



ATA N.º 1

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

CONCURSO EXTERNO DE INGRESSO PARA ADMISSÃO A ESTÁGIO NA CARREIRA DE 4 BOMBEIROS NA CATEGORIA DE BOMBEIRO SAPADOR RECRUTA

----- Ao vigésimo primeiro dia do mês de abril de dois mil e vinte e seis, no edifício dos Paços do Concelho, reuniu o júri do concurso externo de ingresso para admissão a estágio na carreira, de 4 bombeiros na categoria de bombeiro sapador recruta, da Câmara Municipal da Lousã, composto por Pedro Tiago Sousa Santa, Comandante do Corpo de Bombeiros Municipal e Coordenador Municipal da Proteção Civil do Município da Lousã, na qualidade de presidente do júri, Maria Manuela Simões Ferraz, Chefe de Divisão, em regime substituição, da Divisão de Florestas, Desenvolvimento rural e Bem-estar Animal, do Departamento de Desenvolvimento Territorial e Humano do Município da Lousã, na qualidade de 1.º vogal efetivo, e Diana Cristina Montenegro Ribeiro, Chefe de Unidade, em regime substituição, da Unidade de Recursos Humanos, do Departamento Administrativo e Financeiro, na qualidade de 2.º vogal efetiva.-----

----- A presente reunião teve como objetivo fixar os parâmetros e critérios dos métodos de seleção, a grelha classificativa e o sistema de valoração final de cada método de seleção a aplicar no presente concurso.-----

----- Em conformidade com no n.º4 do artigo 15.º do Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de julho, é designado como secretária a segunda vogal efetiva.-----

----- Aberta a reunião, o Júri deliberou, de acordo com o n.º 3 do artigo 18.º do Decreto-lei n.º 106/2002, de 13 de abril e o artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de julho, e em conformidade com o despacho do Sr. Presidente da Câmara n.º 23/2026, que os métodos de seleção a utilizar são os seguintes: **Prova de conhecimentos gerais (PCG)**, com carácter eliminatório; **Provas Práticas (PP)**, com carácter eliminatório; **Entrevista Profissional de Seleção (EPS)**, sem carácter eliminatório. Os referidos métodos de seleção deverão ser precedidos de **inspeção médica**.-----

----- Neste seguimento deliberou o Júri fixar os seguintes parâmetros e critérios para os referidos métodos de seleção:-----

----- **Prova de conhecimentos gerais (PCG):** visa avaliar o nível de conhecimentos académicos e profissionais dos candidatos exigidos e adequados ao exercício das funções na área para a qual é aberto o concurso. Comporta uma única fase, tem carácter eliminatório, reveste a natureza teórica, a forma escrita, tem a duração de 60 minutos, é de realização individual e constituída por questões de escolha múltipla e ou desenvolvimento, apenas podendo ser consultada, durante a sua realização, a



[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

legislação indicada no programa, que consta do anexo I à presente ata, em formato papel, desde que não anotada nem comentada. 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. Na classificação da prova de conhecimentos é adotada a escala de 0 a 20 valores, com valoração até às centésimas, considerando-se não aprovados os candidatos que obtenham a classificação inferior a 9,50 valores.-----

---- **Provas Práticas (PP):** Destinam-se a avaliar a força, a destreza, a resistência, o desenvolvimento e as demais capacidades físicas e motoras dos (as) candidatos (as), indispensáveis para o desempenho da profissão de bombeiro profissional. As provas práticas serão classificadas numa escala de 0 a 20 valores, sendo eliminados os candidatos que obtenham, nesta fase, uma classificação inferior a 9,50 valores na média de todas elas. O programa das Provas Práticas e critérios de avaliação constam do anexo II à presente ata.-----

---- **Entrevista profissional de seleção:** visa determinar e avaliar numa relação interpessoal e de forma objetiva e sistemática, as aptidões profissionais e pessoais dos candidatos necessárias ao exercício das funções. Terá a duração máxima de 20 minutos. Os parâmetros a avaliar serão: A – Experiência profissional; B – Motivação para a função;

C – Capacidade de expressão e de comunicação; D – Capacidade de relacionamento interpessoal. Os parâmetros são valorizados através dos níveis classificativos elevado – 20 valores, bom – 16 valores, suficiente – 12 valores, reduzido – 8 valores e insuficiente – 4 valores. O resultado da EPS será de 0 a 20 valores, mediante a aplicação da fórmula $EPS = (A+B+C+D)/4$.-----

---- Em conformidade com o disposto no n.º 2 do artigo 23.º do Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de julho, 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.-----

---- A classificação final resultará da média aritmética das classificações obtidas em cada um dos métodos de seleção, será expressa na escala de 0 a 20, de acordo com a seguinte fórmula:-----

