

29

CADERNOS TÉCNICOS PROCIV

**Guia de Procedimentos
para a Constituição
e Gestão de Equipas
de Intervenção Permanente**



**AUTORIDADE NACIONAL
DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL**

2022

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
A. ESTRUTURA OPERACIONAL	5
A.1. Missões	5
A.2. Área de atuação da EIP	5
B. CRIAÇÃO DE UMA EIP – PASSO A PASSO	6
B.1. Critérios para a criação de uma EIP	6
B.2. Procedimento de recolha e análise de manifestações de interesse pelas AHB	6
B.3. Celebração de Protocolo EIP	6
C. RECRUTAMENTO E SELEÇÃO DE ELEMENTOS PARA CONSTITUIÇÃO DE EIP	8
C.1. Pressupostos para a constituição das EIP	8
C.2. Requisitos Gerais para integrar a EIP	8
C.3. Requisitos Específicos para integrar a EIP	9
C.4. Formação obrigatória para integrar a EIP	10
C.5. Provas de avaliação da condição física	11
C.6. Homologação da Equipa	11
C.7. Início de atividade da EIP	12
D. GESTÃO ADMINISTRATIVA DA EIP	13
D.1. Contrato de trabalho e vínculo laboral	13
D.2. Condições para a renovação de contratos	15
D.3. Cessação do contrato de trabalho	15
D.4. Remuneração e subsídios	15
D.5. Encargos e contribuições	16
D.6. Horário de trabalho	17
D.7. Substituições dos elementos EIP	17
D.8. Procedimentos de registo no RNBP	19
D.9. Suspensão de transferência de verbas	22
E. GESTÃO TÉCNICA DA EIP	22
E.1. Competências do Comandante do CB	22
E.2. Elementos EIP: perfil e competências	23
F. REVALIDAÇÃO DE PROVAS FÍSICAS	27
G. GESTÃO DA ATIVIDADE DIÁRIA DA EIP	27
G.1. Funcionamento da EIP: princípios gerais	27
G.2. Plano de atividades diárias	28
G.3. Treino técnico e instrução mensal	29
G.4. Treino físico	30
G.5. Verificação de veículos e equipamentos	31
H. REPORTE DE RESULTADOS E MONITORIZAÇÃO DA ATIVIDADE	32
H.1. Plano e relatório de atividades da EIP	32
H.2. Acompanhamento das EIP pela ANEPC	32
ANEXOS	33
1. Modelo de Protocolo de constituição da EIP	35
2. Instruções para a realização das provas físicas	40
3. Modelo de Plano de Atividades	72
4. Modelo de Relatório de Atividades	73

O que é o Guia de Procedimentos para a Constituição e Gestão de Equipas de Intervenção Permanente?

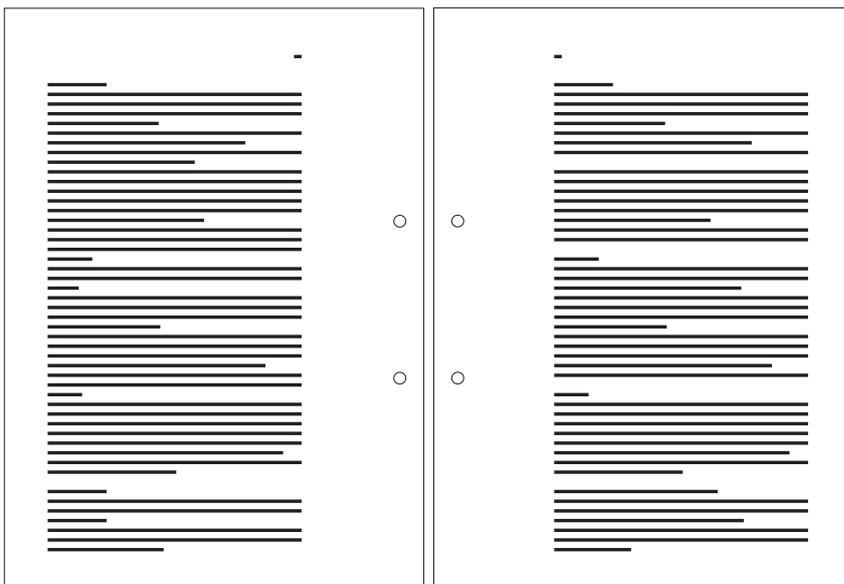
Este guia de procedimentos pretende identificar os procedimentos conducentes à constituição de uma Equipa de Intervenção Permanente, bem como disponibilizar instrumentos facilitadores da gestão administrativa, operacional e da atividade diária destas Equipas.

A quem interessa?

Aos Corpos de Bombeiros, às Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários, aos bombeiros em geral e às Câmaras Municipais.

Quais são os conteúdos deste Caderno Técnico?

Este Caderno Técnico inclui informação sobre a criação de Equipas de Intervenção Permanente e sobre o funcionamento operacional e administrativo das Equipas constituídas. Inclui ainda instrumentos de registo, instruções técnicas e fluxogramas que complementam a informação.



Antes de imprimir este caderno pense bem se é mesmo necessário. Poupe eletricidade, toner e papel.

Se optar por imprimir, este caderno foi preparado para serem usados os dois lados da mesma folha durante a impressão.

INTRODUÇÃO

As Equipas de Intervenção Permanente (adiante também designadas por Equipa ou EIP) destinam-se ao cumprimento de missões que, no âmbito da Proteção Civil, estão confiadas aos bombeiros.

Com este guia de procedimentos, pretende-se favorecer a celeridade no processamento das ações administrativas e outras necessárias, assim como aumentar a proximidade entre as Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários (adiante também designadas por AHB) e demais instituições envolvidas. Para o efeito, além das notas explicativas incluem-se fluxogramas, chamadas de atenção e exemplos de situações que ocorreram desde o início do processo das EIP.

O manual congrega algumas Notas Explicativas e interpretações, por forma a uniformizar procedimentos transversais em diversas áreas da gestão dos Corpos de Bombeiros (adiante também designados por CB).

Em caso de dúvida ou para mais informações contacte:
geral.bombeiros.dsrrb@prociv.pt

A. ESTRUTURA OPERACIONAL

A.1. MISSÕES

As EIP asseguram o cumprimento das missões que, no âmbito do sistema de proteção civil, estão cometidas aos CB. Garantem, por isso, em permanência:

- O combate a incêndios;
- O socorro às populações em caso de acidentes ou catástrofes;
- O socorro, em segunda intervenção, no âmbito da urgência pré-hospitalar;
- A minimização de riscos em situações de previsão ou ocorrência de acidente grave;
- A colaboração em outras atividades de proteção civil, no âmbito das funções cometidas aos CB.

Sem prejuízo das atividades acima, as EIP podem assegurar, igualmente, as seguintes atividades complementares:

- Tarefas de âmbito operacional;
- Treino e preparação física;
- Instrução diária;
- Frequência de formação;
- Reconhecimento dos locais de risco e das zonas críticas;
- Limpeza e manutenção de equipamentos, veículos e instalações;
- Reconhecimento e validação de todas as infraestruturas e equipamentos municipais diretamente relacionados com as missões de Proteção Civil e proteção e socorro;
- Realização de visitas e vistorias a equipamentos e infraestruturas com especial nível de risco;
- Participação em ações de formação e sensibilização nas escolas e noutras estruturas e serviços da comunidade.

NOTA: As EIP não podem efetuar transporte de doentes não urgentes.

A.2. ÁREA DE ATUAÇÃO DA EIP

As EIP asseguram a prestação do socorro na área de atuação do respetivo corpo de bombeiros.

As EIP podem, em situação de reconhecida necessidade, atuar fora da área de atuação do respetivo CB, podendo ainda integrar uma força conjunta com outras EIP ou CB. Este tipo de intervenção da EIP é solicitado ao Comandante do CB pelo Comandante Operacional Distrital respetivo.

Na situação acima, o Comandante do CB informa a Câmara Municipal (CM) e a Direção da AHB, no prazo de 24 horas, da atuação da EIP fora da área do respetivo município.

B. CRIAÇÃO DE UMA EIP – PASSO A PASSO

B.1. CRITÉRIOS PARA A CRIAÇÃO DE UMA EIP

A constituição das Equipas de Intervenção Permanente deve ter em consideração, nomeadamente:

- A cobertura geográfica no território nacional;
- A área de atuação do Corpo de Bombeiros;
- A população abrangida pela área de atuação do CB;
- A tipologia de riscos existentes na área do município;
- A existência de EIP no mesmo município;
- A necessidade de resposta especializada em função da natureza de determinadas atividades ou riscos.

B.2. PROCEDIMENTO DE RECOLHA E ANÁLISE DE MANIFESTAÇÕES DE INTERESSE PELAS AHB

O membro do Governo responsável pela área da proteção civil fixa, por despacho a aprovar até ao fim de cada semestre, o número de EIP a constituir no semestre subsequente.

O despacho referido é divulgado pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) a todas as Associações Humanitárias de Bombeiros e Câmaras Municipais.

No prazo de 30 dias, a contar da publicação do Despacho, as AHB comunicam à ANEPC/Comando Distrital de Operações de Socorro (CDOS), via correio eletrónico, a sua manifestação de interesse na constituição de uma EIP, acompanhada de declaração de concordância da respetiva CM.

Findo o prazo para a receção das manifestações de interesse, o membro do Governo responsável pela área da proteção civil decide quais as EIP a constituir, de acordo com os critérios acima mencionados e dos critérios e prioridades fixados no despacho que fixa o número de EIP a constituir no semestre subsequente.

Caso as manifestações de interesse sejam superiores ao número de EIP a constituir, deve ser dada prioridade à constituição de EIP nas AHB que não disponham de nenhuma EIP.

B.3. CELEBRAÇÃO DE PROTOCOLO EIP

As EIP são constituídas por protocolo celebrado entre a CM, a AHB detentora do CB e a ANEPC, homologado pelo membro do Governo responsável pela área da proteção civil.

Os protocolos celebrados são válidos por três anos, renováveis.

O protocolo pode ser denunciado com a antecedência mínima de 60 dias sobre o final da sua vigência ou de qualquer uma das suas renovações.

A ANEPC é responsável pela preparação dos protocolos de constituição das EIP, a celebrar, em minuta própria a disponibilizar à AHB e CM.

São assinados pelas 3 partes, ANEPC, CM e AHB, 4 exemplares do Protocolo.

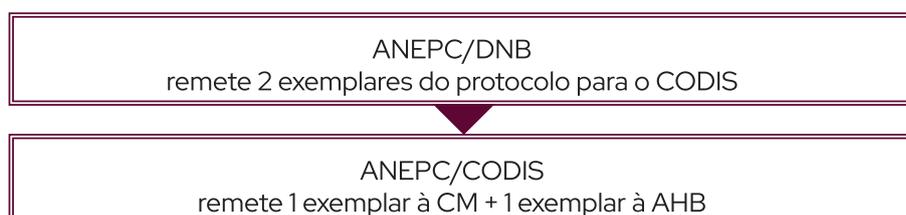
Todos os exemplares são remetidos pelo CDOS para a DNB, que envia para homologação pelo membro do Governo responsável pela área da proteção civil.

Depois de homologados, a DNB remete ao CDOS respetivo 2 exemplares, sendo um entregue à CM e outro entregue à AHB.

PROCESSO DE CONSTITUIÇÃO DA EIP



DEPOIS DE HOMOLOGADOS



C. RECRUTAMENTO E SELEÇÃO DE ELEMENTOS PARA CONSTITUIÇÃO DE EIP

C.1. PRESSUPOSTOS PARA A CONSTITUIÇÃO DAS EIP

Após a assinatura do Protocolo, a AHB pode dar início ao processo de recrutamento e seleção de elementos para as EIP, devendo ter em conta os seguintes pressupostos:

- A integração numa EIP é voluntária, dependendo de manifestação individual de interesse;
- A direção da AHB, através do Comandante do CB, abre processo de recrutamento no CB para os candidatos que pretendem integrar a EIP;
- A seleção dos elementos para as EIP compete à Direção da respetiva AHB, mediante proposta fundamentada do Comandante do CB.

As EIP são constituídas por cinco elementos: 1 Chefe de Equipa + 4 elementos

C.2. REQUISITOS GERAIS PARA INTEGRAR A EIP

Podem integrar a EIP os Bombeiros que, no momento da candidatura, cumpram os seguintes requisitos:

- Integrar o quadro ativo do CB;
- Ter idade compreendida entre os 18 e os 45 anos [Considera-se limite de idade para integrar a EIP a véspera do dia em que o bombeiro completa 45 anos (à data de admissão na EIP)];
- 12.º ano ou equivalente [Conclusão do 12.º ano por uma das seguintes vias: ensino regular; ensino profissional (dupla certificação) ou processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC Escolar)]*;
- Ter aptidão física para o desempenho da função, validada por Prova Física [ver ponto C.5.];
- Ter aptidão psicológica para o desempenho da função, validada por declaração médica;
- Conclusão da formação básica para cada uma das categorias previstas no regulamento dos cursos de formação, de ingresso e de acesso de bombeiro voluntário [ver ponto C.4].

* Na falta de candidatos com habilitação, 12.º ano ou equivalente, poderão ser aceites candidatos que se encontrem a frequentar o 12.º ano, por via do ensino regular, ensino profissional ou processo de revalidação e certificação de competências – RVCC, obrigando-se nestes casos o candidato a concluir no espaço de um ano, a contar da data da assinatura do contrato, sob pena de ser efetuada a rescisão do contrato de trabalho.

C.3. REQUISITOS ESPECÍFICOS PARA INTEGRAR A EIP

3.1. Diversidade de género

A EIP deve ser composta por elementos de ambos os sexos.

A constituição de EIP deve também obedecer aos seguintes limiares mínimos:

- a] Quando seja a primeira EIP a constituir no CB, a proporção de elementos de cada sexo não pode ser inferior a 20%;
- b] Quando se constituam EIP subsequentes, a proporção de elementos de cada sexo no conjunto das EIP constituídas no CB não pode ser inferior a 30%.

Caso as manifestações individuais de interesse não permitam cumprir os limiares mínimos previstos, o Comandante do CB remete ao respetivo Comandante Distrital (CODIS):

- a] A justificação de tal impossibilidade apresentando as diligências efetuadas no sentido da promoção da igualdade de género, e fundamentada a necessidade de funcionamento da EIP nas condições existentes;
- b] A lista de todos os candidatos à EIP, aprovados e não aprovados.

3.2. Vínculo à AHB

Os bombeiros que integram as EIP devem, preferencialmente, ser trabalhadores com vínculo laboral à AHB.

Só podem ser selecionados bombeiros que integrem o quadro ativo do corpo de bombeiros onde a EIP é constituída.

Sempre que no processo de seleção dos elementos a ingressar na EIP não existam manifestações individuais de interesse suficientes para o número de vagas de elementos a recrutar, os candidatos podem ser oriundos de outros CB.
Os bombeiros oriundos de outros CB deverão requerer previamente a mobilidade, nos termos da lei.

3.3. Chefe de equipa

O chefe de equipa deve ser oficial bombeiro de 1.^a ou de 2.^a, da carreira de oficial de bombeiro, ou chefe ou subchefe, da carreira de bombeiro voluntário.

Em casos excecionais, o chefe de equipa pode ser recrutado de entre bombeiros de 1.^a, da carreira de bombeiro voluntário, mediante proposta fundamentada do respetivo comandante e autorização do presidente da ANEPC.

