



COMANDO DA AERONÁUTICA
ACADEMIA DA FORÇA AÉREA
CORPO DE CADETES DA AERONÁUTICA



Assunto: Orientações preliminares aos candidatos do CFOAV, CFOINT e CFOINF para o Estágio de Adaptação Militar 2023.

1 INTRODUÇÃO

Com o objetivo de orientar os candidatos da futura Turma 2023 do Corpo de Cadetes da Aeronáutica (CCAER) quanto à preparação para o início do Estágio de Adaptação Militar (EAM/2023), seguem abaixo algumas recomendações que podem ser úteis nos dias iniciais.

2 APRESENTAÇÃO

2.1 Com relação à apresentação no Corpo de Cadetes da Aeronáutica, após a concentração final, os candidatos deverão seguir as orientações do Comando do 1º Esquadrão. Todas as atividades estão devidamente programadas e seguindo ações previamente planejadas para inserir o candidato na condição de estagiário, fase em que passará pelas instruções requeridas antes de se tornar um Cadete da Aeronáutica.

2.2 Recomenda-se que o traje utilizado na apresentação seja camiseta totalmente branca, calça *jeans*, cinto azul marinho com fivela prateada (preferencialmente), boné azul sem detalhes (opcional) e tênis totalmente branco. É um traje que será útil nos dias iniciais e que, em momento oportuno, será substituído pelo fardamento a ser pago pela Seção de Provisões da Academia da Força Aérea.

2.3 Os candidatos serão acomodados nos quartos do alojamento do 1º Esquadrão. É importante que tragam cadeados (pelo menos dois), a fim de serem utilizados na guarda de seus itens pessoais.

2.4 É recomendado que tragam consigo os itens de uso pessoal a seguir: relógio de pulso (preto, dourado, prateado ou marrom), kit de anotação (caderneta e caneta de 4 cores), garrafa d'água transparente para hidratação (tipo "squeeze"), toalha (preferencialmente branca), roupas íntimas em quantidade suficiente para quarenta dias, chinelo de dedo totalmente preto, meias brancas, máscaras (para eventuais necessidades em idas ao hospital), cabides, pomadas para assaduras, esparadrapo (padrão 10 cm), algodão, *band-aid*, protetor solar, antisséptico,

repelente e lenço umedecido. Além de itens de higiene pessoal, tais como: lâmina e creme de barbear (seguimento masculino), absorvente (seguimento feminino), desodorante, sabonete, *shampoo*, pasta de dente e fio dental.

2.5 Para a prática de esportes, antes de receber o fardamento, sugere-se que tragam tênis de corrida, touca preta, óculos de natação, *short* térmico azul-marinho, bermuda preta ou azul em tecido maleável e top de *lycra* azul-marinho sem detalhes (seguimento feminino).

2.6 Para tarefas eventuais que necessitem de itens de uso pessoal, recomenda-se que os candidatos, dentro de suas possibilidades, tragam: ferro de passar (recomendável), agulha de costura, linhas (branca, preta, verde oliva e azul marinho), elástico chato para roupa nº 12, tesoura de corte de papel, graxa preta (em pasta) e branca (líquida) para calçados, caneta para tecido, escova de roupa, vela comum, isqueiros ou fósforos. Estes itens auxiliarão na manutenção de sua apresentação pessoal.

2.7 Ainda, com a finalidade de melhor adaptar-se aos calçados, recomenda-se trazer palmilha e/ou “calcanheira” de silicone ou gel (recomendável). Para o seguimento feminino, dadas as particularidades no penteado, é necessário que façam utilização de fivelas do tipo *tic-tac*, elásticos, grampos e rede para prender o cabelo, devendo todos estes itens serem da cor do próprio cabelo ou preto. Além de gel para cabelo (fixação forte).

2.8 As instalações da AFA possuem o padrão de tensão elétrica de 110V. Sugere-se que os candidatos tragam adaptadores para tomadas de dois para três pinos, considerando o padrão dos eletrodomésticos utilizados atualmente.

