



BOMBEIROS

INFORMATIVO CBMAL

MAIO 2015

ANO III - NÚMERO 16 - ALAGOAS

GERAÇÃO SAÚDE

Bombeiros compartilham suas técnicas para manter a forma e estarem aptos fisicamente para o extenuante exercício da profissão



ESPECIAL

Sargento Casado completa 30 anos de serviço como o guarda-vidas mais querido e experiente de Alagoas

Caros leitores, tudo bem?

Depois do hiato de mais de um ano, estamos de volta com a menina dos olhos da Assessoria de Comunicação, nossa querida revista eletrônica. Voltamos com um novo formato, em pdf, mais acessível para todas as pessoas, que será disponibilizada trimestralmente.

Nossa primeira edição no novo formato veio da ideia de mostrar que mesmo o sedentarismo sendo o mal do século e do crescente número de obesos na sociedade atual, ainda existem muitas pessoas que se preocupam em estar bem fisicamente para desempenhar suas atividades diárias e laborativas com eficiência e disposição. E nós, do Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas, fazemos parte desse leque de pessoas ativas e sempre dispostas a melhorar a saúde, afinal, precisamos estar bem para executar com presteza nossa maior missão que é salvar vidas.

Nosso corpo foi geneticamente programado para funcionar melhor quando recebe estímulos de movimento físico. A atividade física feita de forma regular previne, ou melhora, uma série de doenças e problemas de saúde. Diabetes, hipertensão, obesidade, alterações em taxas sanguíneas, como colesterol ou triglicerídeos, problemas osteo-articulares, e até mesmo complicações das funções cognitivas, como o Alzheimer, que conta com o exercício aeróbico regular como meio de prevenção.

E para nós, bombeiros saudáveis e bem condicionados que somos, além dos benefícios que encontramos para nossa saúde, também nos deparamos com diversas outras benesses que a prática esportiva regular proporciona ao serviço bombeiro militar. Ter, muitas vezes, a vida de outra pessoa em nossas mãos é uma grande responsabilidade e por isso não podemos nos dar o luxo de cansar durante um combate a incêndio de grandes proporções ou um salvamento de múltiplas vítimas no mar.

Com isso, trouxemos para vocês as diversas formas que os bombeiros militares da nossa Corporação encontram para se exercitar e conseqüentemente executar ainda melhor seu serviço. Nossos atletas bombeiros malham, nadam, pedalam, correm, remam, lutam, são funcionais, aventureiros, acrobatas e ainda inspiram e motivam outros companheiros de profissão a se superarem. Profissionais ou amadores, corredores ou nadadores, o importante é estar sempre em constante movimento.

Isto é só um gostinho do quanto a primeira edição desse ano da revista eletrônica do Corpo de Bombeiros está legal e repleta de personagens motivadores para quem precisa de um incentivo para melhorar a vida. Tenham uma leve e gostosa leitura.

EXPEDIENTE

Comandante Geral

Coronel BM Adriano Amaral da Silva

Subcomandante

Coronel BM Antony Freitas dos Santos

Chefe da Assessoria de Comunicação

Major BM Carlos Holmes Buriti

Redação

Soldados BM Stephany Domingos (1406-MTE/AL),
Alan Fagner (estudante de jornalismo),
Rafael de Aguiar Calheiros (1208-MTE/AL),
Thiago Omena (1250-MTE/AL)

Revisão

1º Tenente BM Débora Oliveira
1º Tenente BM Beth Grazielle

Diagramação

Alan Fagner

Edição

Stephany Domingos (1406-MTE/AL)

Capa

Alan Fagner

Revista Bombeiros Alagoas

A Revista Bombeiros é uma publicação do Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas, sob a responsabilidade da Assessoria de Comunicação




ASCOM
ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Palavra do Comandante

Coronel Adriano Amaral da Silva, comandante geral do CBMAL



A revista eletrônica do Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas está de volta com um tema que combina muito com nós, bombeiros: Saúde!

Mas antes de falar da nossa revista, é importante mencionar que já completamos três meses a frente da Corporação e apesar dos desafios encontrados, estamos sempre dispostos a enfrentar os problemas e superá-los. Nossa prioridade é estruturar a Corporação, melhorar a situação física dos alojamentos e dos

quartéis, pois sabemos que nossos militares merecem condições melhores de trabalho e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida. Também visamos crescer operacionalmente e em breve estaremos iniciando a campanha 2015 da Taxa de Bombeiros. Tenho certeza que esse ano a arrecadação superará nossas expectativas. Assim poderemos comprar modernas viaturas e equipamentos de proteção para nossos militares, proporcionando melhores condições para que executem suas funções mais motivados, além de um serviço de maior qualidade para a sociedade alagoana.

A prática esportiva tanto é importante para o ser humano na sua vida diária quanto para o profissional bombeiro militar que deve estar com a mente e o corpo bem condicionados para executar com mais disposição sua missão de salvar vidas. O bombeiro que se exercita é um bombeiro mais feliz e disposto, e o bem estar da nossa tropa é nossa prioridade.

Já temos o grupo oficial de triatlo da Corporação e estudos estão sendo feitos para a criação de outras equipes oficiais nas diversas modalidades esportivas que são praticadas pelos nossos militares. Com isso, pretendemos, na medida do possível, apoiar sim outros grupos de atletas bombeiros que sempre enaltecem o nome da nossa Corporação em competições dentro e fora do nosso Estado. Tenham uma boa leitura!

A saúde espiritual

Capitão Arthur, capelão evangélico

Depois de muitos debates, chegou-se a conclusão de que o homem precisa cuidar não só da sua saúde física e emocional, mas também da espiritual, para que este possa desfrutar de uma qualidade de vida plena. Infelizmente, muitos estão preocupados apenas com a saúde física, ou melhor, nem tanto com esta, mas apenas com a aparência, desprezando a necessidade de cuidar bem da saúde nas três áreas citadas.

Sobre a saúde espiritual, gostaria de dar algumas dicas para que você possa ficar bem. Por experiência própria e que tem feito muito bem para mim, recomendo o seguinte:

Leitura e reflexão da bíblia sagrada – A bíblia é o manual de fé e de prática que leva o ser humano a felicidade aqui e

na eternidade. Ela é a palavra de Deus e quando você a ler, crendo assim, Deus fala com você, orientando-lhe, dirigindo-lhe os passos, confortando-lhe e suprimindo as suas necessidades. Vale a pena conferir, comece lendo o evangelho de João, no novo testamento.

Oração – Quando oramos com fé e sinceridade, Deus nos ouve e responde as nossas orações. Orar é falar com Deus. Quer ser bem sucedido, então ore.

