



Ata n.º 1

Procedimento concursal comum com vista ao recrutamento de 1 Técnico Superior, a afetar Unidade de intervenção social e saúde da Divisão de Desenvolvimento Social e Económico, na área de Psicologia

----- Ao segundo dia do mês de junho de dois mil e vinte e três, no edifício dos Paços do Concelho, reuniu o júri do procedimento concursal para o exercício de funções públicas por tempo indeterminado, de um Técnico Superior, na área de psicologia, para exercer funções na Unidade de Intervenção Social e Saúde, da Câmara Municipal da Lousã, composto por Carlos Manuel Monteiro Baptista, Chefe de Divisão de Desenvolvimento Social e Económico, em regime de substituição, na qualidade de Presidente do Júri, Gilda Carminda Simões Silva, Técnica Superior, na Unidade de Intervenção Social e Saúde da Divisão de Desenvolvimento Social e Económico do Município da Lousã, na qualidade de 1.ª vogal efetiva, e Diana Cristina Montenegro Ribeiro, Técnica Superior, na Unidade Jurídica e de Recursos Humanos, da Divisão de Administração e Finanças do Município da Lousã na qualidade de 2.ª vogal efetiva.-----

----- A presente reunião teve como objetivo fixar os parâmetros de avaliação, a ponderação, e o sistema de valoração final de cada método de seleção a aplicar no presente procedimento.-----

----- Aberta a reunião, o Júri deliberou que os métodos de avaliação obrigatórios, nos termos previstos nos n.º 1 e 2 do artigo 36.º da Lei Geral Trabalho em Funções Públicas conjugado com o disposto no n.º 1 do artigo 17.º e 18.º da Portaria n.º 233/2022, de 9 de setembro, os métodos de seleção aplicável aos candidatos identificados no n.º 4 do artigo 30.º da LTFP, serão como métodos de seleção obrigatórios **Prova de Conhecimentos Escrita e Oral (PCEO) e Avaliação Psicológica (AP)**, e como método de seleção facultativo **Avaliação Curricular (AC)** e aos candidatos que estejam a cumprir ou a executar a atribuição, competência ou atividade caracterizadoras do posto de trabalho em causa, são aplicáveis os seguintes métodos de seleção: **Avaliação Curricular (AC) e Entrevista de Avaliação de Competências (EAC)**, e como método de seleção facultativo **Prova de Conhecimentos Escrita e Oral (PCEO)**, são valorados nos seguintes termos:-----

----- **a) Prova de Conhecimentos Escrita e Oral (PCEO):** que visa avaliar os conhecimentos académicos e ou profissionais e a capacidade para aplicar os mesmos a situações concretas no exercício de determinada função, bem como avaliar o adequado

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large signature at the top right and a circular stamp or signature below it.

conhecimento e utilização da língua portuguesa. O presente método de seleção será avaliado numa escala de 0 a 20 valores. É composto por duas provas uma de natureza escrita e a segunda de natureza oral, que têm um peso relativo de 50-50 na nota final do método de seleção.-----

i) A parte escrita da prova será de natureza teórica, individual, em suporte de papel, e será constituída por questões de escolha múltipla e ou desenvolvimento. Terá uma duração máxima de 60 minutos, de consulta, mas não será permitido o uso de qualquer dispositivo eletrónico, incluindo telemóvel.

ii) A parte oral da prova será de natureza teórico-prática, individual e terá uma duração máxima de 30 minutos.

