COMANDO DA AERONÁUTICA
ACADEMIA DA FORÇA AÉREA
DIVISÃO DE ENSINO

EA CFOAV / EA CFOINT / EA CFOINF 2026

DOCUMENTOS PARA HABILITAÇÃO À MATRÍCULA

O candidato deverá apresentar, no dia da **Concentração Final/Habilitação à matrícula**, ao Exame de Admissão aos Cursos de Formação de Oficiais Aviadores, Intendentes e de Infantaria da Aeronáutica, do ano de 2026 (IE/EA CFOAV/ CFOINT/ CFOINF 2026), *os documentos originais (para conferência) e trazer as respectivas cópias (que se fizerem necessárias) dos documentos, organizadas na seguinte ordem:*

Envelope 01:
(Endereçado 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 Comprovante de Residência e/ou declaração de residência, expedido há, no máximo, **noventa dias;**
5. 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) e, se Aspirante a Oficial, Certidão de Situação Militar, apenas se do sexo masculino e em idade de cumprir obrigações legais para com o Serviço Militar;

Envelope 02:
(Endereçado 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. 02 (duas) cópias do 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. 01 (uma) cópia do Comprovante de Residência e/ou declaração de residência, expedido há, no máximo, **noventa dias;**

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) e, se Aspirante a Oficial, Certidão de Situação Militar, apenas 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**;**

14. 02 (duas) cópias da autorização do responsável legal, **de próprio punho**, por meio de "AUTORIZAÇÃO PARA MATRÍCULA DE CANDIDATO MENOR DE IDADE";

15. 02 (duas) cópias da declaração assumindo expressamente não ter filhos ou dependentes, não ser casado ou haver constituído união estável, conforme Art. 144-A, da Lei nº 13.954, de 16 de dezembro de 2019;

16. 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:
(Endereçado ao Grupo de Saúde de Pirassununga – GSAU-YS)

1. 02 (duas) cópias legíveis do certificado/Carteira de Vacinação, comprovando as seguintes vacinas: febre amarela, tétano e hepatite B, conforme estabelecido nas Instruções Específicas do certame**.**

OBSERVAÇÃO

É imprescindível a leitura atenta das **Instruções Específicas** (edital), especialmente no que se refere à integralidade do conteúdo do **Capítulo VIII (Habilitação à Matrícula)**, com destaque para o **item XXII**.

O candidato deverá numerar os envelopes, endereçá-los ao setor responsável e identificá-los com o seu nome completo. Não serão aceitos documentos ilegíveis, rasurados, com emendas ou com discrepâncias de informações.

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 2026.

1 INTRODUÇÃO

Com o objetivo de orientar os candidatos da futura Turma 2026 do Corpo de Cadetes da Aeronáutica (CCAER) quanto à preparação para o início do Estágio de Adaptação Militar (EAMI/2026), 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 (manga curta e gola redonda), calça *jeans* azul marinho, cinto preto com fivela prateada (preferencialmente) 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 objetos pessoais.

3 MATERIAIS NECESSÁRIOS INDICADOS AO CANDIDATO

USO INDIVIDUAL

ITEM	MÁX	MÍN	OBS
CAMISETA TOTALMENTE BRANCA, MANGA CURTA, GOLA REDONDA	5	3	-
ROUPAS ÍNTIMAS	A CRITÉRIO	5	-
MEIAS TOTALMENTE BRANCAS CANO MÉDIO (PAR)	5	3	-
TÊNIS PARA CORRIDA (PAR)	2	1	-
TÊNIS BRANCO (PAR)	2	1	TOTALMENTE BRANCO
CHINELO DE DEDO TOTALMENTE PRETO (PAR)	2	1	-
CALÇA "JEANS" AZUL-MARINHO	2	1	SEM CINTURA BAIXA E SEM QUALQUER TIPO DE ESTAMPA
CINTO PRETO	1	0	RECOMENDÁVEL
ÓCULOS DE NATAÇÃO NA COR PRETA	1	0	RECOMENDÁVEL