Não são elegíveis elementos do quadro de comando.

3.4. Outros requisitos

A composição das EIP deve garantir que dois dos seus elementos têm:

- Carta de condução que habilite a conduzir veículos pesados, e formação adequada para a condução de veículos de emergência;
- Curso de Tripulante de Ambulância de Socorro (TAS) dentro da validade.

3.5. Equipas especializadas

Nas EIP especializadas, o presidente da ANEPC fixa as qualificações especiais que os elementos devem ter, bem como o respetivo número, tendo em consideração a especialização da EIP e o tipo de veículos que lhe estão afetos.

C.4. FORMAÇÃO OBRIGATÓRIA PARA INTEGRAR A EIP

Para poder integrar a EIP, cada elemento deve ter concluída a formação básica prevista no regulamento dos cursos de formação, de ingresso e de acesso de bombeiro voluntário, conforme tabela abaixo¹:

N.º HORAS	UFCD/MÓDULO	
25	Organização do Serviço de Bombeiros	
25	Tecnologias de Base na Atividade de Bombeiro	
50	Extinção de incêndios urbanos – iniciação	
50	Extinção de incêndios rurais – iniciação	
25	Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM), abordagem à Víctima e Reanimação	Habilita ao exercício da atividade de tripulante de ambulância de transporte (TAT)
25	Abordagem Pré-hospitalar Básica às Emergências Médicas e Trauma	
25	Salvamento Rodoviário – iniciação	

¹ A presente informação não dispensa a consulta do referencial de Bombeiro do Catálogo Nacional de Qualificações.

C.5. PROVAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

Depois de comunicados, pela Direção da AHB, os nomes e números mecanográficos dos candidatos apurados em processo de recrutamento, a ANEPC/CDOS comunica à AHB o local em que se irão realizar as provas para os candidatos aceites.

As provas físicas visam avaliar a capacidade física para o exercício das funções na EIP a que se candidatam, sendo compostas pelas seguintes provas:

- a) Força Superior – Flexão de braços na barra (masculino e feminino até aos 39 anos) ou extensão de braços no solo (masculino e feminino superior a 40 anos);
- b) Força Média – Abdominais durante 2 minutos;
- c) Resistência aeróbia – Teste Cooper: corrida durante 12 minutos.

A ANEPC/CDOS comunica à AHB/Comando a listagem total de candidatos e os candidatos excluídos, assim como os motivos da sua exclusão. Para integrar a EIP, os candidatos devem obter a classificação mínima de 9,5 valores.

O Comandante do CB propõe candidatos entre aqueles que tiverem tido pelo menos 9,5 valores nas provas físicas e submete à aprovação da Direção.

As provas físicas têm validade anual, pelo que os candidatos com mais de 9,5 valores não integrados na EIP poderão vir a ser repescados, caso se verifique a necessidade de proceder a uma substituição na Equipa [ver ponto D.7].

A capacidade e robustez física é verificada anualmente através das provas acima, para todos os elementos que integrem a EIP [ver ponto F].

Para mais informações consultar Anexo 2 – Instruções para a realização das provas físicas.

C.6. HOMOLOGAÇÃO DA EQUIPA

Após selecionar os candidatos para a EIP (5 bombeiros, dos quais um será o Chefe da Equipa):

- A Direção da AHB preenche, para o efeito, o formulário de formalização da EIP e remete-o para o respetivo ANEPC/CDOS, anexando os meios de prova necessários para a validação da informação sobre os elementos selecionados;
- A ANEPC/CDOS verifica a constituição proposta, sendo que o Comandante Distrital (CODIS) respetivo emite parecer, remetendo via e-mail para geral.bombeiros.dsrrb@prociv.pt
- Verificados todos os requisitos, o/a Diretor/a Nacional de Bombeiros homologa a Equipa, facto que será comunicado à CM e AHB com conhecimento ao CDOS.

Nenhuma EIP está constituída nem pode iniciar atividade antes da homologação da Equipa pelo/a DNB.

C.7. INÍCIO DE ATIVIDADE DA EIP

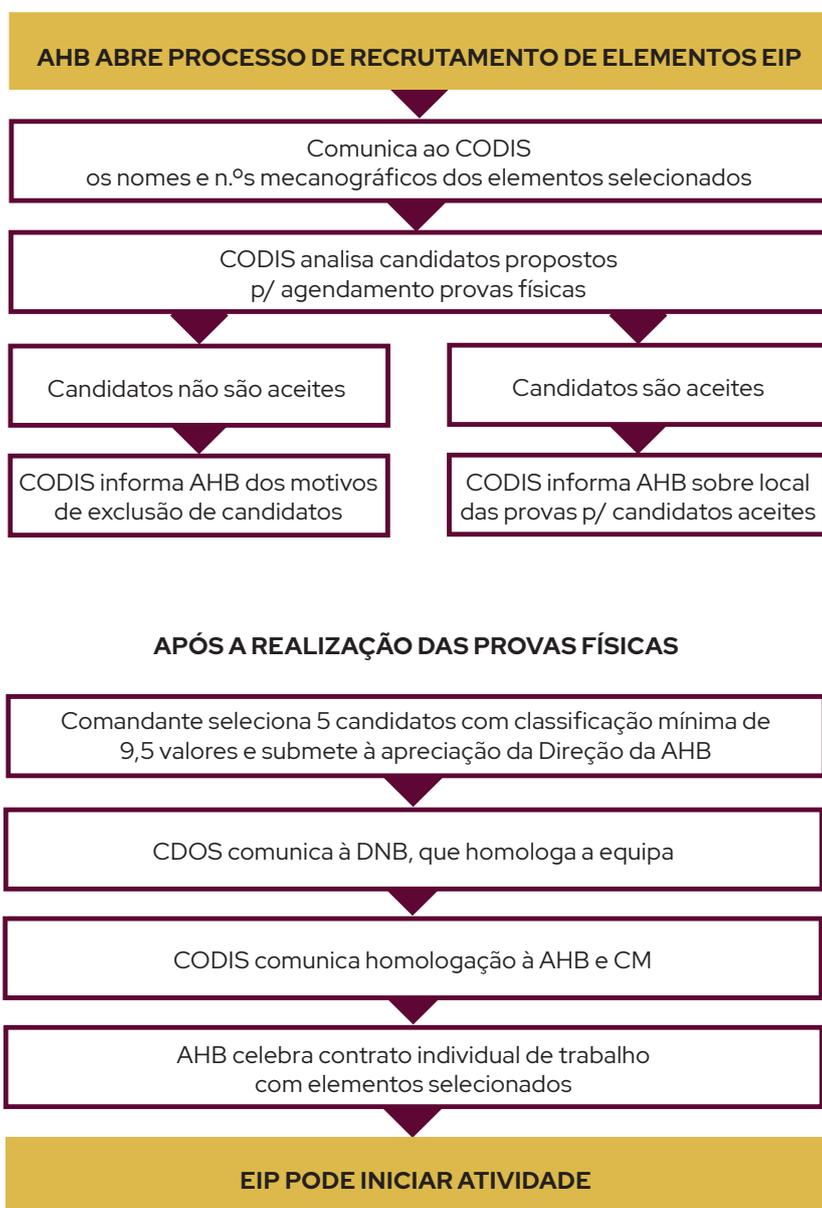
Após a homologação da EIP, a respetiva AHB celebra com cada elemento um contrato a termo resolutivo, certo ou incerto, de acordo com o disposto nos artigos 139.º e 140.º, ambos do Código de Trabalho (CT).

É obrigatório que, caso se opte por celebrar um contrato de trabalho a termo resolutivo, neste conste a justificação para a sua celebração (alínea f) do n.º 2 do artigo 140.º do CT), designadamente a criação de uma nova Equipa de Intervenção Permanente.

Uma cópia dos contratos, e/ou adendas, deve ser remetida ao respetivo ANEPC/CDOS.

Nenhum contrato ou adenda pode ser celebrado com data anterior à data da homologação da EIP.

Celebrado contrato ou adenda com todos os elementos que integram a EIP, esta pode iniciar atividade.



D. GESTÃO ADMINISTRATIVA DA EIP

D.1. CONTRATO DE TRABALHO E VÍNCULO LABORAL

A AHB não estando abrangida por qualquer instrumento de regulamentação coletiva, aos elementos da EIP se aplica a Lei Geral do Trabalho - Código do Trabalho (aprovado pela Lei n.º 7/2009, na sua redação atual).

Os elementos que integrarem as EIP, que não são trabalhadores da AHB, celebram um contrato de trabalho a termo resolutivo, certo ou incerto.

O contrato de trabalho pode ser celebrado a termo resolutivo certo sendo que, nos termos do disposto n.º 1 do artigo 148.º e n.º 4 do artigo 149.º, ambos do Código do Trabalho, a duração deste contrato não pode ser superior a dois anos, incluindo renovações.

Pode a AHB também celebrar contrato de trabalho a termo resolutivo incerto, cuja duração não pode ser superior a 4 anos e não é objeto de renovações (n.º 5 do artigo 148.º).

No contrato a termo resolutivo tem obrigatoriamente que constar a justificação para a sua celebração (ver C7) e dele deve constar expressamente cláusulas que refiram que o contrato cessa nos seguintes casos:

- a] Quando o bombeiro deixe de cumprir os requisitos previstos nas alíneas a) e c) do n.º 1 do artigo 9.º da Portaria;
- b] Quando o bombeiro, no caso excecional previsto para admissão, ou substituição definitiva de trabalhador, não conclua 12.º ano de escolaridade, no prazo estabelecido (um ano), após assinatura do contrato;
- c] Quando o bombeiro não consiga obter a classificação mínima (9,5 valores) após ter-lhe sido permitido realizar até mais duas provas a ocorrer no espaço entre 30 a 90 dias.

Os elementos que integrarem as EIP desenvolvem a sua atividade em regime de exclusividade e estão sujeitos ao dever de permanência durante o período considerado de serviço, ficando sob a dependência operacional do Comandante do respetivo CB.

Os elementos de comando que integram a EIP, durante o seu horário de funcionamento:

- a] não gozam de estatuto diferente dos restantes elementos, aplicando-se-lhes as mesmas regras;
- b] não podem integrar a escala de CPO no período do DECIR.

Relativamente aos elementos que integrarem as EIP, e que detenham vínculo laboral à AHB:

Dispõe o n.º 4 do art.º 9.º da Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro, que: *“Os bombeiros que integram as EIP devem, preferencialmente, ser trabalhadores com vínculo laboral à AHB”*.

A Portaria 322/2021, de 29 de dezembro, no n.º 1, art.º 14.º, instituiu a obrigatoriedade de os bombeiros que venham a integrar as EIP celebrarem Contrato de Trabalho a Termo com a respetiva AHB, sendo que o n.º 6 do art.º 14.º dispõe que “O contrato de trabalho caduca caso o bombeiro deixe de cumprir os requisitos previstos no artigo 9.º, regressando à situação jurídico-funcional anterior à sua celebração.”

Assim sendo importa referir que no quadro legal português terá de se recorrer à figura da suspensão, por mútuo acordo do contrato de trabalho inicial, e não a uma adenda a esse contrato.

A suspensão permitirá que, com observância dos direitos de ambas as partes, e em cumprimento do determinado na Portaria, a celebração posterior de um contrato a termo, certo ou incerto, entre ambas.

A suspensão do contrato de trabalho encontra-se regulada no art.º 295.º do Código do Trabalho e refere que:

- 1 - Durante a redução ou suspensão, mantêm-se os direitos, deveres e garantias das partes que não pressuponham a efetiva prestação de trabalho.
- 2 - O tempo de redução ou suspensão conta-se para efeitos de antiguidade.
- 3 - A redução ou suspensão não tem efeitos no decurso de prazo de caducidade, nem obsta a que qualquer das partes faça cessar o contrato nos termos gerais.
- 4 - Terminado o período de redução ou suspensão, são restabelecidos os direitos, deveres e garantias das partes decorrentes da efetiva prestação de trabalho.
- 5 - Constitui contraordenação grave o impedimento por parte do empregador a que o trabalhador retome a atividade normal após o termo do período de redução ou suspensão.”

Finda a situação de suspensão (*in casu*, findo o contrato a termo da EIP), as partes reassumem todos os direitos e obrigações decorrentes do contrato e atinentes à prestação e trabalho (art.º 295.º n.º 4 e art.º 14.º n.º 6 da Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro).

Importa sublinhar a necessidade de, nos clausulados, quer no acordo de suspensão do contrato de trabalho, quer no contrato de trabalho a termo celebrado para integração na EIP, ficarem expressa e detalhadamente especificadas as razões subjacentes ao acordo de suspensão, ou seja a necessidade de cumprimento do disposto na Portaria n.º 322/2021, bem como a salvaguarda dos direitos do trabalhador, designadamente quanto à antiguidade, quanto à segurança social e quanto ao regresso do trabalhador, no final do contrato de trabalho para a EIP, à situação jurídico-laboral anterior à sua celebração.

D.2. CONDIÇÕES PARA A RENOVAÇÃO DE CONTRATOS

A renovação dos contratos ficará condicionada, designadamente:

- À obtenção de apreciação favorável relativamente ao desempenho das funções objeto do contrato, apreciação que será efetuada pelo Comandante do CB e tendo em consideração a informação igualmente prestada pela respetiva entidade detentora;
- À manutenção das condições de aptidão física, a verificar através de provas efetuadas para o efeito pela ANEPC.

D.3. CESSAÇÃO DO CONTRATO DE TRABALHO

Nos contratos de trabalho a termo, o empregador deve comunicar ao trabalhador a cessação do mesmo com a antecedência mínima de 7, 30 ou 60 dias conforme o contrato tenha durado até seis meses, de seis meses a dois anos ou por período superior.

A cessação do contrato de trabalho a termo, por motivos não imputáveis ao trabalhador impede nova admissão ou afetação de trabalhador através de contrato de trabalho a termo ou de trabalho temporário, ou ainda de contrato de prestação de serviços, para o mesmo posto de trabalho (artigo 143.º do CT).

O contrato de trabalho cessa caso o bombeiro deixe de cumprir os requisitos seguintes, regressando à situação jurídico-funcional anterior à sua celebração:

- a] Deixe de pertencer ao quadro ativo;
- b] Deixe de possuir condição física e psicológica para o exercício da função na EIP;
- c] Deixe caducar a carta de condução de pesados, se for detentor da mesma;
- d] No caso excepcional previsto para admissão, ou substituição definitiva de trabalhador, não conclua o 12.º ano de escolaridade no prazo estabelecido (um ano), após início de atividade na equipa;
- e] Deixe caducar a formação ou cursos para os quais esteja habilitado para o exercício da função.

No caso de rescisão do contrato de trabalho em virtude de denúncia do protocolo que levou à criação da EIP, a entidade denunciante assume os encargos com a compensação devida ao trabalhador por caducidade de contrato de trabalho a termo.

D.4. REMUNERAÇÃO E SUBSÍDIOS

A remuneração dos elementos da EIP corresponde ao nível 6 da tabela remuneratória única da administração pública.

Os elementos da EIP têm direito ao subsídio de férias e de Natal, de montante equivalente à

remuneração base ou ao seu proporcional, de acordo com a legislação em vigor, pago com o vencimento dos meses de junho e novembro, respetivamente.

