos fonéticos.

3) Redes: indicativos de chamada, controle, autenticação, procedimentos de exploração, experiência fonia.

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

1) Introdução: emprego das radiocomunicações.

2) Fundamentos de radiocomunicações: elementos da transmissão e recepção, radiopropagação.

3) Antenas: introdução, tipos de antenas, expediente de campanha para antenas.

4) Técnicas de radiopropagação: introdução, instruções gerais de operação, segurança das comunicações.

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

1) Introdução: noções fundamentais

2) Segurança das comunicações: segurança do material, segurança da exploração, segurança criptográfica.

3) Sistemas de Autenticação: noções fundamentais, sistemas de autenticação de emergência para pequenos escalões.

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

1) Divisões da guerra eletrônica: medidas de proteção 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

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

1) 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.

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

1) 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.

- **Rádio ICOM IC – A24 (Terra-Ar)** (Manual de Instruções – ICOM IC-A24)

1) Descrição do painel, instalação de acessórios, operação básica, ajuste da frequência, especificações.

TEMA 4 - EXPLOSIVOS E DESTRUIÇÕES

- **Noções teóricas sobre explosivos:** finalidade, conceito de explosivo, definições, propriedades dos explosivos, características dos explosivos, classificação. (Manual Escolar de Explosivos e Destruições da AMAN – 1ª ed – 2009);

- **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. (Manual Escolar de Explosivos e Destruições da AMAN – 1ª ed – 2009);

- **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. (Manual Escolar de Explosivos e Destruições da AMAN – 1ª ed – 2009) (Manual C 5-34 – Vade Mecum de Engenharia – página 2-29 a 2-32);

- **Escorvamento de cargas explosivas.** (Manual Escolar de Explosivos e Destruições da AMAN – 1ª ed – 2009); e

- **Cálculo e colocação de cargas.** (Manual Escolar de Explosivos e Destruições da AMAN – 1ª ed – 2009) (Manual C 5-34 – Vade Mecum de Engenharia – página 2-6 a 2-11).

TEMA 5 - ARMAMENTO, MUNIÇÃO E TIRO

- Metralhadora 7,62 M971 “MAG”

1) Medidas preliminares, desmontagem e montagem em 1º escalão.

- Fuzil 5,56 mm IA2

1) Medidas preliminares, desmontagem e montagem em 1º escalão.

- Para FAL 7,62 mm

1) Medidas preliminares, desmontagem e montagem em 1º escalão.

2) Tiro de combate. (Manual C 23-1 – Tiro das Armas Portáteis – 1ª parte – Fuzil –

Cap 6)

TEMA 6 – PATRULHA

- Metodologia de planejamento de patrulhas

1) Conceituação. (páginas 1-3 a 1-11 do Manual C 21-75 – Patrulhas)

2) Conduta das patrulhas: aspectos gerais na conduta das patrulhas. (páginas 2-1 a 2-11 do Manual C 21-75 – Patrulhas)

3) Planejamento e preparação das patrulhas. (páginas 3-1 a 3-28 do Manual C 21-75 – Patrulhas)

4) Atividades de comando do comandante da patrulha. (páginas 140 a 152 da Caderneta Operacional do CIGS)

5) Controle das patrulhas. (páginas 157 a 177 da Caderneta Operacional do CIGS)

- Patrulhas de reconhecimento

1) Peculiaridades de uma patrulha de reconhecimento. (páginas 2-12 a 2-15 do Manual C 21-75 – Patrulhas)

2) Patrulhas de reconhecimento. (páginas 153 e 154 da Caderneta Operacional do CIGS)

- Patrulhas de combate

1) Peculiaridades de uma patrulha de combate. (páginas 2-15 a 2-61 do Manual C 21-75 – Patrulhas)

2) Patrulhas de combate. (páginas 155 e 156 da Caderneta Operacional do CIGS)

- Patrulhas em ambiente ribeirinho

1) Patrulhas com características Especiais: patrulha fluvial. (páginas 5-8 a 5-16 do Manual C 21-75 – Patrulhas)

2) Técnica fluvial. (páginas 89 a 95 da Caderneta Operacional do CIGS)

