



ATA N.º 1

Concurso Externo Aberto à Sociedade Civil para o Preenchimento de 42 Postos de Trabalho, no Exercício de Funções de Bombeiro Especialista, integrado na Carreira de Bombeiro Especialista, do Mapa de Pessoal das Associações Humanitárias de Bombeiros da Região Autónoma da Madeira.

1. Ao sétimo dia do mês de agosto de dois mil e vinte e seis, pelas duas horas e trinta minutos, nas instalações do Serviço Regional de Proteção Civil, IP-RAM, doravante também designado por SRPC, IP-RAM, sitas no Caminho do Pináculo, n.º 14, no Funchal, reuniu o júri nomeado para o procedimento concursal supra referenciado, constituído por Rui Faria, Inspetor Regional de Bombeiros do SRPC, IP-RAM, na qualidade de Presidente, Leonardo Ribeiro, Enfermeiro Adjunto da Coordenação do SEMER do SRPC, IP-RAM, na qualidade de 1.º Vogal Efetivo, que substituirá o Presidente nas suas ausências e impedimentos, e João Garanito, Chefe de Divisão da Divisão de Regulação da Atividade dos Bombeiros, na qualidade de 1.º Vogal Suplente, em substituição do 2.º Vogal Efetivo, ausente por motivo justificado, a fim de proceder à elaboração do aviso de abertura, fixar os parâmetros de avaliação e respetiva ponderação para cada método de seleção, aprovar a grelha classificativa e o sistema de valoração final dos métodos de seleção, bem como os critérios de apreciação e ponderação a utilizar na determinação do sistema de ordenação final e respetivas fórmulas classificativas.-----

2. Aberta a reunião, o júri deliberou, por unanimidade, aprovar os seguintes documentos:

----- Aviso de abertura do Concurso Externo Aberto à Sociedade Civil para o Preenchimento de 42 Postos de Trabalho, no Exercício de Funções de Bombeiro Especialista, integrado na Carreira de Bombeiro Especialista, do Mapa de Pessoal das Associações Humanitárias de Bombeiros da Região Autónoma da Madeira e respetivos anexos:-----

----- Anexo I – Requerimento de Candidatura -----

----- Anexo II – Declaração de Consentimento -----

----- Anexo III – Prova de Robustez Física -----

----- Anexo IV – Prova de Avaliação Psicológica -----

----- Anexo V – Entrevista Profissional de Seleção -----

3. Por fim, mais deliberou, por unanimidade, o júri do procedimento, definir a data para a publicação do aviso de abertura do procedimento em 07 de agosto de 2026, determinando que o aviso a cima aprovado seja publicidade internamento de forma física e através do link:

<https://www.procivmadeira.pt/pt/bombeiros-menu/recrutamento-ahb-da-ram.html> -----





SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL IP-RAM
FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



4. Nada mais havendo a tratar, o presidente do júri deu por encerrada a reunião da qual se lavrou a presente ata que lida em voz alta foi achada conforme e assinada por todos os elementos presentes abaixo identificados. -----

O Presidente

(Rui Faria)

Os vogais

(Leonardo Ribeiro)

(João Garanto)

Anexos:

Anexo 1 - Requerimento de Candidatura;

Anexo 2 - Declaração de Consentimento;

Anexo 3 - Prova de Robustez Física;

Anexo 4 - Prova de Avaliação Psicológica;

Anexo 5 - Entrevista Profissional de Seleção.





SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL IP-RAM
FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



ANEXO I – Requerimento de Candidatura

(Preencher com letras maiúsculas)

Nome: _____

Morada: _____ N.º: _____

____ Bloco: ____ Andar: ____ Localidade: ____ Código Postal: ____/____

Data de nascimento: ____/____/____ Idade: _____

Telemóvel: _____ Email: _____

Postos de Trabalho a que se candidata: (preencher de acordo com o ponto 1 e 8 do Aviso, ou seja, A, B, C, D, E, F e G);

Referência n.º 1: _____; Referência n.º 2: _____;

Referência n.º 3: _____; Referência n.º 4: _____;

Referência n.º 5: _____; Referência n.º 6: _____;

Referência n.º 7: _____;

Declaração: Para os devidos efeitos, declaro, sob compromisso de honra, que cumpro todos os requisitos de admissão ao presente procedimento e atesto que todas as informações prestadas e documentos anexos à presente candidatura são verdadeiros.

Data: ____/____/____

Assinatura do candidato (Conforme CC/BI): _____





ANEXO II – Declaração de Consentimento

Eu, [Nome Completo], portador(a) do Cartão de Cidadão n.º [Número do CC], com validade até [Data de Validade], nos termos do artigo 13.º do Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016 (Regulamento Geral de Proteção de Dados – RGPD), declaro que fui informado(a) sobre as operações de tratamento a realizar sobre os meus dados pessoais, bem como sobre os direitos que me assistem nos termos da legislação aplicável.