Os elementos da EIP têm direito ao subsídio de refeição pelos dias de prestação de serviço efetivo, no montante equivalente ao estabelecido para a função pública.

De acordo com o estabelecido nos artigos 220.º a 222.º, o trabalho pode ser organizado por turnos, no entanto, de acordo com o estabelecido no Capítulo III, Secção I (artigos 255.º a 272.º) não está prevista a atribuição de qualquer remuneração por trabalho por turnos.

Relativamente ao trabalho noturno a que se referem os artigos 223.º a 226.º, sempre que haja lugar a pagamento de retribuição, ela deve ser paga de acordo com o estabelecido no artigo 266.º, sendo encargo da respetiva AHB.

A aplicação do regime de banco de horas só é permitida nos termos previstos nos artigos 208.º (banco de horas por regulamentação coletiva de trabalho) e artigo 208.ºB do CT (banco de horas grupal).

Chefe de Equipa

Ao elemento nomeado Chefe da EIP será devido um suplemento mensal de chefia enquanto esta durar, correspondente a 25% sobre o valor base da remuneração.

O suplemento de chefia não é considerado para efeitos de recebimento dos subsídios de férias e de Natal.

A atribuição do suplemento de chefia depende do exercício efetivo das funções. A ausência para formação de relevância para a EIP é considerada exercício efetivo das funções.

D.5. ENCARGOS E CONTRIBUIÇÕES

A AHB respetiva deverá celebrar contrato de seguro de acidentes de trabalho relativo ao pessoal contratado.

Os encargos com a remuneração dos elementos das EIP, com as contribuições para a segurança social e com a taxa de segurança, saúde e higiene no trabalho são suportados, em partes iguais, pela ANEPC e pela CM respetiva.

O pagamento dos encargos acima referidos é efetuado pela AHB.

Para efeitos do pagamento dos encargos acima referidos:

- A ANEPC e a CM transferem para a AHB, mensalmente, as verbas correspondentes aos encargos devidos;
- A AHB apresenta mensalmente à ANEPC os documentos comprovativos do pagamento de despesa.

D.6. HORÁRIO DE TRABALHO

A EIP assegura o socorro e permanece ativa durante o período correspondente ao horário de trabalho previamente elaborado pela AHB sob proposta do Comandante do CB e homologado pelo CODIS.

Não estando a AHB abrangida por qualquer instrumento de regulamentação coletiva, aos elementos da EIP aplica-se a Lei Geral do Trabalho - Código do Trabalho (aprovado pela Lei n.º 7/2009, na sua redação atual).

Definição de Mapa de Trabalho

Plano de Horário Fixo: remeter para homologação, pelo respetivo CODIS, até ao dia 10 do mês de dezembro do ano anterior àquele em que produzirá efeito

Sempre que o horário de trabalho se altere, o Comandante do CB tem de remeter, até ao dia 10 do mês que antecede o horário alterado, ao respetivo CODIS, para homologação

Após homologação, o Plano de Horário deve ser afixado em local visível no Quartel de Bombeiros. Em caso algum poderão ser estipulados horários diferentes para os vários elementos da mesma EIP. As pausas para almoço devem ser faseadas entre os elementos das EIP por forma assegurar o funcionamento contínuo da EIP.

O mapa de férias dos elementos que integram as EIP, após aprovação, pela entidade detentora, deve ser afixado em local visível no Quartel de Bombeiros.

O gozo de férias por parte dos elementos da EIP, preferencialmente um de cada vez, não pode colocar em causa a operacionalidade da equipa.

D.7. SUBSTITUIÇÕES DOS ELEMENTOS EIP

7.1. Substituições definitivas

Quando um elemento integrado na EIP rescinde contrato por opção própria, ou este é rescindido por não cumprimento das condições estabelecidas, é necessário proceder à sua substituição.

As AHB detentoras de EIP devem informar a ANEPC e a respetiva CM, no prazo de 10 dias, sobre as alterações na composição da EIP.

Se existirem candidatos com provas físicas válidas (um ano após realização das últimas provas) com classificação igual ou superior a 9,5 valores, e cumpram os requisitos gerais de admissão, o candidato é proposto pela AHB, que informa a ANEPC / CDOS, remetendo novo contrato.

Se não houver candidatos com provas físicas válidas, o respetivo Comandante terá de proceder à abertura de novo recrutamento, cumprindo todas as formalidades já descritas.

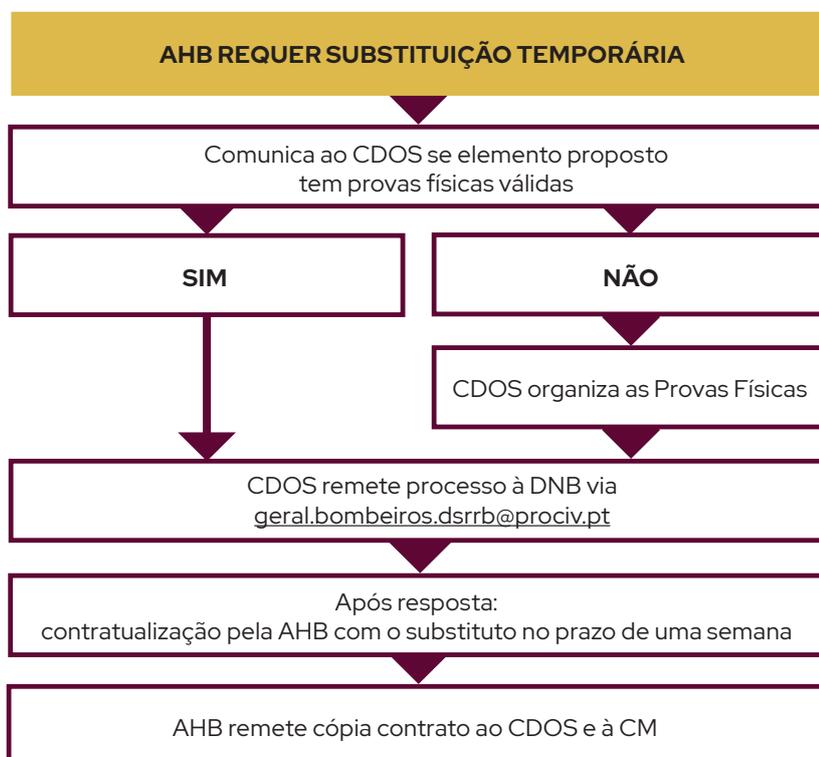
7.2. Substituições temporárias

É possível proceder à substituição temporária por ausência de um elemento da Equipa com duração prevista superior a 15 dias, desde que reunidas as seguintes condições:

- cumprimento integral pelo candidato dos requisitos previstos no ponto C.2., não podendo ser contratado condicionalmente por falta de qualificação académica ou falta de formação obrigatória;
- se desta substituição não advier qualquer custo adicional para as entidades pagadoras;
- se ocorrer no período estritamente necessário à satisfação da necessidade e se verificada alguma das seguintes situações:
 - a) Risco clínico ou risco específico durante a gravidez (medicamente certificado);
 - b) Licença parental;
 - c) Doença prolongada;
 - d) Licença sem retribuição;
 - e) Substituição direta ou indireta de trabalhador ausente ou que, por qualquer motivo, se encontre temporariamente impedido de trabalhar.

Quando o chefe da EIP esteja impedido de exercer a sua função por um período superior a 15 dias e por um dos motivos acima referidos, pode o mesmo, nos termos da lei, ser substituído. Nestas situações de impedimento, o seu substituto passa a auferir o suplemento mensal de chefia, correspondente a 25% sobre o valor base da remuneração.

Para se operar a substituição devem seguir-se os seguintes procedimentos:



D.8. PROCEDIMENTOS DE REGISTO NO RNBP

As AHB detentoras de EIP devem assegurar a atualização da informação constante do Recenseamento Nacional dos Bombeiros Portugueses relativamente aos elementos que integram as EIP.

Após os procedimentos administrativos a situação de cada novo elemento EIP deverá ser devidamente registada no RNBP, seguindo os procedimentos abaixo.

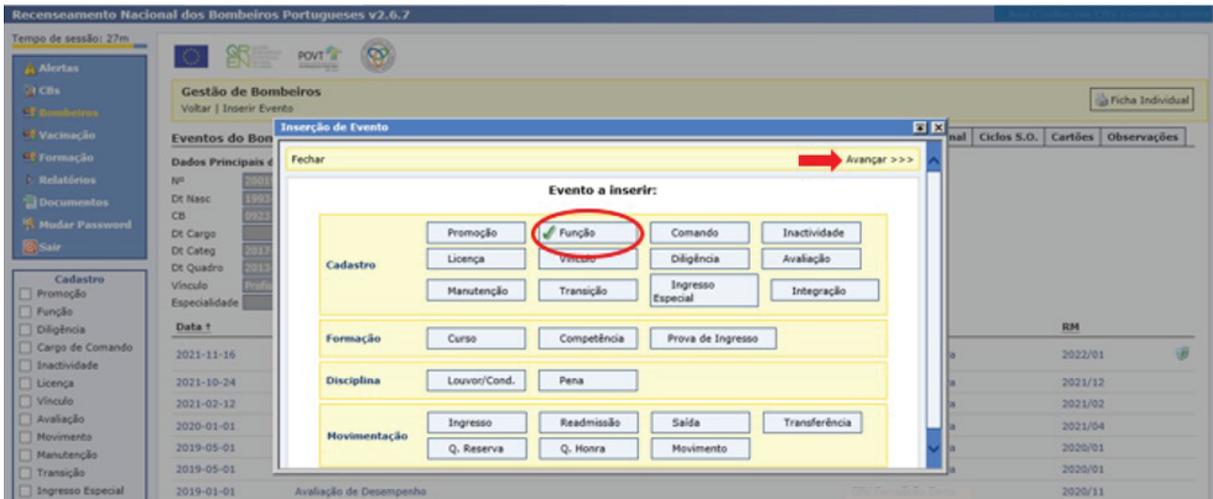
1. No ambiente RNBP de cada CB, no módulo “Bombeiros”, colocar o número mecanográfico do elemento em que se deseje registar a Função EIP



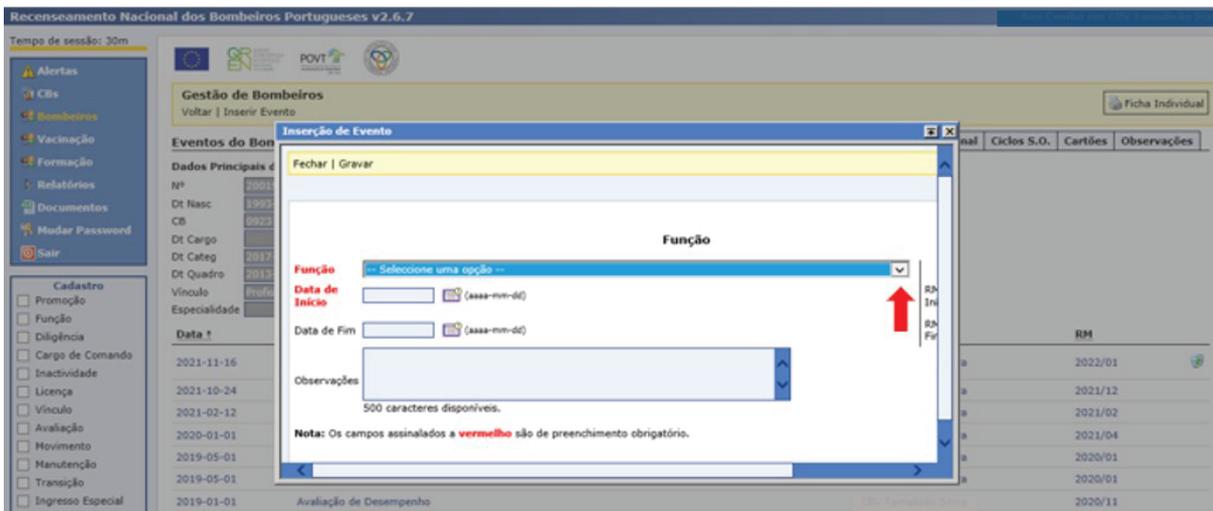
2. Dentro da FI RNBP do elemento escolher o separador “Cadastro” > Inserir Evento > Enter



3. No modo de opção "Evento" escolher "Função" > avançar



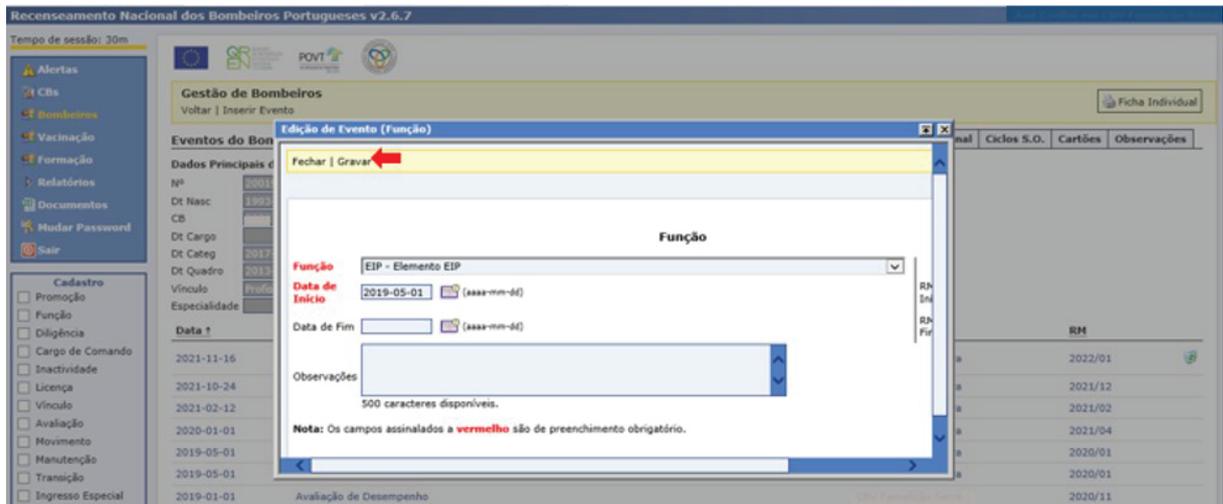
4. Para inserção do evento "Função" clicar em "opção"



5. Dentro das opções de função, escolher a que se adequa ao registo a efetuar na FI RNBP do elemento



6. Inserir a data de início da função > gravar



7. Após gravar, o evento irá aparecer registado no "cadastro" do elemento



Caso o elemento, antes do contrato com a EIP, tenha vínculo voluntário, deverá ser registado, com a mesma data de início da "Função", o vínculo "Profissional"
 O CBV poderá em todo o momento consultar no Módulo "CBs", o número de elementos com "Função" registada. Neste "Módulo - CB's - Funções" é possível o acesso direto à FI RNBP, bastando clicar no "N.º Mec" do elemento.



D.9. SUSPENSÃO DE TRANSFERÊNCIA DE VERBAS

A transferência de verbas pela ANEPC, relativas aos encargos devidos pelo funcionamento das EIP pode ser suspensa caso, de forma reiterada:

- A EIP seja utilizada em missões não previstas no ponto A.1.
- O funcionamento da EIP não respeite o disposto no protocolo de constituição;
- A AHB utilize as verbas para fins diferentes dos previstos (contribuições para a segurança social e a taxa de segurança, saúde e higiene no trabalho).

