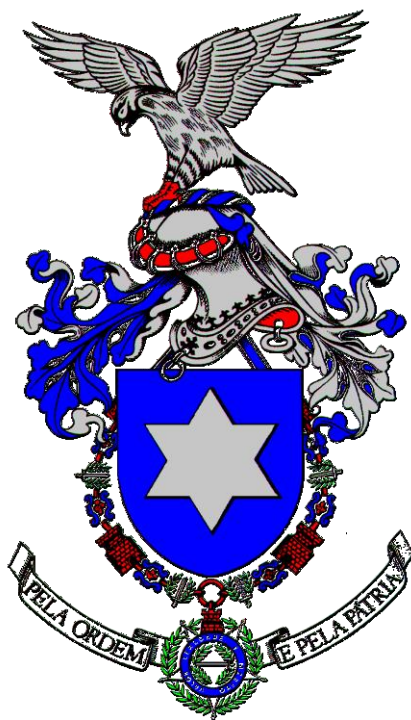


POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA

**CONCURSO DE ADMISSÃO  
AO  
CURSO DE FORMAÇÃO DE AGENTES**



**MANUAL DO CANDIDATO**

**EDIÇÃO 2017**

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO -----	2
2. ABERTURA E VALIDADE DO CONCURSO -----	2
3. REQUISITOS DE ADMISSÃO -----	2
4. INCENTIVOS À PRESTAÇÃO DO SERVIÇO MILITAR -----	4
5. APRESENTAÇÃO DE CANDIDATURAS -----	5
6. DOCUMENTOS A APRESENTAR -----	5
7. INSTRUÇÕES DE PREENCHIMENTO DO FORMULÁRIO DE CANDIDATURA ONLINE -----	6
8. ADMISSÃO OU EXCLUSÃO DA CANDIDATURA -----	8
9. PROVAS DE SELEÇÃO -----	9
9.1 PROVAS FÍSICAS -----	9
9.1.1 EXECUÇÃO DAS PROVAS -----	10
9.1.2 SUGESTÕES PARA A PREPARAÇÃO PRÉVIA DAS PROVAS ----	13
9.2 PROVAS PSICOLÓGICAS -----	15
9.3 PROVA DE CONHECIMENTOS -----	15
9.4 EXAME MÉDICO -----	16
9.5 ENTREVISTA DE SELEÇÃO -----	16
10. ORDENAÇÃO FINAL DOS CANDIDATOS -----	17
11. LISTA FINAL E CONVOCAÇÃO PARA O CURSO -----	17
12. REDUÇÃO DA LISTA FINAL -----	17
13. FREQUÊNCIA DO CURSO -----	18
14. MODELOS DE USO OBRIGATÓRIO -----	18
15. LEGISLAÇÃO DE REFERÊNCIA -----	18

## 1. INTRODUÇÃO

Este manual destina-se a fornecer aos interessados em ingressar na carreira de Agente de Polícia da Polícia de Segurança Pública, informações complementares quer quanto aos procedimentos do concurso de admissão quer quanto às provas de seleção a realizar, não dispensando a consulta atenta da Portaria n.º 236-A/2010, de 28 de abril que define os requisitos de admissão ao Curso de Formação de Agentes de Polícia da PSP e regulamenta a tramitação do respetivo procedimento concursal, bem como do Aviso de Abertura do concurso, publicado em diário da República. Qualquer esclarecimento adicional necessário poderá ser solicitado através do correio eletrónico [epp@psp.pt](mailto:epp@psp.pt) e será adicionado a este caderno numa futura revisão, além de ser fornecido, de imediato, pela mesma via.

## 2. ABERTURA E VALIDADE DO CONCURSO

**Abertura** – O concurso é aberto por despacho do Diretor Nacional da PSP e efetiva-se com a publicação de aviso de abertura no *Diário da República (2.ª série)*. A abertura do concurso é publicitada em alguns órgãos de informação nacional (TV e jornais) e, também, no sítio da PSP na internet em [www.psp.pt](http://www.psp.pt); e sítio da Escola Prática de Polícia em [www.epp.pt](http://www.epp.pt) e, ainda, através de cartazes informativos afixados nas unidades policiais e distribuídos pelas escolas secundários, centros de emprego, unidades militares, etc.