Deste modo, presto o meu consentimento, de forma livre, específica, informada e inequívoca, para o tratamento dos meus dados pessoais constantes do formulário de candidatura por mim apresentado, bem como dos documentos anexos de natureza comprovativa ou outra, exclusivamente para a finalidade de recolha, tratamento e integração na base de dados do procedimento «CONCURSO EXTERNO ABERTO À SOCIEDADE CIVIL PARA O PREENCHIMENTO DE 42 POSTOS DE TRABALHO, NO EXERCÍCIO DE FUNÇÕES DE BOMBEIROS ESPECIALISTA, INTEGRADO NA CARREIRA DE BOMBEIRO ESPECIALISTA, DO MAPA DE PESSOAL DAS ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA»

Declaro, ainda, estar informado de que os meus dados serão tratados apenas durante o período necessário para a prossecução da referida finalidade e que posso, a qualquer momento, retirar o meu consentimento, sem prejuízo da licitude do tratamento efetuado até à data da revogação.

Mais declaro que foram prestadas todas as informações relevantes sobre o tratamento dos meus dados pessoais e que compreendo o seu alcance e implicações.

[Local e Data de Validade]

Assinatura





ANEXO III – Prova de Robustez Física

A Prova de Robustez Física, rege-se pelas provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:

- a) Flexão / Extensão de braços – FB (30 segundos);
- b) Abdominais – AB (1 minuto);
- c) Teste de Cooper – TC (12 minutos).

Para cada prova as classificações são obtidas através das tabelas em anexo.

A prova de resistência física (Teste Cooper) é valorizada com o coeficiente 2.

As provas realizam-se em um único dia, com a duração de duas horas.

Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento de ginástica: camisola, calções, meias e sapatos adequados.

É obrigatória a realização de um período de aquecimento, previamente ao início das provas de avaliação da condição física;

1 - Flexão / Extensão de braços

- a. **Finalidade:** Visa avaliar a força dos membros superiores, em especial dos músculos flexores/ extensores.
- b. **Execução:**
 - i. O controlador deve estar posicionado, lateralmente em relação ao executante, com o punho cerrado, numa posição que permita que o peito do executante toque na sua mão, sem causar incómodo ao mesmo;
 - ii. À voz de “EM POSIÇÃO”, dada pelo controlador, o executante tomará a posição de corpo em prancha, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços na sua extensão máxima;
 - iii. A primeira repetição só deve ser iniciada, depois da ordem do controlador. À voz de “COMEÇAR”, o executante fará a flexão completa dos braços, tocando com o peito na mão do controlador, retornando à posição inicial, com a extensão simultânea e completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição empranchado, durante todo o exercício e não tocar o solo, exceto com os apoios

acima





referidos, pés e mãos. Realizar, nestas condições, o maior número possível de extensões/ flexões de braços;

- iv. Os elementos do género feminino, poderão ter o auxílio dos joelhos no solo;
- v. A prova deve ser realizada sem interrupções;
- vi. A prova seguinte [Abdominais - AB] realizar-se-á após um intervalo mínimo de 10 minutos.

2 - Abdominais

- a. **Finalidade:** Visa avaliar a força média, em particular, o nível funcional dos músculos abdominais.
- b. **Execução:**
 - i. À voz de "EM POSIÇÃO", dada pelo controlador, o executante tomará a posição de sentado, com as pernas fletidas, a planta dos pés juntas e os pés fixos no chão (Sit Up Butterfly);
 - ii. A primeira repetição só deverá ser iniciada, após a ordem do controlador. À voz de "COMEÇAR", o executante passará da posição de sentado, para a posição de deitado em decúbito dorsal, com os braços ao lado da cabeça, retornando à posição inicial imediatamente a seguir, tocando com as mãos nos pés ou à frente dos mesmos, sem os retirar do chão. Realizar, nestas condições, o maior número possível de abdominais;
 - iii. São permitidas pausas durante a execução da prova;
 - iv. A prova seguinte [Teste Cooper - TC] realizar-se-á após um intervalo mínimo de 10 minutos.

3 - Teste de Cooper:

- a. **Finalidade:** Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do candidato.
- b. **Execução:** A prova consiste em percorrer a maior distância possível, no período de doze minutos, correndo ou andando.





SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL IP-RAM
FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



4 - Resultado da avaliação:

A Classificação da prova de robustez física será a resultante da aplicação da seguinte fórmula:

$$PF = ((FB) + (AB) + (2TC))/4$$

Em que:

PF = Classificação da Prova de Robustez Física;

FB = Classificação da Flexão /Extensão de braços;

AB = Classificação abdominais;

TC = Classificação Teste de Cooper.





SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL IP-RAM
FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



Critérios de Classificação da Prova de Robustez Física

MASCULINO									
ATÉ AOS 29 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
28	50	3400	20	MUITO BOM			2380	9.8	SOFRÍVEL
		3380	19.8			24	2360	9.6	
	49	3360	19.6				2340	9.4	
27		3340	19.4		14	23	2320	9.2	
	48	3320	19.2				2300	9	
		3300	19	BOM		22	2280	8.8	MAU
	47	3280	18.8		13		2260	8.6	
26		3260	18.6			21	2240	8.4	
	46	3240	18.4				2220	8.2	
		3220	18.2		12	20	2200	8	
25	45	3200	18	BOM			2180	7.8	SOFRÍVEL
		3180	17.8			19	2160	7.6	
	44	3160	17.6		11		2140	7.4	
		3140	17.4			18	2120	7.2	
	43	3120	17.2				2100	7	
24		3100	17	BOM	10	17	2080	6.8	MAU
	42	3080	16.8				2060	6.6	
		3060	16.6			16	2040	6.4	
	41	3040	16.4		9		2020	6.2	
		3020	16.2			15	2000	6	
23	40	3000	16	BOM	8	14	1980	5.8	SOFRÍVEL
		2980	15.8				1960	5.6	
	39	2960	15.6				1940	5.4	
		2940	15.4		13		1920	5.2	
	38	2920	15.2		7		1900	5	
		2900	15	BOM		12	1880	4.8	MAU
	37	2880	14.8				1860	4.6	
21		2860	14.6		6	11	1840	4.4	
	36	2840	14.4				1820	4.2	
		2820	14.2			10	1800	4	
20	35	2800	14	BOM	5		1780	3.8	SOFRÍVEL
		2780	13.8			9	1760	3.6	
	34	2760	13.6				1740	3.4	
		2740	13.4		4	8	1720	3.2	
	33	2720	13.2				1700	3	
19		2700	13	BOM	7		1680	2.8	MAU
	32	2680	12.8				1660	2.6	
		2660	12.6		3	6	1640	2.4	
	31	2640	12.4				1620	2.2	
		2620	12.2		2	5	1600	2	
18	30	2600	12	BOM			1580	1.8	SOFRÍVEL
		2580	11.8			4	1560	1.6	
	29	2560	11.6		1		1540	1.4	
		2540	11.4			3	1520	1.2	
	28	2520	11.2				1500	1	
17		2500	11	BOM		2	1480	0.8	MAU
	27	2480	10.8				1460	0.6	
	26	2460	10.6			1	1440	0.4	
		2440	10.4				1420	0.2	
	25	2420	10.2		0	0	1400	0	
16		2400	10	BOM					SOFRÍVEL
15	25	2400	10	BOM					MAU

FEMININO									
ATÉ AOS 29 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
25	45	3100	20	MUITO BOM			2080	9.8	SOFRÍVEL
		3080	19.8			19	2060	9.6	
	44	3060	19.6		11		2040	9.4	
24		3040	19.4				2020	9.2	
	43	3020	19.2			18	2000	9	
		3000	19	BOM			1980	8.8	SOFRÍVEL
	42	2980	18.8		10	17	1960	8.6	
23		2960	18.6				1940	8.4	
	41	2940	18.4				1920	8.2	
		2920	18.2			16	1900	8	
22	40	2900	18	BOM	9		1880	7.8	SOFRÍVEL
		2880	17.8			15	1860	7.6	
	39	2860	17.6				1840	7.4	
		2840	17.4				1820	7.2	
	38	2820	17.2		8	14	1800	7	
21		2800	17	BOM			1780	6.8	MAU
	37	2780	16.8			13	1760	6.6	
		2760	16.6				1740	6.4	
	36	2740	16.4		7		1720	6.2	
		2720	16.2			12	1700	6	
20	35	2700	16	BOM			1680	5.8	SOFRÍVEL
		2680	15.8			11	1660	5.6	
	34	2660	15.6		6		1640	5.4	
		2640	15.4				1620	5.2	
	33	2620	15.2			10	1600	5	
19		2600	15	BOM			1580	4.8	MAU
	32	2580	14.8			9	1560	4.6	
		2560	14.6				1540	4.4	
	31	2540	14.4				1520	4.2	
		2520	14.2			8	1500	4	
17	30	2500	14	BOM	4		1480	3.8	SOFRÍVEL
		2480	13.8			7	1460	3.6	
	29	2460	13.6				1440	3.4	
		2440	13.4			6	1420	3.2	
	28	2420	13.2		3		1400	3	
16		2400	13	BOM		5	1380	2.8	MAU
	27	2380	12.8				1360	2.6	
		2360	12.6			4	1340	2.4	
	26	2340	12.4		2		1320	2.2	
		2320	12.2			3	1300	2	
15	25	2300	12	BOM			1280	1.8	SOFRÍVEL
		2280	11.8			2	1260	1.6	
	24	2260	11.6		1		1240	1.4	
		2240	11.4			1	1220	1.2	
	23	2220	11.2				1200	1	
14		2200	11	BOM			1180	0.8	MAU
	22	2180	10.8				1160	0.6	
		2160	10.6				1140	0.4	
	21	2140	10.4				1120	0.2	
		2120	10.2		0	0	1100	0	
12	20	2100	10	BOM					SOFRÍVEL





SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL IP-RAM
FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



MASCULINO									
30 AOS 39 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
25	45	3200	20	↑			2180	9.8	↑
		3180	19.8			19	2160	9.6	
	44	3160	19.6		11		2140	9.4	
		3140	19.4				2120	9.2	
24						18	2100	9	
	43	3120	19.2	↓			2080	8.8	↓
		3100	19		10	17	2060	8.6	
	42	3080	18.8				2040	8.4	
23		3060	18.6				2020	8.2	
	41	3040	18.4			16	2000	8	
		3020	18.2	↓	9		1980	7.8	↓
22	40	3000	18			15	1960	7.6	
		2980	17.8				1940	7.4	
	39	2960	17.6				1920	7.2	
		2940	17.4		8	14	1900	7	
	38	2920	17.2	↓			1880	6.8	↓
21		2900	17			13	1860	6.6	
	37	2880	16.8				1840	6.4	
		2860	16.6		7		1820	6.2	
	36	2840	16.4			12	1800	6	
		2820	16.2	↓			1780	5.8	↓
20	35	2800	16			11	1760	5.6	
		2780	15.8		6		1740	5.4	
	34	2760	15.6				1720	5.2	
		2740	15.4			10	1700	5	
19	33	2720	15.2	↓			1680	4.8	↓
		2700	15		5	9	1660	4.6	
	32	2680	14.8				1640	4.4	
18		2660	14.6				1620	4.2	
	31	2640	14.4			8	1600	4	
		2620	14.2	↓	4		1580	3.8	↓
17	30	2600	14			7	1560	3.6	
		2580	13.8				1540	3.4	
	29	2560	13.6			6	1520	3.2	
		2540	13.4		3		1500	3	
	28	2520	13.2	↓		5	1480	2.8	↓
16		2500	13				1460	2.6	
	27	2480	12.8			4	1440	2.4	
		2460	12.6		2		1420	2.2	
	26	2440	12.4			3	1400	2	
		2420	12.2	↓			1390	1.8	↓
15	25	2400	12			2	1380	1.6	
		2380	11.8		1		1370	1.4	
	24	2360	11.6			1	1360	1.2	
		2340	11.4				1350	1	
14	23	2320	11.2	↓			1340	0.8	↓
		2300	11				1330	0.6	
	22	2280	10.8				1320	0.4	
13		2260	10.6				1310	0.2	
	21	2240	10.4		0	0	1300	0	
		2220	10.2	↓					↓
12	20	2200	10		-	-	-	-	

FEMININO									
30 AOS 39 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
22	40	2900	20	↑			1880	9.8	↑
		2880	19.8				1860	9.6	
	39	2860	19.6			14	1840	9.4	
		2840	19.4				1820	9.2	
21							1800	9	
	38	2820	19.2	↓	9		1780	8.8	↓
		2800	19			13	1760	8.6	
	37	2780	18.8				1740	8.4	
20		2760	18.6			12	1720	8.2	
	36	2740	18.4				1700	8	
		2720	18.2	↓	8		1680	7.8	↓
	35	2700	18			11	1660	7.6	
19		2680	17.8				1640	7.4	
	34	2660	17.6				1620	7.2	
		2640	17.4		7	10	1600	7	
	33	2620	17.2	↓			1580	6.8	↓
		2600	17				1560	6.6	
18	32	2580	16.8			9	1540	6.4	
		2560	16.6		6		1520	6.2	
	31	2540	16.4				1500	6	
		2520	16.2	↓		8	1480	5.8	↓
	30	2500	16				1460	5.6	
17		2480	15.8				1440	5.4	
	29	2460	15.6			7	1420	5.2	
		2440	15.4		5		1400	5	
	28	2420	15.2	↓			1380	4.8	↓
16		2400	15			6	1360	4.6	
	27	2380	14.8				1340	4.4	
		2360	14.6		4		1320	4.2	
	26	2340	14.4			5	1300	4	
		2320	14.2	↓			1280	3.8	↓
15	25	2300	14			3	1260	3.6	
		2280	13.8			4	1240	3.4	
	24	2260	13.6				1220	3.2	
		2240	13.4		14	23	1220	13.2	
		2220	13.2	↓			1200	3	↓
14						3	1180	2.8	
	22	2180	12.8				1160	2.6	
		2160	12.6			2	1140	2.4	
13	21	2140	12.4				1120	2.2	
		2120	12.2	↓			1100	2	↓
	20	2100	12				1090	1.8	
		2080	11.8		1	1	1080	1.6	
12	19	2060	11.6				1070	1.4	
		2040	11.4				1060	1.2	
	18	2020	11.2	↓			1050	1	↓
		2000	11				1040	0.8	
11	17	1980	10.8				1030	0.6	
		1960	10.6				1020	0.4	
	16	1940	10.4				1010	0.2	
		1920	10.2	↓	0	0	1000	0	↓
10	15	1900	10		-	-	-	-	





SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL IP-RAM
FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



MASCULINO									
40 AOS 49 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO			FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO		
		COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO			COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
22	40	3000	20	MUITO BOM			1980	9.8	SOFRÍVEL
		2980	19.8				1960	9.6	
		2960	19.6			14	1940	9.4	
21	36	2940	19.4				1920	9.2	
		2920	19.2		9		1900	9	
		2900	19			13	1880	8.8	
	35	2880	18.8				1860	8.6	
20		2860	18.6				1840	8.4	
		2840	18.4			12	1820	8.2	
	34	2820	18.2		8		1800	8	
		2800	18	BOM			1780	7.8	MAU
19		2780	17.8			11	1760	7.6	
	33	2760	17.6				1740	7.4	
		2740	17.4				1720	7.2	
		2720	17.2		7	10	1700	7	
	32	2700	17				1680	6.8	
18		2680	16.8				1660	6.6	
	31	2660	16.6			9	1640	6.4	
		2640	16.4		6		1620	6.2	
	30	2620	16.2				1600	6	
		2600	16	SUFICIENTE		8	1580	5.8	
17	29	2580	15.8				1560	5.6	
		2560	15.6				1540	5.4	
	28	2540	15.4		5	7	1520	5.2	
		2520	15.2				1500	5	
16	27	2500	15				1480	4.8	
		2480	14.8			6	1460	4.6	
	26	2460	14.6		4		1440	4.4	
		2440	14.4				1420	4.2	
	25	2420	14.2			5	1400	4	
15		2400	14				1390	3.8	
		2380	13.8		3		1380	3.6	
	24	2360	13.6			4	1370	3.4	
		2340	13.4				1360	3.2	
14	23	2320	13.2				1350	3	
		2300	13			3	1340	2.8	
	22	2280	12.8		2		1330	2.6	
		2260	12.6				1320	2.4	
13	21	2240	12.4			2	1310	2.2	
		2220	12.2				1300	2	
	20	2200	12				1290	1.8	
		2180	11.8		1	1	1280	1.6	
12	19	2160	11.6				1270	1.4	
		2140	11.4				1260	1.2	
	18	2120	11.2				1250	1	
		2100	11				1240	0.8	
11	17	2080	10.8				1230	0.6	
		2060	10.6				1220	0.4	
	16	2040	10.4				1210	0.2	
		2020	10.2		0	0	1200	0	
10	15	2000	10		-	-	-	-	

FEMININO									
40 AOS 49 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO			FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO		
		COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO			COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
19	35	2700	20	MUITO BOM			1680	9.8	SOFRÍVEL
		2680	19.8				1660	9.6	
	34	2660	19.6				1640	9.4	
		2640	19.4			9	1620	9.2	
	33	2620	19.2		7		1600	9	
18		2600	19				1580	8.8	
	32	2580	18.8				1560	8.6	
		2560	18.6				1540	8.4	
	31	2540	18.4			8	1520	8.2	
		2520	18.2				1500	8	
17	30	2500	18	BOM	6		1480	7.8	MAU
		2480	17.8				1460	7.6	
	29	2460	17.6				1440	7.4	
		2440	17.4			7	1420	7.2	
	28	2420	17.2				1400	7	
16		2400	17				1380	6.8	
	27	2380	16.8		5		1360	6.6	
		2360	16.6				1340	6.4	
	26	2340	16.4		6		1320	6.2	
		2320	16.2				1300	6	
15	25	2300	16	SUFICIENTE			1280	5.8	
		2280	15.8				1260	5.6	
	24	2260	15.6			4	1240	5.4	
		2240	15.4			5	1220	5.2	
	23	2220	15.2				1200	5	
14		2200	15				1180	4.8	
	22	2180	14.8				1160	4.6	
		2160	14.6				1140	4.4	
	21	2140	14.4		3	4	1120	4.2	
		2120	14.2				1100	4	
13	20	2100	14				1090	3.8	
		2080	13.8				1080	3.6	
	19	2060	13.6				1070	3.4	
		2040	13.4			3	1060	3.2	
12	18	2020	13.2		2		1050	3	
		2000	13				1040	2.8	
	17	1980	12.8				1030	2.6	
		1960	12.6				1020	2.4	
11	16	1940	12.4			2	1010	2.2	
		1920	12.2				1000	2	
	15	1900	12		1		990	1.8	
		1880	11.8				980	1.6	
10	14	1860	11.6				970	1.4	
		1840	11.4			1	960	1.2	
	13	1820	11.2				950	1	
		1800	11				940	0.8	
9	12	1780	10.8				930	0.6	
		1760	10.6				920	0.4	
	11	1740	10.4				910	0.2	
		1720	10.2		0	0	900	0	
8	10	1700	10		-	-	-	-	





SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL IP-RAM
FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