- Patrulhas aeromóveis

1) Patrulhas com características Especiais: patrulhas aeromóveis. (páginas 5-1 a 5-7 do Manual C 21-75 – Patrulhas)

2) Características das aeronaves utilizadas pelo Exército. (páginas 96 a 126 da Caderneta Operacional do CIGS)

- Planejamento e utilização do tempo

1) Planejamento e preparação das patrulhas: providências iniciais. (Capítulo 3 – Art II e Anexo “A” do Manual C 21-75 – Patrulhas)

2) Patrulhas em ambientes especiais: patrulha em área de selva. (Capítulo 4 – Art V do Manual C 21-75 – Patrulhas)

3) Armadilhas antipessoal. (páginas 128 da Caderneta Operacional do CIGS)

- Planejamento da organização de Pessoal e Material (QOPM)

1) Planejamento e preparação das patrulhas: observação e planejamento do reconhecimento. (Capítulo 3 – Art III e Anexo “A” do Manual C 21-75 – Patrulhas)

- Planejamento dos deslocamentos (Carta e caixão de areia)

1) 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. (Manual C 21-26 – Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas)

2) Meios visuais. (Anexo “B” do Manual C 21-75 – Patrulhas)

- Planejamento do reconhecimento/elaboração e emissão da ordem preparatória

1) Atividades de comando do comandante da patrulha. (página 144 da Caderneta Operacional do CIGS)

2) Planejamento e preparação das patrulhas: observação e planejamento do reconhecimento. (Capítulo 3 – Art III do Manual C 21-75 – Patrulhas)

- Ensaio, relatórios e inspeções

1) Planejamento e preparação das patrulhas: fiscalização. (Capítulo 3 – Art VII e anexo “A” do Manual C 21-75 – Patrulhas)

2) Técnica de material: preparação do uniforme, aplicação da camuflagem, alteração da camuflagem. (páginas 134 a 136 da Caderneta Operacional do CIGS)

- Área de reunião

1) Conduta das patrulhas: base de combate, base de patrulha, área de reunião, área de reunião clandestina. (Capítulo 2 – Art VI do Manual C 21-75 – Patrulhas)

2) Patrulhas: tipos e organograma. (páginas 153 a 156 da Caderneta Operacional do CIGS)

- Técnica de abordagem de Objetivo (TAO)

1) Conduta Das patrulhas: técnicas de assalto. (Capítulo 2 – Art IV do Manual C 21-75 – Patrulhas)

- Técnica de Ação Imediata (TAI)

1) Conduta Das patrulhas: técnicas de ação imediata. (Capítulo 2 – Art VII do Manual C 21-75 – Patrulhas)

- Elaboração e emissão da ordem à patrulha

1) Planejamento detalhado e ordem à patrulha. (páginas 145 a 147 da Caderneta Operacional do CIGS)

2) Planejamento e preparação das patrulhas: estudo de situação, ordens. (Capítulo 3 – Art V e VI do Manual C 21-75 – Patrulhas)

TEMA 7 - TÉCNICAS AEROMÓVEIS

- **Operação de uma Zona de Pouso de Helicóptero (ZPH).** (IP 90-1-1 Assalto 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:** Loc Ater, focando no balizamento em “Y”. (IP 90-1-1 Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel, item 4-5); e

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

TEMA 8 - 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, operações ribeirinhas, junção, transposição de curso d'água 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 4-3)

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 IP 72-1 Operações na Selva, item 5-2, letra “c”)

- 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) Defesa circular (princípio de organização de um ponto forte). (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, Cap 5, Art IX, item 5-39 e 5-40)

4) Execução da defesa de área como um ponto forte. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 4-7 ou IP 72-1 Operações na Selva, item 6-2, figura 6-1)

5) 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 5-14)

4) O Batalhão de infantaria de selva no assalto ribeirinho. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, item 5-16 e 5-17 ou IP 72-1 Operações na Selva, item 7-6)

- O Batalhão de Infantaria de Selva nas Operações Aeromóveis

1) Conceitos básicos das operações aeromóveis. (IP 90-1 Operações Aeromóveis, item 1-3)