Importa ainda referir:

- A suspensão mantém-se até à regularização da situação, não podendo prolongar-se por mais de três meses;
- Caso a situação não seja regularizada no prazo previsto acima, o protocolo deve ser denunciado, sem lugar a indemnização por parte da ANEPC ou da CM;
- A suspensão de transferência não afasta o dever de pagamento tempestivo pela AHB da remuneração dos elementos das EIP, das contribuições para a segurança social e da taxa de segurança, saúde e higiene no trabalho.

E. GESTÃO TÉCNICA DA EIP

E.1. COMPETÊNCIAS DO COMANDANTE DO CB

De acordo com o Artigo 16.º da Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro, o comandante do CB é o responsável técnico e operacional da EIP, a quem compete, nomeadamente:

- Elaborar as escalas de serviço;
- Assegurar a preparação física dos bombeiros que integram as EIP;
- Assegurar a formação e instrução, interna e externa;
- Efetuar o reconhecimento e a identificação de situações de risco;
- Garantir a participação em simulacros e exercícios;
- Elaborar e fazer cumprir os procedimentos operacionais;
- Efetuar a gestão operacional da EIP;
- Garantir a rapidez e qualidade de intervenção;
- Assegurar a disciplina na ação.

E.2. ELEMENTOS EIP: PERFIL E COMPETÊNCIAS

2.1. Perfil funcional e competências

Globalmente, os bombeiros que integram as EIP devem:

- Cumprir o serviço operacional da respetiva carreira;
- Frequentar ações anuais de formação específica a definir pela ANEPC e ministradas pela Escola Nacional de Bombeiros ou por outras entidades formadoras de bombeiros devidamente certificadas pela Direção Nacional de Bombeiros;
- Permanecer em prontidão nos quartéis durante o período considerado de serviço;
- Executar com zelo e eficiência as missões que lhe forem determinadas.

2.2. Elementos da Equipa

De acordo com o Catálogo Nacional de Qualificações (CNQ), os elementos da Equipa devem ter:

Noções de:

- Estrutura e organização dos edifícios
- Redes de energia, águas, gás, saneamento básico e AVAC dos edifícios
- Mecanismos da combustão
- Hidráulica
- Eletricidade
- Construção civil
- Matérias perigosas
- Proteção ambiental
- Relações interpessoais
- Direito e legislação aplicada
- Apoio à comunidade

Conhecimentos de:

- Organização e regulamento dos bombeiros
- Segurança contra incêndio em edifícios
- Sistemas de proteção contra incêndio em edifícios
- Fatores que influenciam o comportamento dos incêndios
- Riscos associados à atividade do bombeiro
- Práticas de prevenção de acidentes e doenças profissionais
- Sistemas de comunicações
- Socorrismo pré-hospitalar
- Agentes extintores
- Cartografia
- Normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente
- Práticas de prevenção de acidentes e doenças profissionais
- Técnicas de informação e sensibilização para a prevenção
- Regras aplicáveis a guardas de honra e desfiles

Conhecimentos aprofundados de:

- Equipamentos de proteção individual e coletiva
- Veículos e equipamentos de extinção e salvamento
- Técnicas de combate e apoio ao combate a incêndios

- Técnicas de salvamento
- Técnicas de desencarceramento
- Técnicas de escoramento e desobstrução
- Técnicas de salvamento em grande ângulo
- Técnicas de intervenção em matérias perigosas
- Transporte de acidentados e doentes

Aptidões:

- Aplicar metodologias, instrumentos e técnicas de sensibilização para a prevenção do risco de incêndio e outros
- Aplicar técnicas de inspeção e manutenção de sistemas e equipamento de prevenção e segurança, em conformidade com a legislação em vigor
- Aplicar normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente
- Utilizar, inspecionar e manter os equipamentos de proteção individual
- Selecionar e utilizar os agentes extintores mais adequados à especificidade da intervenção
- Montar para trabalho motobombas transportáveis e rebocáveis, motobombas flutuantes, eletrobombas e bombas hidráulicas
- Selecionar e operar, individualmente e em equipa, os diferentes equipamentos adequados à especificidade da intervenção
- Aplicar técnicas de extinção de incêndios em meio urbano, industrial, rural, transportes e outros
- Aplicar técnicas de salvamento de pessoas e animais
- Aplicar técnicas de desencarceramento
- Aplicar técnicas de intervenção em acidentes com matérias perigosas
- Aplicar técnicas de escoramento e desobstrução em edificado
- Aplicar técnicas de salvamento em grande ângulo
- Avaliar, estabilizar e transportar doentes e feridos, no âmbito da emergência pré-hospitalar
- Aplicar técnicas de autossalvamento
- Operar equipamentos de telecomunicações no âmbito do dispositivo operacional
- Aplicar os regulamentos internos do CB e restante legislação da atividade
- Aplicar metodologias, instrumentos e técnicas de formação, instrução, treino, simulacro e exercício
- Aplicar as regras de integração em formatura
- Aplicar técnicas de assistência e apoio à comunidade

2.3. Chefe de Equipa

Competências específicas

- Assegurar que todos os elementos iniciam o serviço devidamente uniformizados e com todas as condições necessárias ao desempenho da sua missão;
- Informar o Comando de qualquer falha na pontualidade e na assiduidade dos elementos;
- Assegurar que todos os bombeiros reportam as avarias, necessidades de manutenção e outras necessidades logísticas de todos os veículos e respetivos equipamentos;
- Submeter ao Comando as checklist de verificação dos veículos do CB e controlar a sua realização;
- Assegurar que todos os bombeiros reportam necessidades de manutenção, revisão e outras necessidades, seja após a verificação de rotina ou após o seu uso em operação;
- Realizar propostas de melhoria contínua ao nível dos equipamentos, formação, organização e procedimentos operacionais;
- Delegar nos elementos da EIP todas as tarefas que entender como oportunas para o cumprimento das competências que lhes estão cometidas, com a devida anuência do Comandante;
- Assegurar a prontidão e o cumprimento de tempo mínimo de saída para as ocorrências;
- Assegurar que as equipas se deslocam, por regra, em marcha de emergência para todas as missões de socorro no menor tempo possível, mas sem comprometer em caso algum a segurança da tripulação do veículo ou dos outros utentes da via pública;
- Assegurar o cumprimento dos procedimentos durante as missões previstas à EIP, tendo sempre em consideração a manutenção das condições de segurança de todos os elementos;
- Decidir, em articulação com o Comando, sobre qualquer situação inopinada não prevista cuja urgência se imponha, de acordo com os interesses e fins do CB.

2.4. Formação contínua dos elementos EIP

Para além da formação base como bombeiro, procura-se criar na Equipa, através de um programa de formação, conhecimentos em valências diferenciadas, de modo a habilitar os elementos a atuar de modo adequado nos diferentes cenários tendo em conta as missões previstas.

Os conhecimentos adquiridos na formação devem ser exercitados no quartel com os restantes elementos da Equipa e devem ser integrados em Plano de Instrução. Quer este Plano, quer o Plano de Formação, devem constar do Plano de Atividades, cuja responsabilidade é do Comandante.

Formação recomendada

De acordo com o regulamento dos cursos de formação, de ingresso e de acesso de bombeiro voluntário da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil.

Nível II (formação para desenvolvimento)

- Extinção de incêndios urbanos – desenvolvimento
- Extinção de incêndios rurais – desenvolvimento
- Liderança na atividade de bombeiro – iniciação
- Condução defensiva na atividade de bombeiro
- Condução em marcha de emergência na atividade de bombeiro
- Escoramentos em edificado – iniciação
- Salvamentos em grande ângulo – iniciação
- Acidentes com matérias perigosas – iniciação
- Condução fora de estrada

Nível III (formação para os chefes de equipa)

- Extinção de incêndios urbanos – avançado
- Extinção de incêndios rurais – avançado
- Gestão inicial de operações
- Liderança na atividade de bombeiro – desenvolvimento
- Acidentes com matérias perigosas – desenvolvimento

Para além da formação de desenvolvimento e dos treinos da EIP, será pertinente a realização de Treinos Operacionais Conjuntos, tendo vários riscos e procedimentos específicos como temática, e envolvendo várias EIP de locais diferentes de modo a normalizar procedimentos e protocolos de atuação.

F. REVALIDAÇÃO DE PROVAS FÍSICAS

As provas físicas devem ser revalidadas anualmente, sendo organizadas pelo respetivo CDOS a nível distrital ou, caso não existam elementos em número suficiente de modo a otimizar os recursos, poderão juntar-se vários Distritos. Neste caso, a organização passa a caber ao Comando Regional.

Estas provas de revalidação serão efetuadas seguindo os mesmos procedimentos utilizados para as provas iniciais.

A um elemento integrado na EIP que não consiga obter a classificação mínima (9,5 valores) necessária aquando das provas de revalidação, será, extraordinariamente, permitido realizar até mais duas provas a ocorrer no espaço entre 30 a 90 dias. Se não atingir o referido resultado, tal pode ser motivo de denúncia do contrato de trabalho.

Não comparência às Provas Físicas

- Só são permitidas faltas às provas físicas quando devidamente justificadas por atestado médico.
- As provas físicas devem ser realizadas imediatamente após o fim do período indicado no atestado.
- A não comparência às provas físicas sem motivo justificado é considerada como não tendo sido obtida a classificação mínima.

G. GESTÃO DA ATIVIDADE DIÁRIA DA EIP

G.1. FUNCIONAMENTO DA EIP: PRINCÍPIOS GERAIS

A ativação das EIP é sempre prioritária para operações de socorro em relação a outras equipas de serviço, exceto:

- a] para incêndios rurais quando existam Equipas de Combate a Incêndios (ECIN) no período reforçado do DECIR;
- b] para emergência pré-hospitalar quando existam equipas afetas ao serviço de saúde disponíveis.

É vedada a participação da EIP em serviço de transporte de doentes não urgentes.

Durante o período de serviço, o pessoal afeto à EIP cumpre as seguintes tarefas:

- a] Efetuar o registo de assiduidade;
- b] Assegurar que o EPI está em local próprio e em condições de garantir a utilização imediata em caso de ativação;
- c] Comparecer nas formaturas previstas;
- d] Proceder aos registos da atividade operacional, nomeadamente relatórios de ocorrência e relatórios de turno;
- e] Realizar as checklist e demais tarefas previstas para a EIP no dia;
- f] Registrar as não conformidades e avarias encontradas referentes a veículos, instalações ou equipamentos, e resolver de imediato as que estejam ao alcance técnico;
- g] Proceder à manutenção, substituição, reposição e/ou lavagem/desinfecção de equipamentos, veículos e EPI após as operações, sempre que tal se justifique.

Para cumprir estritamente os princípios gerais de funcionamento da EIP, importa assegurar o

planeamento diário das suas atividades, conciliando-as entre aquelas que constituem a sua função operacional (acima descritas), com as demais atividades de preparação física e técnica dos seus elementos e atividades de manutenção de equipamentos, veículos e instalações.

G.2. PLANO DE ATIVIDADES DIÁRIAS

Fora das ocorrências e das situações de serviço, a EIP deve manter uma rotina que permita manter a sua prontidão e operacionalidade, assim como a manutenção dos veículos, equipamentos, EPI e instalações.

Como exemplo apresenta-se abaixo um modelo de Plano de Atividades, que deve ser adequado a cada CB, assim como ao horário de trabalho da EIP.

MÊS	ATIVIDADE	HORÁRIO
1. ^a quinzena	MANHÃ	
	Check-list e manutenção do veículo definido	08h00 às 09h30
	Treino físico	09h30 às 11h00
	Manutenção de equipamentos, veículos, instalações em conformidade com o plano de trabalho definido	09h30 às 13h00
	TARDE	
	Check-list e manutenção do veículo definido	16h00 às 17h30
	Treino físico	18h30 às 20h00
	Manutenção de equipamentos, veículos, instalações em conformidade com o plano de trabalho definido	---
2. ^a quinzena	MANHÃ	
	Check-list e manutenção do veículo definido	08h00 às 09h30
	Treino técnico	09h30 às 11h00
	Treino físico	10h30 às 12h00
	Preparação de instrução, visitas técnicas e preparação de exercícios/simulacros e outras tarefas	---
	TARDE	
	Check-list e manutenção do veículo definido	16h00 às 17h30
	Treino técnico	17h30 às 18h30
	Treino físico	18h30 às 20h00
Preparação de instrução, visitas técnicas e preparação de exercícios/simulacros e outras tarefas	---	

DIA DA SEMANA	MANHÃ / TARDE	
	CHECK-LIST, LIMPEZA E MANUTENÇÃO	TREINO FÍSICO*
2ª feira	VUCI	Corrida (mínimo 30`)
3ª feira	VSAT	Treino funcional
4ª feira	VFCI	Ginásio
5ª feira	VLCI / VTTU	Corrida (mínimo 30`)
6ª feira	VTTU	Treino funcional
Sábado	VCOT + EPI pessoal	Ginásio
Domingo	Utilização e funcionamento do quartel	Corrida (mínimo 30`) ou ginásio
	Equipamentos de SGA / outros específicos	

*em momento oportuno ao longo do turno

G.3. TREINO TÉCNICO E INSTRUÇÃO MENSAL

O treino técnico e a instrução mensal devem ocorrer sempre que possível.

O treino técnico é da responsabilidade do Chefe da EIP, após aprovação do Comandante do CB, e de acordo com as necessidades identificadas junto dos bombeiros da EIP em relação ao tema mensal definido.

A instrução mensal é obrigatória e prevista no horário de trabalho.

No dia de instrução, o serviço da EIP assume-se como prioritário.

O dia de instrução só pode ser suprimido por decisão do Comando do CB, por motivos operacionais ou de força maior devidamente justificados pelo Chefe da EIP.

A instrução mensal deve ser supervisionada por um elemento de Comando.

Na instrução mensal podem participar formadores externos previamente autorizados pelo Comando.

Exemplo de distribuição mensal dos temas de instrução:

DISTRIBUIÇÃO MENSAL DOS TEMAS DE INSTRUÇÃO	
Janeiro	Emergência pré-hospitalar
Fevereiro	Incêndios estruturais 1
Março	Acidentes com matérias perigosas
Abril	Condução em emergência/fora de estrada
Maio	Incêndios rurais
Junho	Salvamento e desencarceramento
Julho	Multivítimas/situações de exceção
Agosto	Incêndios estruturais 2
Setembro	Emergência pré-hospitalar
Outubro	BREC
Novembro	Salvamento e desencarceramento
Dezembro	Salvamento em grande ângulo

NOTA: Duração de 8 horas, com pelo menos 6 horas práticas.

G.4. TREINO FÍSICO

A preparação física é de extrema importância. A missão da EIP e dos bombeiros em geral engloba, na generalidade das tarefas de proteção, socorro e salvamento que desempenham, um trabalho físico, normalmente de grande intensidade, onde são solicitadas as suas capacidades físicas para atingir objetivos concretos na salvaguarda de vidas e bens.

A boa forma física é um dos fatores mais importantes para o desenvolvimento de qualquer atividade humana e sem ele algumas tarefas são praticamente impossíveis de serem realizadas.

Realça-se que uma boa condição física é conquistada com esforço e dedicação. No entanto, o respeito ao limite físico de cada um é fundamental para que não ocorram problemas de ordem muscular e articular.