**Prazo de candidaturas** - O prazo para apresentação de candidaturas é de **15 dias úteis** (não contando sábados, domingos e feriados nacionais), começados a contar do dia útil seguinte ao da publicação do aviso de abertura no *Diário da República*.

**Validade do concurso** – O concurso é válido para o preenchimento das vagas que vierem a ser fixadas. O concurso será, ainda, válido para a constituição de reserva de recrutamento com vista à admissão a novo curso de formação de agentes se, cumulativamente:

- Não tiverem decorrido mais de 18 meses, contado da data da homologação da lista de ordenação final, até ao início de novo curso;
- O número de candidatos aprovados que constituem a reserva de recrutamento for 20% superior ao número de vagas definidas para o novo curso.

## 3. REQUISITOS DE ADMISSÃO

Para que o candidato possa ser admitido a concurso, é necessário possuir um conjunto de requisitos (condições), sem os quais a sua candidatura, após a verificação pelo Júri do concurso, será excluída. Esses requisitos são os seguintes:

- **Ter nacionalidade portuguesa** – Só serão admitidos a concurso os candidatos que possuam a nacionalidade portuguesa, quer se trate de nacionalidade

originária ou nacionalidade adquirida. Não serão admitidos outros candidatos, ainda que beneficiários de estatuto de igualdade com os cidadãos nacionais.

- **Ter pelo menos 19 anos e não ter completado 27 anos de idade até ao último dia do prazo para apresentação de candidaturas** – Os candidatos terão que ter, pelo menos, 19 anos de idade, feitos até ao último dia do prazo para apresentação de candidaturas e não poderão completar 27 anos até à mesma data, para poderem concorrer.
- **Ter pelo menos 1,60 m ou 1,65 m de altura, respetivamente para candidatos femininos e para candidatos masculinos** – Este requisito é verificado no exame médico, sendo irrelevante a altura constante no bilhete de identidade.
- **Possuir a robustez física e o perfil psicológico indispensáveis ao exercício da função policial** – Este requisito é verificado no exame médico e nas provas de avaliação psicológica e entrevista profissional de seleção.
- **Ter cumprido as leis de vacinação obrigatória** – Este requisito é verificado no exame médico e obriga o candidato a ter as vacinas em dia.
- **Ter como habilitações literárias mínimas o 12.º ano de escolaridade ou equivalente**. É necessário que tenha concluído o 12.º ano de escolaridade até ao último dia do prazo para apresentação das candidaturas.
- **Não ter sofrido sanção penal inibidora do exercício da função** – No caso de o candidato ter sido condenado, com sentença transitada em julgado, pela prática de qualquer crime, poderá ser excluído do concurso, se o Júri considerar que essa sanção é incompatível com o exercício da função de agente da autoridade. Este requisito é verificado através de certidão de registo criminal ou officiosamente pela PSP.
- **Ter bom comportamento moral e civil** – Este requisito é verificado officiosamente pela PSP. Entende-se falta de bom comportamento moral e civil, além da prática de crimes indicada no requisito anterior, a participação em rixas, abuso repetido de álcool ou drogas, prática reiterada de infrações às leis de circulação rodoviária, em especial aquelas classificadas como graves ou muito graves, entre outros comportamentos.
- **Não ter reprovado mais do que uma vez em anterior curso de formação de agentes ou não ter sido eliminado por mérito ou sanção disciplinar no mesmo curso** – Os candidatos que tenham já frequentado o Curso de Formação de Agentes da PSP e tenham reprovado mais do que uma vez ou sido eliminados por falta de mérito ou por sanção disciplinar, já não poderão voltar a candidatar-se a este concurso.
- **Não estar abrangido pelo estatuto de objetor de consciência** – É incompatível com a situação de Objeto de consciência desempenhar funções, públicas ou privadas, que imponham o uso e porte de arma de qualquer natureza.

- **Ter cumprido os deveres militares** – O Serviço Militar Obrigatório (SMO) foi extinto oficialmente em 19 de novembro de 2004. Para os candidatos masculinos passam a ser deveres militares o recenseamento militar e a comparência ao Dia da Defesa Nacional, quando convocados por edital. Estes deveres foram atribuídos às mulheres em 2009 e aplicados em 2010, às mulheres nascidas desde 1992. Para fazer prova deste requisito basta ir ao DRM e pedir uma declaração.