2) Os principais tipos de missões aeromóveis realizadas em ambiente amazônico. (IP 90-1 Operações Aeromóveis, item 6-4)

3) Fases do assalto aeromóvel. (IP 90-1 Operações Aeromóveis, item 2-32)

4) Planejamento do assalto aeromóvel. (IP 90-1 Operações Aeromóveis, item 2-33)

5) Planos que são confeccionados durante o planejamento. (IP 90-1 Operações Aeromóveis, letra “d” do item 2-33, nas pág 2-33 e 2-34)

6) Plano de carregamento e embarque. (IP 90-1-1 Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel, item 1-3-3 ou IP90-1 Operações Aeromóveis, pág 2-35)

7) O BIS no assalto aeromóvel. (IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva, principalmente os itens 6-4 até o 6-8)

- 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 7-4)

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

1) 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

1) Particularidades das atividades logísticas no ambiente operacional amazônico. (IP72-1 Operações na Selva, item 9-3, focando nos números (9) e (10), devido a prática do ressuprimento aéreo durante o COS)

- **Operações de cooperação e coordenação com Agências.** (Manual EB70-MC-10.223 – Operações, Cap III, 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 02 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 09 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 02 de setembro de 2004, que dispõe sobre as 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 07 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 07 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 9 - COMBATE DE RESISTÊNCIA

- Introdução. (Manual EB20-MC-10.210 – Combate de Resistência, Capítulo I)

- 1) Considerações iniciais
- 2) Definições básicas

- Fundamentos do combate de resistência. (Manual EB20-MC-10.210 – Combate de Resistência, Capítulo II)

- 1) Considerações gerais
- 2) Fundamentos da estratégia de resistência
- 3) Concepção de emprego da expressão militar

- Organização da área de resistência. (Manual EB20-MC-10.210 – Combate de Resistência, Capítulo III)

- 1) Considerações gerais
- 2) Premissas básicas
- 3) Teatro de operações/área de operações
- 4) A Seleção e o preparo das A Cmb Op Rst e AO FEsp

- **Estruturação das forças de resistência.** (Manual EB20-MC-10.210 – Combate de Resistência, Capítulo IV)

- 1) Considerações gerais
- 2) Organização
- 3) Emprego de forças nas A Cmb Op Rst e nas AO FEsp

- **O Combate de resistência.** (Manual EB20-MC-10.210 – Combate de Resistência, Capítulo V)

- 1) Considerações gerais
- 2) A atuação dos elementos de emprego no combate de resistência

- **As Funções de combate e o apoio às operações.** (Manual EB20-MC-10.210 – Combate de Resistência, Capítulo VI)

- 1) A função de combate logística

TEMA 10 - 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 caráter reservado 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.
- Apêndice V ao Anexo A – Emprego da tropa em atribuições subsidiária.
- Anexo B – Procedimento em situações diversas.
- Apêndice I ao Anexo B – Averiguação de substâncias ilegais.
- Anexo C – Posto de Bloqueio e Controle de Estradas (Apêndice I ao VII).
- Anexo F – Patrulhamento de segurança urbana (Apêndice I ao VIII).
- Posto de Controle e Inspeção Fluvial.
- Emprego de tropa em Terra Indígena.

O Teste de Conhecimentos Militares Teóricos (TCMT) e Teste de Conhecimentos Militares Práticos (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 os testes será disponibilizada duas semanas antes da data prevista para a realização dos testes, no site do CIGS. A bibliografia para estudo contém todo o material necessário para a preparação intelectual do candidato.

PLANO DE ESTUDOS AO CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA (COS)

SEMANA 1

ASSUNTO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
VIDA NA SELVA	1. MARCHAS E ESTACIONAMENTOS EM SELVA 2. OBTENÇÃO DE ÁGUA E FOGO	3. ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL 4. CONSTRUÇÃO DE ABRIGOS E PECONHA	5. ANIMAIS SELVAGENS 6. TIRO DE CAÇA 7. ARMADILHAS PARA CAÇA E PESCA	8. OBTENÇÃO DO PESCADO E PREPARO DA CAÇA 9. EFEITOS FISIOPATOLÓGICOS DO AMBIENTE DE SELVA	10. ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS 11. PRIMEIROS SOCORROS 12. NÓS E AMARRAÇÕES
OBSERVAÇÕES	O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo: - Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva; - Caderno de Instrução do Curso Básico de Montanhismo; e - Caderno de Instrução do Estágio Básico do Combatente de Montanha				

