

Ata n.º 1

Definição de critérios

Procedimento concursal comum para recrutamento de dez (10) Bombeiros Sapadores

Aos trinta dias do mês de junho de dois mil e vinte e cinco, no edifício sede do Município de Olhão, reuniu o júri designado por deliberação camarária de 19 de fevereiro de dois mil e vinte e cinco, constituído por Luís António Correia Gomes, Comandante do Corpo de Bombeiros Municipais de Olhão, na qualidade de presidente do Júri, Inês Spencer de Sousa, técnica superior afeta ao Serviço de Recursos Humanos, na qualidade de vogal efetivo, que substitui o Presidente nas suas faltas e impedimentos, e Sara Martins Ferreira, adjunta técnica do Comandante, com vista a fixar os parâmetros de avaliação, a ponderação e o sistema de valoração final dos métodos de seleção, bem como os critérios de ordenação preferencial a aplicar no presente concurso para contratação, por tempo indeterminado, de dez (10) Bombeiros Sapadores.-----

----- CARACTERIZAÇÃO DO POSTO DE TRABALHO -----

O conteúdo funcional dos postos de trabalho a ocupar, constantes do Anexo I ao Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, alterado pelo Decreto-lei n.º 86/2019, de 2 de julho, e pelo Decreto-Lei n.º 51/2025, de 27 de março, é o seguinte: -----

- Combater os incêndios; -----
- Prestar socorro às populações em caso de incêndios, inundações, desabamentos, abaloamentos e em todos os acidentes, catástrofes ou calamidades;-----
- Prestar socorro a náufragos e fazer buscas subaquáticas;-----
- Exercer atividades de socorro e transporte de sinistrados e doentes, incluindo a urgência pré-hospitalar;-----
- Fazer a proteção contra incêndios em edifícios públicos, casas de espetáculos e divertimento público e outros recintos, mediante solicitação e de acordo com as normas em vigor, nomeadamente prestando serviço de vigilância durante a realização de eventos públicos;-----
- Colaborar em outras atividades de proteção civil, no âmbito do exercício das funções específicas que lhes forem cometidas;-----
- Emitir, nos termos da lei, pareceres técnicos em matéria de proteção contra incêndios e outros sinistros;-----

Procedimento concursal para admissão de bombeiros sapadores - tempo indeterminado

- Exercer atividades de formação cívica, com especial incidência nos domínios da prevenção contra o risco de incêndio e outros acidentes domésticos;-----
- Participar noutras ações, para as quais estejam tecnicamente preparados e se enquadrem nos seus fins específicos.-----

----- REQUISITOS DE ADMISSÃO-----

O/a candidato/a deve reunir os requisitos, gerais e especiais que se seguem, até à data limite para a apresentação de candidaturas, sob pena de exclusão.-----

O júri deliberou também que a candidatura possa ser apresentada até ao termo do prazo de 20 dias úteis, a contar da publicação no Diário da República, unicamente, através da Plataforma de Recrutamento do Município de Olhão.-----

O júri deliberou ainda que a apresentação das candidaturas deve ser efetuada mediante a apresentação dos seguintes documentos, sob pena de exclusão:-----

- a) Formulário de candidatura ao procedimento concursal, devidamente preenchido, disponível na página eletrónica do Município de Olhão (<https://recrutamento.cm-olhao.pt/>); -----
- b) Fotocópia do cartão de cidadão, para efeitos de procedimento concursal, nos termos da legislação em vigor;-----
- c) Atestado médico comprovativo da robustez física e aptidão para a realização das provas físicas, passado a partir da data de publicitação do procedimento concursal;
- d) Documento comprovativo das habilitações literárias; -----
- e) Curriculum Vitae atualizado; -----
- f) Caso a candidatura se enquadre nos incentivos constantes do Regulamento de Incentivos à Prestação de Serviço Militar, os(as) candidatos(as) devem juntar declaração emitida pela Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional, que ateste o preenchimento dos correspondentes requisitos, nomeadamente, o tempo de serviço militar efetivamente prestado, discriminado por anos, meses e dias, o regime ao abrigo do qual prestam ou prestaram o serviço militar (regime de contrato, de contrato especial ou de voluntariado) e a data de cessação do serviço militar, se for o caso;-----
- g) O/a candidato/a com deficiência deve declarar no requerimento de candidatura, o grau de incapacidade, tipo de deficiência e os meios de comunicação/ expressão

a utilizar nos métodos de seleção e anexar cópia de atestado médico de incapacidade passado pela Administração Regional de Saúde;-----

h) Os candidatos detentores de vínculo de emprego público devem apresentar as as declarações emitidas pelo órgão ou serviço a que pertence, atualizada à data de abertura do presente procedimento concursal, da qual conste os seguintes elementos: Modalidade de relação jurídica de emprego público previamente estabelecida, tempo de serviço, descrição das atividades inerentes ao posto de trabalho que ocupa e, a última avaliação de desempenho, com menção qualitativa e quantitativa;-----

O formulário de candidatura deve incluir uma declaração de consentimento informado relativamente aos exames médicos e exames complementares de diagnóstico previstos no método de seleção referente ao Exame Médico de Seleção, autorizando a sua realização, tal como tomou conhecimento dos critérios clínicos, não tendo conhecimento de que qualquer patologia ou limitações ali constantes que impeçam a sua candidatura. -----

----- REQUISITOS GERAIS -----

Constituem requisitos gerais os previstos n.º 2 do artigo 29.º do Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de julho, conjugado com o artigo N.º 17 da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (LTFP), aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, na redação atual), a saber:-----

- Nacionalidade portuguesa, quando não dispensada pela Constituição, por convenção internacional ou por lei especial;-----

- 18 anos de idade completos;-----

Não inibição do exercício de funções públicas ou não interdição para o exercício daquelas que se propõe desempenhar;-----