MASCULINO									
50 AOS 55 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
19	35	2800	20	MUITO BOM			1780	9.8	SOFRÍVEL
		2780	19.8				1760	9.6	
	34	2760	19.6				1740	9.4	
		2740	19.4			11	1720	9.2	
	33	2720	19.2		7		1700	9	
18		2700	19	BOM			1680	8.8	SOFRÍVEL
	32	2680	18.8				1660	8.6	
		2660	18.6			10	1640	8.4	
	31	2640	18.4				1620	8.2	
		2620	18.2				1600	8	
17	30	2600	18	BOM	6		1580	7.8	SOFRÍVEL
		2580	17.8			9	1560	7.6	
	29	2560	17.6				1540	7.4	
		2540	17.4				1520	7.2	
	28	2520	17.2				1500	7	
16		2500	17	BOM		8	1480	6.8	MAU
	27	2480	16.8		5		1460	6.6	
		2460	16.6				1440	6.4	
	26	2440	16.4				1420	6.2	
		2420	16.2		7		1400	6	
15	25	2400	16	BOM			1390	5.8	MAU
		2380	15.8				1380	5.6	
	24	2360	15.6		4		1370	5.4	
		2340	15.4			6	1360	5.2	
	23	2320	15.2				1350	5	
14		2300	15	BOM			1340	4.8	MAU
	22	2280	14.8				1330	4.6	
		2260	14.6			5	1320	4.4	
	21	2240	14.4		3		1310	4.2	
		2220	14.2				1300	4	
13	20	2200	14	BOM			1290	3.8	MAU
		2180	13.8			4	1280	3.6	
	19	2160	13.6				1270	3.4	
		2140	13.4				1260	3.2	
	18	2120	13.2		2		1250	3	
		2100	13	SUFICIENTE		3	1240	2.8	MAU
		2080	12.8				1230	2.6	
	17	2060	12.6				1220	2.4	
		2040	12.4			2	1210	2.2	
		2020	12.2				1200	2	
	16	2000	12	SUFICIENTE	1		1190	1.8	MAU
		1980	11.8				1180	1.6	
	15	1960	11.6				1170	1.4	
		1940	11.4			1	1160	1.2	
		1920	11.2				1150	1	
	14	1900	11	SUFICIENTE			1140	0.8	MAU
		1880	10.8				1130	0.6	
		1860	10.6				1120	0.4	
	13	1840	10.4				1110	0.2	
		1820	10.2		0	0	1100	0	
8	12	1800	10		-	-	-	-	

FEMININO									
50 AOS 55 ANOS									
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
16	30	2500	20	MUITO BOM			1480	9.8	SOFRÍVEL
		2480	19.8				1460	9.6	
	29	2460	19.6				1440	9.4	
		2440	19.4			7	1420	9.2	
	28	2420	19.2				1400	9	
15		2400	19	BOM	5		1380	8.8	SOFRÍVEL
	27	2380	18.8				1360	8.6	
		2360	18.6				1340	8.4	
	26	2340	18.4				1320	8.2	
		2320	18.2			6	1300	8	
14	25	2300	18	BOM			1280	7.8	SOFRÍVEL
		2280	17.8				1260	7.6	
	24	2260	17.6		4		1240	7.4	
		2240	17.4				1220	7.2	
	23	2220	17.2				1200	7	
13		2200	17	BOM		5	1180	6.8	MAU
	22	2180	16.8				1160	6.6	
		2160	16.6				1140	6.4	
	21	2140	16.4				1120	6.2	
		2120	16.2				1100	6	
12	20	2100	16	BOM	3		1090	5.8	MAU
		2080	15.8			4	1080	5.6	
	19	2060	15.6				1070	5.4	
		2040	15.4				1060	5.2	
	18	2020	15.2				1050	5	
11		2000	15	BOM			1040	4.8	MAU
		1980	14.8				1030	4.6	
	17	1960	14.6			3	1020	4.4	
		1940	14.4				1010	4.2	
		1920	14.2			2	1000	4	
10	16	1900	14	BOM			990	3.8	MAU
		1880	13.8				980	3.6	
	15	1860	13.6				970	3.4	
		1840	13.4			2	960	3.2	
		1820	13.2				950	3	
9	14	1800	13	BOM			940	2.8	MAU
		1780	12.8				930	2.6	
	13	1760	12.6				920	2.4	
		1740	12.4			1	910	2.2	
		1720	12.2				900	2	
8	12	1700	12	BOM		1	890	1.8	MAU
		1680	11.8				880	1.6	
	11	1660	11.6				870	1.4	
		1640	11.4				860	1.2	
		1620	11.2				850	1	
7	10	1600	11	BOM			840	0.8	MAU
		1580	10.8				830	0.6	
	9	1560	10.6				820	0.4	
		1540	10.4				810	0.2	
		1520	10.2		0	0	800	0	
6	8	1500	10		-	-	-	-	