4.1. Atividade física: regras para obtenção de efeitos benéficos

Disciplina e continuidade no treino.

A combinação dos tipos de exercícios é importante. Os aeróbicos vão fortalecer o sistema cardiovascular; os de força e resistência fortalecerão os músculos e tendões e os de alongamento e flexibilidade contribuirão para evitar lesões.

Possuir uma condição física adequada à missão que desempenha é um cuidado fundamental do próprio bombeiro, cabendo ao CB que integra, facilitar e proporcionar todos os meios e mecanismos necessários que possibilitem a sua aquisição.

4.2. Princípios para a implementação da prática de atividade física

O treino físico é realizado de acordo com o previsto no Plano Diário, sendo que o horário definido inclui o tempo de treino e o tempo para a higiene após o exercício.

O treino físico só pode ser suprimido ou alterado por motivos operacionais ou de força maior devidamente justificados, por autorização/indicação expressa do Chefe da EIP, que deve justificar a sua decisão perante o Comando.

Pode-se efetuar exercício físico em locais ao ar livre ou em locais fechados. É possível desenvolver atividade física em qualquer contexto rural ou urbano, assim como em todos os CB do país. Na ausência de equipamentos de apoio à prática de exercício físico pode-se sempre efetuar atividades sem aparelhos.

G.5. VERIFICAÇÃO DE VEÍCULOS E EQUIPAMENTOS

A verificação diária do estado de prontidão dos veículos e dos seus equipamentos é essencial para que o seu desempenho seja o melhor e ofereça as condições necessárias de segurança.

Para além das questões de segurança, o êxito de uma operação de socorro depende, em grande parte, do bom estado do veículo a ser utilizado. As verificações a fazer diariamente ao veículo permitem ao motorista descobrir as anomalias de funcionamento dos seus mecanismos e repará-las, servindo também para aperfeiçoar os seus conhecimentos mecânicos ou outros.

A verificação do estado e das condições de segurança dos veículos operacionais é um trabalho de todos os elementos. Assim, em períodos de maior utilização, deve verificar-se diariamente:

- a] O nível do óleo do motor;
- b] O nível do líquido de refrigeração;
- c] O nível de combustível;
- d] O nível do óleo da direção;
- e] O nível do óleo dos travões;
- f] O controlo dos pneumáticos, verificação da bateria e do circuito elétrico e purgar os depósitos de ar e do nível da água da cisterna;
- g] Além disso, é fundamental efetuar a arrumação e limpeza do veículo.

Também os equipamentos mecânicos que fazem parte do veículo devem ter uma manutenção cuidada, de forma a manter sempre um elevado grau de prontidão. As bombas de água acopladas ou os grupos motobomba necessitam de uma cuidada manutenção, que deve ser feita sempre que funcionarem.

H. REPORTE DE RESULTADOS E MONITORIZAÇÃO DA ATIVIDADE

H.1. PLANO E RELATÓRIO DE ATIVIDADES DA EIP

Até 30 de novembro de cada ano

O comandante do CB, com conhecimento à AHB detentora da EIP, deve remeter à ANEPC/CDOS um plano de atividades para o ano seguinte, onde serão definidas as prioridades de intervenção, formação e sensibilização.

Trata-se de um documento de planificação da atividade da EIP e que sustenta a realização de ações de acompanhamento por parte dos CDOS.

Até 30 de abril de cada ano

O comandante do CB deve elaborar um relatório de atividades respeitante ao ano transato a que reporta, explicitando as áreas de atuação, as ações desenvolvidas e a respetiva quantificação.

O relatório deve ser remetido à ANEPC/CDOS e à CM respetiva, pelo comandante do CB, com conhecimento à AHB detentora da EIP.

Caso a AHB tenha mais do que uma EIP em funcionamento, poderá fazer apresentação de Plano de Atividades e de Relatório Atividades conjunto para todas as Equipas.

H.2. ACOMPANHAMENTO DAS EIP PELA ANEPC

A ANEPC é responsável pela realização de ações de acompanhamento e monitorização das atividades das EIP.

Estas ações de acompanhamento assumem caráter pedagógico, visando garantir a correção de eventuais desvios na atividade desenvolvida pela EIP ou melhoria continua dos procedimentos que tem implementados.

As ações de acompanhamento podem ser planeadas e inscritas em plano de ação previamente partilhado com o CBV ou não planeadas, sempre que a ANEPC considere necessário ou oportuno.

Quaisquer não-conformidades graves que sejam identificadas no âmbito destas ações, serão reportadas para a Inspeção dos Serviços de Emergência e Proteção Civil da ANEPC, podendo dar lugar à suspensão de transferência de verbas, conforme previsto no ponto D.9.

ANEXOS

- 1. MODELO DE PROTOCOLO DE CONSTITUIÇÃO DA EIP**
- 2. PROVAS FÍSICAS**
- 3. MODELO DE PLANO DE ATIVIDADES**
- 4. MODELO DE RELATÓRIO DE ATIVIDADES**

ANEXO 1. MODELO DE PROTOCOLO DE CONSTITUIÇÃO DA EIP

Homologo

/ /

O Ministro da Administração Interna

**PROTOCOLO
CONDIÇÕES DE CONTRATAÇÃO E FUNCIONAMENTO
DAS EQUIPAS DE INTERVENÇÃO PERMANENTE**

Considerando que,

O n.º 5 do artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 247/2007, de 27 de junho, alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 248/2012, de 21 de novembro, prevê que, nos municípios em que se justifique, os corpos de bombeiros voluntários ou mistos detidos pelas associações humanitárias de bombeiros podem dispor de equipas de intervenção permanente (EIP), cuja composição e funcionamento é definida pela Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro.

No âmbito do objetivo “Melhorar a eficiência da proteção civil e as condições de prevenção e socorro” do Programa do XXI Governo Constitucional, prevê-se a melhoria e eficiência da proteção civil e das condições de prevenção e socorro face a acidentes e catástrofes, designadamente mediante a valorização das associações e dos corpos de bombeiros voluntários, enquanto verdadeiros pilares do sistema de proteção e socorro, através do reforço dos incentivos ao voluntariado, do apoio ao funcionamento e ao equipamento e do pleno aproveitamento das capacidades operacionais e de comando.

Por outro lado, a Resolução de Conselho de Ministros n.º 157-A/2017 de 27 de outubro veio consagrar um conjunto de medidas sólidas que configuram uma reforma sistémica na prevenção e combate aos incêndios florestais e que se estendem a outras áreas de proteção e socorro.

Neste âmbito, é valorizada e reforçada a profissionalização dos operacionais promovendo o desenvolvimento gradual, entre outras, das Equipas de Intervenção Permanente em parceria com os municípios e com as associações humanitárias de bombeiros garantindo prontidão na resposta às ocorrências que impliquem intervenções de socorro às populações e de defesa dos seus bens.

A Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro, dispõe que as condições de contratação e funcionamento da EIP são estabelecidas em protocolo a subscrever entre a ANEPC, a respetiva câmara municipal e a associação humanitária de bombeiros.

Entre:

Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), pessoa coletiva n.º 600082490, com sede na Avenida do Forte, 2794-112 Carnaxide, neste ato devidamente representada pelo Presidente [];

o

Município de [], pessoa coletiva n.º [], com sede em [], neste ato devidamente representado pelo Presidente da Câmara [];

e

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários [], pessoa coletiva n.º [], com sede em [], neste ato devidamente representado pelo Presidente da Direção [].

É celebrado o presente protocolo que se rege nos termos e condições das cláusulas seguintes:

Cláusula (Objeto)

1. O presente Protocolo regula as condições de contratação, funcionamento e manutenção pela AHBV [], de elementos que integrarão a EIP.
2. O clausulado dos contratos a celebrar entre a AHBV [], e os elementos que integrarão a EIP deve obedecer estritamente às condições estabelecidas no presente Protocolo.

Cláusula Terceira (Contrato Individual de trabalho)

1. Com os elementos da EIP que vierem a ser selecionados é celebrado um contrato individual de trabalho, nos termos do artigo 14.º da Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro.
2. Os elementos da EIP têm um horário de trabalho de 40 horas semanais.
3. O pessoal da EIP desenvolve a sua atividade em regime de exclusividade e está sujeito ao dever de permanência durante o período considerado de serviço, ficando sob a dependência operacional do Comandante do Corpo de Bombeiros.
4. Para todos os efeitos legais, o local de trabalho a considerar durante a execução do contrato será o Corpo de Bombeiros da AHBV .

Cláusula Quarta (Avaliação)

1. Os elementos da EIP realizam anualmente provas de reavaliação da manutenção das condições de aptidão física, clínica e psicológica, a verificar através de exames efetuados para o efeito pela ANEPC.
2. Os elementos da EIP devem igualmente obter uma apreciação favorável, relativamente ao desempenho das respetivas funções, que será efetuada pelo Comandante do Corpo de Bombeiros e tendo em consideração a informação prestada pela AHBV.

**Cláusula Quinta
(Direitos dos elementos da EIP)**

1. A remuneração base mensal é estabelecida em 757,01 € (setecentos e cinquenta e sete euros e um cêntimo) ilíquidos, correspondente ao nível 6 da tabela remuneratória única aplicável à Administração Pública, sendo atualizável anualmente na mesma percentagem do aumento que se verificar para os salários dos trabalhadores da Administração Pública.
2. O pessoal contratado tem direito a subsídio de férias e de Natal, de montante equivalente à remuneração base ou ao seu proporcional, de acordo com a legislação em vigor, pago com o vencimento dos meses de Junho e Novembro, respetivamente.
3. É devido subsídio de refeição pelos dias de prestação de serviço efetivo, no montante equivalente ao estabelecido para a função pública e que no presente ano económico é de []€ ([]euros) por dia.
4. Relativamente ao elemento que exerça funções de chefia da EIP, é devido um suplemento mensal, correspondente a 25% sobre o valor base referido no n.º 1 desta Cláusula.
5. A atribuição do suplemento de chefia depende do exercício efetivo das funções.
6. Sobre o vencimento mensal são efetuados os descontos legalmente previstos.

**Cláusula Sexta
(Obrigações das partes)**

1. Compete à AHBV [];
 - a) Celebrar os contratos individuais de trabalho, nos termos do artigo 14.º da Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro;
 - b) Celebrar um contrato de seguro de acidentes de trabalho relativo ao pessoal contratado;
 - c) Proceder ao processamento e pagamento dos vencimentos ao pessoal contratado, nos termos da lei;
 - d) Efetuar o pagamento das contribuições definidas por lei junto das entidades competentes;
 - e) Facultar à ANEPC e ao Município de , todos os elementos e informações necessárias, relativamente ao pessoal contratado e à execução dos contratos.
 - f) Garantir a disponibilidade de um piquete constituído por um número mínimo de 5 (cinco) bombeiros, através do recrutamento de elementos voluntários, para assegurar as missões de socorro previstas nesta cláusula, fora dos períodos de funcionamento da EIP, de acordo com o previsto nos artigos 8.º, 9.º e 11.º da Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro.
2. As partes obrigam-se ainda a facultar mutuamente toda a informação que possa ter relevância para boa execução do presente Protocolo.
3. A ANEPC e o Município de participam em partes iguais nos custos decorrentes da remuneração dos elementos da EIP, atribuindo à AHBV O , mensalmente e a título de subsídio, por cada elemento contratado, o respetivo valor, bem como demais encargos relativos ao regime de segurança social e seguros de acidentes de trabalho.
4. A ANEPC não suporta quaisquer outros encargos suplementares, para além do estritamente previsto neste Protocolo.

**Cláusula Sétima
(Omissões)**

Em tudo em que o presente Protocolo for omissivo é aplicável o disposto na Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro e demais legislação em vigor.

**Cláusula Oitava
(Alterações ao protocolo)**

1. O presente Protocolo pode ser alterado por acordo das partes, o qual terá que ser reduzido a escrito, com a antecedência mínima de 60 (sessenta) dias sobre a data da sua renovação.
2. Quaisquer alterações ao clausulado do presente Protocolo só entram em vigor após homologação de Sua Excelência o Ministro da Administração Interna.

**Cláusula Nona
(Resolução)**

1. Qualquer das partes pode denunciar o presente Protocolo, desde que comunique tal intenção às outras, por carta registada com aviso de receção, com a antecedência mínima de 60 (sessenta) dias, relativamente ao seu termo ou do termo de qualquer das suas renovações.
2. A entidade denunciante assume os encargos com a compensação devida ao trabalhador por caducidade do seu contrato de trabalho, conforme n.º 5 do art.º 14.º da Portaria.
3. O presente Protocolo pode ser rescindido por qualquer das partes, em caso de incumprimento pelas outras, de quaisquer obrigações dele decorrente.
4. A ANEPC e o Município de podem suspender o financiamento previsto no n.º 3 da cláusula sexta, no caso de incumprimento pela AHBV O, dos termos e condições do presente Protocolo.
5. Em caso de suspensão da transferência de verbas, mantém-se o dever de pagamento tempestivo da remuneração dos elementos das EIP, das contribuições para a segurança social e da taxa de segurança, saúde e higiene no trabalho, conforme decorre no n.º 4 do artigo 18º da Portaria acima citada.
6. O incumprimento das cláusulas previstas no presente Protocolo por qualquer das partes confere às outras o direito de serem ressarcidas pelos danos causados, nos termos da lei.

**Cláusula Décima
(Vigência do protocolo)**

Este protocolo é válido por um período de 3 (três) anos e renovável automática e sucessivamente por igual período caso não seja resolvido por qualquer das partes nos termos da cláusula nona.

**Cláusula Décima-Primeira
(Homologação)**

O presente protocolo está sujeito a homologação de Sua Excelência o Ministro da Administração Interna.

**Cláusula Décima-Segunda
(Entrada em vigor)**

O presente protocolo produz efeitos a partir da data da homologação.

Feito em quadruplicado, destinando-se um exemplar a cada uma das partes e outro à entidade homologante.

[local], [data]

O Presidente da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil

O Presidente da Câmara Municipal de

O Presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários

ANEXO 2. INSTRUÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DAS PROVAS FÍSICAS

De acordo com a Portaria n.º 322/2021, de 29 de dezembro, podem ser candidatos à EIP os Bombeiros que, no momento da candidatura, cumpram vários requisitos, sendo que um deles é “*ter aptidão física para o desempenho da função, validada por Prova Física*”.

As instruções agora publicadas definem:

- Descrição das provas que integram a avaliação da aptidão física e dos termos em que as mesmas devem ocorrer;
- Tabelas de Resultados e Registos de Pontuação.

1. PROVAS FÍSICAS INICIAIS

A prestação de Provas Físicas integra o processo de seleção dos elementos que virão a integrar a EIP. Para as provas físicas iniciais deverá ser tido em conta o seguinte:

AHB

A Direção da AHB comunica à ANEPC/CDOS os nomes e número mecanográfico dos candidatos apurados em concurso.

ANEPC | CDOS

Comunica à AHB o local em que se irão realizar provas para os candidatos aceites.

As Provas Físicas visam avaliar a capacidade física para o exercício das funções a que se candidatam, sendo compostas pelas seguintes provas:

1. Força Superior - Flexão de braços na barra (masculino e feminino até aos 39 anos) ou extensão de braços no solo (masculino e feminino superior a 40 anos);
2. Força Média - Abdominais durante 2 minutos;
3. Resistência aeróbia - Teste Cooper: corrida durante 12 minutos.

