

**CADETE**

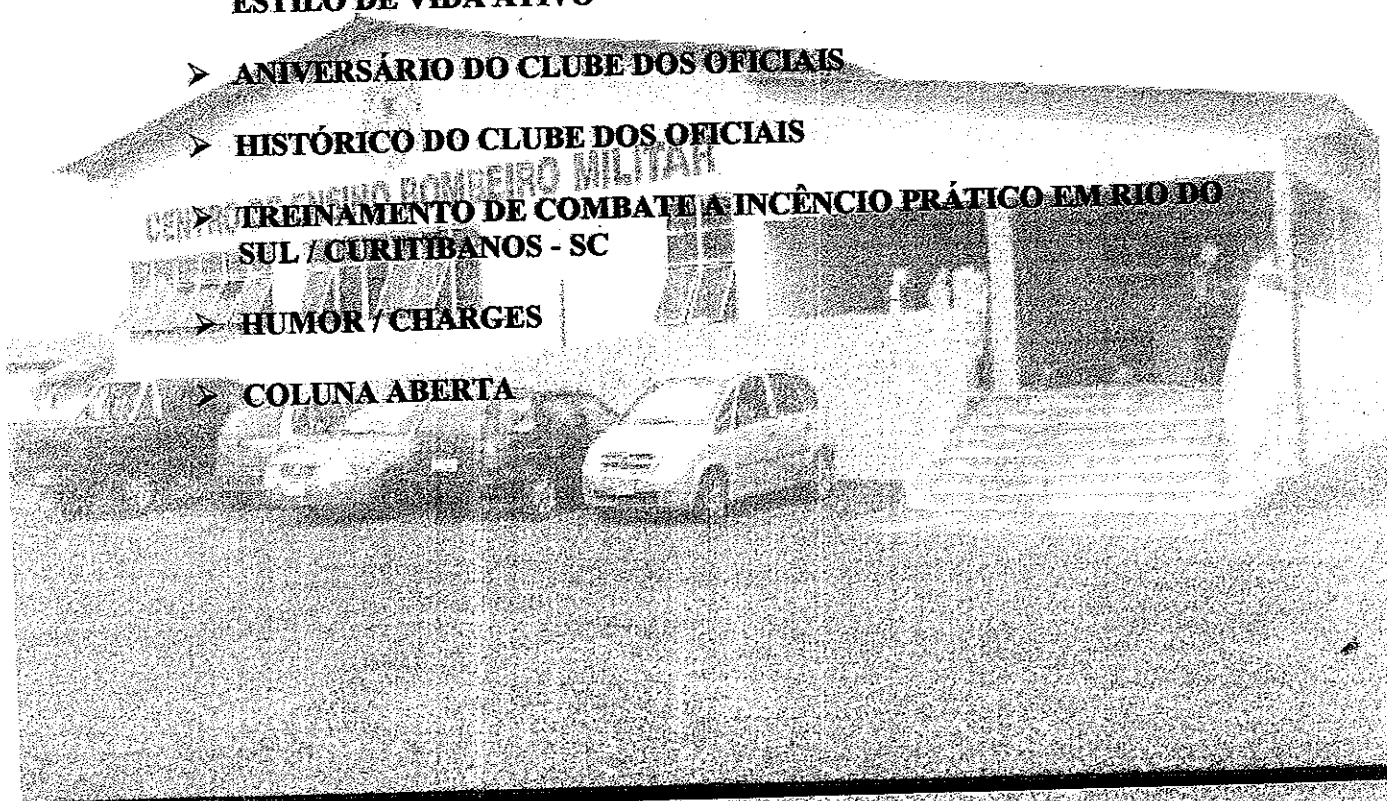
# **INFORMA**

**Edição nº 002**

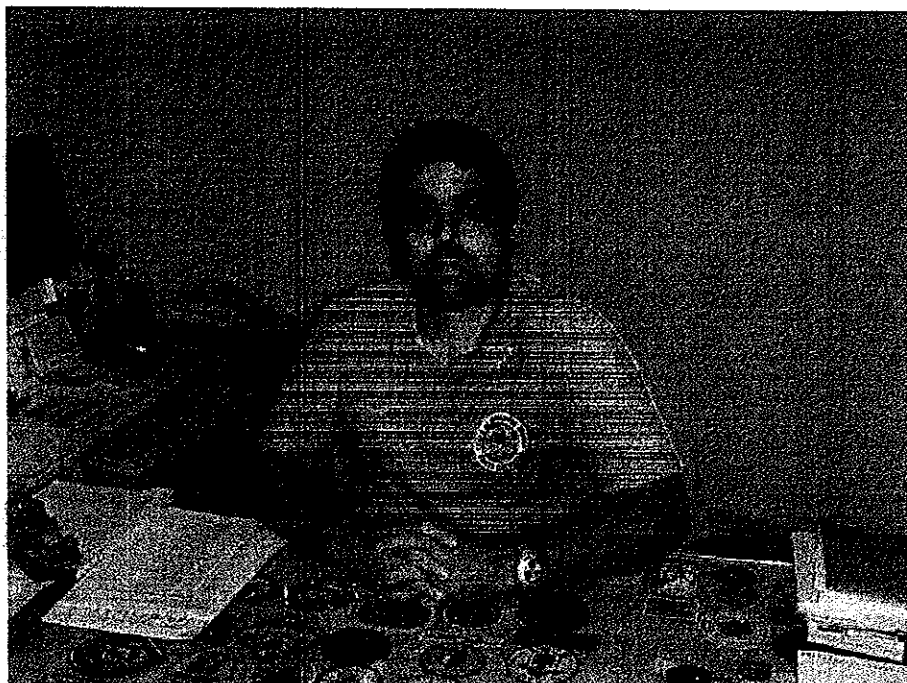
**Dezembro/05**

## **CONFIRA NESTA EDIÇÃO:**

- **PÁGINA DO COMANDO DA ACADEMIA**
- **PÁGINA DO 1º PELOTÃO – 2º CFO**
- **PÁGINA DO 2º PELOTÃO – 1º CFO**
- **CONSIDERAÇÕES E ORIENTAÇÕES PARA ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO**
- **ANIVERSÁRIO DO CLUBE DOS OFICIAIS**
- **HISTÓRICO DO CLUBE DOS OFICIAIS**
- **TREINAMENTO DE COMBATE A INCÊNCIO PRÁTICO EM RIO DO SUL / CURITIBANOS - SC**
- **HUMOR / CHARGES**
- **COLUNA ABERTA**



## PÁGINA DO COMANDO DA ACADEMIA



### CAROS BOMBEIROS MILITARES

Mais um ano chega ao fim, e para nós foi um ano muito importante, onde tivemos o início de uma era muito especial: o funcionamento da Academia de Bombeiro Militar de Santa Catarina, contando com duas turmas do Curso de Formação de Oficiais, sendo uma proveniente da Academia de Bombeiro Militar do Rio de Janeiro, onde cursaram o 1º CFO, e outra proveniente do concurso realizado no início desse ano. Ficamos realizados por poder comandar a ABM no seu início e fazer parte da história da corporação.