Os cidadãos só podem ser investidos no exercício de funções públicas se estiverem em situação militar regular, pelo que devem fazer prova dessa situação.

- **No caso de ter cumprido ou estar a cumprir o serviço militar, não ter sofrido qualquer punição disciplinar igual ou de gravidade superior a 10 dias de proibição de saída, ou punições cujo somatório seja igual ou de gravidade superior a 10 dias de proibição de saída** – Entende-se que os candidatos que tenham cumprido ou estejam a cumprir serviço militar (mesmo os candidatos do sexo feminino) e que não reúnam este requisito, não possuem bom comportamento militar, necessário para admissão ao concurso.
- **Não estar inibido do exercício de funções públicas ou interdito para o exercício das funções a que se candidata** – Esta inibição ou interdição poderá ser decretada por um tribunal, em resultado da condenação pela prática de crimes, ou no caso de ter faltado ao Dia da Defesa Nacional.

#### 4. INCENTIVOS À PRESTAÇÃO DO SERVIÇO MILITAR

Os candidatos que tenham cumprido serviço militar em regime de contrato (RC) e/ou regime de voluntariado (RV), beneficiam das seguintes condições no concurso:

- ❑ 15% das vagas fixadas na abertura do concurso, no caso de terem cumprido três anos completos de serviço militar em Regime de Contrato;
- ❑ O tempo de serviço efectivo prestado em Regime de Contrato e Regime de Voluntariado é abatido à sua idade cronológica até ao máximo de 2 anos, para efeito de verificação da idade limite máxima de admissão a concurso;
- ❑ Direito de preferência em caso de igualdade na classificação final do concurso, no caso de terem cumprido três anos completos em Regime de Contrato.
- ❑ O direito a 15% das vagas e o direito de preferência em caso de igualdade de classificação só é atribuído se o candidato não tiver cessado o serviço militar há mais de 2 anos, contados até à data de abertura do concurso.

## 5. APRESENTAÇÃO DE CANDIDATURAS

As candidaturas deverão, obrigatoriamente, ser feitas através da internet, até ao 15.º dia útil seguinte à data da publicação do aviso de abertura no *Diário da República*, através do preenchimento de um formulário online.

Para tal, basta entrar em [www.psp.pt](http://www.psp.pt), no portal de recrutamento, ou diretamente em <https://recrutamento.psp.pt> e preencher corretamente todos os campos do formulário.

Deverá sempre indicar um endereço de correio eletrónico, uma vez que algumas notificações para a realização das provas de admissão serão feitas por correio eletrónico.

Após a submissão da candidatura, será automaticamente atribuído um número de candidato e uma password para consulta online da situação do processo.

**Tenha em atenção que** durante o prazo de apresentação de candidaturas, deverá proceder ao pagamento, por transferência bancária para o NIB indicado no Aviso de Abertura do concurso, do valor de 40 Euros a título de taxa de candidatura.

### MUITO IMPORTANTE!!!

Depois de submeter a candidatura deverá imprimir o formulário de candidatura contendo o número de processo atribuído pelo computador e remetê-lo através de correio registado para “**Presidente do Júri do Concurso de Admissão ao CFA, Escola Prática de Polícia, Apartado 50, 2354-909 TORRES NOVAS**”, acompanhado dos documentos a seguir indicados.

**O não envio dos documentos necessários ao Júri do Concurso determina a exclusão da candidatura.**

## 6. DOCUMENTOS A APRESENTAR

- **Fotocópia do bilhete de identidade ou cartão do cidadão** – O bilhete de identidade deve estar dentro do prazo de validade sob pena de exclusão do concurso. No caso de se encontrar a renovar, deve ser enviada cópia do recibo de substituição e, logo que possível, fotocópia do bilhete de identidade renovado.
- **Certificado comprovativo das habilitações literárias ou documento idóneo, legalmente reconhecido para o efeito** – Não é aceitável a apresentação de declarações de frequência de anos escolares.
- **Certificado de Registo Criminal requerido expressamente para efeitos de admissão à PSP** – Ter em atenção o período de validade do mesmo.
- **Comprovativo da efetivação da transferência bancária para pagamento do valor devido pela candidatura** – Deverão ser enviadas 2 fotocópias deste documento.
- **Documento comprovativo da situação militar** – O candidato deve solicitar no Distrito de Recrutamento e Mobilização da sua área de residência uma

declaração comprovativa de que tem a sua situação militar regularizada e a situação em que se encontra. A apresentação de caderneta militar só é aceitável se estiver atualizada.