A prova versará sobre as seguintes matérias:

A - Matérias Gerais:

- Regime Jurídico das Autarquias Locais, aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro (na sua redação atual) – Capítulo III – Artigos 23.º a 62.º;

- Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho (na sua redação atual) - Artigos 45.º a 51.º; artigos 70.º a 76.º; Artigos 79.º a 91.º; Artigos 108.º a 143.º; Artigos 176.º a 193.º; conjugado com a Lei n.º 7/2009, de 12/02

- Código do Trabalho, na sua atual redação;

- Regras aplicáveis à assunção de compromissos e aos pagamentos em atraso das entidades públicas - aprovadas pela Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, com as na atual redação; - Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho - procedimentos necessários à aplicação da lei dos compromissos e dos pagamentos em atraso na atual redação;

- O Novo Código do Procedimento Administrativo, aprovado em anexo ao Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro;

- Lei n.º 66-B/2007, de 28 de dezembro (SIADAP), alterada pelas Leis n.ºs 64-A/2008, de 31 de dezembro, 55-A/2010, de 31 de dezembro e 66-B/2012, de 31 de dezembro, aplicada às autarquias locais pelo Decreto Regulamentar n.º 18/2009, de 4 de setembro; Título IV - artigos 41.º a 75.º;

- Código dos Contratos Públicos aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na redação atual: artigos 1.º a 3.º, artigos 16.º a 33.º e artigos 112.º a 129.º;

- Lei n.º 169/99, de 11/01 - Estabelece o quadro de competências, assim como o regime jurídico de funcionamento, dos órgãos dos municípios e das freguesias;

- Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto - Assegura a execução, na ordem jurídica nacional, do Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento e do Conselho, de 27 de abril de 2016,



relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados;

- Código de Ética e Conduta Profissional do Município da Lousã- Edital n.º 335/2020, 2ª série DRE, n.º 46 de 20 de março;
- Regulamento Interno da Organização dos Serviços Municipais do Município da Lousã
- Regulamento n.º 88-A/2022, 2ª série DRE, n.º 19 de 27 de janeiro.

B - Matérias Especifica:

- Decreto-Lei n.º 115/2006 de 14 de junho - Regulamenta a rede social;
- Decreto-Lei n.º 55/2020, de 12 de agosto - Concretiza a transferência de competências para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da ação social;
- Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo Lei n.º 147/99, 1 de setembro, na sua atual redação;
- Lei n.º 4/2007, de 16 de janeiro, na sua redação atual - define as bases gerais em que assenta o sistema de segurança social;
- Portaria n.º 188/2014 de 18 de setembro, na sua redação atual - regulamenta as condições de organização e de funcionamento do Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social;
- Decreto-Lei n.º 120/2018, de 27 de dezembro - Estabelece regras uniformes para a verificação da situação de insuficiência económica a ter em conta no reconhecimento do direito à atribuição e manutenção dos apoios sociais ou subsídios sujeitos a condição de recursos;
- Portaria nº63/2021, de 17 de março – Operacionalização da transferência de competências na, em matéria de serviço de atendimento e acompanhamento social (SAAS) de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade e exclusão social, para as câmaras municipais;
- Portaria nº65/2021, de 17 de março – Operacionalização da transição e competências em matéria da celebração e acompanhamento de contratos de inserção dos beneficiários do RSI, para as câmaras municipais.
- Convenção sobre os Direitos da Criança, adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 20 de novembro de 1989, aprovada pela Resolução da Assembleia da República n.º 20/90, de 12 de setembro;
- Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, aprovada pela Lei n.º 147/99, de 1

4
CA

de setembro;

- Decreto-Lei n.º 164/2019, de 25 de outubro, que estabelece o regime do acolhimento residencial, medida de promoção dos direitos e proteção de crianças e jovens em perigo;

- Decreto-Lei n.º 139/2019, de 16 de setembro, que estabelece o regime de execução do acolhimento familiar, medida de promoção dos direitos e de proteção das crianças e jovens em perigo;

- Estratégia Nacional para os Direitos das Crianças 2021-2024, aprovada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2020, de 18 de dezembro;

- Regulamento n.º 258/2011, de 20 de abril - Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses;

- O perfil do psicólogo na Administração Local, recurso da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

---- **b) Avaliação Psicológica (AP):** que visa avaliar aptidões, características de personalidade e ou competências comportamentais dos candidatos, tendo como referência o perfil de competências previamente definido, podendo comportar uma ou mais fases; A Avaliação Psicológica é avaliada através das menções classificativas de Apto e Não Apto, sem qualquer menção quantitativa. Serão excluídos os candidatos que obtenham um juízo de Não Apto neste método de seleção.