Para integrar a EIP, os candidatos terão que obter a classificação mínima de 9,5 valores. As provas físicas têm validade anual, pelo que os candidatos, com mais de 9,5 valores, não integrados na EIP poderão vir a ser repescados, caso se verifique a necessidade de proceder a uma substituição na Equipa.

AHB

É responsabilidade do Comandante selecionar cinco candidatos entre aqueles que tiverem tido pelo menos 9,5 valores nas provas físicas.

ANEPC | CDOS

Comunica à AHB os candidatos excluídos, assim como os motivos da sua exclusão.

2. REVALIDAÇÃO DE PROVAS FÍSICAS

A capacidade e robustez física é verificada anualmente através das provas acima, para todos os elementos que integrem a EIP.

- As provas físicas são organizadas pelo respetivo CDOS a nível distrital, ou, caso não existam elementos em número suficiente de modo a otimizar os recursos, poderão juntar-se vários Distritos;
- Estas provas de revalidação são efetuadas seguindo os mesmos procedimentos utilizados para as provas iniciais;
- A um elemento integrado na EIP que não consiga obter a classificação mínima necessária aquando das provas de revalidação, será, extraordinariamente, permitido realizar até mais duas provas a agendar no espaço entre 30 a 90 dias. Se não atingir o referido resultado, tal pode ser motivo de denúncia do contrato de trabalho.

3. DESCRIÇÃO DAS PROVAS

Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento desportivo (ténis, fato de treino ou camisola e calções);
Antecede as provas um período de 10' para aquecimento.

3.1. Força Superior – Flexão / Extensão braços

Objetivo

A finalidade do exercício de flexão de braços (FB) na trave suspensa a 230 cm do solo ou ao solo, visa, avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores. Deve ser a primeira prova a realizar.

Flexão de braços na barra [candidatos femininos ou masculinos até 39 anos, inclusive]

Finalidade

Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos extensores dos membros superiores e músculos dorsais posteriores.

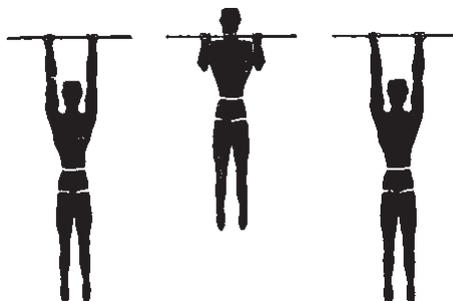
Informações específicas

- O queixo do executante terá de passar acima da barra em cada flexão;
- Os braços, no retorno à posição inicial, devem ficar em extensão completa;
- Durante a execução da prova, o corpo deve manter-se na vertical, não sendo permitidos balanços ou movimentos de pernas (“pedalar”);
- Não são contadas as repetições em que se verifique incumprimento dos três pontos anteriores.

Execução

À voz de “EM POSIÇÃO” dada pelo Júri, o candidato, por meio de um salto, tomará a posição inicial, suspendendo-se na Barra com palmas das mãos para a frente (elementos masculinos) ou palmas das mãos para trás (elementos femininos), mantendo os braços completamente estendidos, corpo na posição vertical e perdendo o contacto dos pés com o solo.

À voz de "COMEÇAR", o candidato flete simultaneamente os braços, até ultrapassar com o queixo a parte superior da Barra. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços na barra.



Extensão de braços no solo [candidatos femininos ou masculinos com 40 ou mais anos]

Finalidade

Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos extensores dos membros superiores e músculos dorsais posteriores

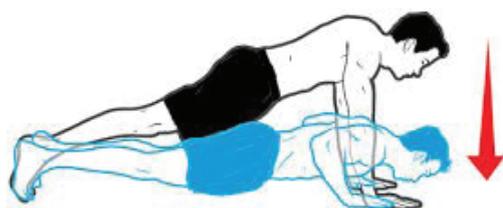
Informações específicas

- Posição inicial, com o corpo "empranchado" e braços em extensão;
- Flete os braços, de forma ao peito do executante tocar na tábua de contagem;
- Estende os braços de retorno à posição inicial;
- Durante as repetições o corpo terá que manter-se "empranchado".

Execução

À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo Júri, o candidato, tomará a posição inicial de corpo "empranchado" apoiando-se apenas nas pontas dos pés e mãos, com braços em completa extensão.

À voz de "COMEÇAR", o candidato estenderá simultaneamente os braços, até à extensão máxima. Em seguida, voltará à posição inicial pela flexão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição empranchado durante 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 de braços.



3.2. Força Média - Abdominais

Objetivo

A finalidade do exercício de flexões abdominais (AB) durante dois minutos é avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais. Esta prova só se realizará 10 minutos após a prova anterior.

Execução

- A prova terá a duração de dois minutos;
- São permitidas pausas de execução durante a prova;
- As mãos devem manter-se sempre junto aos pavilhões auriculares;
- No retorno à posição inicial, as omoplatas devem tocar no solo;
- Na flexão, os cotovelos devem tocar nos joelhos (um em cada flexão);
- Não são contadas as repetições em que se verifique incumprimento dos três pontos anteriores.



3.3. Resistência Aeróbia – Teste de Cooper

Objetivo

O teste de Cooper (TC) destina-se a avaliar a capacidade de resistência aeróbia do indivíduo.

Execução

A prova consiste em percorrer a maior distância possível, correndo ou andando, no tempo de doze minutos.

4. AVALIAÇÃO DAS PROVAS

A classificação das provas físicas é atribuída de acordo com as tabelas constantes nas páginas seguintes.

Avaliação global da componente física

$$ACF = (2 \times TC + FB + AB) / 4$$

O candidato é excluído se o valor da componente física for inferior a 9,5.

MASCULINO - IDADE ATÉ 29 ANOS				
FLEXÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
18	85	3400	20	MUITO BOM
		3380	19,8	
	84	3360	19,6	
17		3340	19,4	
	83	3320	19,2	
		3300	19	
16	82	3280	18,8	
		3260	18,6	
	81	3240	18,4	
15		3220	18,2	
	80	3200	18	BOM
	79	3180	17,8	
14	78	3160	17,6	
	77	3140	17,4	
	76	3120	17,2	
	75	3100	17	
13	74	3080	16,8	
	73	3060	16,6	
	72	3040	16,4	
	71	3020	16,2	
12	70	3000	16	
	69	2980	15,8	
	68	2960	15,6	
	67	2940	15,4	
11	66	2920	15,2	
	65	2900	15	
	64	2880	14,8	
	63	2860	14,6	
10	62	2840	14,4	
	61	2820	14,2	
	60	2800	14	SUFICIENTE
	59	2780	13,8	
9	58	2760	13,6	
	57	2740	13,4	
	56	2720	13,2	
	55	2700	13	
8	54	2680	12,8	
	53	2660	12,6	
	52	2640	12,4	
	51	2620	12,2	
7	50	2600	12	
	49	2580	11,8	
	48	2560	11,6	
	47	2540	11,4	
	46	2520	11,2	
6	45	2500	11	
	44	2480	10,8	
	43	2460	10,6	
	42	2440	10,4	
	41	2420	10,2	
5	40	2400	10	

MASCULINO – IDADE ATÉ 29 ANOS				
FLEXÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	39	2380	9,8	SOFRÍVEL
	38	2360	9,6	
	37	2340	9,4	
	36	2320	9,2	
	35	2300	9	
4	34	2280	8,8	
	33	2260	8,6	
	32	2240	8,4	
	31	2220	8,2	
	30	2200	8	
	29	2180	7,8	
	28	2160	7,6	
3	27	2140	7,4	
	26	2120	7,2	
	25	2100	7	
	24	2090	6,8	
	23	2080	6,6	
	22	2070	6,4	
	21	2060	6,2	
	20	2050	6	
2	19	2040	5,8	MAU
	18	2030	5,6	
	17	2020	5,4	
	16	2010	5,2	
	15	2000	5	
	14	1990	4,8	
	13	1980	4,6	
	12	1970	4,4	
	11	1960	4,2	
1	10	1950	4	
	9	1940	3,8	
	8	1930	3,6	
	7	1920	3,4	
	6	1910	3,2	
	5	1900	3	
	4	1890	2,8	
	3	1880	2,6	
	2	1870	2,4	
	1	1860	2,2	
		1850	2	
		1840	1,8	
		1830	1,6	
		1820	1,4	
		1810	1,2	
		1800	1	
		1790	0,8	
		1780	0,6	
		1770	0,4	
		1760	0,2	

MASCULINO - IDADE ENTRE 30 E 34 ANOS				
FLEXÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
14	75	3200	20	MUITO BOM
		3180	19,8	
	74	3160	19,6	
13		3140	19,4	
	73	3120	19,2	
		3100	19	
12	72	3080	18,8	
		3060	18,6	
	71	3040	18,4	
11		3020	18,2	
	70	3000	18	BOM
		2980	17,8	
10	69	2960	17,6	
		2940	17,4	
	68	2920	17,2	
		2900	17	
9	67	2880	16,8	
	66	2860	16,6	
	65	2840	16,4	
	64	2820	16,2	
8	63	2800	16	SUFICIENTE
	62	2780	15,8	
	61	2760	15,6	
	60	2740	15,4	
7	59	2720	15,2	
	58	2700	15	
	57	2680	14,8	
	56	2660	14,6	
	55	2640	14,4	
	54	2620	14,2	
	53	2600	14	
	52	2580	13,8	
6	51	2560	13,6	
	50	2540	13,4	
	49	2520	13,2	
	48	2500	13	
	47	2480	12,8	
	46	2460	12,6	
	45	2440	12,4	
	44	2420	12,2	
5	43	2400	12	
	42	2380	11,8	
	41	2360	11,6	
	40	2340	11,4	
	39	2320	11,2	
	38	2300	11	
	37	2280	10,8	
	36	2260	10,6	
	35	2240	10,4	
	34	2220	10,2	
4	33	2200	10	

MASCULINO - IDADE ENTRE 30 E 34 ANOS				
FLEXÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	32	2180	9,8	SOFRÍVEL
	31	2160	9,6	
	30	2140	9,4	
	29	2120	9,2	
	28	2100	9	
3	27	2080	8,8	
	26	2060	8,6	
	25	2040	8,4	
	24	2020	8,2	
	23	2000	8	
	22	1980	7,8	
	21	1960	7,6	
2	20	1940	7,4	
	19	1920	7,2	
	18	1900	7	
	17	1890	6,8	
	16	1880	6,6	
	15	1870	6,4	
	14	1860	6,2	
		1850	6	
1	13	1830	5,8	
		1810	5,6	
	12	1790	5,4	
		1770	5,2	
	11	1750	5	
	10	1740	4,8	
	9	1730	4,6	
	8	1720	4,4	
	7	1710	4,2	
	6	1700	4	
		1690	3,8	
		1680	3,6	
	5	1670	3,4	
		1660	3,2	
	4	1650	3	
	3	1640	2,8	
	2	1630	2,6	
	1	1620	2,4	
		1610	2,2	
		1600	2	
		1590	1,8	
		1580	1,6	
		1570	1,4	
		1560	1,2	
		1550	1	
		1540	0,8	
		1530	0,6	
		1520	0,4	
		1510	0,2	

MASCULINO - IDADE ENTRE 35 E 39 ANOS				
FLEXÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
13	70	3100	20	MUITO BOM
		3080	19,8	
	69	3060	19,6	
12		3040	19,4	
	68	3020	19,2	
		3000	19	
11	67	2980	18,8	
		2960	18,6	
	66	2940	18,4	
10		2920	18,2	
	65	2900	18	
		2880	17,8	
9	64	2860	17,6	BOM
		2840	17,4	
	63	2820	17,2	
		2800	17	
8	62	2780	16,8	
	61	2760	16,6	
	60	2740	16,4	
	59	2720	16,2	
7	58	2700	16	
	57	2680	15,8	
	56	2660	15,6	
	55	2640	15,4	
6	54	2620	15,2	
	53	2600	15	
	52	2580	14,8	
	51	2560	14,6	
	50	2540	14,4	
	49	2520	14,2	
	48	2500	14	
	47	2480	13,8	
5	46	2460	13,6	SUFICIENTE
	45	2440	13,4	
	44	2420	13,2	
	43	2400	13	
	42	2380	12,8	
	41	2360	12,6	
	40	2340	12,4	
	39	2320	12,2	
4	38	2300	12	
	37	2280	11,8	
	36	2260	11,6	
	35	2240	11,4	
	34	2220	11,2	
	33	2200	11	
	32	2180	10,8	
	31	2160	10,6	
	30	2140	10,4	
	29	2120	10,2	
3	28	2100	10	

MASCULINO - IDADE ENTRE 35 E 39 ANOS				
FLEXÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	27	2080	9,8	SOFRÍVEL
	26	2060	9,6	
	25	2040	9,4	
	24	2020	9,2	
	23	2000	9	
2	22	1980	8,8	
	21	1960	8,6	
	20	1940	8,4	
	19	1920	8,2	
	18	1900	8	
	17	1880	7,8	
	16	1860	7,6	
1	15	1840	7,4	
	14	1820	7,2	
	13	1800	7	
		1790	6,8	
	12	1780	6,6	
		1770	6,4	
	11	1760	6,2	
		1750	6	
		1730	5,8	
	10	1710	5,6	
		1690	5,4	
		1670	5,2	
	9	1650	5	
	8	1640	4,8	
	7	1630	4,6	
	6	1620	4,4	
	5	1610	4,2	
	4	1600	4	
		1590	3,8	
		1580	3,6	
		1570	3,4	
		1560	3,2	
	3	1550	3	
	2	1540	2,8	
	1	1530	2,6	
		1520	2,4	
		1510	2,2	
		1500	2	
		1490	1,8	
		1480	1,6	
		1470	1,4	
		1460	1,2	
		1450	1	
		1440	0,8	
		1430	0,6	
		1420	0,4	
		1410	0,2	

MASCULINO - IDADE ENTRE 40 E 44 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
30	65	3000	20	MUITO BOM
		2980	19,8	
29	64	2960	19,6	
		2940	19,4	
28	63	2920	19,2	
		2900	19	
27	62	2880	18,8	
		2860	18,6	
26	61	2840	18,4	
		2820	18,2	
25	60	2800	18	BOM
		2780	17,8	
24	59	2760	17,6	
		2740	17,4	
23	58	2720	17,2	
		2700	17	
22	57	2680	16,8	
	56	2660	16,6	
21	55	2640	16,4	
	54	2620	16,2	
20	53	2600	16	
	52	2580	15,8	
19	51	2560	15,6	
	50	2540	15,4	
18	49	2520	15,2	
	48	2500	15	
17	47	2480	14,8	
	46	2460	14,6	
	45	2440	14,4	
	44	2420	14,2	
16	43	2400	14	SUFICIENTE
	42	2380	13,8	
	41	2360	13,6	
	40	2340	13,4	
15	39	2320	13,2	
	38	2300	13	
	37	2280	12,8	
	36	2260	12,6	
14	35	2240	12,4	
	34	2220	12,2	
	33	2200	12	
	32	2180	11,8	
13	31	2160	11,6	
	30	2140	11,4	
	29	2120	11,2	
	28	2100	11	
12	27	2080	10,8	
	26	2060	10,6	
	25	2040	10,4	
	24	2020	10,2	
11	23	2000	10	

