

PM E BOMBEIROS

Ritmo intenso para ser aprovado

Para superar os testes físicos e se dar bem no concurso, professores recomendam que a preparação seja iniciada desde já

Kayque Fabiano

Mais de 49 mil candidatos que se inscreveram para os concursos da Polícia Militar (PM) e do Corpo de Bombeiros do Espírito Santo (CBM) sonham com a garantia de estabilidade e de bons salários nas instituições.

Em busca das vagas, eles se preparam para as diversas fases da seleção e, em uma delas, terão de encarar testes físicos dignos de uma maratona, pela intensidade e frequência.

O teste físico — previsto para ser aplicado em meados de outubro —, uma das fases mais temidas de todo o processo seletivo, envolve exercícios como abdominal, corrida, apoio de frente, repetições de barra e natação.

Apesar das provas serem curtas, especialistas explicam que é necessário alguns meses de preparação para o exame, também chamado de Teste de Aptidão Física.

Segundo o professor de Educação Física Rodrigo Luiz Vancine, o tempo é necessário para o corpo se acostumar com a intensidade dos exercícios proposto nas provas. “Apesar de curtos, são exercícios de grande intensidade, por isso a necessidade de adaptação”.

Buscando se preparar para o concurso, o estudante Sávio Lyra contou que começou uma verdadeira maratona para a prova. “Estou treinando três vezes por semana. São várias atividades, desde corrida até flexão. Busquei a ajuda

“Apesar de curtos, são exercícios de grande intensidade, por isso a necessidade de adaptação”

Rodrigo Luiz Vancine, professor



LAURA, Luan, Daniel e Adriana estão se preparando para seleções da PM e dos Bombeiros com rotina de exercícios

de um profissional porque a prova do Corpo de Bombeiros é mais puxada”, disse o estudante, que treina junto com seu preparador físico, Ney Robson Loureiro.

Já o preparador físico Luan Spesimilli vai tentar vaga para os dois concursos, tanto o de oficial da PM quanto o do Corpo de Bombeiros.

“Sempre pratiquei esportes. Depois que fiz a inscrição, busquei intensificar as atividades. Além de musculação, faço treinos de cárdio e crossfit. O crossfit ajuda a trabalhar o corpo como um todo”.

O profissional aproveita para treinar com outros candidatos, como Laura Lima de Almeida, que irá tentar uma vaga de oficial no CBM e na PM, e Adriana Fernandes e Daniel Barreto Merlo, que pretendem disputar o cargo de oficial da Polícia Militar.

Para eles, o segredo é o mesmo: treinar e organizar uma rotina com simulados.

A prova teórica, etapa anterior ao teste físico, está marcada para o próximo dia 26, segundo o edital.



PMS EM DESFILE: provas físicas estão previstas para meados de outubro

Recomendação é conciliar estudos com malhação

Apesar de a prova de aptidão física ser a mais preocupante, o primeiro desafio dos candidatos será a avaliação teórica objetiva, no próximo dia 26, com 80 questões, além de uma redação. Por isso, especialistas alertam que estudos teóricos de Língua Portuguesa, Raciocínio Lógico e Matemático e Informática não podem ser esquecidos.

Para o professor especialista em concursos Jean Medeiros, esse será o primeiro filtro. “Mais da metade dos candidatos será eliminada nessa primeira etapa”, comentou ele.

“É preciso que o candidato tenha em mente que os dois lados devem ser exercitados, a mente e o corpo. É necessário conciliar os

dois para que nenhuma área seja negligenciada”, afirmou o professor.

Pensando nisso, o servidor Wanderson Rodrigues disse que divide o tempo entre os estudos com os livros e as atividades físicas.

“Treino para o exame físico três vezes por semana e sempre intercalo com o estudo teórico. Durante a manhã, faço musculação, no fim de tarde busco realizar corrida e, à noite, ainda estudo para as provas objetivas”, disse.

Ele contou ainda que começou a estudar e a treinar assim que o edital saiu. “Espero estar mais preparado. São muitos exercícios e pouco tempo. Agora, a questão é foco e treino”.

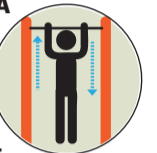
OS EXERCÍCIOS

Polícia Militar

FLEXÃO NA BARRA FIXA

> **PROVA:** quatro repetições para homens e uma para mulheres, feitas em um minuto.

> **COMO SE PREPARAR:** treinar em equipamentos que fortaleçam dorço e braço.