Amar sempre – A bíblia fala em 1º Coríntios 13:13 que o amor é o dom supremo. O próprio Senhor Jesus Cristo afirma que os maiores mandamentos são amar a Deus sobre todas as coisas e amar ao próximo como a si mesmo. Ainda em 1º Coríntios 13:3, fala-se o seguinte: “E ainda que eu distribua todos os meus

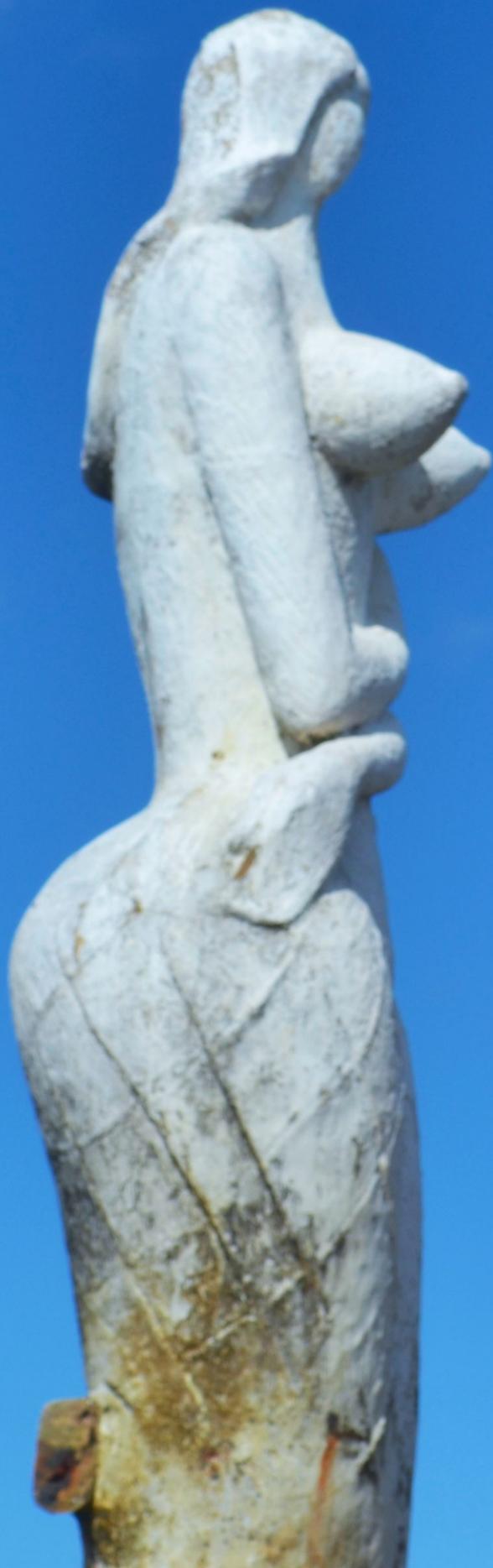


bens entre os pobres e ainda que entregue o meu próprio corpo para ser queimado, se não tiver amor, nada disso valerá a pena.”

Que Deus possa te abençoar abundantemente e lembre-se: cuide de sua saúde física, emocional e espiritual para que você possa ter uma boa qualidade de vida e espiritualmente falando, leia a bíblia e medite nela, ore e ame sempre, amém.

ESPECIAL

50 TONS DE AZUL



Aos 50 anos, guarda-vidas mais experiente de Alagoas completa 30 anos de serviço

Por Rafael Calheiros

Uma vida dedicada ao mar. Uma vida dedicada ao serviço de guarda-vidas. Uma vida dedicada ao resgate em ambientes alagados. Desde salvamentos em águas cristalinas das praias do nosso litoral a resgates em águas turvas de riachos, lagoas, cisternas, açudes e até enchentes. José Casado da Rocha Filho, o subtenente Casado, ingressou no Corpo de Bombeiros em 15 de fevereiro de 1985, e de lá para cá não pensou em trabalhar em outra área que não fosse o salvamento aquático. Recém-completados 50 anos de vida, o militar também completou 30 anos de serviços prestados à população alagoana. Foram incontáveis resgates realizados ao longo da trajetória profissional para o guarda-vidas em atividade mais experiente do Corpo de Bombeiros.

“Minha motivação para ser guarda-vidas foi um fato que aconteceu quando eu estava no curso de formação de soldados da polícia. Um dia de folga, fui à praia com dois primos, eles começaram a se afogar, então eu tentei salvá-los. Fiquei lutando para salvar meus primos até chegar uma hora que

eu senti minhas forças acabarem. Não tinha mais fôlego e já estava me entregando. Nessa hora, passou um filme na minha cabeça. Pensei na minha família. De repente eu senti o chão. Consegui colocar os pés e me recompor. Tirei forças de onde não tinha e consegui salvar um primo. Então pedi ajuda a uma pessoa que estava na areia para salvar o outro. Graças a Deus deu tudo certo”, relatou.

Casado conta que na época não havia nenhum tipo de estrutura e que a realidade de hoje é incomparável. “Para ser guarda-vidas me perguntaram se eu sabia nadar. Então fizeram um teste e me mandaram nadar dois quilômetros. No outro dia já estava na escala de serviço como guarda-vidas sem nenhum equipamento de proteção individual ou de salvamento. Era pra entrar na água e retirar a vítima no braço, literalmente”. Atualmente, a Corporação disponibiliza nadadeiras, flutuadores, equipamentos de mergulho, além de embarcações. “Ainda bem que a nossa realidade mudou. A estrutura que temos hoje, nem se compara”, disse.

PREPARAÇÃO FÍSICA

O subtenente conta que sempre praticou atividade física. “Sempre gostei de correr, de nadar e de malhar. Faz muito bem pra saúde e é fundamental para o trabalho diário do guarda-vidas”. O “cinquentão” ainda interage em eventos esportivos organizados pelo Grupamento de Salvamento Aquático (GSA), como o Circuito de Guarda-vidas, implantado em 2014 e que teve sua segunda etapa no final de abril. “É importante pra mim essa interação com os guarda-vidas porque me sinto como se estivesse em casa, com a minha família”, disse.

CURSOS

Casado foi se especializando com o tempo. Concluiu o Curso de Salvamento no Mar, um dos cursos mais difíceis do Brasil, no Rio de Janeiro, em 2002, como o aluno mais velho a terminar o curso (com 37 anos na época). Fez o Curso de Mergulhador Autônomo (CMALT) pela Corporação e participou como instrutor do Curso de



50 anos de vida, 30 anos de serviço e incontáveis salvamentos transformaram o subtenente Casado no guarda-vidas mais experiente e querido de Alagoas

Operações e Resgate em Ambientes Subaquáticos, além de ter concluído o curso de atendimento pré-hospitalar. “Hoje eu tenho o orgulho de dizer que participei da formação de todos os guarda-vidas do CBMAL que estão em atividade”, afirma.

A ENCHENTE DE 1988

Casado conta que uma ocorrência foi marcante em sua vida. Em 1988, houve uma grande enchente em Murici que surpreendeu a população por ter começado pela noite. Com o apoio de um soldado da Polícia Militar e de um civil que pilotava uma lancha particular, ele foi desbravando a correnteza em busca de pessoas ilhadas em suas casas.