---- **c) Avaliação de curricular (AC):** que visa aferir os elementos de maior relevância para o posto de trabalho a ocupar, entre os quais a habilitação académica ou nível de qualificação, a formação profissional, a experiência profissional e a avaliação do desempenho. Na avaliação curricular serão considerados e ponderados os elementos de maior relevância para o posto de trabalho a ocupar, nomeadamente os abaixo discriminados e será expressa numa escala de 0 a 20 valores, com valoração até às centésimas, sendo a classificação obtida através da média aritmética ponderada, em resultado da aplicação da seguinte fórmula:

-----**AC= (HLx20%)+(FPx25%)+(EPx45%)+(ADx10%)**-----

Em que:

----- HL - habilitações literárias;

----- FP – formação profissional;

----- EP – experiência profissional;

----- AD – avaliação de desempenho.

----- No caso dos candidatos não possuírem avaliação de desempenho, por razões que não lhe são imputáveis é aplicável o disposto na alínea c) do n.º 2 do artigo 20.º da Portaria n.º 233/2022, de 9 de setembro.-----

----- Nas habilitações literárias (HL) os candidatos são graduados por: habilitação literária exigida (licenciatura) ou grau superior (Mestrado e Doutoramento) na área exigida para a licenciatura, não serão valorados os graus superiores (Mestrado e Doutoramento), que sejam em área diferentes das áreas indicadas para a licenciatura.-----

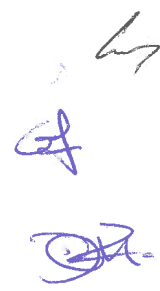
----- Na experiência profissional (EP) é avaliada experiência com incidência sobre a execução de atividades inerentes ao posto de trabalho em questão e ao grau de complexidade das mesmas, tendo por base de avaliação a análise do curriculum vitae e as declarações emitidas pelo órgão ou serviço onde o candidato exerce/exerceu funções, sem as quais tais funções não serão valoradas.-----

----- Na formação profissional (FP), onde se pondera as ações de formação, bem como a participação em congressos, seminários, colóquios, conferências, pós-graduações e palestras e outras ações de aperfeiçoamento profissional adequadas às funções inerentes ao posto de trabalho, desde de que devidamente comprovadas e dos últimos 6 anos. As mesmas apenas são consideradas quando comprovadas através de cópia de respetivo certificado. Apenas são consideradas ações/presenças comprovadas por certificado ou diplomas que indiquem expressamente o número de horas ou de dias de duração da ação. Sempre que o respetivo certificado não conste o número de duração da formação, considerar-se-á que cada dia de formação é equivalente a sete horas, cada semana a cinco dias e um mês a cento e quarenta horas.-----

----- Na avaliação de desempenho (AD), será considerada a média aritmética simples da avaliação de desempenho relativa, no máximo, aos últimos três ciclos avaliativos, em que o candidato cumpriu ou executou atribuição, competência ou atividade idêntica às do posto de trabalho a ocupar.-----

----- Aos candidatos que estejam a cumprir ou a executar a atribuição, competência ou atividade caracterizadoras do posto de trabalho em causa, em conformidade com o disposto no n.º 2 do artigo 36.º da LTFP são aplicáveis os seguintes métodos:-----

----- **d) Avaliação Curricular (AC):** que visa aferir os elementos de maior relevância para o posto de trabalho a ocupar, entre os quais a habilitação académica ou nível de qualificação, a formação profissional, a experiência profissional e a avaliação do desempenho. Na avaliação curricular serão considerados e ponderados os elementos de maior relevância para o posto de trabalho a ocupar, nomeadamente os abaixo



discriminados e será expressa numa escala de 0 a 20 valores, com valoração até às centésimas, sendo a classificação obtida através da média aritmética ponderada, em resultado da aplicação da seguinte fórmula:-----

$$AC = (HL \times 20\%) + (FP \times 25\%) + (EP \times 45\%) + (AD \times 10\%)$$