**Para os candidatos que cumpriram serviço militar** a declaração deve conter:

- a) Obrigatoriamente o registo disciplinar e a classe de comportamento militar em que o candidato se encontra, sob pena de exclusão;
  - b) O tempo de serviço militar prestado em regime de contrato ou regime de voluntariado e as respetivas datas, sob pena de não aplicação dos incentivos indicados no n.º 4 deste manual, pelo que o documento mais adequado é o registo biográfico militar.
- No caso de candidatos que tenham inscrito no registo criminal a prática de qualquer crime, **cópia da respetiva sentença judicial**.
  - No caso de candidatos que tenham processo judicial pendente, **documento comprovativo da sua situação processual, com indicação do objeto do processo e especificação dos factos em averiguação ou constantes da acusação**.
  - No caso de candidatos ao Curso de Formação de Agentes da Banda de Música, **declaração indicativa dos Naipes Instrumentais a que concorrem** – Este documento será produzido com a impressão do respetivo formulário de candidatura.

A candidatura pode ser instruída com fotocópias simples dos documentos solicitados.

A não apresentação dos documentos exigidos determina a exclusão do candidato do procedimento, quando, nos termos da publicitação, a falta desses documentos impossibilite a sua admissão ou avaliação.

O júri pode, por sua iniciativa ou a requerimento do candidato, conceder um prazo suplementar razoável para apresentação dos documentos exigidos quando seja de admitir que a sua não apresentação atempada se tenha devido a causas não imputáveis a dolo ou negligência do candidato. Na impossibilidade da apresentação de algum destes documentos, devido a atrasos dos serviços que os emitem, o candidato deve requerer ao Júri a concessão de um período suplementar.

## **7. INSTRUÇÕES DE PREENCHIMENTO DO FORMULÁRIO DE CANDIDATURA ONLINE**

### **A – IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO**

Deve preencher o nome completo, incluindo as partículas “de”, “dos”, etc.

Deve indicar, corretamente, a data de nascimento, selecionando no calendário que aparece online. Para o candidato preencher o requisito da idade admissível, terá que

completar 19 anos até ao último dia do prazo para apresentação das candidaturas e não poderá completar 27, igualmente até esse último dia.

Indique se tem nacionalidade portuguesa ou não. Não se esqueça que ter nacionalidade portuguesa constitui um dos requisitos de admissão. Se, além da portuguesa tiver outra nacionalidade, indique também.

## **B – NATURALIDADE**

Preencha corretamente a sua naturalidade, indicando o distrito, o concelho e a freguesia de que é natural.

## **C – RESIDÊNCIA**

**A indicação da morada correta e completa é importante** para a notificação para provas, pelo que, se o candidato não receber qualquer convocatória devido à morada indicada ser incorreta, será, inteiramente, da sua responsabilidade.

O preenchimento do código postal com os 7 dígitos é um elemento indispensável da morada.

É aconselhável que indique um número de telefone para que possa ser contactado em caso das cartas enviadas pelo Júri serem devolvidas ou por outros assuntos urgentes.

É obrigatória a indicação de um endereço de correio eletrónico, uma vez que as notificações poderão ser efetuadas por correio eletrónico. Deve ter em atenção que algumas caixas de correio eletrónico consideram *spam* as mensagens de remetentes que não conhecem. A não receção de mensagens devido a este problema será da sua inteira responsabilidade.

## **D – SERVIÇO MILITAR**

Deve indicar se cumpriu ou não serviço militar e a situação militar em que se encontra (serviço efetivo, reserva de disponibilidade, reserva territorial ou outra);

Atualmente, os deveres militares são o recenseamento militar e a comparência ao Dia da Defesa Nacional. Para as mulheres, estes deveres foram aprovados em 2009 mas só serão aplicados, previsivelmente, para as candidatas nascidas a partir de 1992.

### **Se cumpriu serviço militar em regime de contrato ou regime de voluntariado:**

Deve indicar a data de ingresso e a data de cessação de serviço nestas modalidades. No caso de vários contratos, deve indicar a data de início do primeiro contrato;

Deve indicar o tempo de serviço que efetuou em regime de voluntariado ou em regime de contrato, separadamente, em anos, meses e dias.