ABDOMINAL REMADOR

> **PROVA:** 35 repetições para homens e 30 para mulheres, dentro de um minuto.

> **COMO SE PREPARAR:** nesse caso, a disciplina em relação à respiração e à postura é fundamental.



CORRIDA

> **PROVA:** 3.200 metros para homens e 2.800 metros para mulheres. Tempo máximo: 17 minutos e 10 segundos.

> **COMO SE PREPARAR:** treinar a capacidade de resistência.

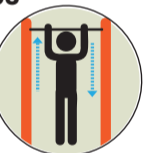


Corpo de Bombeiros

BARRA

> **PROVA:** realizada de forma fixa e com 10 repetições para homens e de forma estática, com 45 segundos para mulheres.

> **COMO SE PREPARAR:** iniciar com sequências menores, sem exigência de tempo, até que se atinja o pedido no edital.



ABDOMINAL REMADOR

> **PROVA:** 47 repetições para os homens e 37 para as mulheres.

> **COMO SE PREPARAR:** sequências menores que aumentam de acordo com avanço do candidato.



APOIO DE FRENTE

> **PROVA:** 33 repetições para homens e 31 para mulheres.

> **COMO SE PREPARAR:** a flexão com apoio de frente sobre o solo exige força nos braços. O ideal é treinar com um número de sequência menor e ir aumentando.



CORRIDA

> **PROVA:** devem ser percorridos, em até 12 minutos, 2.500 metros para homens e 2 mil para mulheres.

> **COMO SE PREPARAR:** é preciso preparar o corpo para o impacto, com treinos progressivos.



NATAÇÃO

> **PROVA:** deve ser realizada em piscina de 100 metros em até dois minutos.

> **COMO SE PREPARAR:** é indispensável saber nadar, então o ideal treinar com antecedência.



Fonte: Especialistas consultados.

CGG DO BRASIL PARTICIPAÇÕES LTDA.

Aviso de Encerramento de Atividade de Pesquisa Sísmica

Torna público que encerrou a atividade de Pesquisa Sísmica 3D, Não-exclusiva, nas Bacias do Espírito Santo e Campos, Projeto Espírito Santo e Campos Fase IV, na data de 28 de julho de 2018.

Luis Eduardo Querino Coutinho - Diretor-Geral

Eco101 Concessionária de Rodovias S.A.

Companhia Aberta - CNPJ/MF nº 15.484.093/0001-44 - NIRE 32.300.032.656

ATA DE REUNIÃO DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Data, Horário e Local: 05/03/2018, às 14h, na sede social da ECO101 Concessionária de Rodovias S.A. (“Companhia”), na Avenida Coronel Manoel Nunes, BR 101, Km 264, s/nº, Bairro Laranjeiras, CEP 29160-000, Serra/ES. **Presença:** Participação da totalidade dos conselheiros efetivos, por conferência telefônica. **Mesa:** Presidente: Marcelino Rafart de Seras; e Secretário: Marcello Guidotti. **Ordem do dia:** Deliberar sobre a celebração do Termo de Adiantamento para Futuro Aumento de Capital entre a Companhia e a Ecorodovias Concessões e Serviços S.A. (“ECS”), datado de 05/03/2018, cujo objeto é o aporte para futuro aumento de capital, no montante de R\$ 10.000.000,00 (“Termo de AFAC”), em favor da Companhia, cuja conversão em aumento de capital ocorrerá após a consolidação e transferência da totalidade de ações dos demais acionistas para o ECS. **Deliberações:** O Conselho de Administração aprovou, por unanimidade de votos, e sem quaisquer ressalvas, a celebração do Termo de AFAC. Fica a diretoria da Companhia autorizada a todo e qualquer ato para a formalização do ora deliberado. **Encerramento:** Nada mais havendo a tratar, a presente ata foi lida, aprovada e assinada pelos conselheiros. Serra, 05/03/2018. Conselheiros: Marcelino Rafart de Seras, Marcello Guidotti, Marcelo Lucon, Luiz Cezar Corrêa Velloso, José Carlos Cassaniga, Orlando Machado Júnior, Maria Cristina Fontes, e Osni Antônio Burkhart. Certifico que a presente é cópia fiel da ata lavrada em livro próprio. Marcelino Rafart de Seras - Presidente, Marcello Guidotti - Secretário, JUCEES nº 20182027112 em 29/05/2018. Protocolo: 182027112 de 29/05/2018. Paulo Cezar Juffo - Secretário-Geral.