Em que:-----

---- HL - habilitações literárias;-----

---- FP – formação profissional;-----

---- EP – experiência profissional;-----

---- AD – avaliação de desempenho.-----

---- No caso dos candidatos não possuírem avaliação de desempenho, por razões que não lhe são imputáveis é aplicável o disposto na alínea c) do nº 2 do artigo 20º da Portaria n.º 233/2022, de 9 de setembro.-----

---- Nas habilitações literárias (HL) os candidatos são graduados por: habilitação literária exigida (licenciatura) ou grau superior (Mestrado e Doutoramento) na área exigida para a licenciatura, não serão valorados os graus superiores (Mestrado e Doutoramento), que sejam em área diferentes da áreas indicadas para a licenciatura.-----

---- Na experiência profissional (EP) é avaliada experiência com incidência sobre a execução de atividades inerentes ao posto de trabalho em questão e ao grau de complexidade das mesmas, tendo por base de avaliação a análise do curriculum vitae e as declarações emitidas pelo órgão ou serviço onde o candidato exerce/exerceu funções, sem as quais tais funções não serão valoradas.-----

---- Na formação profissional (FP), onde se pondera as ações de formação, bem como a participação em congressos, seminários, colóquios, conferências, pós-graduações e palestras e outras ações de aperfeiçoamento profissional adequadas às funções inerentes ao posto de trabalho, desde de que devidamente comprovadas e dos últimos 6 anos. As mesmas apenas são consideradas quando comprovadas através de copia de respetivo certificado. Apenas são consideradas ações/presenças comprovadas por certificado ou diplomas que indiquem expressamente o número de horas ou de dias de duração da ação. Sempre que o respetivo certificado não conste o número de duração da formação, considerar-se-á que cada dia de formação é equivalente a sete horas, cada semana a cinco dias e um mês a cento e quarenta horas.-----

---- Na avaliação de desempenho (AD), será considerada a média aritmética simples da avaliação de desempenho relativa, no máximo, aos últimos três ciclos avaliativos, em que o candidato cumpriu ou executou atribuição, competência ou atividade

- redação; - Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho - procedimentos necessários à aplicação da lei dos compromissos e dos pagamentos em atraso na atual redação;
- O Novo Código do Procedimento Administrativo, aprovado em anexo ao Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro;
 - Lei n.º 66-B/2007, de 28 de dezembro (SIADAP), alterada pelas Leis n.ºs 64-A/2008, de 31 de dezembro, 55-A/2010, de 31 de dezembro e 66-B/2012, de 31 de dezembro, aplicada às autarquias locais pelo Decreto Regulamentar n.º 18/2009, de 4 de setembro; Título IV - artigos 41.º a 75.º;
 - Código dos Contratos Públicos aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na redação atual: artigos 1.º a 3.º, artigos 16.º a 33.º e artigos 112.º a 129.º;
 - Lei n.º 169/99, de 11/01 - Estabelece o quadro de competências, assim como o regime jurídico de funcionamento, dos órgãos dos municípios e das freguesias;
 - Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto - Assegura a execução, na ordem jurídica nacional, do Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados;
 - Código de Ética e Conduta Profissional do Município da Louçã- Edital n.º 335/2020, 2ª série DRE, n.º 46 de 20 de março;
 - Regulamento Interno da Organização dos Serviços Municipais do Município da Louçã
 - Regulamento n.º 88-A/2022, 2ª série DRE, n.º 19 de 27 de janeiro.

