



DEFESA NACIONAL E MAR

Gabinetes do Ministro do Mar e da Secretária de Estado de Recursos Humanos e Antigos Combatentes

Despacho n.º 1134/2021

Sumário: Define o conteúdo material dos métodos de seleção para o concurso de ingresso na carreira especial de tripulante de embarcações salva-vidas.

O ingresso e o acesso nas várias categorias da carreira de tripulante de embarcação salva-vidas são efetuados através de procedimento de concurso, prevendo-se a utilização de vários métodos de seleção, designadamente a prestação de provas de conhecimentos e as provas físicas.

Neste contexto, torna-se necessário definir os programas destas provas, com a necessária diferenciação entre os modelos a seguir nos procedimentos de ingresso na carreira e nos de acesso às diversas categorias, bem como os respetivos critérios de ponderação.

Assim, nos termos conjugados no n.º 5 do artigo 7.º e no n.º 2 do artigo 9.º, ambos do Decreto-Lei n.º 37/2016, de 12 de julho, que aprovou a carreira especial de tripulante de embarcações salva-vidas e ao abrigo do disposto na alínea f) do n.º 2 do Despacho n.º 12284/2019, de 6 de dezembro, o Ministro do Mar e a Secretária de Estado de Recursos Humanos e Antigos Combatentes determinam:

1 — É aprovado o conteúdo material dos métodos de seleção, as matérias que integram a prova de conhecimentos e os elementos de aferição da robustez física e psíquica para o concurso de ingresso na carreira especial e de acesso ao curso de promoção, que constam dos anexos I e II ao presente despacho, e que dele fazem parte integrante.

2 — O presente despacho entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação.

19 de janeiro de 2021. — O Ministro do Mar, *Ricardo da Piedade Abreu Serrão Santos*. — 15 de janeiro de 2021. — A Secretária de Estado de Recursos Humanos e Antigos Combatentes, *Catarina Teresa Rola Sarmento e Castro*.

ANEXO I

Conteúdo material dos métodos de seleção, prova de conhecimentos e elementos de aferição da robustez física e psíquica para o concurso de ingresso na carreira especial de tripulante de embarcações salva-vidas

Artigo 1.º

Métodos de seleção

1 — Os métodos de seleção para o concurso de ingresso na carreira especial de tripulante de embarcações salva-vidas (TESV) são constituídos pelas seguintes provas:

- a) Prova de conhecimentos gerais (PCG);
- b) Provas de aptidão física (PAF);
- c) Exame médico de seleção (EMS);
- d) Exame psicológico (EP);
- e) Prova de língua inglesa (PLI);
- f) Prova de adaptação ao meio marítimo (PAM).

2 — Os métodos de seleção referidos no número anterior têm carácter sucessivo e eliminatório, com exceção da PLI.

Artigo 2.º

Objetivos dos métodos de seleção

1 — A PCG tem por objetivo avaliar os conhecimentos habilitacionais e profissionais dos candidatos exigíveis ao exercício das funções de TESV.

2 — A PAF destina-se a avaliar o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos candidatos para o exercício das funções de TESV.

3 — O EMS destina-se a avaliar a robustez física e psíquica e o estado geral de saúde dos candidatos, tendo em vista determinar a sua aptidão para o exercício das funções de TESV.

4 — O EP visa apurar, as capacidades intelectuais, de avaliação e intervenção, bem como os aspetos de carácter, personalidade e motivação dos candidatos para o exercício das funções de TESV.

5 — A PLI visa avaliar as competências de compreensão oral e escrita em inglês;

6 — A PAM visa a avaliação dos candidatos em competências específicas das funções de TESV, procurando aferir competências, características e níveis de adaptação às funções, capacidade de adaptação à vida no mar e tolerância ao enjoo.

Artigo 3.º

Sistemas de classificação

1 — Os resultados da PAF e do EMS são expressos por *Apto* ou *Não apto*, mediante a respetiva fundamentação.

2 — O EP, a PLI e a PAM são classificadas numa escala de 0 a 20 valores, sendo considerada a valoração até às centésimas sem arredondamentos.