MANUTENÇÃO DO UNIFORME

ITEM	MÁX	MÍN	OBS
AGULHA, LINHA BRANCA, PRETA, VERDE-OLIVA E AZUL-MARINHO, ELÁSTICO CHATO PARA ROUPA Nº 12 (BRANCO OU PRETO), ALFINETES (TIPO USADO EM FRALDAS), TESOURINHA DE CORTAR PAPEL	5	1	-
MATERIAL PARA MANUTENÇÃO DE CALÇADOS (GRAXA PRETA)	2	1	-
MATERIAL PARA MANUTENÇÃO DE CALÇADOS (GRAXA BRANCA LÍQUIDA)	2	1	-
ISQUEIRO OU FÓSFOROS	4	1	-
VELA	4	1	-
ESCOVA DE ROUPA	1	0	RECOMENDÁVEL
DESINFETANTE SPRAY LYSOFORM	1	0	RECOMENDÁVEL
FERRO DE PASSAR	1	0	RECOMENDÁVEL

MATERIAL DE ESTUDO

ITEM	MÁX	MÍN	OBS
CADERNETA PARA ANOTAÇÃO (50 FOLHAS)	2	1	-
NOTEBOOK OU TABLET	1	0	RECOMENDÁVEL

OUTROS ITENS

ITEM	MÁX	MÍN	OBS
CADEADO	2	1	-
RELÓGIO DE PULSO NA COR PRETA OU PRATA	2	1	-
DESPERTADOR	1	0	RECOMENDÁVEL
LANTERNA PEQUENA (DE CABEÇA)	1	0	RECOMENDÁVEL
GARRAFA (D'ÁGUA) PARA HIDRATAÇÃO TRANSPARENTE TIPO "SQUEEZE"	2	1	-
ESPARADRAPO	4	1	-
ALGODÃO	4	1	-
BAND-AID	4	1	-
ANTISSÉPTICO TÓPICO	2	0	RECOMENDÁVEL
CORTADOR DE UNHAS	2	1	-
BOLSA TÉRMICA DE GEL PEQUENA	2	0	RECOMENDÁVEL
POMADA PARA ASSADURAS	2	0	RECOMENDÁVEL
PALMILHA E/OU "CALCANHEIRA" DE SILICONE OU GEL (PAR)	1	0	RECOMENDÁVEL
FIVELAS E GRAMPOS PARA PRENDER O CABELO	20	8	FEMININO
REDE PARA PRENDER O CABELO (DA COR DO CABELO)	10	6	FEMININO
GEL PARA CABELO (FIXAÇÃO FORTE)	3	1	FEMININO
ELÁSTICO PARA PRENDER O CABELO NA COR PRETA	15	10	FEMININO
CABIDE	10	5	-
TOALHA DE BANHO BRANCA	2	1	PREFERENCIALMENTE BRANCA
MATERIAL DE HIGIENE PESSOAL - BARBEADOR, CREME DE BARBEAR, DESODORANTE, SABONETE, SABONETEIRA, SHAMPOO, PASTA DE DENTE, FIO DENTAL, ESCOVA DE DENTE (SUFICIENTE PARA 40 DIAS)	-	-	MASCULINO
MATERIAL DE HIGIENE PESSOAL - ABSORVENTE, KIT DEPILAÇÃO, DESODORANTE, SABONETE, SABONETEIRA, SHAMPOO, PASTA DE DENTE, FIO DENTAL, ESCOVA DE DENTE (SUFICIENTE PARA 40 DIAS)	-	-	FEMININO

4 ORIENTAÇÕES DE CARÁTER GERAL

4.1 Trazer TODOS os documentos previstos no edital (Instruções Específicas para o Exame de Admissão), na quantidade informada. Recomenda-se que os documentos sejam trazidos em uma pasta plástica, devidamente separados e organizados.

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

4.3 Qualquer medicamento em uso ou de porte deverá estar acompanhado da receita médica.

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

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

4.6 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 Conveniado
Banco do Brasil
Banrisul
Caixa Econômica Federal
Bradesco
Banco Santander
Itaú S/A

* É possível consultar as instituições conveniadas, também, através do link <https://www2.fab.mil.br/sdpp/index.php/edital-de-credenciamento-de-bancos>. 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.