A contagem deve ser feita desde a data de início do primeiro contrato até à data de cessação do último contrato. No caso de ainda estar a prestar serviço em algum desses regimes, deve efetuar a contagem até ao último dia do prazo para apresentação as candidaturas

**O preenchimento correto destes dados é fundamental para que o candidato possa beneficiar do regime de incentivos à prestação do serviço militar em RV ou RC, aplicáveis no concurso presente.**



No presente concurso, só as mulheres nascidas a partir de 1992 devem fazer prova da situação militar regularizada. Também aquelas que tiverem prestado serviço militar, caso em que devem preencher estes campos da forma indicada nos parágrafos anteriores.

## **E – DOCUMENTOS ENTREGUES**

O candidato deve entregar ou remeter por correio todos os documentos exigidos até ao último dia do prazo para a apresentação de candidaturas. A não entrega destes documentos, ou entrega fora do prazo implica a exclusão do concurso.

As fotocópias dos documentos deverão conter todas as partes do documento e serem perfeitamente legíveis.

O bilhete de identidade, bem como o cartão do cidadão deverão estar dentro do prazo de validade ou serão considerados não entregues. No caso de se encontrar à espera da emissão de qualquer deles, é válida a entrega de cópia do recibo que substitui os documentos.

As habilitações literárias deverão ser comprovadas por certificado de habilitações ou fotocópia. Simples declarações de matrícula ou de frequência de anos escolares, não são meio suficiente para comprovar as habilitações literárias e não serão aceites.

O documento comprovativo do cumprimento dos deveres militares pode ser a cédula militar, desde que atualizada, ou declaração passada pela entidade militar competente.

Para os candidatos que cumpriram, ou estejam a cumprir, o serviço militar, a entrega de qualquer documento que não contenha o registo disciplinar ou a classe de comportamento implica a não admissão a concurso e para aqueles que cumpriram, ou estejam a cumprir, serviço militar em RV ou RC, que não entreguem documento contendo o tempo prestado nestas modalidades, não será aplicado o regime de incentivos à prestação do serviço militar.

## **8. ADMISSÃO OU EXCLUSÃO DA CANDIDATURA**

**No caso de exclusão do concurso** receberá, uma notificação de intenção de exclusão para, no prazo de 10 dias úteis, se pronunciar sobre os motivos da exclusão. Decorrido este prazo e após serem analisadas as reclamações dos candidatos, será publicitada no Portal de Recrutamento a lista final de candidatos admitidos e excluídos, que serve como notificação dos candidatos.

**No caso de admissão a concurso** os candidatos serão convocados por correio eletrónico para a prestação das primeiras provas de seleção a realizar, que ocorrerão cerca de um a dois meses após o final do prazo para apresentação de candidaturas.

## 9. PROVAS DE SELEÇÃO

A ordem das provas será definida pelo júri.

**Locais das provas** – As provas decorrerão no Funchal para todos os candidatos da Região Autónoma da Madeira, em Ponta Delgada, para os candidatos residentes na Região Autónoma dos Açores e, em Portugal Continental, decorrerão nas sedes dos distritos as de conhecimentos e em Torres Novas as restantes.

Poderão ser definidos outros locais para a realização das provas, em função do número de candidatos inscritos.

As provas de carácter técnico-musical serão realizadas na sede da Banda da PSP, em Belas.

As despesas com exames médicos, deslocações e alojamento decorrem por conta dos candidatos.

A não comparência a qualquer das provas, salvo por motivo justificado, dá lugar à exclusão do candidato.

Todas as provas são eliminatórias. Só serão convocados para as provas seguintes os candidatos aprovados nas provas anteriores.

É obrigatória a identificação dos candidatos em todas as provas do concurso.

### 9.1. PROVAS FÍSICAS

As provas físicas destinam-se a avaliar o desenvolvimento e a destreza física dos concorrentes, bem como a sua capacidade e resistência para a função policial. São constituídas por um conjunto de seis provas constantes no quadro seguinte, todas eliminatórias. O resultado das provas físicas traduz-se na classificação de Apto ou Inapto.

As provas físicas são perfeitamente acessíveis, no entanto os resultados nos últimos concursos não têm sido satisfatórios, com mais de metade dos candidatos admitidos a concurso a não concluírem estas provas. Esta situação deve-se, essencialmente, à falta de preparação física dos candidatos.