Podemos considerar o ano de 2005 como um marco para a nossa Academia, onde passamos a formar os nossos futuros oficiais, e os primeiros com a formação exclusiva de bombeiro. Com essa formação temos a certeza que

teremos os futuros oficiais mais bem preparados dentro de um perfil profissiográfico já existente. Agradecemos ao nosso Comandante do CEBM por todo o apoio e liberdade para concretizar todos os projetos planejados por nós.

Ficamos orgulhosos de termos um corpo de alunos tão dedicado, atuante, disciplinado e que demonstra alto grau de responsabilidade e preparação.

Queremos desejar a todos os cadetes e bombeiros militares que servem no CEBM um Feliz Natal, e um Ano Novo muito próspero e cheio de saúde para que possamos voltar a conviver com todos com harmonia.

**Cap Alexandre CORRÊA Dutra**  
**Comandante da ABM**

## PÁGINA DO 1º PELOTÃO – 2º CFO

### NASCE A CANÇÃO DA ACADEMIA

Cultuar ritos e símbolos é uma atividade inerente às civilizações que valorizam sua história, consolidam sua existência e naturalmente exercem uma influência que transcende os limites físicos de suas fronteiras.

Como imaginar uma nação soberana que não respeita sua bandeira, seus hinos e seus heróis? Impossível!