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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>	3. PLANEJAMENTO DA NAVEGAÇÃO	4. PLANEJAMENTO DA NAVEGAÇÃO	<p>5. ORIENTAÇÃO FLUVIAL</p> <p>6. EMBARCAÇÕES FLUVIAIS MILITARES</p>	<p>7. INFILTRAÇÃO AQUÁTICA NOTURNA</p> <p>8. 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. - Instruções Provisórias IP 21-80 – Sobrevivência na Selva. - Manual C 21-26 – Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Caderneta Operacional CIGS – 2009. - Apostila do Curso de Navegação Fluvial CECMA, volumes 01 e 02 - Manual C 21-78 – Transposição de Obstáculos. 		

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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 7800V-HH
OBSERVAÇÕES	<p>O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manual C 24-17 – Centro de Comunicações. - Manual C11-1– Emprego das Comunicações. - Manual C 24-9 – Exploração em Radiotelefonia. - Manual de Instruções – ICOM IC-A24. 		<ul style="list-style-type: none"> - 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 7800V-HH – Falcon III. 		

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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 E COLOCAÇÃO DE CARGAS.
OBSERVAÇÕES	O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo: - Manual Escolar de Explosivos e Destruições da AMAN – 1ª ed – 2009. - Manual C 5-34 – Vade Mecum de Engenharia – páginas 2-32.				

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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 5,56 MM IA2.		3. PARA FAL 7,62 MM.
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 – Cap 6. - IP 90-1-1 Assalto Aeromóvel e Infiltração Aeromóvel, itens 4-1 até 4-4. - IP 90-1 Operações Aeromóveis, letra “d” do itens 2-33.		- 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 - Orientações aos Candidatos

SEMANA 6

ASSUNTO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
PATROLHA	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 ABORDAGEM DE OBJETIVO (TAO) 10. TÉCNICA DE AÇÃO IMEDIATA (TAI) 11. ELABORAÇÃO E EMISSÃO DA ORDEM À PATROLHA
OBSERVAÇÕES	<p>O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manual C 21-75 – Patrulhas - Caderneta Operacional do CIGS. - Manual C 21-26 – Leitura de Cartas e Fotografias Aéreas. 				

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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 do Doutrina de Emprego da Força Terrestre. - IP 72-20 Batalhão de Infantaria de Selva. - IP 72-1 Operações na Selva. - IP 90-1 Operações Aeromóveis. 		<ul style="list-style-type: none"> - Lei nº 6.634 de 02 de maio de 1979. - Lei Complementar nº 97 de 09 de junho de 1999. - Lei Complementar nº 117 de 02 de setembro de 2004. - Lei Complementar nº 136 de 25 de agosto de 2010. - Decreto nº 4.411 de 07 de outubro de 2002. - Portaria nº 303 de 16 de junho de 2012. 		

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

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 E O APOIO ÀS OPERAÇÕES:
OBSERVAÇÕES	O candidato deverá separar o seguinte material para o estudo: - Manual EB70-MC-10.223 Combate de Resistência.				

ANEXO “C” - ORIENTAÇÕES GERAIS PARA A PREPARAÇÃO DOS MATERIAIS

Os militares de outras Forças Armadas e Forças Auxiliares deverão utilizar seus uniformes de origem e para tanto, 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 de origem afixada na manga da gandola, 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 sindicância e indenização SFC.

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**, os quais deverão ser identificados conforme padronização da Divisão de Ensino.

A **mochila** deverá estar em perfeitas condições de impermeabilização e fluuabilidade durante todas as fases do curso. Não poderão ser utilizados sacos plásticos para lixo 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 estes sejam pretos ou verde escuro. Especial atenção para a fluuabilidade 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. O aluno durante o curso utilizará o fardo de bagagem como ponto de apoio e de reposição de material, portanto sugere-se que este fardo seja montado com esmero, assim como os demais.