2.9 Com a finalidade de iniciar as atividades letivas, sugere-se que o estagiário possua, já no início do curso: cadernos, canetas, lápis e *notebook* ou *tablet* (não obrigatório).

3 ORIENTAÇÕES DE CARÁTER GERAL

3.1 Trazer TODOS os documentos previstos no edital (Instruções Específicas para o Exame de Admissão), na quantidade informada, **CONFORME O ANEXO “A” DESTAS ORIENTAÇÕES.**

3.2 Recomenda-se que os documentos ORIGINAIS sejam trazidos em uma pasta plástica, devidamente organizados.

3.3 Os candidatos não deverão trazer nenhum tipo de alimento. Toda a alimentação durante o Estágio de Adaptação Militar será fornecida pela AFA.

3.4 Qualquer medicamento portado deverá estar acompanhado da receita médica.

3.5 Não comprar qualquer tipo de fardamento antes de se apresentar para o início do curso.

3.6 Todos os candidatos deverão possuir conta de *e-mail* no GMAIL.

3.7 Os candidatos **deverão** possuir, até a data da apresentação, uma **conta corrente** individual em nome do candidato, em algum dos bancos conveniados listados abaixo:

- Banco do Brasil
- Banrisul
- Caixa Econômica Federal
- Bradesco
- Itaú
- Santander

* É possível consultar as instituições conveniadas, também, através do link <<https://www2.fab.mil.br/sdpp/index.php/lista-de-bancos-conveniados>>. Em se concretizando a matrícula, será utilizada essa conta corrente para a percepção da remuneração.

* Vale destacar que os bancos com sede na AFA são: Bradesco, Santander e Banco do Brasil.

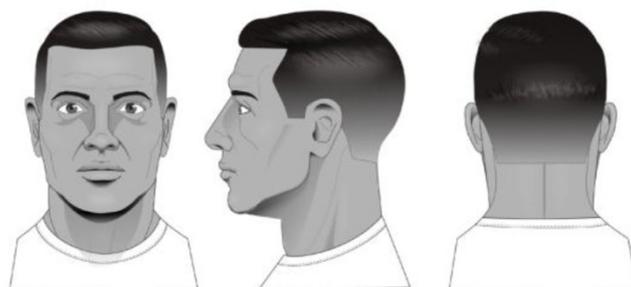
* **Conta poupança não será aceita para o recebimento de proventos.**

4 ORIENTAÇÕES AO SEGMENTO MASCULINO

Abaixo serão tecidas orientações acerca do padrão de apresentação pessoal adotado no Comando da Aeronáutica, qual seja o RCA 35-2/2022 - Regulamento de Uniformes para Militares da Aeronáutica.

4.1 Os integrantes do segmento masculino devem se apresentar com o cabelo curto e aparado.

Figura 1 – Corte masculino



Fonte: RCA 35-2 (BRASIL, 2022).

4.2 O modelo acima é o tamanho máximo exigido para a apresentação. Recomenda-se que o padrão utilizado seja máquina com pentes nº 3 em cima e nº 1 na parte de baixo do corte.

4.3 É vedado o uso de penteado tipo topete ou cabelo levantado na parte anterior da cabeça, com ou sem gel fixador.

4.4 A costeleta deve ser mantida reta a 20 milímetros abaixo do ponto superior de união da orelha com a cabeça, conservando sua largura natural.

4.5 É vedado o uso de barba, cavanhaque ou barbicha.

4.6 Durante o EAM, será padronizado o corte de cabelo que esteja de acordo com o Manual do EAM.

5 ORIENTAÇÕES AO SEGUIMENTO FEMININO

5.1 As unhas não deverão estar pintadas. O comprimento máximo da unha deverá ser limitado pela linha da ponta dos dedos, a fim de se evitar lesões como arranhões, quebras, infecções etc.