- Robustez física e perfil psíquico indispensáveis ao exercício das funções;-----

- Cumprimento das leis de vacinação obrigatória.-----

----- REQUISITOS ESPECIAIS -----

São requisitos especiais, os seguintes:-----

- Ter idade inferior a 25 anos, completados no ano de abertura do concurso;-----

- Ter como habilitações literárias o 12.º ano de escolaridade ou equivalente.-----

A titularidade dos requisitos constantes acima é comprovada através da apresentação de bilhete de identidade/cartão de cidadão e do certificado de habilitações ou de outro documento que legalmente o substitua.-----

----- MÉTODOS DE SELEÇÃO -----

De acordo com a autorização de abertura, os métodos de seleção são de caráter eliminatório, sendo aplicados de forma faseada, nos termos do art.º 19 do Decreto-Lei n.º 204/98, nomeadamente:-----

- a) Prova de Conhecimentos Gerais (PCG); -----
- b) Provas Práticas de Seleção (PPS); -----
- c) Exame Psicológico de Seleção (EXPS); -----
- d) Exame Médico de Seleção (EMS); -----
- e) Entrevista Profissional de Seleção (EPS).-----

Os métodos de seleção a aplicar à generalidade dos candidatos/as serão avaliados da seguinte forma:-----

a) Prova de Conhecimentos Gerais (PCG): Avalia os conhecimentos académicos e profissionais dos candidato/a exigíveis e adequados ao exercício da função a concurso, incluindo o adequado conhecimento e utilização da língua portuguesa, tendo por referência as matérias/legislação previamente definidos e constante da presente ata.----

A prova terá natureza teórica, revestirá a forma escrita e será valorada na escala de 0 a 20 valores, até às centésimas, e terá a duração máxima de uma hora (60min), podendo o júri conceder tolerância de 10 minutos de tolerância. Durante a PC poderá ser consultada a legislação de suporte abaixo indicada, sem anotações e outros escritos, sendo permitidas apenas remissões:-----

- Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, alterado pelo Decreto-lei n.º 86/2019, de 2 de julho, e pelo Decreto-Lei n.º 51/2025, de 27 de março, que aprovou o estatuto de pessoal dos bombeiros profissionais da administração local;-----
- Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, na sua atual redação — Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas - artigo n.º 126.º ao artigo n.º 134.º ; -----

Procedimento concursal para admissão de bombeiros sapadores - tempo indeterminado

- Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, na sua redação atual — Código do Trabalho - artigo n.º 197 ao artigo n.º 201 (horários ou turnos) - artigo n.º 223 ao artigo n.º 225 ou artigo n.º 226 ao artigo n.º 257 (trab supl/descanso/faltas e férias); -----

A atualização da legislação ocorrida após a publicitação do presente procedimento será da responsabilidade dos candidatos, versando a prova de conhecimentos sobre a legislação devidamente atualizada.-----

A legislação mencionada encontra-se disponível na página eletrónica do Diário da República em <http://dre.pt>-----

b) Provas Práticas de Seleção (PPS): As Provas Práticas de Seleção realizam-se numa só fase e destinam-se a avaliar o desenvolvimento e a destreza física bem como a capacidade e resistência dos candidatos para a função de bombeiro sapador. -----

O programa das provas práticas de seleção, a respetiva fórmula classificativa e metodologia de prestação constam do Anexo I à presente Ata, para a qual se remete e aqui se dá por reproduzido, devendo o mesmo ser também disponibilizado na página eletrónica do Município de Olhão.-----

As Provas Práticas de Seleção são classificadas numa escala de 0 a 20 valores, considerando-se não aprovados os candidatos que obtiverem nota inferior a 9,5 valores, arredondado às centésimas, ou que não tenham superado qualquer uma das provas físicas de carácter eliminatório, ou que não compareçam ao respetivo método de seleção. -----

As provas de natação 50 metros, exercício de equilíbrio na trave e transposição de obstáculo sem apoio, são superadas ou não superadas, têm carácter eliminatório e não contam para a classificação final;-----

Os riscos a que os(as) candidatos(as) possam estar sujeitos no decurso das provas são da responsabilidade dos próprios.-----

Procedimento concursal para admissão de bombeiros sapadores - tempo indeterminado

Os candidatos realizam as provas usando equipamento de ginástica (camisola e calções/fato de treino e sapatilhas) e equipamento de natação (touca, calção/fato de banho de licra para piscina e chinelos), a seu cargo.-----

As provas serão realizadas no Quartel do Corpo de Bombeiros Municipais de Olhão, sito na Avenida Dr. Bernardino da Silva n.º 27, 8700-301 Olhão, ou local previamente a indicar, em data a anunciar aquando da convocatória para as mesmas, pela forma prevista na lei.-----

c) Exame Psicológico de Seleção (EXPS): visa avaliar, mediante técnicas de natureza psicológica, as capacidades intelectuais, de avaliação e intervenção, e os aspetos de carácter, personalidade e motivação dos candidatos para o exercício das funções de bombeiro sapador.-----

A aplicação deste método será obrigatoriamente efetuada por entidade especializada e comportará uma fase.-----

Os resultados das provas são confidenciais, sendo a classificação final do exame psicológico de seleção, transmitida ao júri de acordo com os seguintes menções finais: “Favorável preferencialmente”, “Bastante favorável”, “Favorável”, “Com reservas”, “Não favorável”, a que correspondem, respetivamente, as classificações de 20, 16, 12, 8 e 4 valores para efeitos de classificação final. -----

O exame psicológico de seleção tem carácter eliminatório, sendo eliminados os candidatos que obtenham menção “Com reservas” e “Não favorável” na classificação final.-----

d) Exame Médico de Seleção (EMS): O Exame Médico de Seleção, com carácter eliminatório, visa avaliar as condições físicas e psíquicas dos candidatos, tendo em vista determinar a sua aptidão para o exercício da função de bombeiro sapador. -----