Os **uniformes** 9ºD2 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 deverá estar no armário da Divisão de Alunos para utilização nas semanas de mobilização e

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

desmobilização. Os uniformes não poderão sofrer alterações em seu modelo (bolsos rasgados/telados ou a gandola somente com velcro, sem os botões).

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** e não poderão ter presilhas nos cadarços. Os coturnos devem estar amaciados, evitando assim a criação de bolhas nos pés. Não é permitida a utilização de coturno com zíper.



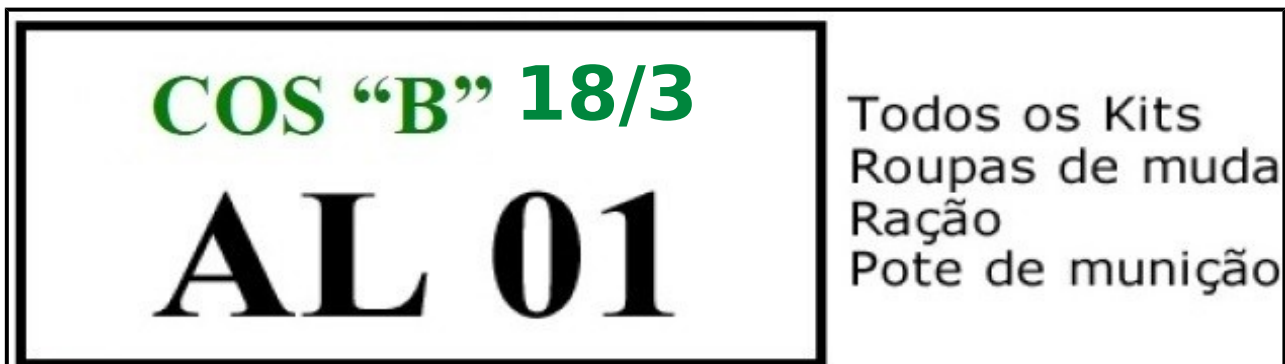
O CIGS disponibiliza um armário (uma porta) para cada candidato. O aluno poderá utilizar em seu armário cadeados de chave ou de segredo (recomendável), uma via da chave bem como o número do segredo do cadeado deverão ser entregues à Divisão de Alunos durante a Semana de Mobilização.

1. ETIQUETAS DE IDENTIFICAÇÃO

a. Modelo 1



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 aluno para constituição dos fardos aberto, de combate e de bagagem, e aqueles que o CIGS disponibilizará ao aluno, visando minimizar os gastos financeiros do militar.

a. Fardo aberto – materiais obrigatórios (1)

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO	PODE SER FORNECIDO PELO CIGS
Par de plaquetas de identificação	01	Fornecido mediante indenização junto à Divisão de Alunos (2)	Não
Apito	01	Marcas de boa qualidade Ex: Fox 40 Classic	Não
Lanterna pequena	01	Impermeável e velada marcas de boa qualidade Ex: maglite solitaire, mini maglite	Não
Canivete modelo multiuso	01	Marcas de boa qualidade Ex: leatherman, victorinox, stanley	Não
Relógio de pulso	01	Resistente a impactos e à água	Não
Protetor de relógio	01	Verde ou camuflado	Não
Bússola com ponto luminoso graduada em graus	01	Marcas de boa qualidade Ex: silva, brunton ou suunto	Não
Cinto	01	Modelo NA	Sim
Suspensório em Y	01	Modelo NA (sem porta-kits costurados e, caso possua bolsos, deixá-los vazios)	Sim
Porta-carregador de Fuzil	02	Modelo NA. Deverá ter capacidade para 02 carregadores 7,62 ou 03 carregadores 5,56mm (prender com ligas de elástico)	Não
Porta-cantil	02	Modelo NA. (prender com ligas de elástico)	Sim
Cantil	02	-	Sim
Caneco	02	-	Sim
Facão com bainha de couro	01	Inoxidável e bainha preta	Não
Porta-Kit	01	Kit EPI e Mnt Armt reduzido (prender com ligas de elástico)	Não
Kit de manutenção do armamento reduzido	01	Cordel para cano, pano seco e limpo, óleo e escova pequena	Não
Mosquetão pequeno com trava de rosca	01	Ancoragem do fuzil no fardo aberto ou de combate (aço ou ferro)	Não
Repelente	01	Fácil acesso	Não