MASCULINO - IDADE ENTRE 40 E 44 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	22	1980	9,8	SOFRÍVEL
	21	1960	9,6	
	20	1940	9,4	
10	19	1920	9,2	
	18	1900	9	
	17	1880	8,8	
9	16	1860	8,6	
	15	1840	8,4	
	14	1820	8,2	
8		1800	8	
	13	1780	7,8	
		1760	7,6	
7	12	1740	7,4	
		1720	7,2	
	11	1700	7	
6		1690	6,8	
	10	1980	6,6	
		1670	6,4	
5	9	1660	6,2	
		1650	6	
4		1630	5,8	
	8	1610	5,6	
3		1590	5,4	
		1570	5,2	
2	7	1550	5	
	6	1540	4,8	
	5	1530	4,6	
1	4	1520	4,4	
		1510	4,2	
	3	1500	4	
		1490	3,8	
		1480	3,6	
		1470	3,4	
		1460	3,2	
	2	1450	3	
	1	1440	2,8	
		1430	2,6	
		1420	2,4	
		1410	2,2	
		1400	2	
		1390	1,8	
		1380	1,6	
		1370	1,4	
		1360	1,2	
		1350	1	
		1340	0,8	
		1330	0,6	
		1320	0,4	
		1310	0,2	
				MAU

MASCULINO- IDADE ENTRE 45 E 49 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
25	60	2800	20	MUITO BOM
		2780	19,8	
24	59	2760	19,6	
		2740	19,4	
23	58	2720	19,2	
		2700	19	
22	57	2680	18,8	
		2660	18,6	
21	56	2640	18,4	
		2620	18,2	
20	55	2600	18	BOM
		2580	17,8	
19	54	2560	17,6	
		2540	17,4	
18	53	2520	17,2	
		2500	17	
17	52	2480	16,8	
	51	2460	16,6	
16	50	2440	16,4	
	49	2420	16,2	
15	48	2400	16	
	47	2380	15,8	
14	46	2360	15,6	
	45	2340	15,4	
13	44	2320	15,2	
	43	2300	15	
12	42	2280	14,8	
	41	2260	14,6	
	40	2240	14,4	
	39	2220	14,2	
	38	2200	14	SUFICIENTE
	37	2180	13,8	
	36	2160	13,6	
	35	2140	13,4	
11	34	2120	13,2	
	33	2100	13	
	32	2080	12,8	
	31	2060	12,6	
	30	2040	12,4	
	29	2020	12,2	
	28	2000	12	
	27	1980	11,8	
10	26	1960	11,6	
	25	1940	11,4	
	24	1920	11,2	
	23	1900	11	
	22	1880	10,8	
	21	1860	10,6	
	20	1840	10,4	
	19	1820	10,2	
9	18	1800	10	

MASCULINO - IDADE ENTRE 45 E 49 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	17	1780	9,8	SOFRÍVEL
	16	1760	9,6	
	15	1740	9,4	
8	14	1720	9,2	
	13	1700	9	
	12	1680	8,8	
	11	1660	8,6	
7		1640	8,4	
	10	1620	8,2	
		1600	8	
	9	1580	7,8	
6		1560	7,6	
		1540	7,4	
		1520	7,2	
5	8	1500	7	
		1490	6,8	
		1480	6,6	
4		1470	6,4	
	7	1460	6,2	
		1450	6	
3		1440	5,8	
	6	1430	5,6	
2		1420	5,4	
		1410	5,2	
1	5	1400	5	
	4	1380	4,8	
		1360	4,6	
	3	1340	4,4	
		1320	4,2	
	2	1300	4	
		1290	3,8	
		1280	3,6	
		1270	3,4	
		1260	3,2	
	1	1250	3	
		1240	2,8	
		1230	2,6	
		1220	2,4	
		1210	2,2	
		1200	2	
		1190	1,8	
		1180	1,6	
		1170	1,4	
		1160	1,2	
		1150	1	
		1140	0,8	
		1130	0,6	
		1120	0,4	
		1110	0,2	
				MAU

MASCULINO - IDADE ENTRE 50 E 54 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
23	55	2650	20	MUITO BOM
		2630	19,8	
22	54	2610	19,6	
		2590	19,4	
21	53	2570	19,2	
		2550	19	
20	52	2530	18,8	
		2510	18,6	
19	51	2490	18,4	
		2470	18,2	
18	50	2450	18	BOM
		2430	17,8	
17	49	2410	17,6	
		2390	17,4	
16	48	2370	17,2	
		2350	17	
15	47	2330	16,8	
		2310	16,6	
14	46	2290	16,4	
		2270	16,2	
13	45	2250	16	SUFICIENTE
	44	2230	15,8	
12	43	2210	15,6	
	42	2190	15,4	
11	41	2170	15,2	
	40	2150	15	
10	39	2130	14,8	
	38	2110	14,6	
	37	2090	14,4	
	36	2070	14,2	
	35	2050	14	SUFICIENTE
	34	2030	13,8	
	33	2010	13,6	
	32	1990	13,4	
9	31	1970	13,2	
	30	1950	13	
	29	1930	12,8	
	28	1910	12,6	
	27	1890	12,4	
	26	1870	12,2	
	25	1850	12	SUFICIENTE
	24	1830	11,8	
8	23	1810	11,6	
	22	1790	11,4	
	21	1770	11,2	
	20	1750	11	
	19	1730	10,8	
	18	1710	10,6	
	17	1690	10,4	
	16	1670	10,2	
7	15	1650	10	

MASCULINO – IDADE ENTRE 50 E 54 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	14	1630	9,8	SOFRÍVEL
	13	1610	9,6	
	12	1590	9,4	
6	11	1570	9,2	
	10	1550	9	
		1530	8,8	
		1510	8,6	
5	9	1490	8,4	
		1470	8,2	
		1450	8	
	8	1430	7,8	
4		1410	7,6	
		1390	7,4	
		1370	7,2	
3	7	1350	7	
		1340	6,8	
		1330	6,6	
2		1320	6,4	
	6	1310	6,2	
		1300	6	
1		1290	5,8	
	5	1280	5,6	
		1270	5,4	
		1260	5,2	
	4	1250	5	
	3	1240	4,8	
		1230	4,6	
	2	1220	4,4	
		1210	4,2	
	1	1200	4	
		1190	3,8	
		1180	3,6	
		1170	3,4	
		1160	3,2	
		1150	3	
		1140	2,8	
		1130	2,6	
		1120	2,4	
		1110	2,2	
		1100	2	
		1090	1,8	
		1080	1,6	
		1070	1,4	
		1060	1,2	
		1050	1	
		1040	0,8	
		1030	0,6	
		1020	0,4	
		1010	0,2	
				MAU

MASCULINO - IDADE ENTRE 55 E 59 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
22	50	2500	20	MUITO BOM
		2480	19,8	
21	49	2460	19,6	
		2440	19,4	
20	48	2420	19,2	
		2400	19	
19	47	2380	18,8	
		2360	18,6	
18	46	2340	18,4	
		2320	18,2	
17	45	2300	18	BOM
		2280	17,8	
16	44	2260	17,6	
		2240	17,4	
15	43	2220	17,2	
		2200	17	
14	42	2180	16,8	
		2160	16,6	
13	41	2140	16,4	
		2120	16,2	
12	40	2100	16	
		2080	15,8	
11	39	2060	15,6	
		2040	15,4	
10	38	2020	15,2	
	37	2000	15	
9	36	1980	14,8	
	35	1960	14,6	
	34	1940	14,4	
	33	1920	14,2	
	32	1900	14	
	31	1880	13,8	
	30	1860	13,6	
	29	1840	13,4	
8	28	1820	13,2	SUFICIENTE
	27	1800	13	
	26	1780	12,8	
	25	1760	12,6	
	24	1740	12,4	
	23	1720	12,2	
	22	1700	12	
	21	1680	11,8	
7	20	1660	11,6	
	19	1640	11,4	
	18	1620	11,2	
	17	1600	11	
	16	1580	10,8	
	15	1560	10,6	
	14	1540	10,4	
	13	1520	10,2	
6	12	1500	10	

MASCULINO – IDADE ENTRE 55 E 59 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	11	1480	9,8	SOFRÍVEL
	10	1460	9,6	
	9	1440	9,4	
5	8	1420	9,2	
	7	1400	9	
		1380	8,8	
		1360	8,6	
4	6	1340	8,4	
		1320	8,2	
		1300	8	
		1280	7,8	
3		1260	7,6	
		1240	7,4	
		1220	7,2	
2	5	1200	7	
		1190	6,8	
		1180	6,6	
1		1170	6,4	
		1160	6,2	
		1150	6	
		1140	5,8	
	4	1130	5,6	
		1120	5,4	
		1110	5,2	
	3	1100	5	
	2	1090	4,8	
		1080	4,6	
	1	1070	4,4	
		1060	4,2	
		1050	4	
		1040	3,8	
		1030	3,6	
		1020	3,4	
		1010	3,2	
		1000	3	
		990	2,8	
		980	2,6	
		970	2,4	
		960	2,2	
		950	2	
		940	1,8	
		930	1,6	
		920	1,4	
		910	1,2	
		900	1	
		890	0,8	
		880	0,6	
		870	0,4	
		860	0,2	
				MAU

FEMININO - IDADE ATÉ 29 ANOS					
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO	
13	70	3000	20	MUITO BOM	
		2980	19,8		
	69	2960	19,6		
		2940	19,4		
	68	2920	19,2		
12		2900	19		
	67	2880	18,8		
		2860	18,6		
	66	2840	18,4		
		2820	18,2		
11	65	2800	18		BOM
	64	2780	17,8		
	63	2760	17,6		
	62	2740	17,4		
	61	2720	17,2		
10	60	2700	17		
	59	2680	16,8		
	58	2660	16,6		
	57	2640	16,4		
	56	2620	16,2		
9	55	2600	16		
	54	2580	15,8		
	53	2560	15,6		
	52	2540	15,4		
	51	2520	15,2		
8	50	2500	15		
	49	2480	14,8		
	48	2460	14,6		
	47	2440	14,4		
	46	2420	14,2		
7	45	2400	14	SUFICIENTE	
	44	2380	13,8		
	43	2360	13,6		
	42	2340	13,4		
	41	2320	13,2		
6	40	2300	13		
	39	2280	12,8		
	38	2260	12,6		
	37	2240	12,4		
	36	2220	12,2		
5	35	2200	12		
	34	2180	11,8		
	33	2160	11,6		
	32	2140	11,4		
	31	2120	11,2		
4	30	2100	11		
	29	2080	10,8		
	28	2060	10,6		
	27	2040	10,4		
	26	2020	10,2		
3	25	2000	10		

FEMININO - IDADE ATÉ 29 ANOS				
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	24	1980	9,8	SOFRÍVEL
	23	1960	9,6	
	22	1940	9,4	
	21	1920	9,2	
2	20	1900	9	
	19	1880	8,8	
	18	1860	8,6	
	17	1840	8,4	
	16	1820	8,2	
1	15	1800	8	
	14	1780	7,8	
	13	1760	7,6	
3	12	1740	7,4	
	11	1720	7,2	
	10	1700	7	
	9	1680	6,8	
	8	1660	6,6	
	7	1640	6,4	
	6	1620	6,2	
	5	1600	6	
2	4	1580	5,8	
	3	1560	5,6	
	2	1540	5,4	
	1	1520	5,2	
		1500	5	
		1480	4,8	
		1460	4,6	
		1440	4,4	
		1420	4,2	
1		1400	4	
		1380	3,8	
		1360	3,6	
		1340	3,4	
		1320	3,2	
		1300	3	
		1280	2,8	
		1260	2,6	
		1240	2,4	
		1220	2,2	
		1200	2	
		1180	1,8	
		1160	1,6	
		1140	1,4	
		1120	1,2	
		1100	1	
		1080	0,8	
		1060	0,6	
		1040	0,4	
		1020	0,2	

FEMININO – IDADE ENTRE 30 E 34 ANOS				
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	22	1880	9,8	SOFRÍVEL
	21	1860	9,6	
	20	1840	9,4	
	19	1820	9,2	
	18	1800	9	
	17	1780	8,8	
	16	1760	8,6	
	15	1740	8,4	
	14	1720	8,2	
	13	1700	8	
2	12	1690	7,8	
	11	1680	7,6	
	10	1670	7,4	
	9	1660	7,2	
	8	1650	7	
	7	1640	6,8	
	6	1630	6,6	
	5	1620	6,4	
	4	1610	6,2	
	3	1600	6	
	2	1590	5,8	
	1	1580	5,6	
1		1570	5,4	
		1560	5,2	
		1550	5	
		1540	4,8	
		1530	4,6	
		1520	4,4	
		1510	4,2	
		1500	4	
		1490	3,8	
		1480	3,6	
		1470	3,4	
		1460	3,2	
		1450	3	
		1440	2,8	
		1430	2,6	
		1420	2,4	
		1410	2,2	
		1400	2	
		1390	1,8	
		1380	1,6	
		1370	1,4	
		1360	1,2	
		1350	1	
		1340	0,8	
		1330	0,6	
		1320	0,4	
		1310	0,2	

FEMININO - IDADE ENTRE 35 E 39 ANOS				
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
9	60	2800	20	MUITO BOM
		2780	19,8	
	59	2760	19,6	
		2740	19,4	
8	58	2720	19,2	
		2700	19	
	57	2680	18,8	
		2660	18,6	
7	56	2640	18,4	
		2620	18,2	
	55	2600	18	BOM
		2580	17,8	
	54	2560	17,6	
		2540	17,4	
6	53	2520	17,2	
		2500	17	
	52	2480	16,8	
		2460	16,6	
	51	2440	16,4	
	50	2420	16,2	
	49	2400	16	
	48	2380	15,8	
5	47	2360	15,6	
	46	2340	15,4	
	45	2320	15,2	
	44	2300	15	
	43	2280	14,8	
	42	2260	14,6	
	41	2240	14,4	
	40	2220	14,2	
	39	2200	14	SUFICIENTE
	38	2180	13,8	
	37	2160	13,6	
4	36	2140	13,4	
	35	2120	13,2	
	34	2100	13	
	33	2080	12,8	
	32	2060	12,6	
	31	2040	12,4	
	30	2020	12,2	
	29	2000	12	
	28	1980	11,8	
	27	1960	11,6	
	26	1940	11,4	
3	25	1920	11,2	
	24	1900	11	
	23	1880	10,8	
	22	1860	10,6	
	21	1840	10,4	
	20	1820	10,2	
	19	1800	10	

FEMININO - IDADE ENTRE 35 E 39 ANOS				
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	18	1780	9,8	SOFRÍVEL
	17	1760	9,6	
	16	1740	9,4	
	15	1720	9,2	
2	14	1700	9	
	13	1690	8,8	
	12	1680	8,6	
	11	1670	8,4	
	10	1660	8,2	
	9	1650	8	
	8	1640	7,8	
	7	1630	7,6	
	6	1620	7,4	
	5	1610	7,2	
	4	1600	7	
	3	1590	6,8	
	2	1580	6,6	
	1	1570	6,4	
1		1560	6,2	
		1550	6	
		1540	5,8	
		1530	5,6	
		1520	5,4	
		1510	5,2	
		1500	5	
		1490	4,8	
		1480	4,6	
		1470	4,4	
		1460	4,2	
		1450	4	
		1440	3,8	
		1430	3,6	
		1420	3,4	
		1410	3,2	
		1400	3	
		1390	2,8	
		1380	2,6	
		1370	2,4	
		1360	2,2	
		1350	2	
		1340	1,8	
		1330	1,6	
		1320	1,4	
		1310	1,2	
		1300	1	
		1290	0,8	
		1280	0,6	
		1270	0,4	
		1260	0,2	
				MAU