Não excluindo outras doenças ou requisitos considerados necessários à determinação das condições clínicas para o exercício da função e para além dos exames que o médico examinador entenda ser conveniente realizar, será obrigatoriamente respeitada a

Procedimento concursal para admissão de bombeiros sapadores - tempo indeterminado

orientação da Avaliação Médica e Tabela de Inaptidões constante no Anexo 2 da presente ata.-----

O exame médico de seleção será realizado em duas fases, ambas de carácter eliminatório sendo, no final de cada uma, elaborada a respetiva ficha de aptidão conclusiva, com o resultado expresso pela menção “Apto” ou “Não Apto”; -----

A primeira fase, destina-se a avaliar o estado geral de saúde dos candidatos, sendo também verificada a altura igual ou superior a 1,60m para candidatos do sexo feminino, e 1,65m para candidatos do sexo masculino, e a relação peso-altura compreendida entre os seguintes valores para os candidatos de ambos os sexos: -----

Índice de Massa Corporal (IMC) com valor igual ou superior a 20kg/m^2 e inferior a $29,9\text{kg/m}^2$ -----

Unidades: $\text{IMC}(\text{kg/m}^2) = \text{Peso}(\text{kg})/\text{altura}^2(\text{m})$ -----

À segunda fase serão apenas submetidos os candidatos que obtiverem melhor classificação segundo a fórmula referente à classificação final dos candidatos ($\text{CF} = (\text{PCG} + 2 \times \text{PPS} + \text{EXPS} + \text{EPS})/5$), em número correspondente a 150% do número de lugares a concurso, podendo tal percentagem ser excedida se o júri considerar necessário, até obter, 30 candidatos com a menção de apto nesta fase.-----

Consideram-se não aprovados os candidatos que obtiverem a menção de “Não Apto” ou que não compareçam no respetivo método de seleção, bem como os candidatos que apresentem alterações analíticas que expressem patologias incompatíveis com o exercício das funções e/ou apresentem evidência analiticamente comprovada do consumo de estupefacientes e/ou psicotrópicos.-----

É garantida a privacidade do exame médico de seleção, sendo o resultado final transmitido ao júri do concurso, de acordo com as menções qualitativas de “Apto” ou “Não Apto”, considerando-se eliminados os candidatos cujo resultado seja de “Não Apto”. A recusa do candidato em submeter-se a qualquer um dos exames médicos, constituirá a exclusão do mesmo no procedimento concursal.-----

e) Entrevista Profissional de Seleção (EPS): A Entrevista Profissional de Seleção visa avaliar, numa relação interpessoal e de forma objetiva e sistemática, as aptidões profissionais e pessoais dos candidatos. -----

A entrevista profissional de seleção tem a duração aproximada de 20 minutos.-----

Por cada entrevista profissional de seleção é elaborada uma ficha individual, contendo o resumo dos assuntos abordados, os parâmetros relevantes e a classificação obtida em cada um deles, devidamente fundamentada e incidirá sobre os parâmetros de Motivação (M), Capacidade de Comunicação (CC) e Relacionamento Interpessoal (RI), sendo o resultado determinado pela seguinte fórmula:-----

$$EPS=(2M+CC+RI)/4-----$$

I) O parâmetro **Motivação (M)** visa avaliar a motivação para o exercício das funções de Bombeiro Sapador e tem os seguintes critérios de classificação: ----

Nível Classificativo	Descritivo	Valoração
Insuficiente	Evidencia INSUFICIENTE Motivação	4 Valores
Reduzido	Evidencia REDUZIDA Motivação	8 Valores
Suficiente	Evidencia SUFICIENTE Motivação	12 Valores
Bom	Evidencia BOA Motivação	16 Valores
Elevado	Evidencia ELEVADA Motivação	20 Valores

II) O parâmetro **Capacidade de Comunicação (CC)** visa avaliar a capacidade de comunicação, em termos de clareza, fluência e estruturação do discurso, bem como a capacidade de articulação entre diferentes temáticas e tem os seguintes critérios de classificação:

Nível Classificativo	Descritivo	Valoração
Insuficiente	Demonstra INSUFICIENTE capacidade de comunicação evidenciada pelo discurso confuso e desarticulado	4 Valores
Reduzido	Demonstra REDUZIDA capacidade de comunicação evidenciada pelo discurso pouco estruturado e articulado	8 Valores
Suficiente	Demonstra SUFICIENTE capacidade de comunicação evidenciada pelo discurso relativamente estruturado e articulado	12 Valores
Bom	Demonstra BOA capacidade de comunicação evidenciada pelo discurso bem estruturado, claro, fluente e articulado	16 Valores
Elevado	Demonstra ELEVADA capacidade de comunicação evidenciada pelo discurso muito bem estruturado, claro, fluente e articulado	20 Valores

III) O parâmetro **Relacionamento Interpessoal (RI)** tem os seguintes critérios de classificação: -----

Nível Classificativo	Descritivo	Valoração
Insuficiente	Evidencia nível INSUFICIENTE de relacionamento interpessoal manifestado pela muito baixa qualidade da interação estabelecida na entrevista e/ou da capacidade para considerar pontos de vista diferenciados	4 Valores
Reduzido	Evidencia nível REDUZIDO de relacionamento interpessoal manifestado pela baixa qualidade da interação estabelecida na entrevista e da capacidade para considerar pontos de vista diferenciados	8 Valores
Suficiente	Evidencia nível SUFICIENTE de relacionamento interpessoal manifestado pela adequada qualidade da interação estabelecida na entrevista e da capacidade para considerar pontos de vista diferenciados	12 Valores
Bom	Evidencia nível BOM de relacionamento interpessoal manifestado pela boa qualidade da interação estabelecida na entrevista e da capacidade para considerar pontos de vista diferenciados	16 Valores
Elevado	Evidencia nível ELEVADO de relacionamento interpessoal manifestado pela muito boa qualidade da interação	20 Valores

	estabelecida na entrevista e da capacidade para considerar pontos de vista diferenciados	
--	--	--

