



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**  
– Departamento de Recursos Humanos –  
Divisão de Formação e Desenvolvimento Organizacional

**PROCEDIMENTO INTERNO DE SELEÇÃO PARA ADMISSÃO  
DE 2 ELEMENTOS  
A CURSO DE PROMOÇÃO À CATEGORIA DE  
CHEFE DE 1.ª CLASSE  
CARREIRA DE BOMBEIRO SAPADOR**

**ATA N.º 1**

Aos cinco dias do mês de março de dois mil e vinte e quatro, pelas onze horas, reuniu o júri do presente concurso autorizado por despacho do Ex.mo Senhor Presidente da Câmara Municipal, datado de trinta e um de janeiro de dois mil e vinte e quatro, para definição dos critérios de seleção, e respetivo conteúdo, bem como do sistema de classificação final a adotar para classificar e ordenar os candidatos a admitir ao **Curso de Promoção à categoria de Chefe de 1.ª Classe**, de acordo com o estabelecido nos n.ºs 2 e 3 do artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 86/2019, de 2 de julho, em articulação com as disposições constantes do Decreto-Lei n.º 204/98, de 11 de julho, aplicável à Administração Local pelo Decreto-Lei n.º 238/99, de 25 de junho.

Estiveram presentes os Senhores, Eng.º Paulo Marcos Palrilha, Comandante da Companhia de Bombeiros Sapadores de Coimbra, na qualidade de Presidente do Júri, Eng.º Nuno Luís das Neves Meneses Osório, Comandante da Companhia de Bombeiros Sapadores de Braga, e Dr.ª Isaura Isabelina Ferreira Fernandes, Técnica Superior de Recursos Humanos, ambos na qualidade de Vogais Efetivos.

O Júri deliberou, por unanimidade, nos termos do n.º 1 do artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, aplicar aos candidatos do presente procedimento concursal, os seguintes critérios de seleção:

- Inspeção Médica;
- Provas de Conhecimentos Específicos;
- Provas Físicas.

**- INSPECÇÃO MÉDICA:**

A Inspeção Médica será realizada pelo serviço de Medicina do Trabalho, da Divisão de Formação e Desenvolvimento Organizacional integrada no Departamento de Recursos Humanos desta Câmara Municipal e destina-se a avaliar a robustez física dos candidatos e o estado geral de saúde, tendo em vista o desempenho das funções correspondentes à categoria de Chefe de 1.ª Classe, nos termos previstos nos números 2 e 3 do artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril.

Os resultados da inspeção médica corresponderão à atribuição das menções qualitativas “Apto” e “Não Apto”.



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**  
– Departamento de Recursos Humanos –  
Divisão de Formação e Desenvolvimento Organizacional

A Inspeção Médica tem carácter eliminatório considerando-se eliminados os candidatos que nela venham a obter o resultado “*Não Apto*” ou que não compareçam à sua realização.

**- PROVAS DE CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS:**

As provas de conhecimentos específicos visam avaliar o nível de conhecimentos académicos e profissionais dos candidatos necessários ao exercício das funções correspondentes à categoria de Chefe de 1.<sup>a</sup> Classe e possuem carácter eliminatório, considerando-se não aprovados os candidatos que venham a obter, por arredondamento, uma classificação inferior a 9,50 valores ou que não compareçam à sua realização.

A prova de conhecimentos terá natureza teórica, revestindo a forma escrita, será realizada individualmente em suporte de papel e será constituída por questões de escolha múltipla, versando sobre os temas e bibliografia abaixo discriminados:

**Tema 1 – Estatuto de pessoal dos Bombeiros Profissionais da Administração Local:**

- Decreto-Lei n.º 106/2002, de 13 de abril, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 86/2019, de 2 de julho.