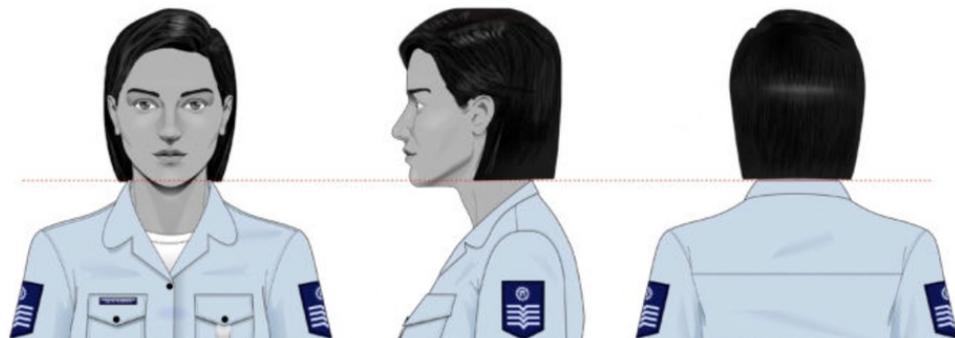
5.2 O corte de cabelo feminino pode ser curto tipo I, curto tipo II e tipo coque, conforme imagens abaixo:

Figura 2 – Corte feminino curto tipo I



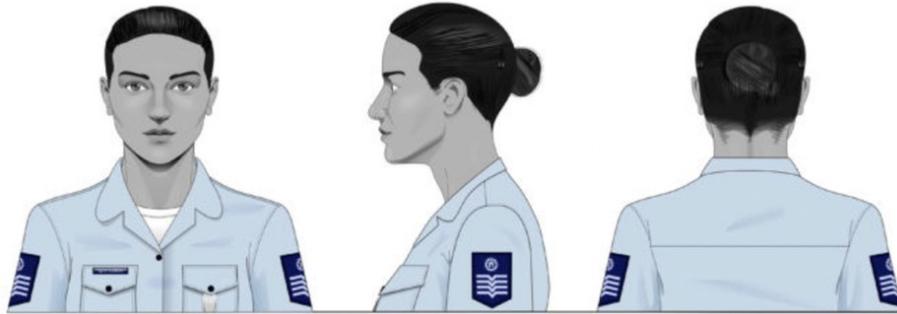
Fonte: RCA 35-2 (BRASIL, 2022).

Figura 3 – Corte feminino curto tipo II



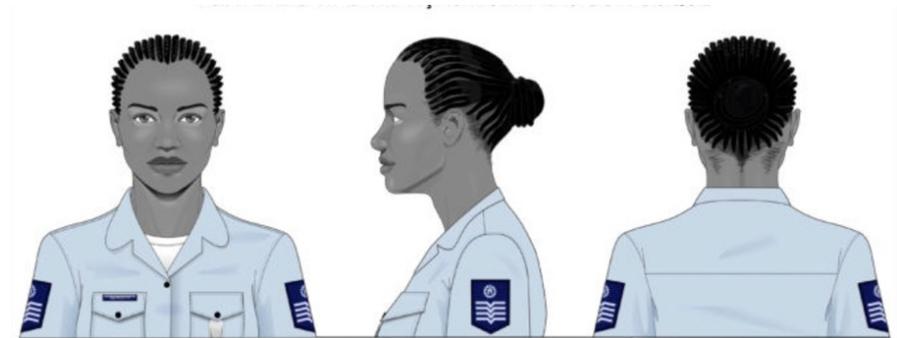
Fonte: RCA 35-2 (BRASIL, 2022).

Figura 4 – Penteadado tipo coque



Fonte: RCA 35-2 (BRASIL, 2022).