MOTIVOS DE EXCLUSÃO

Constitui motivo de exclusão dos candidatos: o incumprimento dos requisitos gerais e especiais previstos no aviso de abertura e na legislação aplicável; a não comparência a qualquer um dos métodos de seleção; a obtenção de valoração inferior a 9,5 valores em qualquer método, não sendo, neste caso, aplicado o método de seleção/fase seguinte.--

CLASSIFICAÇÃO E ORDENAÇÃO FINAL

A **ordenação final** dos candidatos será expressa na escala de 0 a 20 valores, **arredondada às centésimas**, e resultará da média aritmética dos resultados obtidos nos métodos de seleção, sendo obtida mediante a aplicação da seguinte fórmula: -----

$$CF = (PCG + 2 \times PPS + EXPS + EPS) / 5$$

Em que:-----

CF= Classificação final -----

PCG = Prova de conhecimentos gerais-----

PPS = Prova prática de seleção -----

EXPS = Exame psicológico de seleção -----

EPS = Entrevista profissional de seleção-----

Critérios de Ordenação Preferencial:-----

Sem prejuízo da aplicação das preferências previstas no Regulamento de Incentivos à Prestação de Serviço Militar nos Diferentes Regimes de Contrato e no Regime de Voluntariado, aprovado em Anexo ao Decreto-Lei n.º 76/2008, de 11 de outubro, n.os 3 e 4 do artigo 26.º, subsistindo o empate em caso de igualdade de valoração na ordenação final após a aplicação dos critérios de ordenação preferencial previstos no n.º 2 do art.º 37.º do Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de Julho, e nos termos do n.º 3 da citada disposição legal, aplicar-se-ão os seguintes critérios de preferência na ordenação:

- 1.º - Candidatos titulares de carta de condução de veículos da categoria C, ou superior; -
- 2.º - Candidatos titulares de carta de condução de veículos da categoria B;-----
- 3.º - Candidatos com melhor classificação na Entrevista Profissional de Seleção; -----

Contingente de vagas: Os candidatos que prestem ou tenham prestado serviço em RC (Regime de Contrato), desde que cumpridos três anos nesta forma de prestação de serviço militar, e até ao limite dos três anos subsequentes à data de cessação do contrato, beneficiam de 25% de contingente das vagas postas a concurso, condicionado ao preenchimento dos restantes requisitos gerais e especiais de admissão ao concurso (cf. alínea e) do n.º 2 e n.º 8 do art.º 26 do Regulamento de Incentivos).-----

Preferência em caso de igualdade de classificação: Os candidatos que prestem ou tenham prestado serviço efetivo em RC, desde que cumpridos dois anos, e até ao limite dos três anos subsequentes à data de cessação do contrato, beneficiam do direito de preferência, em caso de igualdade de classificação, no preenchimento das vagas do concurso (n.º 3 do art.º 26 do Regulamento de Incentivos).-----

Os militares em RCE (Regime de Contrato Especial) só têm direito aos incentivos referidos nos pontos 14.3.1 e 14.3.2 se tiverem prestado serviço efetivo pelo período mínimo de oito anos, e até ao limite de três anos subsequentes à data da cessação do contrato (n.º 4 do art.º 26 do Regulamento de Incentivos).-----

Regime de estágio: O estágio terá a duração de um ano e reger-se-á pelas disposições aplicáveis constantes do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, alterado pelo Decreto-lei n.º 86/2019, de 2 de julho, e pelo Decreto-Lei n.º 51/2025, de 27 de março, e do despacho conjunto n.º 298/2006, de 31 de março, que aprova o Regulamento Geral de Estágio dos bombeiros profissionais da administração local. -----

Nos termos previstos no n.º 4 do artigo 6.º do Despacho conjunto n.º 298/2006, de 31 de março, serão excluídos do estágio os recrutas que na classificação final da fase de formação teórica ou prática obtenham nota inferior a 10 valores. -----

Os estagiários aprovados com classificação não inferior a Bom (14 valores) celebrarão um contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, com vista à sua integração na carreira/categoria de Bombeiro Sapador.-----

Legislação Aplicável: Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, alterado pelo Decreto-lei n.º 86/2019, de 2 de julho, e pelo Decreto-Lei n.º 51/2025, de 27 de março; Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de julho, aplicado à Administração Local pelo Decreto-Lei n.º 238/99,

Procedimento concursal para admissão de bombeiros sapadores - tempo indeterminado

de 25 de junho, Decreto-Lei n.º 209/2009, de 3 de setembro; Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, que aprova a Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (LTFP); Portaria n.º 125-A/2019, de 30 de abril e Despacho Conjunto n.º 298/2006, de 31 de março. -----

O júri deliberou que as candidaturas bem como as notificações efetuadas aos candidatos são realizadas unicamente na Plataforma de Recrutamento do Município de Olhão.-----

Todas as deliberações do júri foram tomadas por unanimidade. -----

E não havendo mais nada a tratar, foi pelo Presidente do júri declarada encerrada a reunião, da qual foi lavrada a presente ata, que vai ser assinada por todos.-----

O Júri

ANEXO I

Provas Práticas de Seleção

1 — As provas a efetuar são as seguintes:

- a) Prova de natação 50metros;
- b) Exercício de Equilíbrio na Trave;
- c) Transposição de um obstáculo sem apoio;
- d) Flexões de braços na trave;
- e) Abdominais (em 2 minutos);
- f) Corrida de 12 minutos (Teste de Cooper).