**Tema 2 – Regime jurídico aplicável à constituição, organização, funcionamento e extinção dos corpos de bombeiros, no território continental:**

- Decreto-Lei n.º 247/2007, de 27 de junho, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 248/2012, de 21 de novembro, retificado pela Declaração de Retificação n.º 4/2013, de 18 de janeiro, e pelo Decreto-Lei n.º 103/2018, de 29 de novembro.

**Tema 3 – SIOPS - Sistema Integrado de Operações de Proteção e Socorro:**

- Decreto-Lei n.º 90-A/2022, de 30 de dezembro.

**Tema 4 – SGO - Sistema de Gestão de Operações:**

- Despacho n.º 3317- A/2018 da Autoridade Nacional de Proteção Civil, publicado na II Série do Diário da República, n.º 65, de 03/04/2018

**Tema 4 – Lei de Bases da Proteção Civil:**

- Lei n.º 27/2006, de 03 de julho, na redação dada pela Lei n.º 80/2015, de 3 de agosto.

A prova terá uma duração de 60 minutos, não sendo permitido o uso de quaisquer meios eletrónicos, incluindo telemóvel, durante a sua realização. Será permitida apenas a consulta da legislação indicada, em formato em papel, que cada candidato deverá trazer consigo, não sendo autorizada a troca de papel ou legislação entre candidatos.

Os resultados da prova de conhecimentos serão expressos numa escala de 0 a 20 valores, com valoração até às centésimas.



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**  
– Departamento de Recursos Humanos –  
Divisão de Formação e Desenvolvimento Organizacional

**- PROVAS FÍSICAS:**

As Provas Físicas destinam-se a avaliar a força, a destreza, a resistência, o desenvolvimento e as demais capacidades físicas e motoras dos candidatos, necessárias para o exercício das funções postas a concurso e consistirão na execução dos seguintes exercícios: extensão de braços no solo, exercícios abdominais e teste de cooper, sendo a classificação o resultado da média aritmética simples das classificações obtidas em cada um dos exercícios.

As Provas Físicas terão carácter eliminatório, considerando-se não aprovados os candidatos que venham a obter em qualquer umas das provas (exercícios) uma classificação inferior a 9,50 valores ou que não compareçam à sua realização.

As tabelas de classificação das provas Físicas constam do Anexo I à presente ata e que dela constituem parte integrante.

**1. Extensão de braços no solo:**

Consiste em efetuar, durante 2 minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:

- **Posição inicial:** colocado em posição de queda facial, com o corpo completamente alinhado (os membros superiores estendidos à largura dos ombros), apoiado pelas palmas das mãos e pelas pontas dos pés no solo, ou com um pé no solo e o outro sobreposto sobre o primeiro.

- **Movimento:** À voz de "*começar*" dada pelo Controlador, que estará munido de um cronómetro, o executante deve efetuar os seguintes movimentos: fletir os membros superiores até tocar no solo apenas com o peito e posterior extensão completa dos membros superiores até à posição inicial, o maior número de vezes possível durante 2 minutos. Só o peito ou o queixo pode tocar no solo e não o abdómen ou joelhos. Se tal acontecer o teste será dado como terminado. Não serão permitidas pausas durante a execução da prova.

**2. Exercícios abdominais:**

Consiste em efetuar, durante 2 minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:

- **Posição Inicial:** Deitado em posição dorsal, com as pernas fletidas a 90° e naturalmente afastadas, as mãos na nuca com os dedos entrecruzados e os pés fixos no espaldar (ou os tornozelos seguros por um ajudante, de joelhos a seu lado).

- **Movimento:** À voz de "*começar*" dada pelo Controlador, que estará munido de um cronómetro, os executantes devem efetuar os seguintes movimentos: elevação, flexão e torção do tronco, tocando com o cotovelo direito (esquerdo) no joelho esquerdo (direito) e retomando em seguida a posição inicial. Em cada repetição devem alternar o cotovelo e o joelho.