“A gente chegava pelo

telhado e quebrava a ripa para a retirada do pessoal quando escutávamos pedidos de socorro. Depois de muitos salvamentos, aconteceu uma cena que eu nunca vou esquecer: retiramos uma família inteira que estava presa em seu lar. Quando colocamos a última vítima na embarcação, a casa desabou. Parecia cena de filme. Na mesma hora, todos que estavam na lancha começaram a chorar e rezar”, conta bastante emocionado.

DEVER CUMPRIDO

Não é nenhum segredo para os guarda-vidas quem é o profissional mais querido no Grupamento de Salvamento Aquático. Basta entrar no GSA e perguntar a quem estiver de serviço. “O Casado é uma lenda. É

um poço de humildade e de sabedoria. Aprendemos muito com ele”, disse o soldado Rodolfo Marcelo.

“Ele sempre contribuiu com o nossa formação através de instruções técnicas e também passando toda a sua experiência”, completa o soldado Jhonathan Gomes.

Emocionado com o carinho e reconhecimento de todos, o subtenente conta que sente ter cumprido seu dever. “São 30 anos de muita dedicação e amor a essa profissão. Vou para casa com a minha consciência tranquila porque fiz o meu melhor”. De férias, agora o militar espera o trâmite da solicitação do processo para a reserva. “Chegou a hora de descansar e pensar em outros projetos de vida”, finalizou.



SALVA, NADA, MALHA E CORRE

Bombeiros compartilham o segredo para manter a boa forma e como se preparam para o serviço operacional

Por Alan Fagner, Rafael Calheiros, Stephany Domingos e Thiago Omena

Imagine ter que subir até o oitavo andar de um edifício com mangueiras, cabos, ferramentas, cilindro de oxigênio, botas, capa, entre outros equipamentos, num total de quase 30 quilos a mais que seu peso. Ou correr 200 metros e nadar outros 300 mar adentro e, ainda, ter que nadar por você e outra pessoa contra a corrente até a praia. Que tal caminhar alguns quilômetros carregando 25 litros de água nas costas para apagar um

incêndio em vegetação em uma região de difícil acesso?

Essas são três situações que um bombeiro militar pode esperar num dia de serviço, mas existe uma infinidade de outros casos em que se é exigido o máximo do seu corpo. Por isso, estar bem preparado fisicamente é mais do que uma necessidade para esse profissional, é uma obrigação.

O Corpo de Bombeiros (CB) possui horários específicos durante o

expediente para que os militares pratiquem atividade física e possam manter-se em forma. Contudo, existe certa liberdade para que eles busquem pela modalidade que melhor atenda às suas necessidades.

A Revista Bombeiros elencou nesta edição algumas das atividades mais praticadas pelos bombeiros militares alagoanos.

Acompanhe nossa reportagem e inspire-se com nossos atletas.

A MOTIVAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Força é fundamental para boa parte das atividades desenvolvidas no dia a dia de um bombeiro. Porém, muitas ocorrências demandam maior resistência do que força. Por isso, exercícios de musculação não são suficientes para esse profissional. Nesse sentido, uma modalidade tem conquistado muitos adeptos dentro da corporação, o treinamento funcional.

Diferentemente da musculação, que trabalha grupos musculares específicos, o treinamento funcional trabalha o corpo como um todo. “No funcional, você se exercita utilizando o corpo como sua própria máquina de treinamento”, explica o fisioterapeuta Alisson Franco. “Trabalhamos as competências que são exigidas em nosso dia a dia como: equilíbrio, força, noção espacial, potência, agilidade, reação, etc.”

Alisson destaca o aspecto dinâmico, como maior diferencial em relação a musculação. “A cada dia são criados novos exercícios, o que também

contrasta com a monotonia da prática de musculação, por exemplo, que possui uma alta taxa de desistência”, compara. O fisioterapeuta explica que o treinamento funcional não leva ao crescimento de massa corporal, não sendo indicado para aqueles que desejam ver o corpo crescer. Porém, proporciona melhor funcionalidade e também queima muitas calorias. “Um aluno já habituado chega a queimar mais de mil calorias num único treino”, garante.

ESTÍMULO

A soldado Stephany Domingos é uma das que foram fisgadas pela prática do funcional. “Eu fazia musculação, mas achava sempre muito monótono. Fiquei três meses ano passado, quase não indo. Aí soube do funcional pelo Juliano, também soldado do CBM, fui fazer um experimental e adorei, não parei mais”, conta a militar.

No caso de Stephany, a modalidade impulsionou sua vontade

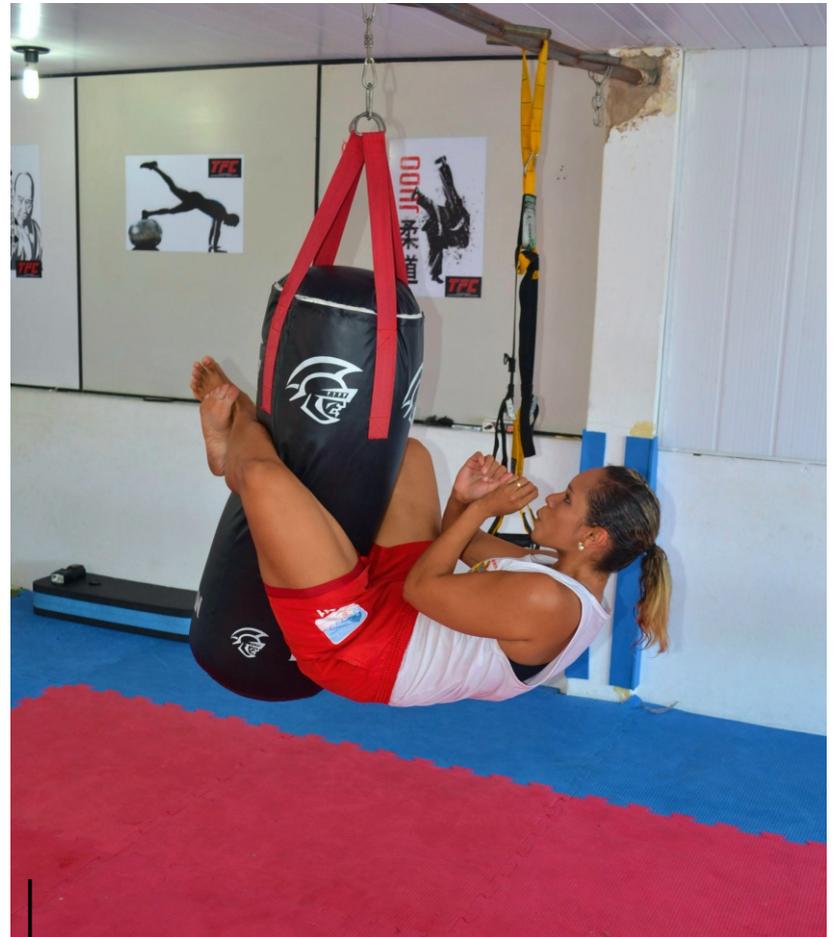


Exercícios do treinamento funcional mudam a cada treino

O treinamento funcional trabalha com movimentos que realizamos no dia a dia



Equilíbrio, força, noção espacial, potência e agilidade são algumas das funcionalidades adquiridas no treinamento funcional



A soldado Stephany conseguiu motivação para prática de outras modalidades esportivas depois que começou no treinamento funcional

de se exercitar. Por conta do condicionamento adquirido com o treino funcional, ela sente mais prazer ao desenvolver outras atividades, incluindo a musculação. “Hoje vou para academia malhar e não acho cansativo como antes”, afirma.