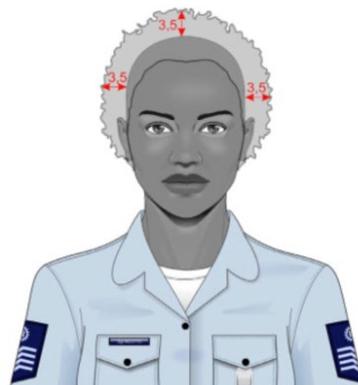
Figura 5 – Penteadado tipo tranças múltiplas com coque



Fonte: RCA 35-2 (BRASIL, 2022).

5.3 A altura da massa de cabelo, medida a partir do couro cabeludo, não deve exceder 35 milímetros.

Figura 6 – Altura da massa de cabelo.



Fonte: RCA 35-2 (BRASIL, 2022).

5.4 O cabelo volumoso exige especial atenção da militar para não comprometer a sua apresentação pessoal e o uso correto da cobertura. Sugere-se o uso discreto de presilhas laterais na cor do cabelo ou na cor preta.

5.5 Compreende-se como corte curto aquele cujo comprimento máximo fique acima da gola do uniforme quando a militar estiver em posição de sentido.

5.6 O cabelo curto poderá ser usado solto em qualquer circunstância.

5.7 Quando a militar estiver usando cobertura, as orelhas deverão ficar sempre à mostra e o cabelo não deve se projetar em ângulos distintos sob as bordas.

5.8 As franjas, se usadas, devem respeitar o limite superior das sobrancelhas e não podem ser visíveis quando a militar estiver com cobertura.

5.9 O penteado tipo coque deve manter harmonia e proporcionalidade em relação à cabeça e não poderá ter diâmetro superior a 100 mm.

5.10 O coque deve ser coberto por uma rede fina e sem laço, com a cor mais próxima possível à do cabelo.

Figura 7 – Detalhe do uso de rede no coque



Fonte: RCA 35-2 (BRASIL, 2022).

5.11 Deverão ser utilizados grampos e fivelas na cor do cabelo ou preto, em quantidade suficiente para prendê-lo.

5.12 É proibido o uso de tinturas diferentes da cor natural do cabelo.

5.13 Dispositivos de fixação de cabelo são autorizados apenas para o propósito de prender o cabelo. Não é permitido o uso de dispositivos de fixação de cabelo para fins decorativos.

5.14 Todos os dispositivos de fixação de cabelo devem ser lisos com cor mais próxima possível do cabelo ou na cor preta.

5.15 Dispositivos autorizados incluem, mas não estão limitados a grampos, pequenos elásticos simples, redes e presilhas. Esses dispositivos devem acompanhar o formato natural da cabeça.

5.16 Dispositivos que se destaquem, excessivos ou decorativos, são proibidos.

5.17 A coloração artificial do cabelo deve ser feita com moderação, utilizando-se apenas tons de cores naturais de cabelo, respeitando a harmonia e a discrição necessária e compatível com o uso do uniforme.

6 RECOMENDAÇÕES DA SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

6.1 Em primeiro lugar, a Seção de Educação Física da AFA do Corpo de Cadetes da Aeronáutica gostaria de parabenizá-lo (a) por sua jornada até o momento. A carreira escolhida pelos senhores e senhoras é grifada pelos grandes feitos da nossa Força Aérea e, certamente, lhes trará experiências de vida muito marcantes. Nesse sentido, a Seção vem por meio desta, demonstrar-lhes a preocupação e interesse no seu desempenho nessa fase inicial, trazendo-lhes algumas informações que serão interessantes no que diz respeito às exigências físicas inerentes aos cursos de formação de oficiais da FAB.

6.2 As atividades operacionais dos Oficiais dos quadros de Aviação, Intendência e Infantaria da Força Aérea implicam não somente em um bom condicionamento físico, mas também na capacidade de enfrentar condições adversas. Dessa forma, é importante que o candidato tenha consciência da importância de chegar à Academia com um nível de condicionamento físico adequado e com o desenvolvimento mínimo de algumas habilidades, como a natação.