Durante a realização da prova são permitidas pausas, devendo ser observadas as seguintes regras:

- 1ª. As mãos não devem ser tiradas da nuca;
- 2ª. No retorno à posição inicial, os ombros devem tocar no solo;



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**  
– Departamento de Recursos Humanos –  
Divisão de Formação e Desenvolvimento Organizacional

- 3ª. A bacia não deve sair do chão, isto é, o corpo não deve ser arqueado para facilitar a flexão;
- 4ª. Não serão contadas as repetições em que não seja observada qualquer das regras de execução.

**3. Teste de cooper:**

Os executantes, ao serem chamados, dirigem-se para trás da linha de partida que lhes é indicada e começam a correr à volta da pista e ao sinal de “partir” (que pode ser voz, apito ou pistola) começam a correr à volta da pista. Os controladores contabilizam e registam o número de voltas que cada indivíduo executa e vão avisando do tempo gasto ou do tempo que falta. Decorridos 12 minutos, o controlador indicado para o efeito emite um sinal sonoro, para que este seja audível por todos os executantes. A este sinal, os executantes devem parar, permanecendo no mesmo local até que chegue um controlador. Cada controlador, registará o número aproximado de metros que cada executante percorreu, para além do número de voltas completas.

**- CLASSIFICAÇÃO FINAL:**

A classificação final dos candidatos resultará da média aritmética simples dos resultados obtidos nos métodos de seleção **Provas Físicas (PF)** e **Provas de Conhecimentos Específicos (PCE)**, mediante a aplicação da seguinte fórmula:

$$CF = \frac{PF + PCE}{02}$$

Em que:

CF = Classificação final;

PF = Classificação das Provas Físicas;

PCE = Classificação da Prova de Conhecimentos Específicos.

Na classificação final é adotada a escala de 0 a 20 valores, considerando-se não aprovados os candidatos que nos métodos de seleção eliminatórios obtenham classificação inferior a 9,50 valores.

Em caso de igualdade de classificação, será dada preferência ao candidato com maior pontuação na Prova de Conhecimentos Específicos. Nos casos em que não seja possível desempatar os candidatos pela aplicação do referido critério, será dada preferência ao candidato com mais idade.

Serão considerados excluídos os candidatos que não compareçam à realização de qualquer um dos métodos de seleção, não sendo convocados para a realização do método seguinte.



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**  
– Departamento de Recursos Humanos –  
Divisão de Formação e Desenvolvimento Organizacional

Nada mais havendo a tratar, o Júri deu por encerrada a presente reunião, pelas onze horas e trinta minutos, da qual foi lavrada a presente ata que vai ser assinada por todos os intervenientes.

Coimbra, 5 de março de 2024

**O JÚRI,**

---

(Eng.º Paulo Marcos Palilha)

---

(Eng.º Nuno Luís das Neves Meneses Osório)

---

(Dr.ª Isaura Isabelina Ferreira Fernandes)



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**  
– Departamento de Recursos Humanos –  
Divisão de Formação e Desenvolvimento Organizacional

**ANEXO I**  
**PROVAS FÍSICAS**

**Tabela de Classificação - Extensão de braços no solo**

<b>Benefício por idades</b>					
<b>&gt;54 anos</b>	<b>De 50 a 54 anos</b>	<b>De 45 a 49 anos</b>	<b>De 40 a 44 anos</b>	<b>De 35 a 39 anos</b>	<b>&lt;35 anos</b>
30	25	20	15	10	0

<b>Número</b>	<b>Valor</b>	<b>Número</b>	<b>Valor</b>	<b>Número</b>	<b>Valor</b>
85	20,00	66	15,20	47	11,40
84	19,60	65	15,00	46	11,20
83	19,20	64	14,80	45	11,00
82	18,80	63	14,60	44	10,80
81	18,40	62	14,40	43	10,60
80	18,00	61	14,20	42	10,40
79	17,80	60	14,00	41	10,20
78	17,60	59	13,80	40	10,00
77	17,40	58	13,60	39	09,80
76	17,20	57	13,40	38	09,60
75	17,00	56	13,20	37	09,40
74	16,80	55	13,00	36	09,20
73	16,60	54	12,80	35	09,00
72	16,40	53	12,60	34	08,80
71	16,20	52	12,40	33	08,60
70	16,00	51	12,20	32	08,40
69	15,80	50	12,00	31	08,20
68	15,60	49	11,80	30	08,00
67	15,40	48	11,60	<30	1