Prova	Marca/Tempo		Tentativas
	Masculino	Feminino	
Corrida de 100m planos	14,80 s	16,80 s	2 tentativas
Salto em comprimento, s/ corrida	2,00 m	1,80 m	3 tentativas
Salto do muro, sem apoio	1,00 m	0,80 m	3 tentativas (duas com êxito)
Flexões de braços na trave	3	----	2 tentativas
Extensões de braços no solo	----	12	2 tentativas
Flexões de tronco à frente em 45 s	30	25	2 tentativas
Corrida de 1000m planos	3 min 40 s	4 min 35 s	1 tentativa

Para a execução das provas físicas os candidatos devem fazer-se acompanhar de **atestado médico comprovativo da aptidão para realizar as provas físicas**. Além deste atestado, devem fazer-se acompanhar da convocatória para as provas, documento de identificação e equipamento de desporto adequado.

As provas são prestadas todas no mesmo dia e pela ordem indicada no quadro anterior.

Entre cada dois exercícios é concedido a cada candidato um descanso de cinco minutos, pelo menos, bem como entre as tentativas para a corrida de 100 metros planos e para as flexões do tronco à frente. Entre o exercício de flexão do tronco à frente e a corrida de resistência o descanso é de, pelo menos, dez minutos.

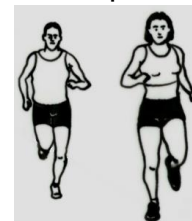
Todos os exercícios são eliminatórios, desde que não executados nas condições exigidas, sendo o candidato excluído do concurso logo que deixe de realizar um deles, esgotadas as tentativas permitidas.

Os riscos a que os candidatos são sujeitos no decorrer dos exercícios são da sua responsabilidade.

### **9.1.1. EXECUÇÃO DAS PROVAS**

**Prova de 100 metros planos** - percorrer a distância de 100 m numa superfície plana e rija, no tempo indicado no quadro.

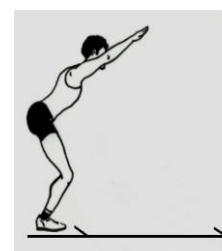
- A prova será executada em grupos de dois a quatro candidatos;
- Na partida será adotada a posição «de pé»;
- O sinal de partida será dado pelas vozes «Aos seus lugares», «Pronto» e «Parte» ou pelas duas primeiras seguidas de um tiro ou apito;
- Os candidatos devem correr na mesma pista do início ao fim;
- São permitidas duas tentativas, não contando as falsas partidas como tentativas.



**Conselhos** – Correr toda a distância na máxima velocidade possível; Não reduzir a velocidade antes de ultrapassar completamente a linha de meta; Utilizar equipamento desportivo adequado (camisola de alças ou manga curta, calções e sapatos desportivos com boa aderência).

**Salto em comprimento, sem corrida** - saltar em comprimento a partir da posição de pé a distância indicada no quadro.

- Na posição inicial os candidatos deverão encontrar-se com os pés paralelos completamente para trás da linha de partida;



- O salto deverá ser executado com os dois pés em simultâneo, podendo ser dado um impulso com a flexão dos joelhos e o balanço dos braços;
- O contacto com a linha de partida na fase de impulsão anula o salto, contando como tentativa;
- O ponto da queda a considerar para avaliação da distância será o local de contacto com o solo mais próximo da linha de partida;
- São permitidas três tentativas.

**Conselhos** – Na posição inicial manter os pés ligeiramente afastados; Saltar executando uma ou duas flexões ligeiras de pernas para preparação; Impulsionar o corpo para cima e para a frente através da ação de empurrar o chão rapidamente, executando a extensão completa das pernas e a elevação dos joelhos na trajetória aérea; Projetar o corpo para cima e para a frente, elevando os joelhos e apoiar os pés o mais à frente possível.

**Salto do muro, sem apoio** - transpor **por duas vezes** sem toques ou apoios um muro com 0,25 m de espessura, 1,50 m de frente e com a altura indicada no quadro.

- O candidato deverá transpor o muro através de um salto frontal, podendo utilizar a corrida como balanço;
- Não poderão ser utilizadas no salto as técnicas de «salto de peixe», de «tesoura», de «costas» ou «flop»;
- O candidato tem de transpor o muro por duas vezes sem nele tocar e sem se apoiar;
- O candidato dispõe de três tentativas.