Artigo 4.º

Conteúdos dos métodos de seleção

1 — A PCG incide sobre os seguintes conteúdos:

- a) Direitos e deveres dos trabalhadores em funções públicas e deontologia profissional;
- b) Organização da Autoridade Marítima Nacional e do Dispositivo de Socorros a Náufragos;
- c) Organização do Sistema Nacional de Busca e Salvamento Marítimo;
- d) Conteúdo funcional da carreira especial de TESV.

2 — A regulação das PAF consta do apêndice ao presente anexo, que dele faz parte integrante.

3 — O EMS tem por objetivo a verificação da condição física e psíquica considerada necessária e suficiente à proteção do candidato no desempenho específico das funções da carreira especial de TESV.

4 — O EP utiliza técnicas e instrumentos de natureza psicológica, aptidões, características de personalidade e competências comportamentais dos candidatos e estabelece um prognóstico de adaptação às exigências do posto de trabalho a ocupar, tendo como referência o perfil de recrutamento previamente definido.

5 — A PLI consiste na realização pelos candidatos de um teste escrito de língua inglesa, com a duração de uma hora, e tem por objetivo avaliar os conhecimentos de língua inglesa, tendo por referência os conteúdos previstos ao nível B1 do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas, abrangendo a avaliação de duas competências linguísticas:

- a) *Reading*;
- b) *Writing*.

6 — A PAM é composta por uma formação inicial básica, que abrange as áreas das competências e técnicas de sobrevivência no mar e governo de embarcações, de acordo com o regulado por despacho do diretor do ISN.



APÊNDICE AO ANEXO I

Provas de aptidão física dos concursos de ingresso na carreira especial de tripulante de embarcação salva-vidas

Artigo 1.º

Métodos das provas de aptidão física

1 — As provas de aptidão física a realizar no concurso de ingresso na carreira especial de tripulante de embarcações salva-vidas (TESV), consistem em:

- a) Exercício de elevações de braços na trave;
- b) Exercício de abdominais;
- c) Prova de avaliação de resistência aeróbia;
- d) Prova de salto para a água de plataforma.

2 — Cada candidato realiza todas as provas num único dia.

3 — Os candidatos realizam as provas físicas com equipamento desportivo adequado.

4 — Na prova de salto para a água é obrigatório o uso de touca de natação, não sendo permitido o uso de óculos de natação durante a prova.

5 — Não é permitida a repetição de qualquer das provas.

Artigo 2.º

Execução das provas físicas

As provas de aptidão física realizadas no âmbito do concurso de ingresso na carreira especial de TESH são realizadas segundo os seguintes critérios:

a) Elevações de braço na trave:

i) Posição inicial (PI) — Suspensão facial (mãos em pronação) e o corpo em extensão completa;

ii) Execução — elevar e baixar o corpo o maior número de vezes possível;

iii) Na PI as mãos apoiam-se com os dedos para a frente e os pés devem ficar, no mínimo, a 30 cm do solo;

iv) Na execução, só contam as elevações efetuadas a partir da extensão completa de braços e em que o queixo ultrapasse completamente a barra;

v) Durante a elevação, o tronco e as pernas devem ser mantidos em extensão, não sendo permitidos balanços ou movimentos das pernas;

vi) A prova é feita sem interrupções;

vii) Contagem — Sempre que o corpo voltar à PI é contada uma elevação;

b) Abdominais:

i) Posição inicial (PI) — deitado dorsal, mãos em contacto com a cabeça (ponta dos dedos circundando os pavilhões auriculares) pernas fletidas e os pés fixos;

ii) Execução — elevar e baixar o tronco, o maior número de vezes durante 1 minuto, tocando com os cotovelos nos joelhos;

iii) Na PI pernas ficam fletidas a cerca de 90° e ligeiramente afastadas. As mãos devem estar sempre em contacto com a cabeça durante o exercício;

iv) A prova inicia-se com a elevação do tronco tocando com os cotovelos nos joelhos, voltando de seguida à PI;

v) Contagem — Sempre que o corpo voltar à PI é contado um abdominal;

c) Prova de avaliação de resistência aeróbia:

Percorrer 2400 metros em terreno plano;



d) Prova de salto para a água de plataforma:

- i) Saltar de uma plataforma a três metros de altura, vestido com fato de exercício e botas;
- ii) Libertar-se das botas e nadar 25 metros numa técnica ventral sem paragens;
- iii) Nadar 100 m, efetuando o controlo respiratório, no tempo máximo de 1 minuto e 50 segundos;
- iv) Efetuar apneia de 20 segundos.