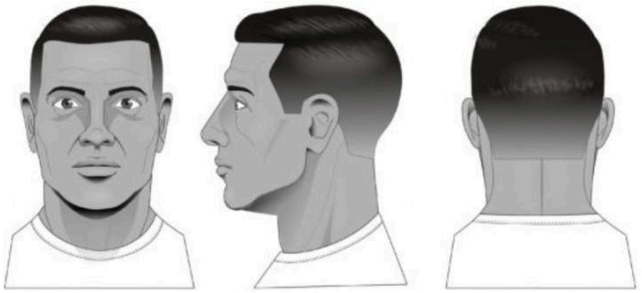
*** A Conta Poupança não será aceita para o recebimento de proventos.**

5 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.

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

Figura 1 – Corte masculino



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

5.2 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.

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

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

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

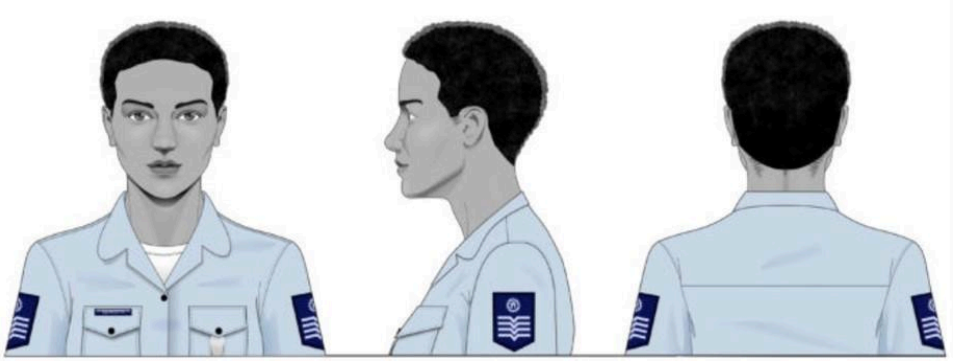
5.6 Durante o EAMI, será padronizado o corte de cabelo que esteja de acordo com o Manual do EAMI.

6 ORIENTAÇÕES AO SEGMENTO FEMININO

6.1 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.

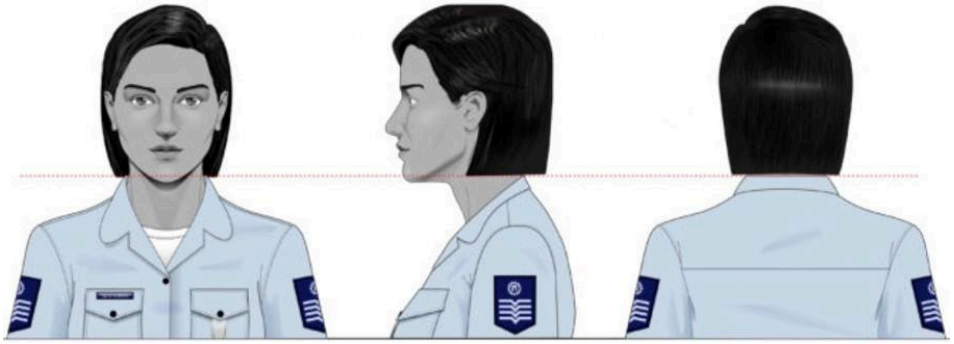
6.2 O corte de cabelo feminino pode ser curto tipo I, curto tipo II e tipo coque, conforme imagens abaixo:

Figura 2 – Corte feminino curto tipo I



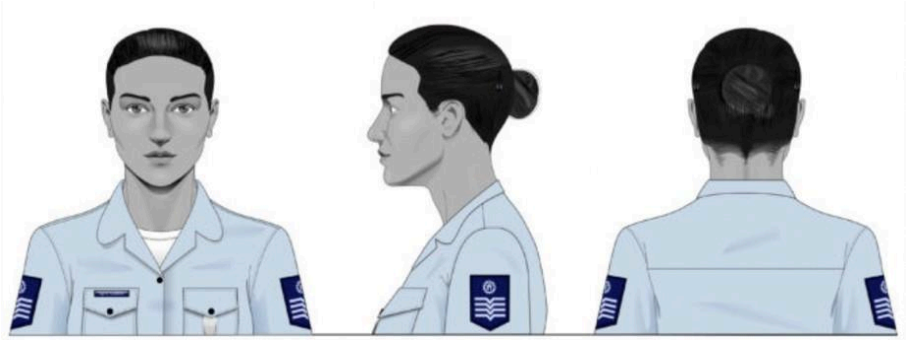
Fonte: RCA 35-2 (BRASIL, 2022).

Figura 3 – Corte feminino curto tipo II



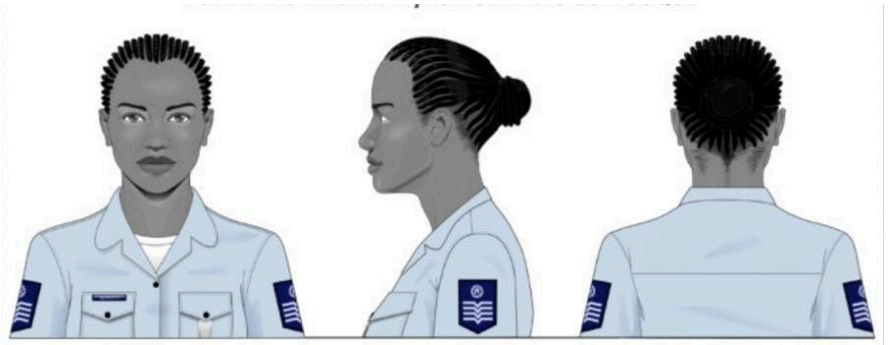
Fonte: RCA 35-2 (BRASIL, 2022).

Figura 4 – Penteado tipo coque



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

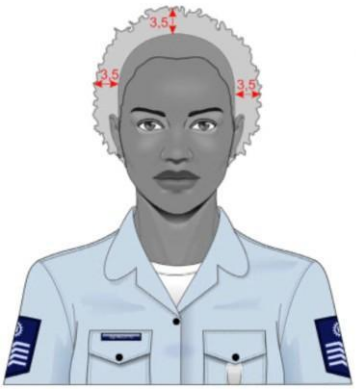
Figura 5 – Penteado tipo tranças múltiplas com coque



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

6.3 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).

6.4 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.

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

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

6.7 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.

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

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

6.10 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).

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

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

6.13 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.

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

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

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

6.17 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.

7 RECOMENDAÇÕES DA SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

7.1 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.

7.2 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.

7.3 Como forma de indicar os exercícios que possam promover um preparo adequado ao nível de exigência do EAMI, segue um vídeo preparado pela Seção de Educação Física do CCAER: https://drive.google.com/file/d/1IguY6F8hHsCLvFXvMJaetDjMnJqtiKWS/view

7.4 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) **Recomendações importantes para uma alimentação saudável:**

1- Estas orientações foram elaboradas pela Comissão de Desportos da Aeronáutica/ICAF, contando com o apoio de uma nutricionista e especialistas.

2- Uma boa alimentação deve ser distribuída em 3 refeições principais e 3 pequenos lanches intermediários. Evite burlar as refeições, principalmente a primeira, bem como evite a ingestão de alimentos calóricos após as 20h.

3- Mastigue de 20 a 30 vezes a cada garfada. Procure investir, no mínimo, 20 min do seu tempo em cada refeição. Isto facilitará a digestão e você se sentirá saciado comendo uma menor quantidade de alimentos. Procure um lugar tranquilo para as refeições. Controle a fome psicológica (ansiedade, gula) e aprenda a diferenciá-la da fome fisiológica (real).

4- Procure variar ao máximo a sua dieta, assim você garantirá energia, proteína, vitaminas, minerais, fibras e gorduras suficientes para uma boa saúde. Prefira grãos, vegetais e frutas, pois têm pouca gordura e são ricos em nutrientes.