Stephany chegou a pesar 97 quilos, perdeu mais de 30 após cirurgia bariátrica (de redução do estômago), mas poucos meses depois percebeu que voltava a ganhar peso novamente.

“Foi um momento difícil para mim. Minhas roupas não estavam cabendo mais. Vi que estava prestes a entrar em depressão”, relata a militar. Stephany tentou várias dietas, mas foi com a prática de exercícios que alcançou melhores resultados. Hoje ela se utiliza de uma dieta equilibrada, do

treino funcional e de outras atividades físicas para se manter em forma.

A capitã Elaine Monteiro também praticava musculação e, como Stephany, encontrou no funcional o estímulo e os resultados que procurava. “Com apenas um mês já consigo me adaptar melhor as atividades, sinto maior resistência e trabalho a respiração atrelada a atividade física que é importante para poder manter um ritmo durante os exercícios”, afirma a oficial.

Além de ser uma ótima alternativa para quem quer emagrecer de forma saudável, o treinamento funcional melhora a postura, flexibilidade, coordenação motora, força, aptidão cardiovascular e muscular. Além da saúde que

proporciona, esses benefícios são perfeitamente atrelados as atividades desenvolvidas pelos bombeiros militares que precisam, na maioria das vezes, ter as funcionalidades que são adquiridas nesse tipo de treinamento.

Curioso?



Diário Fit da Fany
Acompanhe os treinamentos
de Stephany no Instagram
[@stephanydomingos](https://www.instagram.com/stephanydomingos)



E no seu blog:
www.diariofitdafany.com

A (RE)DESCOBERTA DA CALISTENIA



O soldado Edis Ledesma é um dos militares contagiados com a prática da calistenia

Também buscando fugir das academias, outra categoria que tem atraídos adeptos no CB é a calistenia. O nome é estranho e parece novidade, mas não é. Os fundamentos da calistenia foram desenvolvidos há mais de um século. A atividade consiste em usar apenas o peso corporal, numa combinação de abdominais, flexões de braço e exercícios na barra.

No dia a dia do bombeiro de resgate, por exemplo, nem sempre há espaço para locomover-se, realizar agachamentos ou pegar uma prancha com qualidade nos movimentos, o que pode ocasionar lesões e provocar o afastamento do serviço.

O soldado Ubirajara “Bira” Junior, educador físico e fundador do grupo Calistenia Maceió, explica que a modalidade pode ajudar a evitar essas lesões. “Devido a seus movimentos serem livres, ou seja, sem uso de máquinas, a variação de exercícios é muito extensa não limitando o seu praticante a ângulos específicos, o que é muito útil para o bombeiro em ofício”.

Ainda de acordo com Bira, existe uma infinidade de movimentos funcionais que o bombeiro pode levar para o exercício de suas funções. “Outra vantagem que pode ser bem aproveitada é a variedade de estímulos utilizados na calistenia, cada um com objetivo

Curioso?

 **Página Calistenia Maceió**
[facebook.com/pages/
Calistenia-Maceio-AI/
664047763702060](https://facebook.com/pages/Calistenia-Maceio-AI/664047763702060)

 **Veja o vídeo do 1º Encontro de Calistenia de Maceió**
[youtube.com/watch?
v=Nu0ap27azol](https://youtube.com/watch?v=Nu0ap27azol)

específico. Por exemplo, exercícios isométricos que proporcionam um maior ganho de força, exercícios pliométricos para o aumento da potência muscular, exercícios dinâmicos para melhorar a resistência e hipertrofia e ainda a possibilidade de trabalhar em circuito para uma melhora do condicionamento cardior-

respiratório”, afirma o educador físico.

Foi Bira quem apresentou a calistenia para os bombeiros, entre eles, o Soldado Edis Ledesma. “Algumas ocorrências demandam muito tempo e preparação física. A calistenia me dá exatamente isso, mais força e resistência para concluir as ocorrências mais tranquilamente”, afirma.



Voluntários montaram equipamentos no quartel do Grupamento de Incêndio em Maceió

ESTRUTURA

Com a ajuda dos militares que praticam calistenia no CB, Bira montou um par de barras paralelas para prática da modalidade no Grupamento de Incêndio (GI). “Ainda não é o ideal, mas já dá pra praticarmos bastante. Compramos duas paralelas, uma grande e uma pequena. Cada um contribuiu com dez reais. Mesmo quem não pratica colaborou”, contou.

CALISTENIA MACEIÓ

O grupo Calistenia Maceió reúne-se periodicamente à noite na praça do Conjunto Graciliano Ramos. Já os bombeiros costumam reunir-se semanalmente na academia a céu aberto do GI.

Um dos maiores atrativos da calistenia é treinar em ambientes abertos junto à natureza, sejam parques, praças, praias e até mesmo em casa.



A calistenia permite a realização de movimentos incríveis como este



A calistenia proporciona aumento da força e da potência muscular

O PRAZER DA CANOAGEM

Cada vez mais os bombeiros militares vem buscando praticar esportes que fujam da rotina e que tragam benefícios para seu corpo, sua mente e sua vida profissional. Com isso e de forma tímida, a prática da canoagem vem somando adeptos que querem praticar esportes ao ar livre e que tragam diversos benefícios para a saúde e para o trabalho.

No Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas (CBMAL) tudo começou com o sargento Jailson Tavares, tubarão de carteirinha e brevê, com vinte anos de serviço, e apaixonado pela prática da atividade física como aliada para a execução de um serviço de qualidade e para uma vida saudável e ativa. No transcorrer da sua vida de atleta, carrega na bagagem o bicampeonato de caiaque na maratona de canoagem e alguns outros prêmios também nesta categoria. Mas foi em 2012 que conheceu e se apaixonou pela canoagem polinésia, conhecida como Va'a e, desde então, treina e pratica o esporte.

Tudo começou quando o bombeiro militar foi para a Força Nacional, no Rio de Janeiro, em 2012 e começou a treinar com a equipe Rio Va'a, estando em pouco tempo inserido na equipe Open do Clube. Com essa equipe já foi campeão Master Sulamericano na categoria V6 (canoagem polinésia com seis competidores por equipe) e ficou em 3º lugar no Mundial de canoagem na categoria V12. E quando sua missão na Força Nacional acabou, o sargento voltou para Maceió e trouxe consigo a paixão pelo esporte e a vontade de incentivar outros militares da Corporação a praticá-lo.