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

a. Fardo aberto – materiais obrigatórios (1)

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO	PODE SER FORNECIDO PELO CIGS
Porta Curativos	01	Com kit de 1º socorros	Não
Coldre para pistola	01	Conduzir no fardo de bagagem	Não

Obs: (1) Durante a Fase de Operações, mediante ordem, poderão ser utilizados **fardos abertos** de outros tipos (ex: colete de assalto, colete modular, bernal de assalto, etc). No entanto, deverá ter capacidade de acondicionar todo o material obrigatório previsto para ele.

(2) 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, no caso de positivo deve definir a alergia. Deve ser ancorado ao pescoço com cordel velame unindo as pontas com fogo.

b. Fardo de combate – materiais obrigatórios

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO	PODE SER FORNECIDO PELO CIGS
Mochila	01	Média ou grande capacidade	Sim (a de média capacidade)
Rede de selva	01	Modelo utilizado nas OM	Sim
Lona preta	01	1,20mx0,80m (para organizar os materiais do cerimonial)	Sim
Marmita	01	Com tampa	Sim
Talher articulado	01	03 (três) peças	Sim
Mosquetão médio ou grande com trava de rosca	02	Com certificação da U.I.A.A (aço ou ferro)	Não
Cabo solteiro (10mm) ou fita tubular (25mm)	02	5m cada, cor preta ou verde	Não
Retinida (5mm)	02	Tamanho 2 m e 5m, sendo uma de cada tamanho nas cores verde ou preta.	Não
Uniforme de muda completo	01	Calça, gandola, camisa camuflada, Par de meias verdes ou pretas, Cinto, bombacha e Sunga preta ou Short térmico preto.	Não
Fio de nylon 1,00mm	01	Rolo de 100m	Não
Kit camuflagem	01	Cores verde e preto mais um espelho pequeno.	Não

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

b. Fardo de combate – materiais obrigatórios (continuação)

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO	PODE SER FORNECIDO PELO CIGS
Kit costura	01	Poderão compor um único kit caso o aluno julgue conveniente.	Não
Kit manutenção do coturno	01		Não
Kit de Equipamento de Proteção Individual (EPI)	01	- Óculos de proteção (preferencialmente balístico), - Luva tática (verde ou preta), - Protetor Auricular Tipo Plug, - 5 Bastões Luminosos Tipo Cialume de 15 cm na cor amarela (para cada fase do curso), e - Protetor Bucal.	Não
Kit anotações pequeno (fácil acesso “saque rápido”)	01	Anotar informações rápidas (exemplos: coordenadas, objetivos da instrução, etc.).	Não
Kit anotações	01	Planejamentos e avaliações	Não
Kit manutenção do armamento	01	-	Não
Kit higiene	01	-	Não
Kit sobrevivência	01	-	Não
Kit saúde	01	- 500 ml de soro fisiológico 0,9% - Gelco - Equipo	Não

c. Fardo de bagagem – materiais obrigatórios

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO	PODE SER FORNECIDO PELO CIGS
Saco V.O	01	Pode ser Bolsa T-10	Não
Cadeado	01	Chave ou segredo (recomendável)	Não
Par de coturno de muda	01	Lona verde	Não
Toalha de banho	01	Sugere-se de alta absorção	Não
Kit de manutenção dos pés	01	Pomadas (exemplo: Cutisanol Gel), talco em gel, toalha pequena, meias de muda e talco antisséptico, etc.	Não
Uniforme 14º	01	Camisa, short, par de meias, tênis preto e sandálias.	Não
Lona preta	01	Tamanho 1,20m x 0,80m, utilizada para manutenção de material no alojamento.	Não

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

c. Fardo de bagagem – materiais obrigatórios (continuação)