----- $CF = (PCG+PP+EPS) / 3$ -----

---- Em que: CF = Classificação final; PCG = prova de conhecimentos gerais; PP = prova prática; EPS = entrevista profissional de seleção.-----

---- Considerar-se-ão não aprovados os candidatos que na classificação final



obtenham classificação inferior a 9,5 valores, ou numa das fases dos métodos eliminatórios não sejam aprovados.-----

---- A falta de comparência dos candidatos a qualquer dos métodos de seleção equivale à desistência do concurso, sendo os candidatos faltosos excluídos do procedimento.-----

---- Em caso de igualdade de classificação serão adotados os critérios de desempate preceituados no n.º 1, bem como no n.º 2, ambos do artigo 37.º do Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de julho, aplicado à Administração Local pelo Decreto-Lei n.º 238/99, de 25 de junho. Caso subsista o empate após aplicação dos critérios anteriormente referidos, nos termos do n.º 3 da citada disposição legal, aplicar-se-ão sucessivamente os seguintes critérios:-----

---- 1.º Candidato (a) titular de carta de condução de veículos da categoria C;-----

---- 2.º Candidato (a) com classificação mais elevada nas PP;-----

---- 3.º Candidato (a) com classificação mais elevada na PCG.-----

---- 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.-----

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

O JÚRI,

Pedro Tiago Sousa Santa

Maria Manuela Simões Ferraz

Diana Cristina Montenegro Ribeiro

ATA n.º 1 - Anexo I

Programa da Prova de Conhecimentos Gerais:

Visa avaliar o nível de conhecimentos académicos e profissionais dos candidatos exigidos e adequados ao exercício das funções na área para a qual é aberto o concurso. Tem carácter eliminatório. Versa sobre a seguinte legislação:

- 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.
- Regime Jurídico de Segurança Contra Incêndios em Edifícios-Decreto-Lei n.º 220/2008, de 12 de novembro alterado pelo Decreto-Lei n.º 224/2015, de 9 de outubro e a Lei n.º 123/2019, de 18 de outubro.
- Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, que aprovou o estatuto de pessoal dos bombeiros profissionais da administração local (na sua atual redação);
- Constituição, Organização, Funcionamento e Extinção dos Corpos de Bombeiros, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 247/2007, de 27 de junho, alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 248/2012, de 21 de novembro (na sua atual redação);
- Lei de Bases da Proteção Civil aprovada pela Lei n.º 27/2006, de 3 de julho, alterada pelo Decreto-Lei n.º 80/2015, de 3 de agosto (na sua atual redação);
- Decreto-Lei n.º 44/2019, de 1 de abril, Quadro de Transferência de Competências para os Órgãos Municipais, no domínio da Proteção Civil (na sua atual redação);
- Lei n.º 65/2007, de 12 de novembro, que estabelece a organização dos serviços municipais de proteção civil (na sua atual redação);
- Regulamento Geral do Estágio dos Bombeiros Profissionais, disciplinado pelo Despacho Conjunto n.º 298/2006, publicado na 2.ª série do Diário da República n.º 65, de 31 de março de 2006 (na sua atual redação).



ATA n.º 1 - Anexo II

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

Provas Práticas (PP):

Destinam-se a avaliar a força, a destreza, a resistência, o desenvolvimento e as demais capacidades físicas e motoras dos (as) candidatos (as), indispensáveis para o desempenho da profissão de bombeiro profissional. Tem caráter eliminatório

As provas práticas serão classificadas numa escala de 0 a 20 valores, sendo eliminados os candidatos que obtenham, nesta fase, uma classificação inferior a 9,50 valores na média de todas elas.

Programa de realização das provas práticas e Critérios de avaliação:

Para a realização das provas os candidatos realizam as provas usando traje de ginástica (camisola, calções, meias e sapatos de ginástica), a seu cargo.

1. As provas a efetuar são as seguintes:

- a) Prova de subida à torre
- b) Prova de extensões de braços no solo (PEBS)
- c) Prova de teste de velocidade (PTV)
- d) Teste de Cooper (TC)
- e) Prova de Impulsão Horizontal (PIH)
- f) Prova de subida de corda vertical (PSCV)

2. A prova enunciada no ponto 1. alínea a) é eliminatória e não conta para a classificação final.

3. As provas realizam-se num único dia.

4. A classificação das provas é obtida através da fórmula a seguir mencionada:

$$CF = \frac{PEBS + PTV + TC + PIH + PSCV}{5}$$

5

Em que:

CF= Classificação Final

PEBS = Prova de extensões de braços no solo

PTV = Prova de teste de velocidade

TC = Teste de Cooper

PIH = Prova de Impulsão Horizontal

PSCV = Prova de subida de corda vertical

4.1. Em cada prova, as classificações são obtidas através das tabelas constantes em cada uma das respetivas provas.

5. Para a realização das provas os candidatos realizam as provas usando traje de ginástica (camisola, calções, meias e sapatos de ginástica), a seu cargo.

