

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



**CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS**

**FUZILEIROS NAVAIS**

**ORIENTAÇÕES AO CANDIDATO T I e II/ 2026**

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

**ADSUMUS**

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| 1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS .....        | 03 |
| 2. INFORMAÇÃO SOBRE OCURSO .....       | 03 |
| 3. PREPARAÇÃO FÍSICA .....             | 03 |
| 4. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS .....      | 03 |
| 5. PREPARAÇÃO DO MATERIAL .....        | 03 |
| 6. UNIFORME .....                      | 03 |
| 7. DOCUMENTAÇÃO .....                  | 03 |
| 8. ORIENTAÇÕES DIVERSAS .....          | 04 |
| 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....          | 04 |
| <br>                                   |    |
| ANEXO A – CONDICIONAMENTO FÍSICO ..... | 05 |
| ANEXO B – MATERIAL .....               | 08 |

## 1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

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

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

## 2. INFORMAÇÕES SOBRE O CURSO

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

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

## 3. PREPARAÇÃO FÍSICA

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

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

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

## 4. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

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

## 5. PREPARAÇÃO DO MATERIAL

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

## 6. UNIFORME

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

## 7. DOCUMENTAÇÃO

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

- \* Comprovante de conta bancária ativa (extrato) em um dos bancos conveniados para pagamento da Marinha do Brasil: Banco do Brasil, Bradesco, Caixa Econômica Federal, Itaú ou Santander;
- \* 12 fotografias 3x4 (de frente e descoberto) com camisa de manga na cor branca e com o fundo branco, com cabelo cortado e sem barba para os candidatos do sexo masculino e, para as candidatas, o cabelo deve estar preso com o todo o contorno do rosto visível,
- \* Comprovante de residência;
- \* Comprovante de vacina (caso possua);
- \* PIS/ PASEP;
- \* Certidão de Nascimento;
- \* Carteira de Identidade;
- \* CPF;
- \* Título de Eleitor ou Quitação eleitoral;
- \* Certidão de Alistamento Militar, ou Certidão de Dispensa de Incorporação ou Certidão de Reservista;
- \* Diploma ou Certificado/Declaração de Conclusão do Curso de Ensino Médio;
- \* Histórico Escolar;
- \* Comprovante de Tipo sanguíneo e Fator RH;
- \* Caso seja dependente de militar, Identidade do responsável militar; e
- \* Autorização da inscrição se militar de outra Força.

## 8. ORIENTAÇÕES DIVERSAS

- Planeje sua vida e prepare sua família para os próximos 04 (quatro) meses, deixando-os cientes das necessidades que o curso irá impor. O apoio da família será fundamental para a sua tranquilidade como aluno;
- Salvo em situações específicas, será vedada a utilização de dispositivos móveis por parte dos candidatos/ A-FN. Ao se apresentarem, os candidatos terão seus celulares recolhidos, devendo estes serem entregues desligados e dentro de um envelope;
- Os candidatos não poderão se apresentar com o cabelo tingido com cores que não são naturais do cabelo humano;
- Recomenda-se que o candidato adquira conhecimentos mínimos que possibilitem cuidado com o próprio uniforme, tais como costura de bainhas e tarjetas, prega de botões, lavar e passar;
- Durante a estada, os A-FN poderão fazer uso de alguns serviços disponíveis, como lavanderia, armarinho, barbearia e biblioteca, bem como poderão contar com apoio médico, odontológico, fisioterápico, psicológico e de assistência social e religiosa;
- Será vedada a automedicação. Caso algum candidato necessite de medicação específica, este deverá apresentar o receituário médico, que será submetido à homologação do Departamento de Saúde;
- As fotografias e filmagens feitas no CIAB são realizadas por pessoa previamente autorizada pelo Comando, que faz uso do espaço, a fim de oferecer estes serviços durante o curso. A contratação dos serviços é de cunho **OPCIONAL** e não possui qualquer intermediação com o CIAB;

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

## **9. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

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

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

BOA SORTE!

ADSUMUS!

## ANEXO A

### CONDICIONAMENTO FÍSICO

#### SUGESTÃO PARA TREINAMENTO

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

#### Membros Superiores:

***Extensão de cotovelos no solo (flexão de braço)*** – posicione as mãos no chão com o afastamento na largura dos ombros e o tronco paralelo ao solo com os cotovelos estendidos. Flexione os cotovelos e os ombros aproximando o tronco e a parte anterior das coxas do solo. Realize duas a três séries de 6 a 10 repetições.

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

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

Realize duas a três séries de 3 a 10 repetições.

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

#### Membros Inferiores:

***Agachamento simultâneo*** – posicione os pés com o afastamento lateral na largura dos ombros e levemente voltados para fora (pés em abdução). Mantenha o tronco ereto e os ombros levemente para trás. Flexione o quadril e os joelhos simultaneamente até um ângulo de aproximadamente 90 graus e retorne à posição inicial sem hiper estender os joelhos. Realize duas a três séries de 6 a 15 repetições.

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

Realize duas a três séries de 6 a 15 repetições.

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

### **Abdômen para vertebrais:**

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

Realize duas a três séries de 6 a 15 repetições.

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

Realize duas a três séries de 15 a 60 segundos.

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

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

### **Treino intervalado:**

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

Parte Principal: Em blocos de 3 minutos, realizar 1 minuto de corrida com maior intensidade alternando 2 minutos de caminhada. Repetir o bloco 3 a 6 vezes.

### **Treino contínuo:**

Em ritmo contínuo e confortável, tente manter-se correndo (ou trotando) o maior tempo possível. Caso seja necessário, realize pequenas caminhadas como recuperação. O tempo total deste treino deve ser de 20 a 30 minutos.

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

### **Membros inferiores:**

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

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

**Membros superiores:**

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

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

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

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

| SEGUNDA                         | TERÇA                              | QUARTA                       | QUINTA                           | SEXTA                        | SÁBADO   | DOMINGO  |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------|----------|
| Treinamento de Força            | Treinamento de corrida intervalada | Treinamento de Força         | Treinamento de corrida contínua  | Treinamento de Força         | Descanso | Descanso |
| Treinamento de corrida contínua | Treinamento de flexibilidade       | Treinamento de flexibilidade | Treinamento de flexibilidade     | Treinamento de intervalada   |          |          |
| Treinamento de flexibilidade    | Treinamento (membros inferiores)   |                              | Treinamento (membros inferiores) | Treinamento de flexibilidade |          |          |

**ANEXO B**

**1. MATERIAL DE USO GERAL**

**Itens obrigatórios**

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

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

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

**Sugestão de itens não obrigatórios**

|    |   |
|----|---|
| 1  | Lenço umedecido                                   |
| 2  | Polvilho antisséptico                             |
| 3  | 12 de pregadores de roupas                        |
| 4  | 01 régua plástica (30 cm)                         |
| 5  | 01 barra de sabão de coco                         |
| 6  | 250g de sabão em pó                               |
| 7  | 01 ferro de passar roupa                          |
| 8  | Repelente   |
| 9  | Óculos de natação                                 |
| 10 | 02 protetores auriculares (par)                   |
| 11 | Protetor solar (fator de proteção mínimo 30)      |
| 12 | Pomada para assadura do tipo Hipoglós ou dermodex |
| 13 | 01 pasta escolar poli onda azul (30x25x5cm)       |
| 14 | Hidratante labial                                 |