5- Priorize vegetais frescos todos os dias, como: cenoura, nabo, abóbora, batata-doce, couve, repolho, espinafre, agrião, outros verdes. Prefira as frutas inteiras a sucos. Têm mais fibras e a mastigação facilita a assimilação dos nutrientes.

6- Enfatize a ingestão de fibras em cereais integrais cozidos ou em flocos (gérmen de

trigo, centeio, aveia, arroz, milho).

7- Evite gorduras saturadas (alimentos de origem animal, carnes gordas, presunto, salame, queijos amarelos, produtos cremosos em geral, manteiga, muita margarina, óleo de coco e de dendê). Evite, também, reaquecer os óleos vegetais. Esta medida é a melhor prevenção quanto ao aumento de peso, problemas cardiovasculares e certos tipos de câncer. Evite frituras, prefira sempre assar, cozinhar ou grelhar. Antes de temperar, retire a pele.

8- Reduza os churrascos e os assados na brasa, pois a fumaça que impregnam as carnes é cancerígena.

9- Prestigie as vitaminas A e C (laranja, pêssego, morango, melão, couve, espinafre, agrião, brócolis, pimentão, cenoura).

10- Tempere os vegetais com ervas naturais (cominho, orégano), limão, azeite de oliva extravirgem ou óleo vegetal (canola, soja, girassol) ao invés de molhos industrializados como maioneses, tártaro, french, catchup e outros.

11- Use açúcar com moderação. Uma dieta rica em açúcar tem calorias demais e nutrientes de menos, engorda sem nutrir, afeta os dentes e está ligada a vários tipos de doenças. Também modere no sal, pois reduz o risco de pressão alta.

12- Beba muita água de 2,5 a 3 litros por dia. Preferencialmente no intervalo entre as refeições. Água hidrata e não engorda.

13- Modere nas bebidas alcoólicas. Fornecem muita caloria e nenhum nutriente, além de causar inúmeros problemas.

14- Organize o seu prato diário diversificando os alimentos de acordo com a sua textura (grãos, fibras, vegetais, frutas) e coloração. As cores são representativas das propriedades nutricionais dos alimentos. Quanto mais colorido, melhor.

15- Prefira frutas e legumes inteiros. Evite consumi-los quando expostos ao ar ou picados previamente (estão oxidados).

16- Adquira o hábito de ler os rótulos dos produtos. Analise os seus componentes nutricionais, calorias e armazenamento.

17- Altas temperaturas e água quente podem ser nocivas às propriedades nutricionais dos alimentos. Entretanto, os grãos secos de feijão, lentilha, grão-de-bico e cereais, quando deixados de molho, rendem mais e têm maior valor nutritivo.

18- Alimentos cozidos (incluindo legumes) são mais bem aproveitados quando ingeridos após o ponto ideal de cozimento.

19- As cascas de legumes e frutas, algumas sementes (abóbora, melancia, mamão) e as

folhas (cenoura, beterraba, couve-flor, batata-doce, abóbora) contêm muitos nutrientes e fibras. Lave-as bem e inclua no seu cardápio.

20- Procure utilizar alimentos industrializados somente nas entre safras. Prefira as marcas mais conhecidas.

21- Produtos diet são aqueles que possuem a exclusão de algum nutriente (carboidrato, gordura, proteína, sódio). É específico para pessoas com algum tipo de patologia e pouco indicado para quem procura emagrecer, pois podem ter muita caloria. Já os light, independentemente de seus nutrientes, devem apresentar uma restrição calórica mínima de 25 a 35% do que seu similar convencional. São mais indicados para programas de emagrecimento.

22- Lembre-se que economia em alimentação não é comprar quantidade, e sim qualidade, com variedade e melhor preço.