5.1. As provas devem ser precedidas de aquecimento, à responsabilidade do candidato/a.

6. Execução das provas:

a) Prova de subida à último andar da torre:

Finalidade/Execução: subir ao 4.º andar da torre através de escada exterior, seguido de descida pela escada exterior, com um tempo máximo de 2 minutos.

Regra:

- a) Esta prova tem carácter eliminatório;
- b) O/A candidato/a é considerado apto se subir e descer dentro do tempo limite;
- c) O/A candidato/a é considerado não apto se não conseguir efetuar prova dentro do tempo limite, ou não conseguir efetuar a prova.

b) Prova de extensões de braços no solo (PEBS)

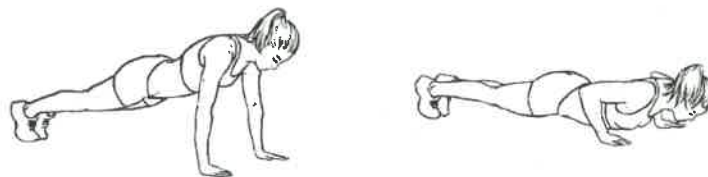
Finalidade: Avaliar a força do/a candidato/a nos membros inferiores e superiores de forma a realizar o maior número possível de flexões de braços.

Execução: À voz de "em posição" dada pelo controlador, ao candidato/a tomará a posição de corpo empranchado, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, com os braços estendidos e as palmas das mãos afastadas a largura dos ombros e alinhadas com os mesmos. À voz de "começar", o candidato executará uma flexão, que consiste em fazer baixar o corpo de forma uniforme até que o peito fique a uma mão travessa do solo, sem lhe tocar. Em seguida, voltará à posição inicial com uma extensão completa dos braços.

Regras:

- a) O corpo deve permanecer na posição empranchado durante o exercício e não deverá tocar no solo, exceto com os apoios (pés e mãos);
- b) Não são permitidas interrupções entre extensões;

c) Tempo máximo de duração da prova 2 minutos.



N.º de extensão	Valores	
	Masculinos	Femininos
40	20	–
38	19	–
36	18	–
34	17	–
32	16	–
30	15	20
28	14	19
26	13	18
24	12	17
22	11	16
20	10	15
18	9	14
16	8	13
14	7	12
12	6	11
10	5	10
8	4	8
6	3	6
4	2	5

d) Prova de teste de velocidade (PTV)

Finalidade: Atingir a distância de 100m o mais rápido possível, pretende-se aferir a rapidez com que o candidato consegue percorrer, em menor tempo possível, uma distância específica.

Execução: à voz do controlador, os executantes colocam-se na linha de partida e em posição de partida. O arranque é efetuado após dadas as vozes de "aos seus lugares", "pronto" e "já" (que pode ser voz, apito ou pistola)

Regras:

- a) Termina a prova após cortar a linha de meta.

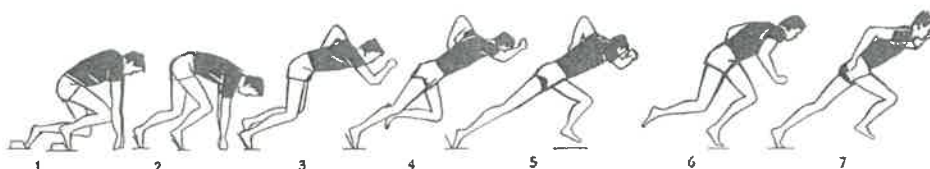


Tabela de tempos e notas:	
Tempo (segundos)	Notas
<= 11.79	20
11.80 - 11.99	19
12.00 - 12.19	18
12.20 - 12.39	17
12.40 - 12.59	16
12.60 - 12.79	15
12.80 - 12.99	14
13.00 - 13.19	13
13.20 - 13.39	12
13.40 - 13.59	11
13.60 - 13.79	10
13.80 - 13.99	9
14.00 - 14.19	8
14.20 - 14.39	7
14.40 - 14.59	6
14.60 - 14.79	5
14.80 - 14.99	4
15.00 - 15.19	3
15.20 - 15.39	2
15.40 - 15.59	1
>= 15.59	0

d) Teste de Cooper (TC)

Finalidade: avaliar a capacidade cardiorrespiratória através da análise da distância percorrida durante 12 minutos.

Execução: O/A candidato/a, à medida que vão sendo chamados, dirigem-se para trás da linha de partida que lhes é indicada. Ao sinal "partir", e só então, o candidato/a deve correr à volta da pista definida, percorrendo, nestas condições o maior número possível de metros durante o período de tempo, com possibilidade de pausa, enquanto o controlador regista o número completo de voltas executadas e avisa do tempo gasto e/ou do tempo que falta. O executante abandona a pista.