Tabela de provas físicas para ingresso na carreira especial de TESH

Candidatos masculinos e femininos

	Elevações de braços na trave	Abdominais	2400 metros (min.)
Valores para <i>Apto</i>	03	32	13.00

ANEXO II

Conteúdo material dos métodos de seleção, prova de conhecimentos e elementos de aferição da robustez física e psíquica para o concurso de provimento de lugares da carreira especial de tripulante de embarcações salva-vidas

Artigo 1.º

Métodos de seleção

1 — Os métodos de seleção são constituídos pelas seguintes provas:

- a) Provas de aptidão física (PAF);
- b) Prova de conhecimentos específicos (PCE).

2 — Os métodos de seleção referidos no número anterior têm carácter sucessivo e eliminatório.

Artigo 2.º

Objetivos dos métodos de seleção

1 — As PAF destinam-se a avaliar o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos candidatos para o exercício das funções a que se candidata.

2 — A PCE tem por objetivo avaliar os conhecimentos habilitacionais e profissionais dos candidatos exigíveis ao exercício da função.

Artigo 3.º

Sistemas de classificação

1 — O resultado das PAF é expresso por *Apto* ou *Não apto*, devendo, no boletim de seleção das PAF constar a respetiva fundamentação.

2 — A PCE é classificada numa escala de 0 a 20 valores, sendo considerada a valoração até às centésimas, sem arredondamentos.

3 — Os candidatos que obtenham a classificação inferior a 9,50 na PCE ou de *Não apto* na PAF ficam excluídos do concurso.

Artigo 4.º

Conteúdos dos métodos de seleção

1 — As regras que presidem à prestação das PAF constam do apêndice ao presente anexo.



2 — O programa da prova de conhecimentos específicos incide sobre os seguintes conteúdos:

- a) Direitos e deveres dos trabalhadores em funções públicas e deontologia profissional;
- b) Organização da Autoridade Marítima Nacional e do Dispositivo de Socorros a Náufragos;
- c) Organização do Sistema Nacional de Busca e Salvamento Marítimo;
- d) Conteúdo funcional da carreira de TESV, do Mapa de Pessoal Civil do ISN.

APÊNDICE AO ANEXO II

**Provas de aptidão física de provimento de lugares da carreira especial
de tripulante de embarcações salva-vidas**

1 — Cada candidato realiza todas as provas físicas de seleção num único dia.

2 — Os candidatos realizam as provas usando calção de banho/fato de banho, fato de mar, linfas, colete, botas HH e touca de natação consoante os requisitos da prova em questão.

3 — Critérios de execução da prova de meio aquático:

- a) Nadar 100 metros: técnica ventral, com controlo respiratório, envergando calção de natação;
- b) Salto para a água: Saltar de uma plataforma aproximadamente a 3 metros de altura, vestido com fato de mar, linfas, botas HH e colete, libertando-se posteriormente das botas e nadando 25 metros numa técnica ventral sem paragens com o colete insuflado;
- c) Nadar 50 metros: técnica dorsal com propulsão apenas dos membros inferiores, envergando fato de mar, linfas e colete, efetuando o reboque de um manequim de treino com cerca de 70 kg;
- d) Resgate de objetos: Efetuar o resgate de 2 objetos submersos a uma profundidade de aproximadamente de 2 metros, dispondo de duas tentativas para cumprimento da prova.

4 — É obrigatório o uso de touca de natação não sendo permitido o uso de óculos de natação durante a prova de meio aquático.

5 — Não é permitida a possibilidade de repetição em nenhuma das provas.

Tabela de tempos máximos para *Aptidão* (em minutos)

Prova	Promoção a sota-patrão	Promoção a patrão
100 metros	2,5	3
50 metros	1,5	2
Salto para a água	Sem tempo para execução.	Sem tempo para execução.
Resgate de objetos	Sem tempo para execução.	Sem tempo para execução.

313902551