6.3 Abaixo, listamos alguns pontos importantes em relação ao condicionamento físico dos recém-chegados à AFA:

- a) **Adaptação à água, natação e flutuação:** durante os quatro anos de formação na AFA, diversas serão as oportunidades onde os cadetes terão práticas desportivas e operacionais em ambiente aquático. Há exigências específicas de distância de nado e tempo de flutuação já no primeiro ano de formação. Por isso, estar bem adaptado ao meio aquático, sabendo a técnica mínima de natação e de flutuação, é primordial para o bom desenvolvimento dos cursos. Nesse sentido, se você não sabe nadar, tem receio do meio aquático ou alguma dificuldade maior em relação à água, utilize o tempo disponível até o início das atividades para desenvolver essas habilidades. Aperfeiçoaremos essas habilidades durante o treinamento, mas se o estagiário já estiver acostumado ao ambiente aquático, será fator facilitador para o mesmo. Atente-se para sua segurança, treinando em locais adequados e com a supervisão de um profissional de educação física. E lembre-se: recomendamos que você traga consigo bons óculos de natação e touca, pois nem sempre os fornecidos pela AFA adaptam-se bem a todos os formatos de rosto.

- b) **Condicionamento cardiorrespiratório:** atividades de marcha ‘mochilada’ com deslocamentos, corridas em tropa, instruções específicas da formação, tempos de educação física regulamentares e o próprio teste de avaliação do condicionamento físico anual exigirão a capacidade cardiorrespiratória do Cadete. Dessa forma, é importante que o candidato tente melhorar tal capacidade aeróbica, se envolvendo em atividades repetitivas que envolvem grandes grupos musculares (corrida, natação e/ou bicicleta). Sugerimos que estas atividades sejam realizadas ao menos três vezes na semana. Recomendamos que procure um profissional de educação física para que sejam estabelecidos os melhores parâmetros de treinamento de maneira individualizada.
- c) **Condicionamento neuromuscular:** flexões, abdominais, barra e outros exercícios com o peso do corpo fazem parte da rotina do Cadete. Além disso, diversas atividades preparatórias operacionais necessitarão da força muscular do militar. Por isso é importante que você utilize seu tempo de treinamento também para ganho de força e resistência muscular. A melhor recomendação para isso é o envolvimento em um programa de musculação ou *crosstraining*, com uma frequência semanal de ao menos três vezes por semana. Sugerimos que procure um profissional de educação física para a elaboração de um programa de treinamento adequado para o seu nível de condicionamento.
- d) **Prevenção de lesões:** o aumento de exigência física, inerente ao início das atividades na Academia da Força Aérea pode, muitas vezes, sobrecarregar algumas partes do corpo. Isso acontece principalmente naqueles indivíduos com um condicionamento físico inferior ao ideal, bem como o uso de um tênis inadequado para atividade física, principalmente corrida. Todos os envolvidos nas atividades físicas dos Cadetes em adaptação tentam levar isso em consideração, mas às vezes algumas lesões podem vir a ocorrer. É importante que você procure um condicionamento físico ideal antes de sua entrada na AFA, pois isso diminuirá significativamente a chance de lesões. As lesões mais comuns nos indivíduos destreinados que começam suas atividades na AFA são: fascite plantar, canelite, problemas no joelho e nos quadris; além de bolhas nos pés. A execução de um programa de condicionamento físico completo e o uso de calçado adequado, tendo como foco a prevenção dos problemas acima citados certamente contribuirá para que a chance de eles ocorrerem com você seja menor. Recomendamos que procure um profissional de educação física para a elaboração de um programa de treinamento adequado para o seu nível de condicionamento.

e) **Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF):** a fim de mensurar o seu nível de preparo físico quando na apresentação aqui na AFA, e para acompanhar a sua evolução ao longo do estágio de adaptação, haverá dois TACF já no início do ano. O teste é similar ao que você já conhece (flexão, abdominal, circunferência da cintura abdominal e corrida de 12 minutos). Mantenha o foco nos treinos e anote as datas previstas: o 1º TACF está previsto para o dia 20 de janeiro e o 2º TACF para o dia 15 de fevereiro, podendo haver alteração nessas datas.