Nos primeiros dias de funcionamento da Academia de Bombeiro Militar de Santa Catarina, as manhãs eram norteadas por palavras de motivação do Comandante Capitão Corrêa e do Comandante de Pelotão Tenente Vieira. Os cadetes logo foram contagiados e muitas idéias surgiram, como por exemplo, a canção da Academia.

A consonância entre a melodia marcial, o trio *cantabile* da quarta estrofe e a letra vibrante, foi ratificada já na primeira atuação dos cadetes em aula inaugural com o Comandante do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina (Cel Adilson Alcides de Oliveira) no dia 23/08/05, onde os cadetes cantaram e o clima de emoção do momento histórico comoveu todos os presentes com manifestações de aplausos, arrepios e olhos lacrimejantes de cadetes e de muitos oficiais que atestaram, naquele momento, um dos sinais mais nítidos da perpetuação e evolução de nossa instituição militar.

Cad BM Dárcio – 2º CFO

### CANÇÃO DA ACADEMIA

Letra, Música e Arranjo:  
Cad Dárcio Arcelino Nunes Filho

Academia!  
No teu ventre a lapidar,  
Salvando bens e vidas,  
Heróis no perigo a amar:

Academia!  
Com honra e glória a formar,  
Orgulho e sabedoria,  
Em Santa Catarina.

Comandar!  
Anjos em sociedade,  
Bombeiro o salvaguarda das cidades,  
Forma heróis,  
À labuta do dia-a-dia,  
*Vita Salvare* em Santa Catarina.

Na hora do medo Deus envia o bombeiro,  
Brada a sirene às ruas saem nossos guerreiros,  
Missão! Salvar o irmão!

## PÁGINA DO 2º PELOTÃO – 1º CFO

### ENCERRAMENTO DE ANO

O ano de 2005 definitivamente não foi um ano qualquer. Principalmente para os 18 alunos oficiais do 1º CFO. É claro que para cada um dos cadetes esse ano tem um sabor especial, mas, o sabor da conquista tornou-se eminente para todos os alunos.

Esse ano foi para nós do primeiro CFO o ingresso para o Corpo de Bombeiros – quanta honra e responsabilidade ser um profissional visto pela população como o mais confiável! O primeiro semestre na organização, não será sem dúvida alguma esquecido. Tal semestre representou para os cadetes os primeiros contatos com as atividades do bombeiro e com o militarismo. Quanto aprendizado em tão pouco tempo!

O primeiro banho de mangueira, primeiro contato com o fogo, e é claro, não havemos de esquecer o gosto do pó químico. Participamos de instruções com diversas escadas, e até fogo em situação real enfrentamos - na instrução em Curitiba, ao lado do quartel, as chamas da casa espalharam-se para o mato. Tantos acontecimentos...

Nesse semestre destacaram-se, ainda, algumas instruções. Como por exemplo quando visitamos a penitenciária da Trindade, em Florianópolis, e depois conhecemos o presídio de São Pedro de Alcântara. Nesse último, evidenciou-se a segurança efetiva das instalações físicas do local em comparação com as outras existentes no País. “Coisas doutro mundo”, como diria nosso instrutor (1º Tenente Coelho).

Ainda poderíamos lembrar das aulas de História do Corpo de Bombeiros

ministradas pelo Major Gevaerd que não só nos ensinou sobre o passado da corporação, como também relatou a importância de sermos calmos, pacientes e justos.

É bem verdade que o final de ano se aproxima, mas nós, cadetes do primeiro ano de formação, temos certeza que 2005 foi um ano muitíssimo proveitoso. Estamos na época de despedidas, uns irão viajar, outros ficarão com a família e a saudade já começa a bater. Comemoraremos então o Natal e Ano Novo, saudando uns aos outros e esperando que o próximo ano seja tão marcante e feliz quanto esse.

Boas Festas, Saúde, Paz!



Cad BM Isabel – 1º CFO

## CONSIDERAÇÕES E ORIENTAÇÕES PARA ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO

A evidência que recebe a prática regular de atividade física já é, há algum tempo, inquestionável. Jornais, revistas, emissoras de TV e rádio têm grande parte de suas programações voltadas à divulgação de informações a respeito deste tema. Este fato é reflexo do interesse popular para com a prática de exercícios físicos, como também dos benefícios envolvidos que vão desde o bem estar individual, até a economia de milhões em dinheiro por parte de nações que investem no incentivo a adoção de um estilo de vida ativo de seus habitantes.