23- IMPORTANTE: se você possuir alguma patologia como: diabetes, hipertensão, cardiopatia, anemia, distúrbios nos rins, fígado, metabólicos (como excesso sanguíneo de colesterol, triglicerídeos, açúcar), carência de algum nutriente (como ferro, potássio, cálcio) ou, ainda, se por qualquer razão estiver em dúvida quanto a estas sugestões nutricionais, não exite em procurar o seu médico (a) ou nutricionista e solicitar-lhe orientações específicas para o seu caso.

PIRÂMIDE ALIMENTAR – CONCEITO DE NUTRIÇÃO SAUDÁVEL

1 – Água e exercícios físicos– Beba bastante água. Faça atividade física por 30 min, pelo menos três vezes por semana. A atividade física está na base; sem ela nenhuma alimentação é totalmente efetiva na prevenção de doenças.

2a – Cereais integrais – Dê preferência aos integrais ricos em fibras (arroz, pães, bolachas e massas integrais). Evite as “versões refinadas”.

2b – Azeite e óleos vegetais – Devem ser consumidos na maioria das refeições (canola, soja, milho, girassol, entre outras). São ricos em gorduras poli-insaturadas.

3a – Verduras e vegetais – Coma vegetais de todos os tipos e cores, porque contêm substâncias nutritivas complementares.

3b – Frutas – Consuma frutas variadas, como laranja, manga, maçã, banana, pêssego, uva, abacaxi, entre outras. Verduras, legumes e frutas são fontes de fibras, sais minerais, vitaminas e outras fitossubstâncias com potencial de prevenção de doenças.

4 – Leguminosas, legumes e oleaginosas – Consuma nozes, castanhas, amendoins e amêndoas como fontes preferenciais para obtenção de gordura. São também fontes de proteína, vitaminas e sais minerais.

5 – Peixes, ovos e aves – Retire, sempre que possível, as gorduras aparentes. São alimentos ricos em proteínas e gorduras.

6 – Leite e laticínios – Prefira leite, iogurte e laticínios com baixo (ou nenhum) teor de gorduras. Consuma-os moderadamente.

7a – Carnes vermelhas e manteiga – Consuma-os em pequena quantidade, porque podem ser "vilões" da saúde.

7b – Doces, refinados, batata frita e refrigerante – Cuidado com alimentos industrializados: bombons, sorvetes, doces, alimentos com farinha refinada, etc. São ricos em calorias e têm poucos nutrientes.



f) **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).

7.5 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!

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

8.1 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.

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

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

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

8.5 Por fim, solicitamos que preencham este formulário com bastante atenção. Ele servirá para montar o banco de dados da Turma 2026: https://forms.gle/wpVGc6iGB5PgPSfx7.

FUTURO CADETE, PARABÉNS POR SUA CONQUISTA NESTA PRIMEIRA ETAPA.

Declaração assumindo expressamente não ter filhos ou dependentes, não ser casado ou haver constituído união estável

Eu,_____, CPF nº _____, carteira de identidade nº _____, expedida pelo _____, candidato ao **EA CFOAV, CFOINT ou CFOINF 2026**, declaro não ter filhos ou dependentes, não ser casado ou haver constituído união estável, conforme o previsto no Artigo 144-A da Lei nº 6.880, de 9 de dezembro de 1980.

_____,____ de _____ de _____.

_____

Assinatura do candidato

Declaração quanto a não investidura em cargo, função ou emprego público

Eu, _____,
identidade nº_____ e CPF nº _____, candidato do **EA CFOAV, CFOINT ou CFOINF 2026**, declaro não estar investido em cargo, emprego ou função pública nas esferas Federal, Estadual, Municipal ou Distrital. Declaro que estou ciente que, caso venha a acumular cargo público, deverei apresentar nova Declaração quanto a Investidura em Cargo, Função ou Emprego Público.

Declaro que tomei conhecimento do inteiro teor do contido na **alínea "c"** do **inciso XVI**, do **Art. 37** da Constituição Federal do Brasil, de 1988, e estou ciente de que estarei sujeito às penalidades previstas em Lei, caso venha a incorrer em acumulação ilegal de cargo, durante exercício do cargo para o qual for nomeado.

_____, _____ de _____ de 20____.

_____

Assinatura do candidato