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO	PODE SER FORNECIDO PELO CIGS
Uniforme de muda completo	02	Calça, gandola, camisa, par de meias, cinto, bombacha, sunga ou short térmico.	Não
Roupa de contato	01	Calça jeans, camisa manga curta, meia branca, cinto (se for o caso), cueca, tênis, outros acessórios que o aluno julgue conveniente. Dar preferência para cores discretas. Sugere-se conduzir coldre velado.	Não
Kit caixão 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.	Não
Kit meios visuais	01		Não
Poncho	01	Modelo utilizado nas OM para uso diversos.	Sim
Pilha AA (Mat de reposição)	12	4 para cada fase do curso	Não
Pilha AAA (Mat de reposição)	12	4 para cada fase do curso	Não

d. Diversos – materiais obrigatórios

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO	PODE SER FORNECIDO PELO CIGS
Cadeado	01	Porta do armário	Não
Uniforme 8º B2 ou similar para demais Forças	01	Solenidade de brevetação	Não
Uniforme 9ºB2 (Operacional)	01	Com velcros, para utilização nas semanas de Mobilização e Desmobilização.	Não
Foto 3x4 fardado	02		Não
Foto 3x4 civil	02	-	Não
Distintivo metálico do Curso de Operações Guerra na Selva (brevê)	01	Com elipse somente para quem faz jus – região amazônica. Será coordenado pela DivAl na Semana de Desmobilização.	Não
Material sobressalente	Indefinida	O que o aluno julgue necessário para recompletar seus fardos de combate e de bagagem.	Não

3. MATERIAIS SUGERIDOS PELO CIGS

a. Materiais diversos

ITEM	QNT MÍNIMA	OBSERVAÇÃO	PODE SER FORNECIDO PELO CIGS
Alicate multiuso	01	Fardo de combate	Não
Fita isolante	01	Fardo aberto	Não
Abafador para tiro	01	Fardo de combate	Não
Mochila de hidratação	01	Fardo de combate	Não
Banco de campanha	01	Fardo de bagagem	Não
Kit de medicamentos	01	Fardo de bagagem	Não
Materiais para reposição dos kits	-	Fardo de combate e bagagem	Não
Kit caixão de areia para missões continuadas	01	Poderão ser retirados os itens essenciais do kit caixão de areia coletivo	Não

b. Para a composição dos kits

Kit Sobrevivência
ITEM
Apito
Vela
Isqueiro
Lanterna
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
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 na cor vermelha
Caneta para quadro branco ponta média 2.0 mm na cor azul
Caneta para quadro branco ponta média 2.0 mm na cor preto
Caneta para quadro branco ponta média 2.0 mm na cor verde
Bonecos militares
Bonecos inimigo
Miniaturas de aeronaves
Miniaturas de viaturas militares
Miniaturas de veículos civis
Miniaturas de embarcações
Etiquetas plastificadas (3cm x 10cm)
Miniaturas de edificações
Tesoura
Papel contact
Tela de arame
Fio de arame
Algodão
Espuma
Blocos de madeiras de diversos tamanhos
Peneira
Borrifador
Régua 50cm
Serragem tingida
Pá e enxada
Colher de pedreiro
Tinta spray de diversas cores
Cartolinas de diversas cores
Alarmes sonoros
Alarmes visuais
Outros itens julgados necessários

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

Kit Anotações reduzido
ITEM
Caneta retroprojeter 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 (202x140mm - planejamento)
Lapiseira
Grafite
Borracha
Caneta 4 cores
Caneta retroprojektor preta e azul ponta fina
Estilete
Álcool em gel
Papel contact
Lápis para colorir
Cola
Esquadro (não é necessário o par)
Fita adesiva transparente 50 x 50
Pano (perfex)