Curiosamente, apesar de todo o incentivo que se dá à prática de atividade física, o sedentarismo ainda é uma das maiores causas de morte em todo o mundo. Segundo dados revelados pela OMS (Organização Mundial de Saúde) são cerca de dois milhões de mortes todos os anos. Isto porque existe uma correlação direta entre inatividade física e as chamadas doenças crônico-degenerativas como a aterosclerose (entupimento de vasos sanguíneos), diabetes, obesidade, câncer, entre outras.

Entre especialistas parece não haver um consenso sobre a dificuldade encontrada, pela maioria das pessoas, em se manter assiduamente nos programas de exercícios físicos. Para muitos estudiosos, contudo, as desistências decorrem do próprio estilo de vida adotado pela maioria das pessoas. Dentro da rotina frenética de um grande centro urbano a atividade física perde sua importância diante das preocupações profissionais, familiares e financeiras.

A partir das reflexões mencionadas acima, acredita-se que o incentivo à prática de exercícios físicos não pode pautar-se apenas na informação,

mas, sobretudo na orientação. Para tanto, pretende-se selecionar e apontar algumas recomendações destinadas a potencializar os efeitos da atividade física, assim como, seus benefícios para os praticantes.

**Dividir as sessões de treinamento de modo a adaptar o corpo aos estímulos e respostas decorrentes do exercício físico:** a organização da sessão de treinamento em cinco etapas (aquecimento, alongamento, parte principal, resfriamento e alongamento) é o passo inicial para o desenvolvimento de um programa de exercícios seguro e eficiente. Desta forma, cada sessão deve ser iniciada com exercícios leves que terão sua intensidade aumentada gradativamente, durante 5 a 10 minutos. Exercícios de alongamento como forma de aumentar a amplitude dos movimentos das articulações envolvidas na atividade. No final da sessão recomenda-se cinco minutos de caminhada lenta e alongamento como forma de resfriamento.

**Frequência das sessões:** as melhorias no condicionamento físico têm correlação direta com a frequência das sessões de treinamento. Sendo o mínimo de duas sessões semanais para que se possam observar resultados consideráveis ao indivíduo.

**Duração:** a duração das sessões está intimamente relacionada à intensidade dos exercícios a serem praticados, quanto maior a intensidade dos exercícios, menor será a duração da atividade e vice-versa. De forma genérica, costuma-se prescrever sessões de uma hora de duração em que a parte principal ocupe, pelo menos, trinta minutos de toda a sessão de treinamento. Desta forma, pretende-se chegar a um gasto energético de 200 a 300kcal, o que vem a ser o

dispêndio energético necessário em cada treino.

**Intensidade:** este fator é o principal responsável pela melhora no sistema cardiovascular. Um método bastante aplicado para avaliar individualmente a intensidade que deve ser realizada a sessão diz respeito à delimitação de uma zona de treinamento com base na frequência cardíaca. Para tanto se aplicam as seguintes fórmulas:

$$- LI = (FC_{\text{máx}} - FC_{\text{rep}}).50\% + FC_{\text{rep}}$$

$$- LS = (FC_{\text{máx}} - FC_{\text{rep}}).80\% + FC_{\text{rep}}$$

Sendo:

**LI** - limite inferior

**LS** - limite superior

**FC<sub>max</sub>** - frequência cardíaca máxima, calculada através de  $220 - \text{idade}$

**FC<sub>rep</sub>** - frequência cardíaca de repouso.

**Cad BM Dos Anjos - 1º CFO**

## ANIVERSÁRIO DO CLUBE BARRIGA VERDE DE OFICIAIS

Os cartazes anunciavam: “Baile de Aniversário do Clube dos Oficiais, dia 25 de novembro de 2005, na sede do clube na Trindade, com a animação da Banda By Brasil”. Foi o que bastou para que reencontros fossem marcados, homenagens organizadas e a animação garantida.

Já no dia, com uma pequena cerimônia de abertura, presidente e vice-presidente do clube, junto com os Comandantes Gerais do Corpo de Bombeiros e Polícia Militar de Santa Catarina, pronunciaram-se com grande entusiasmo acerca do momento. Saudosismos emanavam de suas palavras e não faltou quem se emocionasse com algumas passagens citadas. Aproveitou-se também o oportuno momento para homenagear ex-presidentes do clube, com entrega de lembranças e troca de cumprimentos recheados de agradecimentos e desejos de sucesso.

