

ANEXO J

**MARINHA DO BRASIL
COLÉGIO NAVAL**

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO PARA ADAPTANDO

OBS: O Anexo deverá ser impresso, preenchido em letra de forma legível maiúscula, assinado com firma reconhecida e entregues por ocasião da apresentação no Colégio Naval no dia 21 de janeiro de 2024.

Pelo presente **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**,

eu, _____
_____ nascido em ____/____/____, RG nº
_____, residente e domiciliado à
_____ nº _____ Bairro
_____ Município de _____
Estado _____

Telefone: _____, declaro e atesto para os devidos fins e efeitos, que fui devidamente informado e orientado sobre a Prática de Exercícios Físicos na Adaptação (PEFA) do Curso de Preparação de Aspirantes do Colégio Naval, e que a mesma, por sua natureza, implica em esforço físico em graus crescentes de intensidade e volume e, para tanto, comprometo-me, por imperativo de segurança a seguir rigorosamente as instruções para a sua prática, bem como a adotar, diariamente, as recomendações quanto à hidratação, alimentação e repouso.

Declaro, outrossim, que não apresento, no momento, nenhuma queixa de ordem neurológica, óssea, articular, muscular, cardíaca, respiratória ou outro qualquer problema de saúde ou fator de risco que possa influenciar ou impedir a PEFA, a que se refere este termo, bem como comprometo-me a informar, de imediato e pronto, ao Adaptador, ao Oficial Supervisor ou ao Setor Médico, qualquer problema de saúde que venha a me acometer durante o Período de Adaptação.

Atesto que recebi a recomendação expressa de não fazer uso de bebida alcoólica, hormônios anabolizantes, produtos energéticos, medicamentos sem recomendação médica ou qualquer substância que possa influir na PEFA. Comprometo-me a informar acerca do uso de suplementos nutricionais e de qualquer produto para praticantes de atividades físicas, caso já o faça ou pretenda fazê-lo, e estou ciente da necessidade de que tal uso seja, previamente, autorizado pelo Oficial Médico do Colégio Naval.

Declaro estar ciente de que, por ocasião das inspeções rotineiras e inopinadas nos alojamentos dos adaptandos, serão realizadas buscas ativas a produtos ilícitos e/ou não

recomendados, com o objetivo de reduzir a possibilidade da ocorrência de agravos à saúde que tais substâncias podem ocasionar.

Declaro, expressamente, que prestei todas as informações e as declarações com a mais absoluta liberdade, fidelidade e veracidade e estou ciente de que, em caso de falsidade e descumprimento do estabelecido neste termo, ficarei sujeito às averiguações previstas.

Li, entendi e concordei. Assim, assino o presente termo de responsabilidade.

Local e data _____, ____/____/____

_____.

Assinatura do Adaptando

Assinatura do Responsável 1

Assinatura do Responsável 2

***Reconhecer firma das assinaturas**