

CORPO E MENTE

DOIS FATORES QUE  
PODEM SALVAR

# Agradecimentos

Quero agradecer primeiramente a Deus, por ser tão amoroso em nos dar esse sopro diário de vida , pela vida do nosso amigo Roberto “Beto” Soares, por ser usado em realizar esse encontro com o mestre Fabrício Nogueira, profissional de imensa inteligência e profissionalismo, e ter a possibilidade de acrescentar algo na vida de tantas pessoas diferenciadas, pois hoje a busca do conhecimento está se tornando mais rara. Agradeço pela vida de todos que estarão conosco nessa troca de conhecimento.

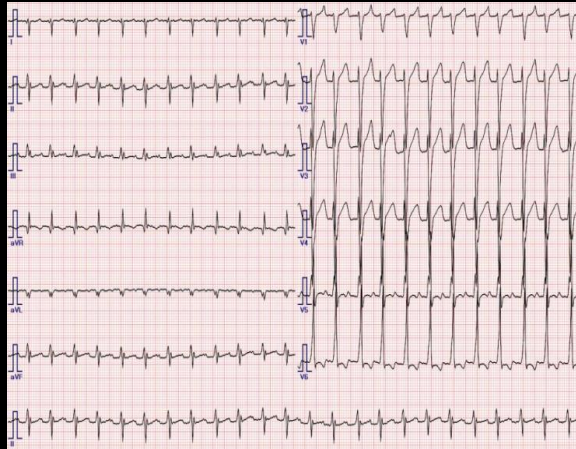
# Introdução

Falaremos de 2 notas importantes que estão na **NBR14608**

**NOTA 1** Convém que, para os candidatos a bombeiro civil em seleção e/ou já selecionados, seja considerada a inclusão de exames complementares, por exemplo, teste ergométrico, ecodoppler, cardiograma, monitoramento ambulatorial de pressão arterial (MAPA) e exame de curva glicêmica para a composição dos exames admissionais de emissão do atestado de saúde ocupacional (ASO) ou outra avaliação periódica de saúde.

**NOTA 2** É incentivado pelo contratante que o bombeiro civil mantenha o **bom condicionamento e saúde física**, ressalvadas as condições individuais.

# Exames para emissão de ASO



Conhecendo os Exames:

- Teste Ergométrico
- Eletro Cardiograma
- Ecodopler
- MAPA (Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial)

Como chego nos melhores resultados dos exames?

O Que é o TAF?

Como ele funciona?

Qual a importância dele?

# A realidade da importância do TAF

“O que mais assusta no TAF é seu alto índice de reprovação. Em 2018, por exemplo, essa fase eliminou cerca de 30% dos candidatos ao cargo de Agente e mais de 40% dos candidatos ao cargo de Escrivão.”

[TAF da PF: saiba tudo sobre o Teste de Aptidão Física \(estrategiaconcursos.com.br\)](http://estrategiaconcursos.com.br)

# Necessidade prática de uma excelente aptidão física na vida profissional do bombeiro civil

Relembrando a LIVE 032 [Roupa de Proteção Contra Incêndio | LIVE 032 | Fabrício Nogueira \(gcbrazil.com.br\)](#) do Fabrício, em situações de crise, utilizamos um conjunto robusto e pesado de EPI de combate a Incêndio, de acordo com a NR6.

# BRAVUS PERSONAL

- PERSONAL TRAINER
- TAF PARA CONCURSOS
- TREINAMENTO FUNCIONAL



**ADILSON  
BASTOS**

CREF 045960-G/RJ

- ✓ Treinamento personalizado
- ✓ Preços diferenciado para grupos de Bombeiros Civis
- ✓ Especialista em TAF

 **ATENDIMENTO  
EM TODO BRASIL**

 (21) 96561-2345

 /BRAVUS TAF

 /BRAVUS\_TAF

UNIVERSIDADE  
**USCI**  
SEGURANÇA CONTRA  
INCÊNDIO

**BRAVUS**  
TAF  
ADILSON BASTOS



MUITO OBRIGADO

Adilson Bastos