2 — Na execução das provas deverá ter-se em atenção o seguinte:

- a) Cada candidato faz-se acompanhar do equipamento desportivo necessário para a realização deste método de seleção: camisola, calções/fato de treino, sapatilhas, touca, calção/fato de banho de licra para piscina e chinelos.
- b) Nos exercícios que contenham repetições, os controladores procedem à contagem individual das mesmas, em voz alta e de forma audível;
- c) O aquecimento a realizar antes da execução de qualquer das provas, é da total e exclusiva responsabilidade do candidato, devendo este, adequar o aquecimento ao esforço necessário à execução da prova;
- d) Entre a execução de duas provas consecutivas deve ser respeitado um intervalo de 10 minutos;
- e) As provas são executadas no mesmo dia e pela ordem indicada no ponto 1;
- f) As provas de natação 50metros, exercício de equilíbrio na trave e transposição de um obstáculo sem apoio, são eliminatórias e não contam para a classificação final;
- g) A classificação final das provas é obtida mediante a aplicação da seguinte fórmula:

$$\text{PPS} = (\text{FBT} + \text{Abd} + 2\text{C}) / 4$$

Em que:

PPS = Classificação Final das Provas Práticas de Seleção

FBT = Flexões de Braços na Trave

Abd = Abdominais (em 2 minutos)

C = Corrida de 12 minutos (Teste de Cooper)

h) Em cada prova as classificações são obtidas de acordo com a seguinte tabela classificativa:

Tabela classificativa das provas práticas

Masculino										Feminino									
Flexão braços	Abdo.	Cooper	Val.	Clas.	Flexão braços	Abdo.	Cooper	Val.	Clas.	Flexão braços	Abdo.	Cooper	Val.	Clas.	Flexão braços	Abdo.	Cooper	Val.	Clas.
18	85	3400	20.0	MUITO BOM		39	2380	9.8	SOFRIVEL	13	70	3000	20.0	MUITO BOM		24	1980	9.8	SOFRIVEL
		3380	19.8			38	2360	9.6				2980	19.8			23	1960	9.6	
	84	3360	19.6			37	2340	9.4			69	2960	19.6			22	1940	9.4	
17		3340	19.4			36	2320	9.2				2940	19.4			21	1920	9.2	
	83	3320	19.2			35	2300	9.0			68	2920	19.2		2	20	1900	9.0	
		3300	19.0	BOM	4	34	2280	8.8	SOFRIVEL	12		2900	19.0	BOM		19	1880	8.8	SOFRIVEL
16	82	3280	18.8			33	2260	8.6			67	2880	18.8			18	1860	8.6	
		3260	18.6			32	2240	8.4				2860	18.6			17	1840	8.4	
	81	3240	18.4			31	2220	8.2			66	2840	18.4			16	1820	8.2	
15		3220	18.2			30	2200	8.0				2820	18.2		1	15	1800	8.0	
	80	3200	18.0	BOM		29	2180	7.8	SOFRIVEL	11	65	2800	18.0	BOM		14	1780	7.8	SOFRIVEL
	79	3180	17.8			28	2160	7.6			64	2780	17.8			13	1760	7.6	
14	78	3160	17.6		3	27	2140	7.4			63	2760	17.6			12	1740	7.4	
	77	3140	17.4			26	2120	7.2			62	2740	17.4			11	1720	7.2	
	76	3120	17.2			25	2100	7.0			61	2720	17.2			10	1700	7.0	
	75	3100	17.0	BOM		24	2090	6.8	SOFRIVEL	10	60	2700	17.0	BOM		9	1680	6.8	SOFRIVEL
13	74	3080	16.8			23	2080	6.6			59	2680	16.8			8	1660	6.6	
	73	3060	16.6			22	2070	6.4			58	2660	16.6			7	1640	6.4	
	72	3040	16.4			21	2060	6.2			57	2640	16.4			6	1620	6.2	
	71	3020	16.2			20	2050	6.0			56	2620	16.2			5	1600	6.0	
12	70	3000	16.0	BOM	2	19	2040	5.8	SOFRIVEL	9	55	2600	16.0	BOM		4	1580	5.8	SOFRIVEL
	69	2980	15.8			18	2030	5.6			54	2580	15.8			3	1560	5.6	
	68	2960	15.6			17	2020	5.4			53	2560	15.6			2	1540	5.4	
	67	2940	15.4			16	2010	5.2			52	2540	15.4			1	1520	5.2	
11	66	2920	15.2			15	2000	5.0			51	2520	15.2				1500	5.0	
	65	2900	15.0	BOM		14	1990	4.8	SOFRIVEL	8	50	2500	15.0	BOM			1480	4.8	SOFRIVEL
	64	2880	14.8			13	1980	4.6			49	2480	14.8				1460	4.6	
	63	2860	14.6			12	1970	4.4			48	2460	14.6				1440	4.4	
10	62	2840	14.4			11	1960	4.2			47	2440	14.4				1420	4.2	
	61	2820	14.2			10	1950	4.0			46	2420	14.2				1400	4.0	
	60	2800	14.0	BOM	1	9	1940	3.8	SOFRIVEL	7	45	2400	14.0	BOM			1380	3.8	SOFRIVEL
	59	2780	13.8			8	1930	3.6			44	2380	13.8				1360	3.6	
9	58	2760	13.6			7	1920	3.4			43	2360	13.6				1340	3.4	
	57	2740	13.4			6	1910	3.2			42	2340	13.4				1320	3.2	
	56	2720	13.2			5	1900	3.0			41	2320	13.2				1300	3.0	
	55	2700	13.0	SUFICIENTE		4	1890	2.8	MAU	6	40	2300	13.0	SUFICIENTE			1280	2.8	MAU
8	54	2680	12.8			3	1880	2.6			39	2280	12.8				1260	2.6	
	53	2660	12.6			2	1870	2.4			38	2260	12.6				1240	2.4	
	52	2640	12.4			1	1860	2.2			37	2240	12.4				1220	2.2	
	51	2620	12.2				1850	2.0		5	35	2200	12.0				1200	2.0	
7	50	2600	12.0	SUFICIENTE			1840	1.8	MAU		34	2180	11.8	SUFICIENTE			1180	1.8	MAU
	49	2580	11.8				1830	1.6			33	2160	11.6				1160	1.6	
	48	2560	11.6				1820	1.4			32	2140	11.4				1140	1.4	
	47	2540	11.4				1810	1.2			31	2120	11.2				1120	1.2	
	46	2520	11.2				1800	1.0		4	30	2100	11.0				1100	1.0	
6	45	2500	11.0	SUFICIENTE			1790	0.8	MAU		29	2080	10.8	SUFICIENTE			1080	0.8	MAU
	44	2480	10.8				1780	0.6			28	2060	10.6				1060	0.6	
	43	2460	10.6				1770	0.4			27	2040	10.4				1040	0.4	
	42	2440	10.4				1760	0.2			26	2020	10.2				1020	0.2	
	41	2420	10.2							3	25	2000	10.0						
5	40	2400	10.0																