Com isso, hoje, são cinco militares que praticam a canoagem polinésia, sendo eles: o sargento Marcelo Santos, os soldados Clarissa e Joyce e o soldado Moraes, além do próprio sargento Tavares. Eles já participaram de diversas competições nacionais e internacionais.

Devido o calendário de competições ter ficado muito apertado e oneroso para os militares, eles resolveram dar uma pausa nas competições neste primeiro semestre e focar em conseguir mais adeptos dentro da Corporação para o esporte. Segundo o sargento Tavares, a prática da canoagem polinésia ainda é muito pequena e em Alagoas ainda não existe uma federação para esta modalidade. "Em Alagoas só existem 17 atletas praticando a canoagem polinésia e nossa intenção é fundar a federação para difundir mais o esporte. Dentro da Corporação tenho a intenção de apresentar a modalidade para nossa tropa e quem sabe, conseguir mais participantes desse esporte que traz tantos benefícios para a saúde e para o desempenho do serviço fim que praticamos. Sempre tento fazer aulas experimentais com os bombeiros e a adesão vem crescendo a cada aula", disse.



Entre as vantagens da canoagem está a necessidade de pleno contato com a natureza



O sargento Tavares já participou de várias competições nacionais e internacionais

Através de consórcio, a equipe conseguiu comprar uma canoa V1 individual com leme e isso vem ajudando os militares que querem treinar a canoagem de forma individual, já que às vezes é muito difícil juntar todos os praticantes para treinar na canoa V6, por exemplo.

São diversos os benefícios trazidos para a vida do atleta bombeiro que pratica a canoagem. Além de diminuir peso e gordura corporal, o atleta melhora sua aparência, seu tônus, sua postura, aumenta sua produtividade durante o serviço, combate o estresse natural da atividade fim de bombeiro, e por ser uma atividade aeróbica que trabalha muito a capacidade cardiopulmonar, é uma atividade muito boa para os atletas que tiram serviço de combate a incêndio, salvamento aquático ou busca e salvamento, atividades essas que trazem muito desgaste físico para os militares. Também desenvolve muito os músculos superiores, que são importantes para o nado no salvamento aquático.



Vários bombeiros como o soldado lata Pitanga (terceiro da esq. para dir.) participam de competições de corrida de rua

Guarda-vidas correndo na praia de Pajuçara

O AMOR PELA CORRIDA

A corrida é sem dúvidas um dos esportes mais populares do Brasil e um dos exercícios mais recomendados por médicos no mundo. Além de manter a forma e o condicionamento físico, a corrida traz para seus atletas um grande bem-estar mental. E foi em busca dessas melhorias na vida pessoal e na vida profissional que alguns militares criaram o grupo denominado “Fogo Corredor”.

O grupo é formado por militares do Corpo de Bombeiros que participam de eventos de corridas de rua e minimaratonas em todo o Estado e também fora dele. Hoje existem cerca de 60 bombeiros militares no grupo de corredores do CBMAL. Esses atletas bombeiros estão em busca de saúde e de um melhor desempenho nas suas atividades militares.

Os participantes garantem que as corridas proporcionam um melhor desempenho de suas atividades dentro da corporação. “Após começar a participar das corridas pude perceber o quanto minha saúde e meu

desempenho físico melhorou. Não tenho dúvidas que a corrida me ajuda na execução das atividades dentro do Corpo de Bombeiros”, relatou o soldado BM Perciano.

Já para a soldado BM Clarissa, correr já faz parte da sua vida: “não sei ver o calendário anual de corridas e não me empolgar em participar delas”, disse a soldado.

Todas as áreas de atuação operacional do Corpo de Bombeiros exigem uma condição cardiorrespiratória adequada para suportar o desgaste natural das atividades realizadas. No caso do combate a incêndio, por exemplo, onde muitas vezes o bombeiro se encontra em locais com muita fumaça, é importante ter uma boa condição respiratória que o possibilite combater o fogo por mais tempo.

O mês de julho é especial para esses bombeiros militares, pois é quando acontece a “Corrida do Fogo”, um evento anual e que já faz parte do calendário de corridas de rua de

Alagoas. Realizada e organizada pelo CBMAL a corrida traz para os alagoanos mais uma opção de lazer, atividade física e espírito esportivo. Os bombeiros militares recebem uma motivação maior por conta das premiações em dinheiro, brindes e viagens para participar de maratonas e meia maratonas no Brasil.

“Faço minhas corridas matinais quase que diariamente e me preparo todos os anos para o mês de julho, pois a Corrida do Fogo é para mim a principal corrida do ano”, declarou o soldado Balbino.

Todo corredor em qualquer faixa de condicionamento quando bem orientado, acaba por ter uma dose de auto estima elevada. Sua qualidade de vida alcança patamares excelentes. Seus batimentos cardíacos ficam mais lentos, mais fortes, através do trabalho de steady state (estado de equilíbrio). A pressão arterial tende a entrar rapidamente em um processo de estabilização saudável. O tecido adiposo diminui. A saúde aumenta.



Soldado Fabiano Paes em competição de triatlo no Rio de Janeiro



Soldado Pedro Paes treinando em piscina para o IronMan Brasil

A PAIXÃO PELO TRIATLO

Reunindo natação, ciclismo e corrida de forma sequencial, o triatlo é um dos esportes que mais exige preparo físico daqueles que o praticam. Esta modalidade esportiva surgiu na década de 1970, na cidade de San Diego (sul do estado da Califórnia nos Estados Unidos da América), mas só chegou ao Brasil em 1981.

A primeira vista, o triatlo é um pouco intimidador. A grande maioria dos triatletas para conseguirem dar conta de suas rotinas de treino tem que acordar muito cedo, pedalar pelas ruas vazias e correr enquanto o

sol ainda nem nasceu. Essa rotina faz parte da vida de diversas pessoas que encontraram neste esporte uma paixão acima dos próprios limites.

A soldado BM Joyce Oliveira, guarda-vidas (GV) e praticante do triatlo, por exemplo, diz que acorda às 3h para realizar os seus treinos já que tem dois filhos pequenos e não tem tempo durante o dia. “Quando o celular desperta eu acordo com sono, bate uma preguiça às vezes, mas quando eu lembro da sensação boa e de todas as conquistas que vieram com a rotina de treinamentos, eu pulo da cama e vou correndo ou

pedalando treinar. E a cada minuto de treino a satisfação cresce mais e mais e no fim, me sinto uma pessoa completamente abençoada”. Joyce ainda completa que para ela que é GV, não encontrou nada além de benefícios para o seu desempenho no serviço operacional do bombeiro. “Eu era do administrativo e não senti medo algum de pedir para mudar para o operacional. O triatlo me deixou segura para realizar um salvamento aquático de qualidade. Com o triatlo você se sente bem fisicamente e psicologicamente para realizar qualquer serviço fim de

bombeiro. Eu sei que suportaria combater qualquer incêndio, ficar com os joelhos no asfalto embaixo de qualquer sol fazendo atendimento pré-hospitalar e entrar em qualquer mar para realizar um salvamento, e essa segurança eu adquiri com a prática do triatlo”. Joyce começou incentivada pelos triatletas sargento Rodrigo e soldado Pedro Paes. No final de 2013 participou da sua primeira competição e se apaixonou. Ano passado foi campeã da sua categoria no Alagoas Triathlon e esse ano vai competir no Challenge, uma competição internacional que acontecerá em agosto aqui em Maceió e equivale a um meio Iron Man.