Cumpridos os protocolos iniciais, iniciou-se a apresentação da banda. Bastaram alguns instantes e os primeiros aplausos já se faziam notar na platéia, misturados à ansiedade de quem incontinentemente abria espaço entre as mesas para iniciar os primeiros passos de dança da noite.

E foi assim, com alegria e entretenimento, que a noite revelou-se novamente sinônimo de diversão para os “jovens” de todas as idades que se faziam presentes.

Parabéns ao Clube dos Oficiais pela representatividade que possui, pela perseverança demonstrada ao longo de seus 73 anos de história e por ter proporcionado noite tão agradável e cheia de emoções aos seus sócios e convidados.



## HISTÓRICO DO CLUBE BARRIGA VERDE DOS OFICIAIS

O CBVOPMSC tem suas raízes na fusão de duas grandes sociedades: Clube dos Oficiais da PMSC, fundado em 03/12/1932, e Associação Atlético Barriga Verde, fundada em 25/08/1939.

O Clube dos Oficiais da PMSC foi fundado após várias reuniões realizadas entre comandantes e componentes de várias polícias militares do Brasil, que concluíram nestas reuniões que seria interessante cada Polícia Militar, em seu respectivo Estado, formar um clube que tivesse como objetivo principal tratar dos assuntos da classe.

Com base nesta filosofia, no período inicial, o clube não se voltava aos problemas sócio-culturais, atuando tão somente como um instrumento político. E assim, carentes no tocante aos aspectos cultural, social e esportivo, os oficiais e praças da PM resolveram criar a Associação Atlético Barriga Verde, tão logo foi fundada, recebeu por doação do Governo do Estado um terreno localizado na Av. Hercílio Luz, iniciando sobre este a edificação na qual hoje se encontra a Sede Urbana Do CBVOPMSC.

A Associação Atlético Barriga Verde, bem estruturada e bem instalada fisicamente para a época, passou a dar suporte ao Clube dos Oficiais que lá realizavam as suas reuniões.

No fundo, eram duas sociedades que sempre viveram entrelaçadas, sendo que a Associação Barriga Verde abriu seus quadros às praças da PM e ao mundo civil, objetivando fortalecer o seu quadro social e respectivo desenvolvimento. O clube do Oficiais, ao contrário, ficou fechado com seus pequeno grupo de associados.

A associação Atlético Barriga Verde registra nas décadas de 1940 e

1950 grandes eventos nos campos desportivo, recreativo e cultural.

Mais tarde, em 1971, o CBVOPMSC sente a necessidade de mudar a sua filosofia e parte, também, para a construção de um embrião da sua sede social em Canasvieiras, após ter recebido como doação da Prefeitura Municipal de Florianópolis quatro lotes naquele balneário.

Em 1972, foi construído o primeiro barraco de madeira em Canasvieiras, na gestão do Cel MILTON DE MELO.

Em 1974, na gestão do Cel ZIZIMO MOREIRA, era edificado o prédio onde se localizavam os apartamentos da sede balnearia.

Em 1976, na gestão do Maj NEWTON BRUNO SCHÜLLER, foi construído o salão de festas e feita a adaptação de outras instalações na sede balnearia.

Na gestão do Cel PAULO R.F. DE FREITAS, à frente do Clube dos Oficiais em 1982, e do Ten Cel NEWTON BRUNO SCHÜLLER, em frente a Associação Atlético Barriga Verde, iniciaram-se as conversações para a fusão das duas sociedades, idéia esta que cresceu e se tornou realidade em 21/10/1983, quando em memorável Assembléia Geral realizada no Auditório do CEPM, após ter passado a Associação Atlético Barriga Verde por um grande saneamento no quadro social, finalmente as duas sociedades formaram o CBVOPMSC.

(Página recortada do site do clube)  
"www.clubedososociais.com.br"



## TREINAMENTO DE COMBATE A INCÊNCIO PRÁTICO EM RIO DO SUL E CURITIBANOS - SC

O fogo era a novidade. Foi em busca dele que o 1º CFO deslocou-se estado adentro com destino a Curitiba e Rio do Sul, nos dias 28, 29 e 30 de novembro de 2005. Foi lá que os conhecimentos teóricos e de manejo de material foram realmente colocados em prova.