**Conselhos** – Executar corrida de balanço curta, em aceleração e executar a “chamada” a um pé (impulsão) vigorosa no chão.

**Flexões de braços na trave, para candidatos masculinos** - executar três flexões de braços na trave. A prova deve ser realizada com as mãos em pronação (costas das mãos viradas para o candidato como indica a figura). Durante o exercício não é permitido trocar a posição das mãos, por ser considerada uma pausa no exercício.

- A prova realiza-se numa trave colocada horizontalmente ao solo que permita a suspensão dos candidatos sem que estes toquem com os pés no solo;
- Inicia-se a prova com o candidato suspenso e imóvel com os membros superiores em completa extensão;
- Cada flexão deve ser executada para que o queixo do candidato ultrapasse totalmente a parte superior da barra voltando em seguida à posição inicial;

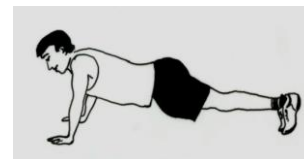


- As flexões só são consideradas válidas quando correta e completamente executadas;
- Não são permitidas pausas durante o exercício;
- Cada candidato dispõe de duas tentativas.

**Conselhos** – Colocar as mãos na barra, afastadas um pouco mais do que a largura dos ombros; Realizar a extensão completa dos braços com descida de forma rápida.

**Extensões de braços no solo, para candidatos femininos** - executar 12 extensões de braços no solo.

- Na posição de deitado facial, com as pernas unidas, mãos apoiadas no solo e braços em extensão completa e perpendiculares ao solo, com o corpo em pranchado;
- Flexão dos braços até tocar com o queixo ou o peito no solo e extensão completa dos braços;
- Se durante a execução fizer apoios com o ventre ou os joelhos no solo, não estender completamente os braços ou não manter o corpo empranchado, a flexão não será contabilizada;
- Cada candidata dispõe de duas tentativas.



**Conselhos** – Realizar a extensão dos braços de forma rápida, sem efetuar paragens quer na fase mais elevada (extensão dos braços), quer na fase baixa (flexão dos braços) o exercício.

**Flexões do tronco à frente** - na posição de sentado, efetuar, em 45s, no mínimo, as flexões de tronco indicadas no quadro.

- Partindo da posição de «deitado dorsal», no solo, com os membros inferiores fletidos a 90°, as mãos atrás da nuca com os dedos entrelaçados e os pés seguros por um ajudante, tocar com os cotovelos nos joelhos, através da flexão do tronco à frente;
- Só são validas as flexões em que os cotovelos toquem nos joelhos e em que na extensão do tronco as omoplatas toquem no solo;
- A contagem é efetuada por cada toque dos cotovelos nos joelhos;
- Durante o exercício os candidatos podem fazer pausas;
- São permitidas duas tentativas.



**Conselhos** – procurar realizar a prova de forma ritmada (nem demasiado lento nem demasiado rápido); Realizar corretamente as flexões para que todas sejam contabilizadas, procurando realizar o exercício à primeira tentativa, uma vez que

será mais difícil a sua realização numa segunda tentativa, devido à fadiga acumulada.

**Corrida de 1000 metros** - percorrer a distância de 1000 metros numa superfície rija e plana no tempo indicado no quadro.

- A prova será executada em grupos de quatro ou mais candidatos;
- Na partida será adotada a posição de pé; O sinal de partida será dado pelas vozes «Aos seus lugares» e «Parte», ou pela primeira e um sinal sonoro, tiro ou apito;
- Os candidatos poderão correr após a partida junto à «corda»;
- É permitida apenas uma tentativa.



**Conselhos** - Correr a prova a um ritmo moderado, idêntico durante todo o percurso, gerindo o andamento da corrida de acordo com o aparecimento das sensações de fadiga. Aumentar o andamento, de forma não abrupta, se não se sente cansado ou reduzir ligeiramente o andamento se começar a sentir fadiga (dificuldade em respirar, falta de força, vontade de desistir).

### **9.1.2. SUGESTÕES PARA A PREPARAÇÃO PRÉVIA DAS PROVAS**

Estas sugestões para a preparação das provas físicas foram adaptadas do programa de treino do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, para os candidatos àquele Instituto, sendo da responsabilidade do candidato segui-las ou não, não vinculando, em qualquer circunstância, a Polícia de Segurança Pública.