No Corpo de Bombeiros, até o ano de 2012, os bombeiros militares triatletas praticavam o esporte de forma tímida, porém, em 2013 o sargento Fabiano Paes, um dos praticantes mais antigos de triatlo na Corporação junto com o sargento Jailson Tavares, participou pela primeira vez da competição intitulada Iron Man Brasil, maior competição de triatlo do mundo. A partir disso muitos militares passaram a praticar a modalidade como forma de obter resultados satisfatórios tanto na vida pessoal quanto no desempenho profissional. Neste ano de 2015 irão

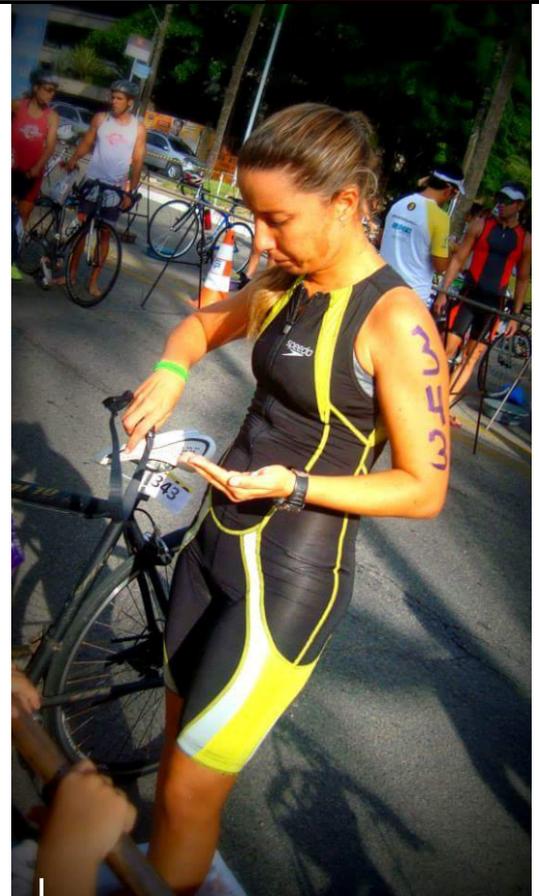
sete militares para a competição, os sargentos Rodrigo Moraes, Thiago Daniel; os soldados Felipe Lyra, Fabiano Paes, Pedro Paes, Paulo Salgueiro e Olímpio Rafael.

O sargento Thiago Daniel, guarda-vidas e triatleta, se inscreveu no Iron Man 2015 e estava 20 quilos acima do peso. Com os treinos diários ele já perdeu os 20 quilos e diz que os treinos fortes de triatlo foram fundamentais para essa perda. “Em qualquer atividade dentro da Corporação é necessário estar bem fisicamente. Para mim, começou como uma brincadeira incentivada pelos demais triatletas que já foram para o Iron Man, mas se tornou algo muito além disso. Faz parte do que eu sou hoje. Se não estivermos bem, como vamos correr e nadar para salvar a vítima que precisa de nós?”.

FIRETRITEAM

A Corporação possui uma equipe de triatlo composta por dez militares que tem suas rotinas de treino elaboradas por assessorias esportivas pagas pelos próprios militares. A Corporação pagou algumas provas para os bombeiros que participam de competições e para os militares que vão para o Iron Man a Corporação também pagou a inscrição. Os triatletas ainda estão com esperanças de terem suas passagens e/ou hospedagens pagas pelo Corpo de Bombeiros, já que irão representando a Corporação. Além disso, todos os militares da equipe de triatlo concorrem a escala normal de serviço, sendo a maioria como GV.

Por conjugar três disciplinas esportivas, o triatlo também triplica os benefícios. A natação desenvolve os membros superiores e exercita os músculos de forma uniforme. O ciclismo fortifica os glúteos, define as pernas e



Joyce acorda às 3 horas da manhã para treinar

ajuda a melhorar a capacidade aeróbica do atleta. A corrida traz um grande gasto calórico, também define pernas, panturrilhas e coxas, além de desenvolver a capacidade cardiovascular.

Os benefícios físicos são inúmeros para o bombeiro militar que tem em sua rotina serviços desgastantes, como é o caso do salvamento aquático. O triatlo traz mais disposição para enfrentar os serviços de praia, já que a exposição ao sol causa um desgaste natural, além de força nos membros superiores e inferiores para nadar até a vítima num caso de afogamento, por exemplo. Para os combatentes do fogo, o desenvolvimento cardíaco e respiratório são fundamentos quando se tem que enfrentar horas de combate a um incêndio florestal, por exemplo. Sem contar com a resistência física que é fundamental para todos os serviços operacionais que são realizados pelos bombeiros militares.



Equipe FireTriTeam irá representar o CBMAL no próximo IronMan, em Santa Catarina



Centro de Treinamento localizado no Grupamento de Salvamento Aquático (GSA)

A DISCIPLINA DO JIU-JITSU

O Jiu Jitsu é mais uma forma de integrar os bombeiros que praticam atividade física regularmente. Já são quase dois anos após a inauguração do Centro de Treinamento de Artes Marciais, no Grupamento de Salvamento Aquático (GSA) e a “arte suave”, como é conhecido o Jiu Jitsu, continua firme e forte para muitos militares.

Entre alguns rolamentos, golpes e finalizações nas aulas praticadas às segundas, quartas e sextas, durante o horário de educação física, se percebe um ambiente de união e respeito. Os bombeiros que ainda não conhecem o Jiu Jitsu podem se matricular a qualquer momento e aprender não só as técnicas

de luta e autodefesa, como os ensinamentos e filosofia da arte marcial.

COISA SÉRIA

Disciplina e hierarquia são tidas como os pilares do militarismo e, quando estão aliadas ao esporte, os resultados podem ser surpreendentes. Os treinos são levados bastante a sério. Alguns bombeiros chegam a competir profissionalmente em campeonatos estaduais e regionais o que já rendeu um quadro de medalhas exposto no próprio Centro de Treinamento (CT), no GSA. Os próprios militares arcam com as despesas de viagens, inscrições nos

campeonatos, manutenção do CT entre outros custos.