Sair da rotina já é algo entusiasmante, porém, foi aliando isso ao fato de poder empregar as técnicas preconizadas para combater o fogo de maneira efetiva, que a viagem recheou-se de motivação.

A primeira parada foi em Curitiba. Capitão Murilo junto com Tenente Vieira, Tenente Hilton e Tenente Fabiano formavam o time de instrutores. E, sem mais delongas, o conforto dos assentos do microônibus foi substituído pelo preparo do material para o início do treinamento.

Com uma explanação rápida e uma observação geral do local, as principais dúvidas puderam ser sanadas. O objetivo era combater o fogo numa casa de alvenaria. Montar estabelecimentos e usar equipamentos de proteção não constituíam novidade. As dificuldades começaram a surgir quando as primeiras labaredas afloraram da casa. E diga-se de passagem que tomaram corpo rapidamente, chegando a alastrar-se pela vegetação das proximidades, fazendo-se necessária uma intervenção para contenção das chamas.

O combate real da situação de fogo na casa foi momentaneamente substituído pela situação real de combate ao fogo no mato.

Todos puderam entrar na casa e sentir o calor e a dificuldade de visualizar os cômodos. O aprendizado foi bom, e o

primeiro contato com fogo foi coroado ao fim do dia com o tradicional banho de mangueira.

Rio do Sul era o próximo destino. Foi para lá que a turma deslocou-se no fim de tarde. Já alojados no hotel, e decididos de não deixar de conhecer a cidade; saídas noturnas foram oportunizadas, sendo as pizzarias os locais mais frequentados.

A instrução do dia seguinte começou na sala de aula. Avisos de precaução e segurança não faltaram. Tratava-se de combate a incêndio em ambiente confinado (*container*). Uma situação nova, com outras dificuldades.

A prática foi seqüencial. A cobrança foi mais intensa na parte das preliminares do combate (cortar energia, fazer avaliação do local e procurar fazer a ventilação), tão necessárias (senão mais) quanto a ação direta. As dificuldades surgiram, mas o treino e a persistência superaram-nas. Todos passaram a contento pelas atividades previstas.

