



**SINDICATO DOS GUARDAS CIVIS  
METROPOLITANOS DE SÃO PAULO**

SINDICATO DOS GUARDAS CIVIS METROPOLITANOS DE SÃO PAULO  
ENTIDADE REPRESENTATIVA DA CATEGORIA

---

## PORTARIA 011/GCM/2023

Estabelece critérios para o preenchimento de vagas nas Unidades Ambientais e Especializadas.

### **Anexo II - Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física (Portaria 011/GCM/2023)**

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido “SIM” a uma ou mais perguntas do “Questionário de Prontidão para Atividade Física” (PAR-Q).

Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Data, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_,

Nome completo \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

**Lei nº 10.848, de 06 de julho de 2001 (Atualizada até a Lei nº 16.724, de 22 de maio de 2018).**