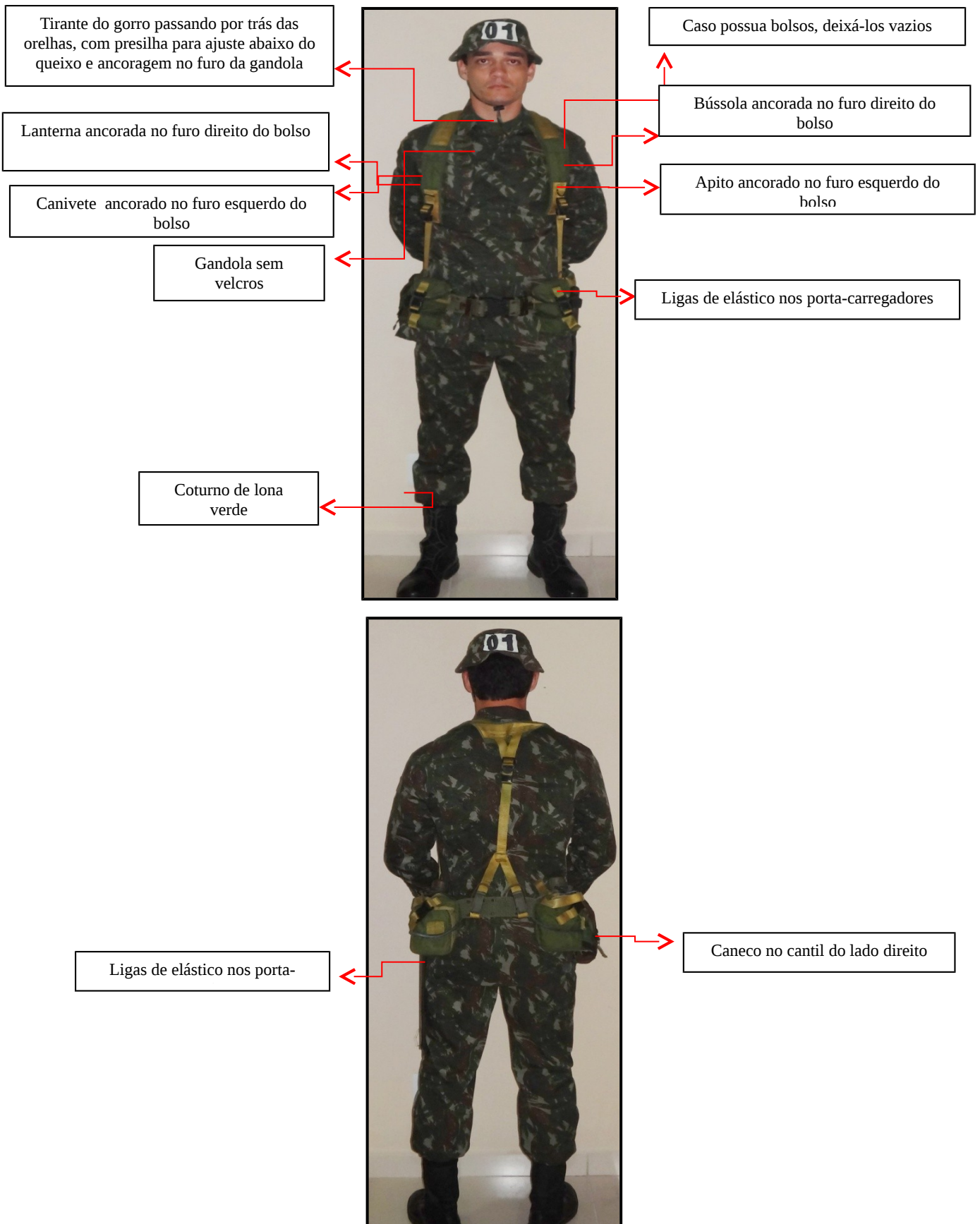
Kit Manutenção do armamento
ITEM
Cordel para PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Ass 5,56 mm IA2
Panos brancos
Óleo lubrificante
Óleo desengripante
Escova pequena
Chave de fenda de 5 mm
Pincel
Lenço tático (Cor clara. Ex: amarelo) recomendável
Chave de clicar

Kit Manutenção do armamento reduzido
ITEM
Cordel para PARAFAL 7,62 mm ou Fuzil Ass 5,56 mm IA2
Pano
Óleo
Escova pequena

Kit Curativo
ITEM
Luva de procedimentos nitrílica
Esparadrapo
Antisséptico
Gaze
Atadura
Rifocina ou andolba

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

4. POSICIONAMENTO DOS MATERIAIS E PREPARAÇÃO DO FARDO ABERTO





Relógio de pulso com protetor de relógio

Facão com bainha de couro preta no lado esquerdo do cinto



Porta -
curativo