Já foram muitos pódios conquistados por esses atletas que elevam o nome da Corporação através do *Firefighter Team* de Jiu Jitsu. Para o guarda-vidas Paulo Rodrigues, faixa preta em Jiu Jitsu, “a arte suave” contribui não só para a preparação física, mas também com técnicas que podem ser utilizadas durante um salvamento no mar.

“O Jiu Jitsu condiciona nosso corpo e melhora nossa técnica. Um exemplo muito simples é a utilização de técnicas de judô aquático na hora de realizar um salvamento no mar. Muitas vezes uma vítima, de tão apavorada, acaba tentando afogar quem está próximo na

busca desesperada de se salvar. A técnica é utilizada para imobilização da vítima como segurança do próprio guardavidas”, explicou.

A GRANDE FAMÍLIA

O clima nos treinamentos é de muito respeito e amizade. Os mais desavisados podem não saber que estão dentro de um ambiente militar. “Aqui todo mundo se respeita e se admira muito. Somos uma família. O mesmo respeito que o soldado dá ao coronel, ele recebe do mesmo”, disse o faixa preta.

Em clima de muita brincadeira e até rituais próprios quando um aluno avança de faixa, o espírito de irmandade impera nos tatames. São quase 30 “bombeiros-atletas” de vários quartéis que treinam assiduamente para competições ou simplesmente para manter o equilíbrio entre corpo e mente.

FORÇA E RESISTÊNCIA

O foco do treinamento é o equilíbrio entre a força física e a atividade aeróbica que envolve exercícios de resistência muscular e respiratória e tonificação muscular. O alongamento antes do treino é fundamental para evitar qualquer tipo de lesão já que a arte marcial usa de todo o corpo como instrumento de combate, e ainda, busca beneficiar-se do oponente também, utilizando sua energia e seu próprio corpo, por intermédio de projeções, imobilização, contusões etc.

PARCERIA

A Escola de Jiu Jitsu Sandro Melo é uma parceira que contribui com a vida longa na arte marcial no GSA. “Não tem como contribuir financeiramente, mas os professores de lá dão aula aqui sem custo algum, além de nos manter informados sobre as principais competições”, destacou.



Bombeiros também participam de competições de jiu-jitsu representando a Corporação



Professores da Escola de Jiu-Jitsu Sandro Melo dão aulas no CT do GSA

O DESAFIO DO TREKKING

Agilidade, força, coragem, persistência, técnica, conhecimento básico de sobrevivência. Esses são alguns dos requisitos para ser um esportista de trekking. No Corpo de Bombeiros de Alagoas vários militares já estão participando desse novo esporte de aventura. Em equipes, eles começam a viajar o Brasil atrás de novos desafios e novos conhecimentos de cultura e de paisagens exuberantes, além da manutenção da forma física e do equilíbrio da saúde para um melhor desempenho no trabalho de bombeiro militar.

Trekking é uma palavra de origem sul-africana que significa seguir um trilho ou o chamado percurso pedestre e fazê-lo a pé. Como desporto está inserido na modalidade de pedestrianismo. Só há quem não lhe chame de caminhada porque é talvez mais competitiva, é longa e implica por muitas vezes dormir em abrigos ou tendas.

As equipes comumente utilizam equipamentos como bússola e mapa (fornecido pela organização da competição) para definir a melhor estratégia. Geralmente proíbe-se o uso de equipamentos capazes de medir distâncias como canetas laser, ultrassom, trenas, réguas, GPS, entre outros. Também se proíbe o uso de aparelhos ou recursos de comunicação como telefones celulares, rádio, internet, dentre outros.

EQUIPES DE BOMBEIROS

Muitos bombeiros militares estão se dedicando ao esporte de trilha e viajam o Brasil e o Estado em busca de competições e novos desafios e resultados. O tenente Duarte, um dos

adeptos do trekking, destacou a importância de estar participando das corridas de aventuras: “é muito bom participar dessas competições. É uma atividade física muito intensa, mas prazerosa, pois promove o contato com a natureza, o trabalho em equipe e a parte técnica de orientação e localização que já possuímos por experiência dentro do próprio serviço bombeiro militar”. O tenente completa enfatizando a importância do esporte dentro da realidade operacional da Corporação: “essa atividade nos ajuda muito no nosso dia-a-dia de bombeiro, pois exige técnica, agilidade, resistência, trabalho em equipe e conhecimentos básicos de sobrevivência, tudo que é necessário para o serviço de busca e salvamento, por exemplo”.

PREPARAÇÃO FÍSICA

Ainda segundo o tenente Duarte, o condicionamento físico e a preocupação com a saúde são fundamentais para a prática do esporte. “O trekking é uma atividade muito intensa, por isso temos que estar com a forma física em ordem. Para isso, nos preparamos com antecedência com corridas, atividades aeróbicas e cuidados alimentares para poder ter um melhor rendimento no dia da prova”.

Várias equipes de militares dos bombeiros estão formadas e já competem fora do estado de Alagoas.

Bombeiros participam constantemente de competições de Trekking



Algumas já estiveram presentes em trekking a nível regional e nacional, a exemplo dos soldados BM Henderson Moraes, Clarissa Lima, Willienay Tavares, André Pereira, Adams Lopes, do sargento Tavares, entre outros bombeiros.

NATUREZA

“Eu recomendo a todos participarem das corridas de trekking. É muito bom ter o contato com a natureza, com lugares surpreendentes e inimagináveis tão próximos do nosso dia a dia. Ter a sensação que o trabalho em equipe é realizado com sucesso e terminar mais uma corrida é algo que nos motiva ainda mais, além de nos ajudar no convívio em equipe e nas resistências operacionais na vida militar”, enfatizou o sargento Tavares, um dos primeiros bombeiros militares de Alagoas a participar das corridas de aventura.

A TRADIÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR



O TFM busca desenvolver o gosto pela atividade física, como também, preparar o bombeiro militar para o serviço

O Treinamento Físico Militar (TFM) tradicional busca a preparação física e orgânica do bombeiro através de atividades consideradas prioritárias, como a corrida contínua, a natação e o treinamento em circuito. As sessões de TFM encerram-se com um treinamento complementar, com exercícios de flexão na barra, flexão sobre o solo, exercícios abdominais, etc. Os treinos são planejados para desenvolver no militar o gosto por uma prática desportiva competitiva ou lúdica, que o acompanhará em grande parte de sua vida profissional.

Porém, com o passar dos anos, o treinamento se torna repetitivo e muitas vezes até chato para muitos. Para diminuir o sedentarismo entre bombeiros, principalmente os que trabalham em seções administrativas, foi preciso criar alternativas que encorajassem a prática de atividade física, visando uma melhor qualidade de

vida para os militares através de saúde ocupacional e segurança no trabalho.

Nos treinamentos - às segundas, quartas e sextas, das 7h às 9h - os militares têm liberdade de ação para praticar modalidades como: futebol, vôlei de praia, artes marciais, treinamento funcional, musculação, natação, entre outros. Tudo para não tornar a atividade física algo monótono.