Regras:

- O tempo de duração da prova é de 12 minutos;
- Ao sinal de "parar", o executante deve permanecer no mesmo local, até à chegada do controlador que regista número aproximado de metros percorrido pelo executante, para além das voltas completas;

Muito bom (20)	Bom (16)	Regular (12)	Mau (8)	Muito mau (4)	
+2700m	2700m a +2200m	2200m a +1800m	1800 m a +1500 m	=<1500 m	Feminino
+2800m	2800m a +2400m	2400 m a +2200 m	2200 m a +1600 m	=<1600 m	Masculino

e) Prova de Impulsão Horizontal (PIH)

Finalidade: Atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

Execução: O(A) candidato(a) deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros. Deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

Regras:

- As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar;
- Devem ser efetuados 2 saltos;
- O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações/saltos.

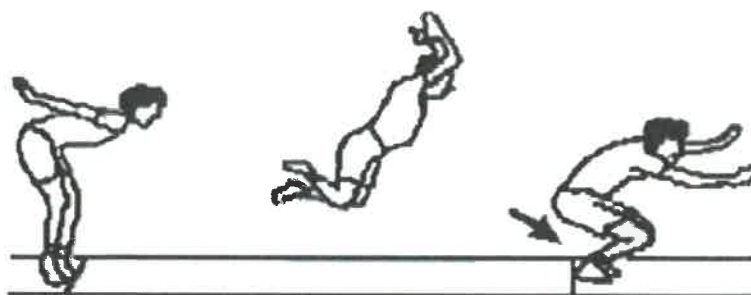


Figura 1 - Imagem do Teste de Impulso Horizontal

Impulsão Horizontal		Notas
Masculino	Feminino	
$\geq 2,66$	$\geq 2,16$	20
2,65 – 2,61	2,15 – 2,11	19
2,60 – 2,56	2,10 – 2,06	18
2,55 – 2,51	2,05 – 2,01	17
2,50 – 2,46	2,00 – 1,96	16
2,45 – 2,41	1,95 – 1,91	15
2,40 – 2,36	1,90 – 1,86	14
2,35 – 2,31	1,85 – 1,81	13
2,30 – 2,26	1,80 – 1,76	12
2,25 – 2,21	1,75 – 1,71	11
2,20 – 2,16	1,70 – 1,66	10
2,15 – 2,11	1,65 – 1,61	9
2,10 – 2,06	1,60 – 1,56	8
2,05 – 2,01	1,55 – 1,51	7
2,00 – 1,96	1,50 – 1,46	6
1,95 – 1,91	1,45 – 1,41	5
1,90 – 1,86	1,40 – 1,36	4
1,85 – 1,81	1,35 – 1,31	3
1,80 – 1,76	1,30 – 1,26	2
1,75 – 1,70	1,25 – 1,21	1
$\leq 1,69$	$\leq 1,20$	0

f) Prova de Subida de corda vertical (PSCV)

Finalidade: Subir uma corda vertical de forma a avaliar a força e resistência dos membros superiores.

Execução: Os executantes têm de subir uma corda suspensa verticalmente a 6 metros de altura do solo, iniciando o tempo logo que "agarre" a corda para a subida. Podem utilizar ou não a ajuda dos membros inferiores, sendo que nesta última situação corresponde a uma penalização de 3 segundos.

Regras:

- a) O/A candidato/a efetuará duas subidas sendo considerada para valoração a que tiver melhor tempo.

Tempo em Segundos		Notas
Com ajuda dos membros inferiores	Sem ajuda dos membros inferiores	
<= 6.99	<= 9.00	20
7.00 – 7.99	10.00 – 10.99	19
8.00 – 8.99	11.00 – 11.99	18
9.00 – 9.99	12.00 – 12.99	17
10.00 – 10.99	13.00 – 13.99	16
11.00 – 11.99	14.00 – 14.99	15
12.00 – 12.99	15.00 – 15.99	14
13.00 – 13.99	16.00 – 16.99	13
14.00 – 14.99	17.00 – 17.99	12
15.00 – 15.99	18.00 – 18.99	11
16.00 – 16.99	19.00 – 19.99	10
17.00 – 17.99	20.00 – 20.99	9
18.00 – 18.99	21.00 – 21.99	8
19.00 – 19.99	22.00 – 22.99	7
20.00 – 20.99	23.00 – 23.99	6
21.00 – 21.99	24.00 – 24.99	5
22.00 – 22.99	25.00 – 25.99	4
23.00 – 23.99	26.00 – 26.99	3
24.00 – 24.99	27.00 – 27.99	2
25.00 – 25.99	28.00 – 28.99	1



>=26.00	>=29.00	0
---------	---------	---

O JÚRI,

Pedro Tiago Sousa Santa

Maria Manuela Simões Ferraz

Diana Cristina Montenegro Ribeiro