B - Matérias Específica:

- Decreto-Lei n.º 115/2006 de 14 de junho - Regulamenta a rede social;
- Decreto-Lei n.º 55/2020, de 12 de agosto - Concretiza a transferência de competências para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da ação social;
- Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo Lei n.º 147/99, 1 de setembro, na sua atual redação;
- Lei n.º 4/2007, de 16 de janeiro, na sua redação atual - define as bases gerais em que assenta o sistema de segurança social;
- Portaria n.º 188/2014 de 18 de setembro, na sua redação atual - regulamenta as condições de organização e de funcionamento do Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social;

idêntica às do posto de trabalho a ocupar. -----

----- **e) Entrevista de Avaliação de Competências (EAC):** que visa obter informações sobre comportamentos profissionais diretamente relacionados com as competências consideradas essenciais para o exercício da função. A entrevista de avaliação de competências será realizada por técnicos de gestão de recursos humanos, com formação adequada para o efeito, ou por outros técnicos, desde que previamente formados para a utilização desse método, com base num guião de entrevista composto por um conjunto de questões diretamente relacionadas com a caracterização dos postos de trabalho. O presente método de seleção será avaliado numa escala de 0 a 20 valores.-----

----- **f) Prova de Conhecimentos Escrita e Oral (PCEO):** que visa avaliar os conhecimentos académicos e ou profissionais e a capacidade para aplicar os mesmos a situações concretas no exercício de determinada função, bem como avaliar o adequado conhecimento e utilização da língua portuguesa. O presente método de seleção será avaliado numa escala de 0 a 20 valores. É composto por duas provas uma de natureza escrita e a segunda de natureza oral, que têm um peso relativo de 50-50 na nota final do método de seleção.-----

i) A parte escrita da prova será de natureza teórica, individual, em suporte de papel, e será constituída por questões de escolha múltipla e ou desenvolvimento. Terá uma duração máxima de 60 minutos, de consulta, mas não será permitido o uso de qualquer dispositivo eletrónico, incluindo telemóvel.

ii) A parte oral da prova será de natureza teórico-prática, individual e terá uma duração máxima de 30 minutos.

A prova versará sobre as seguintes matérias:

A - Matérias Gerais:

- Regime Jurídico das Autarquias Locais, aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro (na sua redação atual) – Capítulo III – Artigos 23.º a 62.º;
- Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho (na sua redação atual) - Artigos 45.º a 51.º; artigos 70.º a 76.º; Artigos 79.º a 91.º; Artigos 108.º a 143.º; Artigos 176.º a 193.º; conjugado com a Lei n.º 7/2009, de 12/02
- Código do Trabalho, na sua atual redação;
- Regras aplicáveis à assunção de compromissos e aos pagamentos em atraso das entidades públicas - aprovadas pela Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, com as na atual

- Decreto-Lei n.º 120/2018, de 27 de dezembro - Estabelece regras uniformes para a verificação da situação de insuficiência económica a ter em conta no reconhecimento do direito à atribuição e manutenção dos apoios sociais ou subsídios sujeitos a condição de recursos;
- Portaria nº63/2021, de 17 de março – Operacionalização da transferência de competências na, em matéria de serviço de atendimento e acompanhamento social (SAAS) de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade e exclusão social, para as câmaras municipais;
- Portaria nº65/2021, de 17 de março – Operacionalização da transição e competências em matéria da celebração e acompanhamento de contratos de inserção dos beneficiários do RSI, para as câmaras municipais.
- Convenção sobre os Direitos da Criança, adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 20 de novembro de 1989, aprovada pela Resolução da Assembleia da República n.º 20/90, de 12 de setembro;
- Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, aprovada pela Lei n.º 147/99, de 1 de setembro;
- Decreto-Lei n.º 164/2019, de 25 de outubro, que estabelece o regime do acolhimento residencial, medida de promoção dos direitos e proteção de crianças e jovens em perigo;
- Decreto-Lei n.º 139/2019, de 16 de setembro, que estabelece o regime de execução do acolhimento familiar, medida de promoção dos direitos e de proteção das crianças e jovens em perigo;
- Estratégia Nacional para os Direitos das Crianças 2021-2024, aprovada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2020, de 18 de dezembro;
- Regulamento n.º 258/2011, de 20 de abril - Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses;
- O perfil do psicólogo na Administração Local, recurso da Ordem dos Psicólogos Portugueses.-----