6.4 Espera-se que, com as dicas acima, você possa aproveitar melhor o tempo que tem disponível até o tão sonhado momento de entrada na Academia da Força Aérea. Otimize seu tempo se preparando fisicamente para os dias de glória na AFA, lembrando sempre de procurar informações de profissionais habilitados e qualificados para tal. Fazendo isso, com certeza, sua brilhante jornada rumo ao oficialato será mais suave e efetiva!

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

7.1 Considerando o dinamismo em termos de comprometimento do tempo do futuro cadete na rotina, orienta-se que possíveis pendências de caráter particular sejam sanadas antes da apresentação na Academia da Força Aérea, pois o regime de trabalho será de dedicação exclusiva, principalmente durante o Estágio de Adaptação Militar.

7.2 Todos devem trazer a carteira de vacinação em mãos para apresentação no Grupamento de Saúde, inclusive os candidatos dos CFOINT e CFOINF.

7.3 Todos os candidatos devem atentar para a DOCUMENTAÇÃO DE HABILITAÇÃO À MATRÍCULA, inclusive quanto à forma correta da entrega, anexo “A” na Concentração Final.

7.4 Em caso de dúvida, entre em contato através dos meios disponibilizados nas Instruções Específicas do Concurso.

7.5 Por fim, solicitamos que preencham este formulário com bastante atenção. Ele servirá para montar o banco de dados da Turma 2023: <https://forms.gle/yfU4YgFYLXse9Nii6>



FUTURO CADETE, PARABÉNS POR SUA CONQUISTA NESTA PRIMEIRA ETAPA.

ANEXO A

ORIENTAÇÕES PARA A CONCENTRAÇÃO FINAL E HABILITAÇÃO À MATRÍCULA

DOCUMENTOS PARA HABILITAÇÃO

O candidato deverá apresentar, no dia 12 de janeiro de 2023, os documentos originais (para conferência) e trazer as respectivas cópias (que se fizerem necessárias) dos documentos, organizadas na seguinte ordem:

Envelope 01:

(endereçoado à Seção Mobilizadora – SMOB)

1. 01 (uma) cópia do documento de identificação pessoal, com foto, devidamente válido;
2. 01 (uma) cópia da Certidão de Nascimento (atualizada há, no máximo, **noventa dias**);
3. 01 (uma) cópia do Comprovante de Inscrição no CPF;
4. 01 (uma) cópia do Certificado de Alistamento Militar ou Certificado de Dispensa de Incorporação (desde que não o incompatibilize com a carreira militar) ou ainda Certificado de Reservista (1ª ou 2ª categoria), se do sexo masculino e em idade de cumprir obrigações legais para com o Serviço Militar.

Envelope 02:

(endereçoado à Seção de Admissão e Exclusão da Divisão de Ensino – SAE-DE)

1. 01 (uma) cópia do documento de identificação pessoal, com foto, devidamente válido;
2. 01 (uma) cópia da Certidão de Nascimento (atualizada há, no máximo, **noventa dias**);
3. 01 (uma) cópia do Comprovante de Inscrição no CPF;
4. 01 (uma) cópia Título de Eleitor;
5. 02 (duas) cópias da Certidão de quitação eleitoral (obtida na página eletrônica do Tribunal Superior Eleitoral – www.tse.jus.br), salvo se menor de 18 anos de idade;
6. 02 (duas) cópias do Atestado de Antecedentes Criminais da Justiça Federal, emitido em **até noventa dias** antes da Concentração Final (se maior de 18 anos de idade), obtido na página eletrônica do Departamento de Polícia Federal (www.dpf.gov.br);
7. 02 (duas) cópias da Certidão Negativa da Justiça Militar, emitida em **até noventa dias** antes da Concentração Final (se maior de 18 anos de idade), obtida na página eletrônica do Superior Tribunal Militar (www.stm.jus.br);