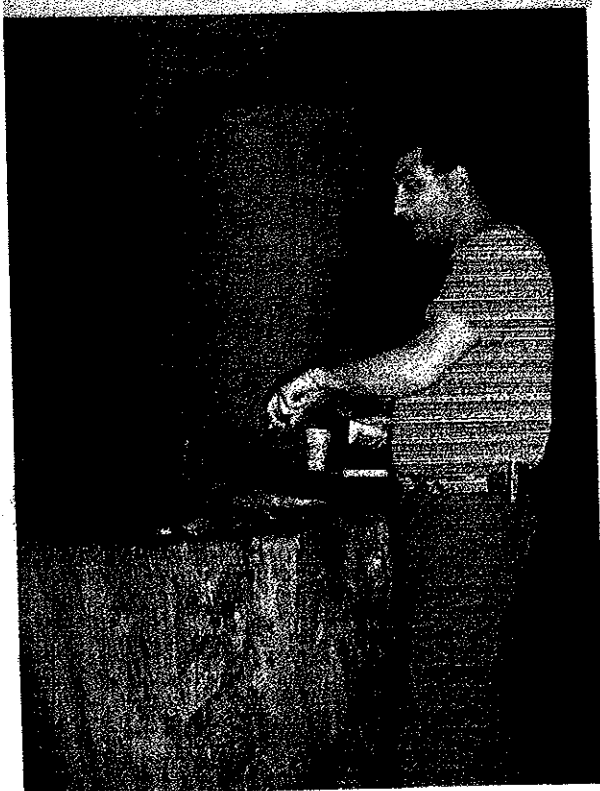
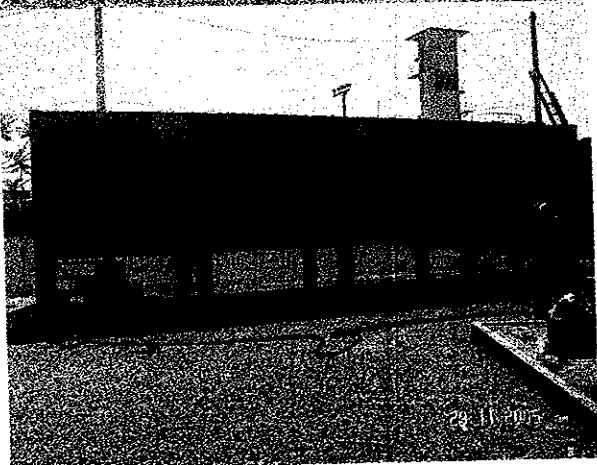
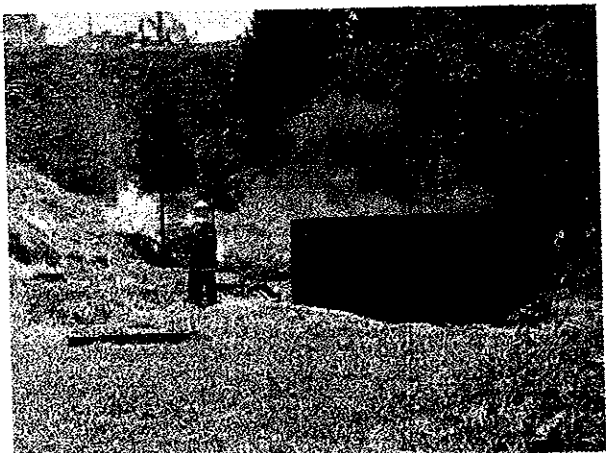
Num dos intervalos do treinamento, uma oportuna instrução de ofidismo foi ministrada pela guarnição de Rio do Sul, precisamente pelo Sgt Sabino. Com rápidas palavras e com a apresentação de alguns *slides*, o mesmo conseguiu apresentar as principais características de cada animal (cobras, aranhas e escorpiões), e ressaltar os cuidados e atitudes a serem tomadas em caso de contato com os mesmos. Como forma de agradecimento, fica aqui registrada a gratidão de toda a turma pela disposição e voluntariedade do Sgt Sabino para explicar sobre mais essa atividade bombeiril.

As atividades foram encerradas no final da manhã do último dia. Materiais

foram recolhidos e ficou tudo pronto para o retorno. Num discurso final, antes do almoço, Capitão Murilo elogiou o desempenho do grupo e da equipe de instrutores, e deixou claro que todo treinamento é pouco, e que atualizações e especializações sempre serão necessárias. O próprio fez questão de assar o churrasco de confraternização!

A conclusão por parte da turma foi única: a experiência foi de grande valia. Foi consenso também que os itens a seguir figuram na lista dos mais importantes no combate a incêndio: dominar e confiar no material e na técnica; conferir os equipamentos; saber trabalhar e pensar em grupo e, principalmente, confiar nos companheiros de trabalho!


**Cad BM Eidt – 1º CFO**



# CHARGES



Cad BM Fragas - 2° CFO



TUDO BEM COM  
VOCÊ ALUNO?

SIM SENHOR, MAS EU  
AINDA OUÇO O SOM  
DO FOGO QUEIMANDO TUDO!

## COLUNA ABERTA

Parte-se do princípio que uma segunda edição sempre deve ser melhor que a primeira. Não é por nada que comprovamos essa evolução junto a este editorial. Várias idéias e sugestões foram levantadas a partir do lançamento de "Cadete Informa". Muitas foram incrementadas já nesta edição, sendo que outras ainda serão adaptadas nas próximas.

O objetivo da integração vem sendo alcançado, seja pela participação com artigos ou com avaliações críticas. De uma maneira geral, nota-se o envolvimento e a preocupação constante com o conteúdo e com a apresentação deste mensário acadêmico.

Torna-se nitida a aceitação do trabalho pelo grau de expectativa externado nas vésperas de cada edição.

Um agradecimento especial aos colaboradores do mês de dezembro.

Feliz Natal e um Ano Novo repleto de conquistas, sucesso e paz!

Criticas, sugestões, textos, enviar e-mail para [cadeteinforma@univ.br](mailto:cadeteinforma@univ.br)

**OBS: Enviar até o dia 15 de cada mês.**

**Cad BM Eidt – 1º CFO  
Redator e editor do Jornal**