3 — Execução das provas:

a) Prova de Natação

- I. Consiste em nadar a distância de 50 metros, em estilo ventral, sem paragens e sem apoios, em piscina coberta;
- II. Tentativas — 1
- III. Esta prova de natação é eliminatória e não conta para a classificação.

b) Exercício de Equilíbrio na Trave:

- I. Descrição — O candidato sobe através de escadas inseridas na trave com altura de 2 metros;
- II. Condições de Execução — Após dada a ordem para iniciar a subida das escadas, dispõe de um minuto para executar o exercício, que se compõe da transposição de uma distância entre 6 e 10 metros, no cimo da trave com 0,10 metros de espessura, caminhando a passo, com alternância de pés, na posição vertical. O exercício é executado individualmente;
- III. Esta prova de equilíbrio na trave é eliminatória e não conta para a classificação.
- IV. Tentativas — 2.

c) Transposição de um obstáculo sem apoio:

- I. Descrição — Transposição de um obstáculo com 0,25 metros de espessura e 1,50 metros de frente, executado através de um salto frontal sem toque ou apoio, podendo ser executado com corrida de balanço;
- II. Condições de Execução — Não poderá ser efetuado “salto de peixe”. O exercício é executado individualmente. O candidato dispõe de 30 segundos para executar cada uma das tentativas, após receber ordem de execução;

III. Altura do obstáculo:

Masculinos — 0,90 metros;

Femininos — 0,70 metros.

Esta prova de transposição de um obstáculo sem apoio é eliminatória e não conta para a classificação.

- IV. Tentativas — 2.

d) Flexão de braços na trave:

- I. Descrição — Posição Inicial — Na posição de suspensão facial (palmas das mãos para a frente, no caso dos candidatos masculinos e palmas das mãos para trás no caso dos candidatos femininos), numa trave horizontal a 2,30 metros do solo, com os membros superiores em extensão completa e perdendo o contacto dos pés com o solo;
- II. Condições de Execução — À voz de “em posição”, por meio de um salto, o candidato tomará a posição inicial; À voz de “começar” o candidato flete simultaneamente os braços, até ultrapassar com o queixo a parte superior da trave (barra); De seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício; Deve realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços; Não são permitidos balanços nem movimentos de pernas (pedalar).
- III. O exercício é executado individualmente. Não são permitidos balanços nem movimentos com as pernas;
- IV. Requisitos mínimos a atingir: 2 flexões de braços;
- V. Tentativas — 1.

e) Abdominais em 2 minutos:

- I. Descrição — Posição Inicial — Na posição deitado em decúbito dorsal, com as pernas fletidas a 90° e afastadas, mãos à nuca com os dedos entrecruzados, pés fixos no espaldar;
- II. Condições de Execução — À voz (ou apito), o candidato, deve efetuar os seguintes movimentos: flexão e torção de tronco, tocando com o cotovelo direito (esquerdo) no joelho esquerdo (direito) e retomando em seguida a posição inicial. Em cada repetição devem alternar o movimento dos cotovelos/joelhos;
- III. As mãos nunca devem ser tiradas da nuca e no retorno à posição inicial os ombros devem tocar no solo;
- IV. Não são contadas as repetições em que se verifique qualquer uma das referidas incorreções.
- V. Tentativas — 1.

f) Corrida de 12 minutos (Teste de Cooper):

- I. Descrição — A prova consiste em percorrer, no tempo de 12 minutos, correndo e/ou andando, a distância mínima exigida em razão do sexo do candidato;

- II. Condições de Execução — A corrida será realizada em pista plana, competindo aos controladores avisar os avaliados sobre o tempo gasto ou do que falta para o final da prova e da distância percorrida; Ao fim de doze minutos o controlador encarregado do controlo do tempo emite um sinal sonoro que seja audível por todos os candidatos em prova e que tenha sido previamente indicado. A este sinal, os candidatos ficam no mesmo local, embora efetuando movimentos no sentido transversal do percurso, até que chegue o controlador
- III. Requisitos mínimos a atingir:
- Masculinos — 2400 metros;
- Femininos — 2000 metros.
- IV. Tentativas — 1.

ANEXO II
Exame Médico de Seleção
Avaliação Médica

1 — A Avaliação Médica constará de aplicação de questionários de Indicadores de Saúde Ocupacional, exames complementares de diagnóstico e exame médico.