8. 02 (duas) cópias da Certidão Negativa ou Atestado de Antecedentes Criminais da Justiça Estadual ou Distrital referente ao(s) domicílio(s) em que residiu nos últimos cinco anos, emitidos em **até noventa dias** antes da Concentração Final. O candidato deverá verificar junto ao Fórum, Órgão de Segurança Pública e/ou de identificação ou Polícia Civil como conseguir esse documento;
9. 02 (duas) cópias do Comprovante de Residência, expedido há, no máximo, **três meses**;
10. 01 (uma) cópia do Certificado de Alistamento Militar ou Certificado de Dispensa de Incorporação (desde que não o incompatibilize com a carreira militar) ou ainda Certificado de Reservista (1ª ou 2ª categoria), se do sexo masculino e em idade de cumprir obrigações legais para com o Serviço Militar;
11. 02 (duas) cópias do Diploma, Certificado ou Declaração de conclusão do Ensino Médio do Sistema Nacional de Ensino, expedido por Estabelecimento de Ensino ou Instituição de formação profissional reconhecidos pelo órgão oficial federal, estadual, municipal, distrital ou regional de ensino competente;
12. 02 (duas) cópias do Histórico Escolar do Ensino Médio do Sistema Nacional de Ensino, expedido por Estabelecimento de Ensino ou Instituição de formação profissional reconhecidos pelo órgão oficial federal, estadual, municipal, distrital ou regional de ensino competente;
13. 02 (duas) cópias da declaração do próprio candidato atestando não exercer cargo, função ou emprego público (**Anexo I**);
14. 02 (duas) cópias da autorização do responsável legal, **de próprio punho**, por meio de “AUTORIZAÇÃO PARA MATRÍCULA DE CANDIDATO MENOR DE IDADE”, conforme modelo contido no **Anexo J**;
15. 02 (duas) cópias da declaração assumindo expressamente não ter filhos ou dependente, não ser casado ou haver constituído união estável, conforme Art. 144-A, da Lei nº 6.880, de 9 de dezembro de 1980 e modelo previsto no **Anexo L**;
16. 02 (duas) cópias, se militar da ativa, do Ofício de apresentação da OM de origem, conforme **Anexo M**, assinado pelo Comandante, Chefe ou Diretor, sem delegação, atestando o atendimento das condições previstas nas alíneas “g”, “h”, “i”, “j”, “n” e “o”, do item 7.1.
17. 02 (duas) cópias do Cartão ou documento equivalente, emitido por Órgão ou Entidade reconhecida pelo Ministério da Saúde, que comprove que o candidato é doador de medula óssea (**apenas** para candidatos que optaram pela isenção do pagamento da taxa de inscrição).

Envelope 03 (apenas para CFOAV):

(recolhido pelo Grupo de Saúde de Pirassununga – GSAU-YS)

1. 02 (duas) cópias legíveis do Cartão de Vacinação que comprove todas as doses das vacinas previstas no calendário de vacinação obrigatório, previsto pela Sociedade Brasileira de Pediatria;
2. 02 (duas) cópias legíveis do Certificado/Carteira/Cartão de Vacinação, comprovando o recebimento de 3 doses da vacina contra Hepatite B, até a data de matrícula no **CFOAV 2023**, consoante estabelecido na alínea “a” do inciso I do **item 4.8.5.1**.

OBSERVAÇÕES:

O candidato deverá numerar os envelopes, endereçá-los ao setor que fará o recolhimento e identificá-los com o seu nome completo.

Não serão aceitos documentos ilegíveis, rasurados, com emendas ou discrepâncias de informações.