As medidas visam incentivar os bombeiros que trabalham administrativamente a manter o preparo físico, já que muitos também tiram serviços operacionais que exigem vigor físico e conhecimento técnico da atividade-fim.

PARCERIA

A Polícia Militar de Alagoas inaugurou uma excelente academia de musculação para os policiais através de recursos do governo federal. As

corporações coirmãs firmaram parceria que permite que os bombeiros usufruam da estrutura física mediante a uma mensalidade simbólica de R\$ 10 para manutenção e limpeza dos equipamentos. A academia de musculação ainda possui policiais formados em educação física que auxiliam os militares em seus treinamentos personalizados. A academia de musculação fica localizada na Academia de Polícia Militar de Alagoas, ao lado do Quartel do Comando Geral do Corpo de Bombeiros, no Trapiche da Barra, e está à disposição de todos os bombeiros.

PLANEJAMENTO

Ainda para 2015, diversas melhorias estão previstas. Segundo o capitão Diogo Andrade, da seção de educação física do CBMAL, é importante, por exemplo, organizar equipes oficiais de diversas modalidades para inscrições em campeonatos.

“Se separarmos os militares por aptidão em determinado esporte, podemos oficializar as equipes para competições em diversos campeonatos exaltando o nome da Corporação não só em Alagoas, mas em diversos Estados. A prática esportiva só ajuda na preparação física mínima necessária para o trabalho de bombeiro”, destacou.

Outras ações também são estudadas: a criação de uma diretriz que regule o treinamento físico que já se encontra em fase inicial; a necessidade de criação de uma Comissão Interna de Prevenção de Acidentes dentro do Corpo de Bombeiros para melhorar o meio de trabalho; a criação de programas específicos para as unidades; e a implantação de dois Testes de Aptidão Física por ano para todos os militares são algumas das melhorias previstas.

Circuito Guarda-vidas estimula o preparo físico entre os militares do CB

Por Beth Grazielle Costa



O Circuito de Guarda-Vidas é exclusivo para militares do CBMAL

Como a proposta da revista é enfatizar o exercício físico praticado pelos militares e como ele auxilia no desempenho da atividade bombeiro militar, não poderíamos deixar de abordar e destacar o evento que está consolidado entre nossos militares: O Circuito Guarda-vidas.

Idealizado pelos militares do Grupamento de Salvamento Aquático do CBMAL, nasceu da ideia de realizar treinamentos mensais e reunir os amigos que praticam as modalidades. Sua primeira edição, contou com a participação média de 12 militares por etapa, totalizando 28 no final do circuito.

Em seu segundo ano, o evento vem demonstrando a força e a dimensão

que tomou, para comprovar é só compararmos os números. A primeira etapa contou com a presença de 48 militares e a segunda, 52, números bastantes elevados em relação a 2014.

As provas, realizadas na praia do Francês, consistem em um percurso de natação na zona de arrebentação e corrida, sendo cinco voltas no Circuito; totalizando 6km de corrida e 2,5km de natação, que pode variar de acordo com a zona de arrebentação. Cada etapa gera uma pontuação que vai sendo computada ao longo do ano.

Ao final é realizada uma festa de encerramento onde são premiados os Top 5 do ano e os GVs que participaram de todas as etapas. Aqueles que

participaram de pelo menos seis etapas foram agraciados com a CAMISA DOURADA como forma de incentivo a regularidade nas provas. Além disso são homenageados os GVs mais antigos da Corporação.

Em 2014, foi homenageado o Sgt Pereira, GV com mais de 20 anos de serviço nas praias alagoanas e os top 5 em ordem decrescente foram: SD Café, SD Cleto, SD Nakano, SD Emerson e Sgt Ulisses. Em 2015, já foram realizadas duas etapas e a terceira acontece no final de maio. Até o momento, os destaques nas provas são os soldados Nakano e Fabiano, empatados na liderança do ranking.

É importante ressaltar que esse é um evento não oficial do CBMAL, organizado pelo sargento Ulisses e pelos soldados R Brandão e Café, mas que conta com o apoio da Corporação, especialmente do Grupamento de Salvamento Aquático como também com parceria com diversas empresas.

O circuito vem se tornando a cada etapa mais disputado e tem servido como incentivo e exemplo para o condicionamento e a prática de atividade física por todos.

Curioso?



Página do Circuito GV
www.facebook.com/circuitogv



Estude, treine, exercite-se!

Por Beth Grazielle Costa

Desde a idade antiga, quando o homem precisava caçar para sobreviver e posteriormente com o surgimento das cidades e a necessidade de cuidar da segurança, o homem foi levado a preocupar-se com o corpo e suas habilidades, já que para realizar um bom combate precisava ter um bom condicionamento físico.

O condicionamento físico é uma qualidade que se adquire por meio da realização de exercícios de maneira controlada, objetiva e eficiente, além do treinamento constante e contínuo, e está intimamente relacionado à atividade Bombeiro Militar. Por ser um profissional habilitado para prevenir e extinguir incêndios, resgatar pessoas em situação de risco e salvaguardar bens materiais, o bombeiro deve estar preparado para atuar de forma rápida e inteligente no exercício de sua função, diante de diversas situações de perigo. E isso exige dele muito além da técnica, pois seu

desempenho depende também de força, agilidade, flexibilidade, entre outras capacidades que podem ser conquistadas com a prática da atividade física.

É cada dia mais notória a importância do exercício em nossa vida. Diversos são os estudos que mostram os benefícios trazidos com essa prática: prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, além de fortalecer os músculos, melhorar força, flexibilidade, respiração e sono, tendo consequências positivas para a qualidade de vida como um todo.

As vantagens proporcionadas associadas à propagação dessas ideias, especialmente nos últimos tempos, fizeram com que várias empresas abraçassem a causa e instituísem em seu planejamento e na rotina diária a prática da atividade física laboral, aumentando o rendimento dos funcionários, diminuindo o estresse e

refletindo melhoras até mesmo em sua vida pessoal. E as Corporações Militares já percebem a importância do preparo físico há bastante tempo, mantendo horários destinados à prática de atividade física semanalmente.

O Corpo de Bombeiros de Alagoas conta com um efetivo composto por diversos atletas, amadores e profissionais, que além de bombeiros são referências no mundo dos esportes. Esses militares inspiram a tropa e fazem com que cada dia mais o quantitativo de praticantes de atividades desportivas aumente, tornando-se exemplos, dentro e fora da Corporação, de uma nova geração a ser seguida: geração que busca saúde e procura superar seus limites a cada desafio conquistado.

Seja na terra, na água ou nas alturas... seja Bombeiro! Estude, treine, exercite-se! A população precisa de você, de nós, do Corpo de Bombeiros Militar de Alagoas.



ASCOM

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE ALAGOAS

WWW.BOMBEIROS.AL.GOV.BR