2 — O Exame clínico de base compreende:

- a) Exame biométrico e Anamnese;
- b) Exame ectoscópico;
- c) Exame neurológico;
- d) Exame do aparelho respiratório;
- e) Exame do aparelho cardiovascular;
- f) Exame do aparelho digestivo;
- g) Exame do aparelho geniturinário;
- h) Exame oftalmológico;
- i) Exame otorrinolaringológico;
- j) Exame do aparelho osteoarticular;
- k) Exame estomatológico;
- l) Avaliação endócrina e metabólica.

3 — Os exames complementares de diagnóstico compreendem:

- a) Análises de sangue;
- b) Análises de urina;
- c) Exames imagiológicos;
- d) Acuidade auditiva;
- e) Acuidade visual, perceção das cores e visão periférica (campimetria);
- f) Eletrocardiograma (ECG) em repouso e com Prova de Esforço;
- g) Avaliação da função respiratória (Pletismografia);
- h) Outros exames em função da avaliação clínica prévia: Eletroencefalograma (EEG) e Estudo Poligráfico do Sono.

4 — As análises de sangue consistem em:

- a) Hemograma completo com plaquetas;
- b) Doseamento de glicémia em jejum, ureia, ácido úrico, colesterol total e HDL; triglicéridos; gama-GT; transaminases (TGO e TGP), Creatinina;
- c) Doseamento da Ig E total;
- d) Reação VDRL;
- e) Hepatite B (Atc Anti HBs);
- f) Hepatite C (Atc Anti HCV).

5 — As análises de urina consistem em:

- a) Análises dos caracteres gerais de urina e sedimento urinário;
- b) Pesquisa de metabolitos de drogas de abuso.

6 — Os exames radiológicos consistem em:

- a) RX Tórax PA (Pósterio-Anterior);
- b) RX coluna vertebral, total em carga (2 planos);
- c) RX joelhos (bilateral em carga).

7 — Para esclarecimento do diagnóstico pode o médico examinador promover a submissão do candidato a outros exames complementares de diagnóstico ou outras avaliações médicas.

Tabela de Inaptidões

Elaborada seguindo a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas de Saúde e Afins (ICD 10)

CAPÍTULO I

Condições Gerais

1 — Condições sensoriais de visão fora dos limites seguintes:

1.1 — Acuidade visual: inferior a 17/10 no somatório dos dois olhos, não corrigida com prótese ocular (óculos ou lentes de contacto).

1.2 — Visão periférica inferior a 140º no meridiano horizontal em cada olho, sem correção.

1.3 — Sentido cromático, avaliado pelas tabelas de Ishiara: ausência de sentido tricromático.

2 — Audição fora dos limites seguintes:

- Diminuição da audição, num dos ouvidos superior a 25 dB em 3 das 4 frequências seguintes: 500 Hz; 1000 Hz; 2000 Hz e 4000Hz.

3 — Tecido cutâneo que não revele condições de higiene e integridade.

CAPÍTULO II

Doenças infecciosas e parasitárias

1— Tuberculose com qualquer localização, em atividade ou cura há menos de dois anos.

2 — Doenças sexualmente transmitidas.

3 — Hepatite A.

4 — Hepatite B.

5 — Micoses, causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

6 — Paludismo crónico comprovado por meios complementares de diagnóstico.

7 — Quisto hidático e hidatídeos.

CAPÍTULO III

Neoplasias

- 8 — Tumor maligno em qualquer localização ou evolução.
- 9 — Tumores benignos causadores de perturbações funcionais que diminuam a capacidade para o serviço.

CAPÍTULO IV

Doenças do sangue, órgãos hematopoéticos e outras situações envolvendo mecanismos imunitários

- 10 — Anemias comprovadas clinicamente ou por meios complementares de diagnóstico, causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.
- 11 — Diáteses hemorrágicas.
- 12 — Agranulocitose.
- 13 — Doenças dos leucócitos.
- 14 — Poliglobulias.
- 15 — Doenças do baço.
- 16 — Sarcoidose e imunodeficiências.

CAPÍTULO V

Doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas

- 17 — Disfunção tiroideia.
- 18 — Diabetes mellitus.
- 19 — Outras disfunções endócrinas bem manifestadas ou suspeitas de evolução progressiva.
- 20 — Qualquer doença metabólica.
- 21 — Doenças nutricionais causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

CAPÍTULO VI

Perturbações mentais e do comportamento

- 22 — Alterações mentais orgânicas (demências, alterações da personalidade e do comportamento devidas a lesão cerebral).
- 23 — Alterações mentais e do comportamento devidas ao uso de substâncias psicoativas.
- 24 — Esquizofrenia e estados esquizóides e delirantes (engloba o estado paranóide).
- 25 — Perturbações do humor, mania, doença bipolar, estados depressivos.
- 26 — Neuroses, distúrbios relacionados com o stress e somatizações.
- 27 — Alterações da personalidade e do comportamento.
- 28 — Outros distúrbios mentais e do comportamento em grau suscetível de poder causar perturbações que diminuam a capacidade para o serviço (inclui a gaguez).

CAPÍTULO VII

Doenças do sistema nervoso

- 29 — Doenças inflamatórias do sistema nervoso central ou suas sequelas.
- 30 — Síndromas extrapiramidais.
- 31 — Doenças desmielinizantes.
- 32 — Epilepsia.
- 33 — Doenças dos nervos, raízes e plexos nervosos ou suas sequelas causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.
- 34 — Doenças musculares e neuromusculares causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

CAPÍTULO VIII

Doenças do olho e anexos

- 35 — Doenças das pálpebras, do aparelho lacrimal, da órbita e da conjuntiva com nítida perturbação funcional.
- 36 — Doenças da esclerótica, córnea, íris e corpo ciliar com perturbação funcional.
- 37 — Doenças do cristalino.
- 38 — Doenças da coróideia e da retina.