ANEXO IV – Prova de Avaliação Psicológica

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

1. A avaliação psicológica visa avaliar as capacidades e características de personalidade dos candidatos, inferindo se as mesmas são adequadas ao desempenho das funções de bombeiro especialista.
2. O perfil psicológico pretendido é o seguinte:
 - a) Ser responsável;
 - b) Espírito e disposição para o trabalho voluntário;
 - c) Ser capaz de trabalhar em equipa;
 - d) Bom relacionamento interpessoal e ser proactivo;
 - e) Recetividade e capacidade de assimilação;
 - f) Ter boa capacidade de iniciativa e decisão;
 - g) Manifestação adequada da expressão emocional.
3. O resultado da avaliação psicológica de seleção é expresso em menções quantitativas (0 a 20 valores) e qualitativas às quais correspondem, as seguintes classificações:
 - Elevado: 17 a 20 valores;
 - Bom: 13.1 a 16.9 valores;
 - Suficiente: 9.5 a 13 valores;
 - Insuficiente: até 9.4 valores;





Anexo V - Entrevista Profissional de Seleção

1. A entrevista profissional de seleção destina-se a avaliar, numa relação interpessoal e de forma objetiva e sistemática, as aptidões profissionais e pessoais dos candidatos.
2. A entrevista está planificada de acordo com os objetivos pretendidos, os quais permitem recolher factos relativos ao candidato, tais como o sentido crítico, motivação e espírito de missão, qualidade da experiência profissional e a direção e sentido vocacional para o cargo.
3. Em concreto, pretende-se avaliar, em relação a cada candidato, o seguinte:
 - a. O domínio de temas ligados à área funcional, seus conceitos e áreas de aplicação, interesse pela atualização profissional e pelo acompanhamento de inovações e novos desenvolvimentos ligados à área de atividade;
 - b. A abordagem e análise de problemas, curiosidade intelectual;
 - c. A adoção de um papel ativo, autonomia, capacidade para tomar decisões e agir de forma independente e inovadora;
 - d. A direção e sentido vocacional para o cargo;
 - e. A capacidade de afirmação e assertividade, a capacidade conciliadora e firmeza de decisões;
4. Os fatores de apreciação e ponderação da entrevista profissional de seleção constam da ficha individual de entrevista, em apêndice a este anexo, sendo cada parâmetro classificado de acordo com a seguinte tabela de correspondências:
 - Elevado: 20 valores;
 - Muito Bom: 16 valores;
 - Bom: 12 valores;
 - Reduzido: 08 valores;
 - Insuficiente: 04 valores.
5. A entrevista profissional de seleção, será avaliada, de acordo com a seguinte fórmula:

$EPS = (SC + ME + QEP + EDSV) / 4$, em que:

EPS = Entrevista Profissional de Seleção;

SC = Sentido Crítico;

ME = Motivação e Espírito de Missão;





QEP = Qualidade da Experiência Profissional;

EDSV = Expressão, Direção e Sentido Vocacional;

Relativamente ao “Sentido Crítico”, o júri apreciará as opções tomadas e respetiva fundamentação e capacidade de argumentação perante cenários hipotéticos ou reais, bem como, o equacionar de factos e acontecimentos de nível profissional ou geral. Quanto a este fator o júri deliberou ainda, por unanimidade, estabelecer os níveis de apreciação, sua definição e escala de valoração, como se segue:

	Valores
1º nível – Análise crítica das situações muito apropriada, ponderando as diversas alternativas de solução e fundamentando as suas opções com argumentos muito lógicos e pertinentes.	20
2º nível – Análise crítica das situações apropriada, ponderando as alternativas de solução e fundamentando as suas opções com argumentos lógicos e pertinentes.	16
3º nível – Análise crítica das situações aceitável, ponderando a maioria das alternativas de solução e fundamentando as suas opções com argumentos quase sempre adequados.	12
4º nível – Insuficiente análise crítica das situações, manifestando dúvidas e incertezas na fundamentação das suas opções e/ou fraca argumentação.	8
5º nível – Não demonstrou capacidade de análise crítica e de argumentação.	4

Na “Motivação e Espírito de Missão”, o júri procurará avaliar a natureza, intensidade e permanência das motivações, interesses e gostos, visando avaliar o grau de ajustamento entre a motivação e espírito de missão manifestado e aquele que é necessária para o desempenho da função. Quanto a este fator, o júri deliberou ainda, por unanimidade, estabelecer os níveis de apreciação, sua definição e escala de valoração, como se segue:

	Valores
1º nível – Muito bom ajustamento entre a motivação e espírito de missão manifestado, necessário para o desempenho da função.	20
2º nível – Bom ajustamento entre a motivação manifestada e espírito de missão, necessário para o desempenho da função.	16





3º nível – Aceitável ajustamento entre a motivação manifestada e espírito de missão, necessário para o desempenho da função.	12
4º nível – Fraco ajustamento entre a motivação manifestada e espírito de missão, necessário para o desempenho da função.	8
5º nível - Não existe ajustamento entre a motivação manifestada e espírito de missão, necessário para o desempenho da função.	4