----- Relativamente à **avaliação final (VF)**: será a resultante das classificações obtidas em cada um dos métodos de seleção, avaliados de forma quantitativa, obtida através de médias simples ou ponderadas e expressa até às centésimas e será expressa na escala classificativa de 0 a 20 valores, através da aplicação das seguintes fórmulas: -----

----- **$VF = (PCEO \times 70\%) + (AC \times 30\%)$ ou $(AC \times 45\%) + (EAC \times 25\%) + (PCEO \times 30\%)$** -----

----- Em que:-----



- VF = Valoração Final;-----
- PCEO = Prova de Conhecimentos Escrita e Oral;-----
- EAC = Entrevista de Avaliação de Competências;-----
- AC = Avaliação Curricular;-----
- Deliberou o Júri que em situação de igualdade de valoração, serão aplicados os critérios de ordenação preferencial previstos no artigo 24.º da Portaria n.º 233/2022, de 9 de setembro, mantendo-se a situação de igualdade de valoração após aplicação dos critérios referidos anteriormente, prevalece o candidato que tenha mais experiência na área, seguido do tempo de experiência em órgão ou serviço da Administração Pública.-----
- Deliberou, ainda, o Júri que cada um dos métodos utilizados é eliminatório pela ordem enunciada e será excluído o candidato que obtenha uma valoração inferior a 9,5 valores num dos métodos ou fases, ou que tenha obtido um juízo de Não Apto num dos métodos ou fases, não lhe sendo aplicado o método ou fase seguintes e que a falta de comparência ou desistência dos candidatos a qualquer um dos métodos de seleção determina a exclusão do candidato ao procedimento.-----
- Deliberou, também, o Júri que em caso de falta de comparência ou desistência dos candidatos às provas de natureza escrita e oral, que compõem o método de seleção Prova de Conhecimentos Escrita e Oral (PCEO), determina a exclusão do candidato ao procedimento, não lhe sendo aplicado o método ou fase seguintes.-----
- Todas as deliberações foram tomadas por unanimidade. -----
- Nada mais havendo a tratar, foi encerrada a reunião de que foi lavrada a presente ata que vai ser assinada por todos os membros do Júri.-----

O JÚRI,


Carlos Manuel Monteiro Baptista


Gilda Carminda Simões Silva


Diana Cristina Montenegro Ribeiro

GRELHA DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO CURRICULAR

Candidato:

Categoria/Carreira: Técnico Superior

Data

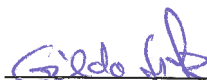
FACTORES	PONDERAÇÃO		PONDERAÇÃO ATRIBUÍDA
HL	Doutoramento na área indicada para a licenciatura	20 pontos	
	Mestrado na área indicada para a licenciatura	15 pontos	
	Licenciatura na área indicada	10 pontos	
EP	>12 anos	20 pontos	
	> 9 anos e ≤ de 12 anos	18 pontos	
	> 6 anos e ≤ de 9 anos	15 pontos	
	> 3 anos e ≤ de 6 anos	12 pontos	
	≤ 3 anos na área	10 pontos	
FP	> 250 horas	20 pontos	
	> 150 horas e ≤ de 250 horas	18 pontos	
	> 50 horas e ≤ de 150 horas	15 pontos	
	≤ 50 horas	12 pontos	
	Sem formação profissional	0 pontos	
AD	Excelente	20 pontos	
	Relevante	16 pontos	
	Adequado ou na falta de avaliação de desempenho*	10 pontos	
	Inadequado	0 pontos	

* No caso dos candidatos não possuírem avaliação de desempenho por razões que não lhes são imputáveis.

$$AC = (HL*20\%) + (EP*45\%) + (FP*25\%) + (AD*10\%)$$

0,00

O Juri


Observações

Conversão da duração da formação não expressa em horas:

S/ indicação de duração - 7 horas

1 dia - 7 horas

1 semana - 35 horas

1 mês - 140 horas