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**  
– Departamento de Recursos Humanos –  
Divisão de Formação e Desenvolvimento Organizacional

**Tabela de Classificação – Exercícios Abdominais**

<b>Benefício por idades</b>					
<b>&gt;54 anos</b>	<b>De 50 a 54 anos</b>	<b>De 45 a 49 anos</b>	<b>De 40 a 44 anos</b>	<b>De 35 a 39 anos</b>	<b>&lt;35 anos</b>
30	25	20	15	10	0

<b>Número</b>	<b>Valor</b>	<b>Número</b>	<b>Valor</b>	<b>Número</b>	<b>Valor</b>
85	20,00	66	15,20	47	11,40
84	19,60	65	15,00	46	11,20
83	19,20	64	14,80	45	11,00
82	18,80	63	14,60	44	10,80
81	18,40	62	14,40	43	10,60
80	18,00	61	14,20	42	10,40
79	17,80	60	14,00	41	10,20
78	17,60	59	13,80	40	10,00
77	17,40	58	13,60	39	09,80
76	17,20	57	13,40	38	09,60
75	17,00	56	13,20	37	09,40
74	16,80	55	13,00	36	09,20
73	16,60	54	12,80	35	09,00
72	16,40	53	12,60	34	08,80
71	16,20	52	12,40	33	08,60
70	16,00	51	12,20	32	08,40
69	15,80	50	12,00	31	08,20
68	15,60	49	11,80	30	08,00
67	15,40	48	11,60	<30	1



**CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA**  
– Departamento de Recursos Humanos –  
Divisão de Formação e Desenvolvimento Organizacional

**Tabela de Classificação – Teste de cooper**

<b>&gt;54 anos</b>	<b>De 50 a 54 anos</b>	<b>De 45 a 49 anos</b>	<b>De 40 a 44 anos</b>	<b>De 35 a 39 anos</b>	<b>&lt;35 anos</b>	<b>Valor obtido</b>
>=1900	>=2200	>=2500	>=2800	>=3100	>=3400	20,00
1850	2150	2450	2750	3050	3350	19,50
1800	2100	2400	2700	3000	3300	19,00
1750	2050	2350	2650	2950	3250	18,50
1700	2000	2300	2600	2900	3200	18,00
1650	1950	2250	2550	2850	3150	17,50
1600	1900	2200	2500	2800	3100	17,00
1550	1850	2150	2450	2750	3050	16,50
1500	1800	2100	2400	2700	3000	16,00
1450	1750	2050	2350	2650	2950	15,50
1400	1700	2000	2300	2600	2900	15,00
1350	1650	1950	2250	2550	2850	14,50
1300	1600	1900	2200	2500	2800	14,00
1250	1550	1850	2150	2450	2750	13,50
1200	1500	1800	2100	2400	2700	13,00
1150	1450	1750	2050	2350	2650	12,50
1100	1400	1700	2000	2300	2600	12,00
1050	1350	1650	1950	2250	2550	11,50
1000	1300	1600	1900	2200	2500	11,00
950	1250	1550	1850	2150	2450	10,50
900	1200	1500	1800	2100	2400	10,00
850	1150	1450	1750	2050	2350	09,50
800	1100	1400	1700	2000	2300	09,00
750	1050	1350	1650	1950	2250	08,50
700	1000	1300	1600	1900	2200	08,00
50	350	650	950	1250	1550	01,00
<50	<350	<650	<950	<1250	<1550	0