Na “Qualidade da Experiência Profissional”, o júri considerará o nível de desenvolvimento e variedade de conhecimentos profissionais apreendidos no exercício das funções desempenhadas e a sua utilidade para o exercício das funções. Quanto a este fator, o júri deliberou ainda, por unanimidade, estabelecer os níveis de apreciação, sua definição e escala de valoração, como se segue:

	Valores
1º nível – Revela elevada variedade, profundidade e riqueza de experiência, em atividades relevantes para o exercício de funções, conjugada com aprofundados conhecimentos profissionais de muita utilidade para as funções a exercer, permitindo prognosticar elevada capacidade de adaptação ao exercício das funções a que se candidata.	20
2º nível – Revela variedade, profundidade e riqueza de experiência, em atividades relevantes para o exercício de funções, conjugada com bons conhecimentos profissionais de grande utilidade para as funções a exercer, permitindo prognosticar grande capacidade de adaptação ao exercício das funções a que se candidata.	16
3º nível – Revela experiência em atividades relevantes para o exercício de funções, conjugada com conhecimentos profissionais úteis, permitindo prognosticar satisfatória capacidade de adaptação ao exercício das funções a que se candidata.	12
4º nível – Revela alguma experiência não aprofundada, em atividades relevantes para o exercício das funções, conjugada com alguns conhecimentos profissionais úteis, permitindo prognosticar alguma capacidade de adaptação ao exercício das funções a que se candidata.	8
5º nível - Revela insuficiente experiência em atividades relevantes para o exercício das funções, conjugada com poucos conhecimentos profissionais úteis, permitindo prognosticar diminuta capacidade de adaptação ao exercício das funções a que se candidata.	4





Na “Expressão, Direção e Sentido Vocacional”, o júri procurará medir o nível de organização e articulação sequencial do discurso oral, apreciando a fluência, clareza, precisão e expressividade da linguagem utilizada, autonomia e capacidade para tomar decisões. Quanto a este fator, o júri deliberou ainda, por unanimidade, estabelecer os níveis de apreciação, sua definição e escala de valoração, como se segue:

	Valores
1º nível – Muito boa organização e articulação sequencial do discurso, expressando-se com elevada fluência e de forma agradável. É convincente e persuasivo, demonstra elevada capacidade de autonomia e tomada de decisão.	20
2º nível – Boa organização do discurso, articulando as ideias de forma clara e fluente. Evidencia autoconfiança e convicção, com adequada capacidade de autonomia e tomada de decisão.	16
3º nível – Aceitável organização e encadeamento do discurso. Denota à-vontade e raramente hesita nas respostas. Demonstra, de forma aceitável capacidade de autonomia e tomada de decisão.	12
4º nível – Insuficiente organização e articulação do discurso, tornando-se pouco claro e perceptível. Não demonstra capacidade de autonomia e tomada de decisão.	8
5º nível – Fraca organização do discurso, com acentuada insuficiência ao nível da clareza e da concisão. Tem dificuldade em apreender o que lhe é solicitado.	4

6. A classificação de cada parâmetro de ponderação corresponderá à média aritmética simples da classificação atribuída individualmente por cada elemento do júri.

7. A classificação final da entrevista profissional de seleção corresponderá à média aritmética simples dos resultados obtidos em cada um dos parâmetros de ponderação.

8. A entrevista profissional de seleção terá uma duração aproximada de 30 minutos.





SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL IP-RAM
FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



Ficha de Avaliação da Entrevista Profissional de Seleção (EPS)

Nome: _____

Data da entrevista: _____

Hora da entrevista: _____

Parâmetros de Avaliação da Entrevista	Classificação Qualitativa				Classificação Quantitativa
	Nota Presidente	Nota Vogal	Nota Vogal	Nota final (média aritmética)	Classificação na escala de 0 a 20 valores
Sentido Crítico					
Motivação e Espírito de Missão					
Qualidade da Experiência Profissional					
Expressão, Direção e Sentido Vocacional					
Valoração Final da Entrevista (média aritmética)					

Questões:

A entrevista profissional de seleção, foi avaliada, de acordo com a seguinte fórmula:

$EPS = (SC + ME + QEP + EDSV) / 4$, em que:

EPS = Entrevista Profissional de Seleção;





Serviço Regional de Proteção Civil IP-RAM
FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
ASSOCIAÇÕES HUMANITÁRIAS DE BOMBEIROS DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



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

SC = Sentido Crítico;

ME = Motivação e Espírito de Missão;

QEP = Qualidade da Experiência Profissional;

EDSV = Expressão, Direção e Sentido Vocacional;

O Presidente, _____

Os Vogais, _____

Serviço Regional de Proteção Civil, IP-RAM, 07 de agosto de 2026

O Presidente do Conselho Diretivo, Richard Nunes Marques

[Handwritten signature of Richard Nunes Marques]