- 39 — Glaucoma.
- 40 — Doenças do vítreo e globo ocular.
- 41 — Doenças do nervo ótico e vias óticas.
- 42 — Estrabismo e outras anomalias dos movimentos binoculares com nítida perturbação funcional.
- 43 — Diplopia.
- 44 — Nistagmo.
- 45 — Ambliopia.
- 46 — Sequelas de cirurgia da miopia.

CAPÍTULO IX

Doenças do ouvido e apófise mastoideia

- 47 — Otites médias de tratamento prolongado ou fazendo prever alterações cicatriciais definitivas.
- 48 — Doenças agudas ou crónicas da mastóide.
- 49 — Colesteatoma.
- 50 — Labirintopatias agudas ou crónicas.

CAPÍTULO X

Doenças do aparelho circulatório

- 51 — Sequelas de febre reumática.
- 52 — Hipertensão arterial.
- 53 — Cardiopatia isquémica.
- 54 — Doenças do endocárdio, miocárdio e pericárdio.
- 55 — Lesões valvulares não reumáticas.
- 56 — Alterações da condução e do ritmo cardíaco, causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.
- 57 — Doenças vasculares cerebrais e suas sequelas.
- 58 — Doenças das artérias, arteríolas, capilares, veias e da circulação linfática não classificadas noutra local, causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

CAPÍTULO XI

Doenças do aparelho respiratório

- 59 — Alterações ou doenças orgânicas do nariz e cavidades acessórias, faringe, laringe e traqueia, causando perturbações funcionais respiratórias ou da fonação de tratamento prolongado.
- 60 — Rinite alérgica.
- 61 — Doença pulmonar crónica obstrutiva.
- 62 — Asma brônquica.
- 63 — Bronquiectasias e supurações pulmonares.
- 64 — Pneumoconioses e outras doenças causadas por agentes externos.
- 65 — Doenças da pleura causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.
- 66 — Pneumotórax.

CAPÍTULO XII

Doenças do aparelho digestivo

- 67 — Afeções crónicas da boca e glândulas salivares que perturbem a fonação ou a mastigação.
- 68 — Menos de 20 dentes (à exceção dos sisos) regularmente distribuídos.
- 69 — Doenças do esófago não classificadas noutros capítulos causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.
- 70 — Úlcera do estômago, duodeno ou intestino, comprovadas radiologicamente e com perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.
- 71 — Hérnias abdominais ou herniorrafia há menos de seis meses.
- 72 — Doenças inflamatórias crónicas não infecciosas do intestino.
- 73 — Doença hepática alcoólica.
- 74 — Doença hepática crónica.
- 75 — Doenças crónicas orgânicas da vesícula e vias biliares, litiásicas ou não.
- 76 — Doenças do pâncreas (Pancreatite crónica, quisto e pseudoquisto).

CAPÍTULO XIII

Doenças de pele e tecido celular subcutâneo

- 77 — Infecções da pele de tratamento prolongado.
- 78 — Dermatoses bolhosas.
- 79 — Dermatites e eczemas com localização ou extensão causando má aparência ou que diminuam a capacidade para o serviço.
- 80 — Psoríase e outras doenças pápulo-escamosas com localização ou extensão causando má aparência ou que diminuam a capacidade para o serviço.
- 81 — Urticária crónica causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

CAPÍTULO XIV

Doenças do sistema músculo-esquelético e tecido conjuntivo

- 82 — Artrite reumatoide e outras poliartrites.
- 83 — Artroses.
- 84 — Deformidades adquiridas dos membros.
- 85 — Lesões da rótula e do joelho.
- 86 — Doenças sistémicas do tecido conjuntivo.
- 87 — Doenças da coluna vertebral causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.
- 88 — Doenças dos músculos, tendões, ligamentos e aponevroses, causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.
- 89 — Osteopatias e condropatias causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

CAPÍTULO XV

Doenças do aparelho geniturinário

- 90 — Doenças glomerulares.
- 91 — Nefropatias túbulo-intersticiais.
- 92 — Insuficiência renal.
- 93 — Doenças da bexiga e uretra.
- 94 — Doenças do aparelho genital masculino causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

95 — Doenças da mama causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

96 — Doenças inflamatórias ou suas sequelas do aparelho genital feminino causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

97 — Prolapso genital feminino.

98 — Fístulas dos órgãos genitais femininos.

CAPÍTULO XVI

Malformações congénitas e anomalias cromossómicas

99 — Pé plano, valgo, varo, equino ou cavo pronunciado.

100 — Joelhos valgos com afastamento intermaleolar superior a 10 cm.

101 — Joelhos varos com afastamento intercondiliano superior a 10 cm.

102 — Outras malformações congénitas e anomalias cromossómicas causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço ou má aparência.

CAPÍTULO XVII

Sintomas, sinais e anomalias clínicas e laboratoriais não classificadas noutro capítulo

103 — Sintomas, sinais e anomalias clínicas e laboratoriais sem significado clínico definido e de evolução imprevisível.

CAPÍTULO XVIII

Traumatismos, intoxicações e outras lesões de causa externa

104 — Sequelas de lesões traumáticas causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço ou má aparência.

105 — Sequelas de lesões causadas por corpos estranhos causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

106 — Sequelas de queimaduras e geladuras causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

107 — Sequelas de intoxicações causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

108 — Sequelas de lesões provocadas por outras causas externas causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

109 — Complicações de atos médicos e cirúrgicos não classificados noutros capítulos causando perturbações que diminuam a capacidade para o serviço.

Todas as doenças, suas sequelas, ou deformidades de carácter permanente que possam interferir com as funções de bombeiro, podem ser consideradas causas de inaptidão, embora não estejam especificamente mencionadas nesta tabela.

Os indivíduos Não Aptos poderão solicitar relatório circunstanciado, através do seu médico assistente, aos serviços clínicos responsáveis pela avaliação médica.