

A formação inicial do militar

A formação inicial é um desafio a nível físico e psicológico. Ser-lhe-á pedido para trabalhar arduamente, aprender novas matérias e desenvolver novas capacidades.

Alguns consideram difícil a adaptação ao estilo de vida militar, mas a maioria acha aliciante, compensador e adora a oportunidade de fazer novas amizades, algumas para a vida.

A formação inicial tem a duração de 12 semanas. É dividida em Instrução Básica (primeiras 5 semanas, até ao Juramento de Bandeira) e Instrução Complementar, com uma duração de 7 semanas e realiza-se numa unidade militar, designada Centro de Formação Geral.

Uma vez incorporado, estará sujeito à disciplina militar. À chegada à Unidade Militar, será alojado e instruído quanto às suas regras de funcionamento.

O curso é igual para os homens e para as mulheres. Dele constam matérias tão diversas como o treino físico, manuseamento das armas, técnicas de camuflagem, informática ou primeiros socorros.

Grande parte do tempo será passado dentro do Quartel recebendo formação teórica e prática. Ser-lhe-á ensinado, entre outros assuntos, como usar o uniforme correctamente, como manter o seu equipamento pessoal em boas condições, e como sobreviver sozinho no campo de batalha.

Para a cerimónia de Juramento de Bandeira, que inclui desfile militar, são convidados os familiares e amigos para testemunhar perante os novos Soldados de Portugal, a grandeza de uma meta atingida. Poderá incluir também uma demonstração sobre as actividades realizadas pelos formandos.

No fim do Curso, todos os militares que o tiverem concluído com aproveitamento, serão colocados nas respectivas Unidades, para iniciar o treino em contexto de trabalho.

A formação é um desafio permanente e foi programada para prepará-lo para ser militar no Exército moderno. O treino é intenso e exigente. No final do Curso, os novos militares sentem-se realizados e confiantes por terem ultrapassado todas as dificuldades e alcançado os seus objectivos.

As indicações que se seguem têm como objectivo ajudá-lo na preparação da formação na Unidade onde vai iniciar a sua formação militar. Deve ler estas indicações com muita atenção pois permitem prepará-lo para a sua nova vida no Exército Português.

1. Alimentação e Alojamento

Todas as refeições são tomadas na Unidade, durante o período de formação. Os formandos serão avisados dos horários de cada refeição.

Quanto ao alojamento, terá de permanecer dentro do Quartel, numa caserna, dividindo o quarto com outros formandos. No quarto irá encontrar uma cama e um armário de modo a colocar os seus acessórios pessoais.

Homens e mulheres não partilham o mesmo quarto. A limpeza e manutenção da caserna são tarefas executadas pelos formandos.

2. Artigos a trazer no primeiro dia

Após a Incorporação ficará no Quartel pelo menos uma semana, pelo que deve vir preparado. São necessários os seguintes artigos:

- a. Artigos de higiene pessoal
- b. Artigos para a barba (elemento masculino)

- c. Chinelos de praia para utilizar no banho
- d. Roupa interior e pijama
- e. Soutien desportivo (elemento feminino)
- f. Calção de Lycra preto (opcional) para a prática desportiva
- g. Calçado de desporto (opcional) desde que predominantemente branco.
- h. Ganchos e rede para o cabelo de cor preta e discretos (sexo feminino)
- i. Envelopes com selo (opcional)
- j. Cadeado para fechar o armário individual
- k. Bloco de apontamentos e caneta

3. Assistência médica

Os formandos têm direito a assistência médica gratuita, que é assegurada através da Enfermaria da Unidade ou nos Hospitais Militares.

Durante o período da formação geral não pode estar grávida.

4. Correspondência, telefones, telemóveis e equipamento fotográfico

É possível receber e enviar correio. A morada será indicada na sua Unidade.

O uso do telemóvel e/ou qualquer equipamento é proibido durante o horário de formação.

Poderá efectuar/receber chamadas a partir do seu telemóvel após terminar a formação diária. Será conveniente avisar a família e os amigos sobre a sua disponibilidade e qual o horário apropriado para efectuar ou receber chamadas.