FEMININO – IDADE ENTRE 40 E 44 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
25	55	2700	20	MUITO BOM
		2680	19,8	
24	54	2660	19,6	
		2640	19,4	
23	53	2620	19,2	
		2600	19	
22	52	2580	18,8	
		2560	18,6	
21	51	2540	18,4	
		2520	18,2	
20	50	2500	18	BOM
		2480	17,8	
19	49	2460	17,6	
		2440	17,4	
18	48	2420	17,2	
		2400	17	
17	47	2380	16,8	
		2360	16,6	
16	46	2340	16,4	
	45	2320	16,2	
15	44	2300	16	
	43	2280	15,8	
14	42	2260	15,6	
	41	2240	15,4	
13	40	2220	15,2	
	39	2200	15	
12	38	2180	14,8	
	37	2160	14,6	
	36	2140	14,4	
	35	2120	14,2	
	34	2100	14	SUFICIENTE
11	33	2080	13,8	
	32	2060	13,6	
	31	2040	13,4	
	30	2020	13,2	
	29	2000	13	
	28	1980	12,8	
10	27	1960	12,6	
	26	1940	12,4	
	25	1920	12,2	
	24	1900	12	
	23	1880	11,8	
	22	1860	11,6	
	21	1840	11,4	
	20	1820	11,2	
9	19	1800	11	
	18	1780	10,8	
	17	1760	10,6	
	16	1740	10,4	
	15	1720	10,2	
	14	1700	10	

FEMININO – IDADE ENTRE 40 E 44 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	13	1690	9,8	SOFRÍVEL
	12	1680	9,6	
	11	1670	9,4	
	10	1660	9,2	
8	9	1650	9	
	8	1640	8,8	
	7	1630	8,6	
	6	1620	8,4	
	5	1610	8,2	
	4	1600	8	
	3	1590	7,8	
	2	1580	7,6	
	1	1570	7,4	
		1560	7,2	
		1550	7	
7		1540	6,8	
		1530	6,6	
		1520	6,4	
		1510	6,2	
		1500	6	
		1490	5,8	MAU
		1480	5,6	
		1470	5,4	
		1460	5,2	
		1450	5	
		1440	4,8	
6		1430	4,6	
		1420	4,4	
		1410	4,2	
		1400	4	
		1390	3,8	
5		1380	3,6	
		1370	3,4	
		1360	3,2	
		1350	3	
4		1340	2,8	
		1330	2,6	
		1320	2,4	
		1310	2,2	
3		1300	2	
		1290	1,8	
2		1280	1,6	
		1270	1,4	
		1260	1,2	
1		1250	1	
		1240	0,8	
		1230	0,6	
		1220	0,4	
		1210	0,2	

FEMININO - IDADE ENTRE 45 E 49 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
20	50	2600	20	MUITO BOM
		2580	19,8	
19	49	2560	19,6	
		2540	19,4	
18	48	2520	19,2	
		2500	19	
17	47	2480	18,8	
		2460	18,6	
16	46	2440	18,4	
		2420	18,2	
15	45	2400	18	BOM
		2380	17,8	
14	44	2360	17,6	
		2340	17,4	
13	43	2320	17,2	
		2300	17	
12	42	2280	16,8	
		2260	16,6	
11	41	2240	16,4	
		2220	16,2	
10	40	2200	16	
		2180	15,8	
9	39	2160	15,6	
		2140	15,4	
	38	2120	15,2	
	37	2100	15	
	36	2080	14,8	
	35	2060	14,6	
	34	2040	14,4	
	33	2020	14,2	
8	32	2000	14	SUFICIENTE
	31	1980	13,8	
	30	1960	13,6	
	29	1940	13,4	
	28	1920	13,2	
	27	1900	13	
	26	1880	12,8	
	25	1860	12,6	
7	24	1840	12,4	
	23	1820	12,2	
	22	1800	12	
	21	1780	11,8	
	20	1760	11,6	
	19	1740	11,4	
	18	1720	11,2	
	17	1700	11	
6	16	1690	10,8	
	15	1680	10,6	
	14	1670	10,4	
	13	1660	10,2	
5	12	1650	10	

FEMININO - IDADE ENTRE 45 E 49 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	11	1640	9,8	SOFRÍVEL
	10	1630	9,6	
	9	1620	9,4	
4	8	1610	9,2	
	7	1600	9	
		1590	8,8	
		1580	8,6	
3	6	1570	8,4	
		1560	8,2	
		1550	8	
2		1540	7,8	
		1530	7,6	
		1520	7,4	
1		1510	7,2	
	5	1500	7	
		1490	6,8	
		1480	6,6	
		1470	6,4	
		1460	6,2	
		1450	6	
		1440	5,8	
	4	1430	5,6	
		1420	5,4	
		1410	5,2	
	3	1400	5	
	2	1390	4,8	
		1380	4,6	
	1	1370	4,4	
		1360	4,2	
		1350	4	
		1340	3,8	
		1330	3,6	
		1320	3,4	
		1310	3,2	
		1300	3	
		1290	2,8	
		1280	2,6	
		1270	2,4	
		1260	2,2	
		1250	2	
		1240	1,8	
		1230	1,6	
		1220	1,4	
		1210	1,2	
		1200	1	
		1190	0,8	
		1180	0,6	
		1170	0,4	
		1160	0,2	
				MAU

FEMININO – IDADE ENTRE 50 E 59 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
15	45	2600	20	MUITO BOM
		2580	19,8	
14	44	2560	19,6	
		2540	19,4	
		2520	19,2	
13	43	2500	19	
12	42	2480	18,8	
		2460	18,6	
	41	2440	18,4	
		2420	18,2	
		2380	17,8	
11	40	2380	18	BOM
	39	2360	17,6	
		2340	17,4	
	38	2320	17,2	
		2300	17,0	
	37	2280	16,8	
10		2260	16,6	
	36	2240	16,4	
	35	2220	16,2	
	34	2200	16	
	33	2180	15,8	
	32	2160	15,6	
	31	2140	15,4	
	30	2120	15,2	
9	29	2100	15	
	28	2080	14,8	
	27	2060	14,6	
	26	2040	14,4	
	25	2020	14,2	
	24	2000	14	
	23	1980	13,8	SUFICIENTE
	22	1960	13,6	
	21	1940	13,4	
	20	1920	13,2	
8	19	1900	13	
	18	1880	13	
	17	1860	12,6	
	16	1840	12,4	
	15	1820	12,2	
	14	1800	12,0	
	13	1780	11,8	
	12	1760	11,6	
	11	1740	11,4	
	10	1720	11,2	
	9	1700	11	
7	8	1680	10,8	
	7	1660	10,6	
	6	1640	10,4	
	5	1620	10,2	
	4	1600	10	

FEMININO - IDADE ENTRE 50 E 59 ANOS				
EXTENSÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
	3	1580	9,8	SOFRÍVEL
	2	1560	9,6	
		1540	9,4	
		1520	9,2	
		1500	9	
		1480	8,8	
6		1460	8,6	
		1440	8,4	
		1420	8,2	
		1400	8	
		1380	7,8	
5		1360	7,6	
		1340	7,4	
		1320	7,2	
		1300	7	
4		1280	6,8	
		1260	6,6	
		1240	6,4	
		1220	6	
3		1200	6,0	
		1180	58,0	MAU
2		1160	16,0	
		1140	5,4	
		1120	5	
1		1100	5,0	
		1080	4,8	
		1060	4,6	
		1040	4,4	
		1020	4	
		1000	4,0	
		980	3,8	
		960	3,6	
		940	3,4	
		920	3	
		900	3,0	
		880	2,8	
		860	2,6	
		840	2,4	
		820	2	
		800	2,0	
		780	1,8	
		760	1,6	
		740	1,4	
		720	1,2	
		700	1,0	
		680	0,8	
		660	0,6	
		640	0,4	
		620	0,2	

5. TABELA DE REGISTO DE RESULTADOS

As provas são registadas na Tabela abaixo pelo Júri responsável pela sua elaboração.

Deve ser tido em conta o seguinte:

- Deve ser preenchida a Tabela em formato Excel, que permite a elaboração de cálculos automáticos e tem em conta das devidas ponderações de cada Prova;
- Depois de preenchida, a ANEPC/CDOS remete via email em formato excel para a DNB, para o endereço geral.bombeiros.dsrb@prociv.pt

EIP - Avaliação Provas Físicas																								
Tabela de Pontuação																								
Preencher data antes da introdução de dados																								
DATA _____ LOCAL _____																								
N.º	Corpo de Bombeiros	Nome	N.º. Mecanográfico	Compareceu às Provas?	M/F	Categoria	Função na EIP	Data de Nascimento dd/mm/aaaa	Idade	Peso Kg	Altura (m,cm)	IMC	Atestado Médico	Provas Físicas: N.º de flexões na barra (F e M até 39 anos) / Extensões no solo (F e M a partir dos 40 anos) + N.º de abdominais (2m) + Teste Cooper							Classificação Final	Prova inicial ou revalidação?	Observações	
														FORÇA SUPERIOR			FORÇA MÉDIA		TESTE COOPER					Pontuação Total
														Flexões na Barra	Extensões no Solo	Pontuação	Abdominais	Pontuação	Metros	Pontuação				
Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº																		
1	XXXXXX	António XXXXXX XXXXXX	11111111	S	M	Bombeiro 3ª.	Bombeiro	14/09/2003	18	72	1,78	22,7	S	4	8	8,8	40	10	2400	10,0	9,70	APTO		
2	XXXXXX	Maria XXXXXX XXXXXX	22222222	S	F	Chefe	Chefe Equipa	11/04/1980	41	65	1,70	22,5	S	4	8	9,0	14	10	1700	10,0	9,75	APTO		
3	XXXXXX	João XXXXXX XXXXXX	33333333	S	M	Bombeiro 1ª.	Chefe Equipa	01/01/1990	32	80	1,73	26,7	S	4	8	10,0	33	10	2200	10,0	10,00	APTO		
4	XXXXXX	Manuel XXXXXX XXXXXX	44444444	S	M	Bombeiro 2ª.	Bombeiro	02/01/1976	46	90	1,79	28,1	S	4	5	7,0	18	10	1800	10,0	9,25	NÃO APTO		
5	XXXXXX	Pedro XXXXXX XXXXXX	55555555	S	M	Bombeiro 3ª.	Bombeiro	21/05/1999	22	75	1,83	22,4	S	11	5	15,2	55	13	2840	14,4	14,25	APTO		
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								

28 de janeiro de 2020

O Júri

NOTA: Os dados preenchidos nesta tabela são meramente exemplificativos.

6. REGIME TRANSITÓRIO

A mudança do paradigma atual de um sistema de Provas Físicas sustentado numa só prova e com aprovação a partir dos 8,5 valores para um sistema de avaliação mais completo e exigente carece de uma transição progressiva.

Nesse sentido, durante um primeiro ano de transição (até 31.12.2023):

- São realizadas as 3 provas acima indicadas;
- É feito o registo da pontuação obtida pelo bombeiro nas 3 provas, na respetiva tabela de pontuação (cfr. ponto 5);
- Apenas a pontuação do Teste Cooper é ponderada para aprovação, tendo de ser igual ou superior a 9,5 valores;
- Este regime transitório é aplicável às provas iniciais e às revalidações;
- A partir de 01.01.2024, a estrutura de provas físicas é implementada com as 3 provas a contar para a pontuação final.

Referências bibliográficas

Escola Nacional de Bombeiros (2015), Educação Física e Desportos (vol. XVIII), Manual de Formação Inicial do Bombeiro, Sintra.

ANEXO 3. MODELO DE PLANO DE ATIVIDADES

NOTA: O Plano de Atividades deve ser enviado para o respetivo CDOS até 30 de novembro de cada ano.

PLANO DE ATIVIDADES

CB DE [] ANO []

ATIVIDADES DE ÂMBITO OPERACIONAL	DESCRIÇÃO	METAS	CALENDARIZAÇÃO PREVISTA		
		N.º DE AÇÕES PREVISTAS	DATA INÍCIO	DATA FIM	DURAÇÃO
1 – Participação em dispositivos operacionais					
2 – Socorro Rodoviário					
3 – Apoio à realização de queimadas e de fogo controlado					
4 – Levantamento de pontos de água					
5 – Reconhecimento dos locais de risco e das zonas críticas					
6 – Verificação da rede de incêndios					
7 – Colaboração em outras atividades de proteção civil, no âmbito das funções cometidas aos corpos de bombeiros					

OUTRAS ATIVIDADES	DESCRIÇÃO	METAS	CALENDARIZAÇÃO PREVISTA		
		N.º DE AÇÕES PREVISTAS	DATA INÍCIO	DATA FIM	DURAÇÃO
8 – Treino e preparação física					
9 – Ações de Instrução					
10 – Frequência de ações de formação					
11 – Limpeza e manutenção de equipamento, viaturas e instalações					
12 – Participação em ações de sensibilização e informação pública					
13 – Participação em exercícios e simulacros					

O Presidente da AHB

O Comandante do CB

O Chefe da EIP

ANEXO 4. MODELO DE RELATÓRIO DE ATIVIDADES

NOTA: O Relatório de Atividades deve ser enviado para o respectivo CDOS até 30 de abril de cada ano.

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

CB DE [] ANO []

I. NOTA INTRODUTÓRIA

(Apresentação da EIP, balanço sumário do ano, etc.)

II. SOBRE O FUNCIONAMENTO DA EIP

(Constituição da Equipa, uso de distintivos, registos em RBNP, horários)

Constituição da EIP

(Identificação dos elementos da equipa e eventuais situações de alteração à equipa estabelecida]

NOME	CATEGORIA	FUNÇÃO NA EIP	OBSERVAÇÕES

Uso de distintivos

Todos os elementos da EIP dispõem e usam o distintivo previsto no artigo 15.º da Portaria em vigor?

SIM NÃO

Justifique:

Registos em RBNP

Todos os elementos da EIP têm o seu registo atualizado em RBNP?

SIM NÃO

Justifique:

Horário da EIP

Horário da EIP homologado pelo CODIS (conforme disposto em Protocolo de funcionamento da EIP)?

SIM NÃO

Justifique:

Afixação do horário homologado em local de hábito no quartel?

SIM NÃO

Justifique:

CADERNOS TÉCNICOS PROCIV #29

GUIA DE PROCEDIMENTOS

PARA A CONSTITUIÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS DE INTERVENÇÃO PERMANENTE

Edição: Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil

Autores: Direção Nacional de Bombeiros – Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social

Paginação: Divisão de Comunicação e Sensibilização

Data de publicação: Dezembro de 2022

ISBN: 978-989-8343-26-0

Disponibilidade em pdf: www.prociv.pt

AUTORIDADE NACIONAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL

Av. do Forte – 2794-112 Carnaxide | Portugal

Tel.: +351 214 247 100 | geral@prociv.pt | www.prociv.pt