



ESTADO DO MARANHÃO
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
COMANDANTE-ADJUNTO
AJUDÂNCIA GERAL - AJUD/CBM

NOTA DE INSTRUÇÃO Nº 30/2025

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR DOS OFICIAIS

REFERÊNCIA: Diretrizes do Comando-Geral.

1. FINALIDADE:

- Definir e regular as atividades a serem desenvolvidas pelo CBMMA, por ocasião do Treinamento Físico Militar dos Oficiais.

2. SITUAÇÃO:

a. Local

- Complexo do 2º Batalhão de Bombeiros Militar (2º **BBM/BBEM**)

b. Data/hora:

- Dia 31 de julho de 2025 (quinta-feira) às 08h00min.

c. Uniforme:

- 4º A (TFM)

3. PARTICIPANTES:

- Todos os Oficiais da Capital e Região Metropolitana, exceto Colégios Militares, Corregedoria, Ciops, DI e os Oficiais que estiverem entrando e saindo de serviço.

4. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:

08h00min - Apresentação dos Oficiais ao Comandante-Adjunto;

08h05min - Apresentação dos Oficiais ao Comandante-Geral pelo Comandante - Adjunto;

08h10min - Bom dia do Comandante;

08h20min - Alongamento e aquecimento;

08h30min - Atividade física e/ou desportiva;

09h20min - Oficiais em forma;

09h25min - Apresentação para o Oficial mais antigo, palavras finais e liberação para o expediente.

5. ATRIBUIÇÕES PARTICULARES:

- O Comandante da Unidade deverá enviar o Mapa de Força dos Oficiais pelo SEI até às 17h do dia **30/07/2025** (quarta-feira);
- Os Oficiais que optarem pela prática de Futsal ou Corrida, deverão levar Tênis adequado;
- Haverá um Circuito de maneabilidade com materiais de Combate á Incêndios. Uniforme: Calça de Combate à Incêndio, Japona e tênis;
- Os militares que optarem por usar a academia de musculação, deverão ao final do treinamento guardar os pesos;
- O BBEM deverá disponibilizar uma ambulância no local do TFM;
- A 5ª Seção/EMG deverá divulgar a presente Nota de Instrução no Site do CBMMA.

6. PRESCRIÇÕES DIVERSAS:

- O registro de presença deverá ser feito **obrigatoriamente** no local e da seguinte forma: **1. acessar o aplicativo " cbmma digital"; 2. Selecionar o ícone do menu "Ajudância-Geral"; 3. Clicar na opção "Estou presente".**
- Os casos omissos nesta nota serão resolvidos pelo Comandante-Adjunto.

Quartel em São Luís - MA, data da assinatura eletrônica.

**Francisco Carneiro dos Anjos - Cel QOCBM
Comandante-Adjunto do CBMMA**

Confere com o original:

**Francisco Robertt Sousa Pacheco - Ten Cel QOCBM
Ajudante-Geral do CBMMA**



Documento assinado eletronicamente por **FRANCISCO CARNEIRO DOS ANJOS, COMANDANTE-ADJUNTO/CHEFE DO EMG DO CBMMA**, em 30/07/2025, às 11:04, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



Documento assinado eletronicamente por **FRANCISCO ROBERTT SOUSA PACHECO, AJUDANTE-GERAL DO CBMMA**, em 30/07/2025, às 11:17, conforme art. 4º da Lei Federal nº 14.063.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ma.gov.br/autenticidade> informando o código verificador **8942341** e o código CRC **D1863679**.

Avenida dos Portugueses, s/nº - Bairro Bacanga - CEP 65.085-580 - São Luís - MA - cbm.ssp.ma.gov.br