5. Corte de cabelo

Tal como consta do Regulamento Geral do Serviço nas Unidades do Exército (art.42º) o cabelo do pessoal militar:

- **Masculino:** deve ser cortado acima do colarinho da camisa e as patilhas não devem ultrapassar o meio da orelha de modo a proporcionar o uso correcto do Uniforme (boina, barrete, capacete)
- **Feminino:** deve ser apanhado de modo a não ultrapassar a base do colarinho da camisa, possibilitando o uso correcto do Uniforme (boina, barrete, capacete). Os acessórios devem ser de cor escura.

Quanto ao uso de brincos é permitido desde que sejam de pequena dimensão, discretos, sem fantasias ou pendants, não usando mais do que um em cada orelha. A maquilhagem, quando usada, deverá ser discreta.

Relativamente às unhas, devem ser devidamente cortadas e aparadas, podendo ser pintadas de tom incolor.

6. Documentos

No dia da incorporação é **OBRIGATÓRIO** apresentar os seguintes documentos:

- a. Documento com o Número de Identificação Bancária impresso (é obrigatório ter conta num banco). Ex.: talão de Multibanco, extracto bancário, etc.;
- b. Número de Identificação Fiscal;
- c. Bilhete de Identidade;

- d. Cartão da Segurança Social (caso já ter trabalhado);
- e. Boletim de Vacinas.

Estes documentos são essenciais para que possa receber o seu vencimento, que será depositado em conta.

7. Localização da Formação

Categoria	Localização
Praças	Vila Nova de Gaia e Mafra Madeira – Funchal; Açores – S. Miguel (Ponta Delgada) e Terceira (Angra do Heroísmo)
Sargentos e Oficiais	Vendas Novas
Tropas Especiais: Praças, Sargentos e Oficiais	Operações Especiais – Lamego Comandos – Queluz (Serra da Carregueira) Pára-quedistas – Tancos

8. Progresso e avaliação

Durante o período de formação, o formando irá adquirir novos conhecimentos, os quais lhe são ensinados nas aulas teórico-práticas e cujos temas tratam, entre outros:

- a. Técnica Individual de Combate;
- b. Armamento e Tiro;
- c. Socorrismo;
- d. Informática;
- e. Defesa Nuclear, Biológica e Química;
- f. Topografia;
- g. Protecção do Ambiente.

Todas as matérias são alvo de avaliação, incluindo também o treino físico. O mau desempenho físico é motivo de eliminação.

O treino físico baseia-se em exercícios de ginástica militar e corrida de resistência. Os formandos com melhor preparação física terão, obviamente, maior facilidade em concluir o curso, estando também menos sujeitos a lesões, pelo que é aconselhável que se prepare com alguma antecedência.

Uma preparação adequada deve constar essencialmente de corrida, começando aproximadamente um mês antes da incorporação. Trinta a quarenta minutos por sessão, três a quatro vezes por semana é o indicado. O treino deve ser complementado com exercícios de abdominais e braços.

9. Roupas Civil

A roupa é um espelho das qualidades de quem a usa. As Unidades Militares são locais de respeito e disciplina pelo que a roupa deve ser discreta e bem cuidada. Devem ser evitados trajes demasiado provocantes ou que evidenciem desleixo, como por exemplo, a roupa interior à mostra.

10. Saídas

As saídas dos formandos para o exterior da Unidade, durante a semana, poderão ocorrer de forma muito limitada e sempre condicionadas pelo comportamento e desempenho global dos formandos. Nas saídas para o exterior, os formandos poderão utilizar a farda ou vestir roupa civil.

11. Utilização de viatura própria

Poderá ser autorizado aos formandos o estacionamento das suas viaturas no interior do Quartel, durante o período de formação, caso haja disponibilidade no parque de estacionamento. O Exército não se responsabiliza por danos causados nas mesmas.

12. Visitas de familiares e amigos

As visitas de familiares ou amigos dentro da Unidade serão autorizadas, podendo ocorrer após o horário de formação, existindo para o efeito na Unidade um espaço para os receber.

A recruta é um desafio que requer o melhor de ti próprio. Encorajamos-te a iniciar a tua nova carreira, preparado e determinado para atingir o sucesso.