#### **Prova de 100 metros planos**

- ✓ Realizar corridas em sprint sobre distâncias curtas: 30, 40, 50, 60 ou 80 metros;
- ✓ Realizar exercícios para a melhoria da força do trem inferior (pernas):
  - Sprints em plano inclinado acentuado (subida) numa distância máxima de 30 m;
  - Sprints em plano inclinado pouco acentuado (descida) numa distância máxima de 40 m;
  - Realizar séries de 10 a 20 steps (saltos consecutivos de um pé para o outro) num número máximo de 60 a 80 saltos por sessão;
  - Realizar outros tipos de exercícios de força das pernas (séries de saltos verticais ou horizontais a pés juntos, a um pé (pé coxinho) ou outros.
- ✓ Efetuar duas a três sessões semanais de treino da velocidade.

### **Salto em comprimento, sem corrida**

- ✓ Realizar exercícios para a melhoria da força do trem inferior (pernas):
  - Realizar séries de 10 a 20 steps (saltos consecutivos de um pé para o outro num número máximo de 60 a 80 saltos por sessão);
  - Realizar séries de saltos a pés juntos (impulsão horizontal);
  - Realizar outros tipos de exercícios de força das pernas {séries de saltos verticais ou horizontais a pés juntos, a um pé (pé coxinho) ou outros.
- ✓ Efetuar duas a três sessões semanais de treino da força.

### **Salto do muro, sem apoio**

- ✓ Realizar o exercício da prova com obstáculos mais baixos (do tipo das barreiras do atletismo) e ir aumentando progressivamente a sua altura até à exigida;
- ✓ Realizar corridas com barreiras (atletismo);
- ✓ Melhorar a força dos membros inferiores (ver exemplos referidos para a prova de salto em comprimento, sem corrida).

### **Flexões de braços na trave (masculinos)**

- ✓ Realizar séries de repetições de elevações na barra em situações facilitadas (com os pés apoiados e o corpo empranchado (esticado));
- ✓ Realizar séries de flexões de braços no chão, com o corpo empranchado (com apoio dos pés ou dos joelhos);
- ✓ Realizar exercícios de flexão e extensão dos braços com cargas adicionais ligeiras (barra de halteres e ou com pesos leves);
- ✓ Realizar repetições do exercício de flexões de braços na trave.

### **Extensões de braços no solo (femininos)**

- ✓ Realizar séries de extensões de braços no chão, com o corpo empranchado (com apoio dos pés ou dos joelhos);
- ✓ Realizar exercícios de flexão e extensão dos braços com cargas adicionais ligeiras (barra de halteres e ou com pesos leves);
- ✓ Realizar repetições do exercício de extensões de braços no solo.

### **Flexões do tronco à frente**

- ✓ Realizar séries de repetições do exercício tal como é exigido ou em situações mais facilitadas (meio abdominal, superior ou inferior).

### **Corrida de 1000 metros**

- ✓ Efetuar períodos de corrida contínua, a ritmo moderado, com a duração entre os 10 e os 30 minutos.
- ✓ Repelir as Sessões de treino de corrida duas a três vezes por semana.

## **9.2. PROVAS PSICOLÓGICAS**

As provas de avaliação psicológica visam avaliar, através de técnicas adequadas, aptidões, características de personalidade e competências dos candidatos e estabelecer a adequação às exigências das funções policiais, tendo como referência as atribuições da PSP.

É valorada através dos níveis classificativos de Elevado, Bom, Suficiente, Reduzido e Insuficiente, aos quais correspondem, respetivamente, as classificações de 20, 16, 12, 8 e 4 valores, sendo a sua **ponderação, para a lista de ordenação final, de 25%**.

**No caso de concurso à Banda de Música, esta prova tem ponderação de 20% para a lista de ordenação final.**

O resultado da avaliação psicológica tem uma validade de 18 meses, contados da data da homologação da lista de ordenação final, podendo, durante esse período, o resultado ser aproveitado para outros procedimentos de recrutamento para a carreira de agente da PSP.

As provas psicológicas são realizadas numa manhã ou numa tarde. Para a sua realização o candidato deve fazer-se acompanhar da convocatória, de documento de identificação com fotografia, bem como outros elementos que lhe sejam solicitados.

## **9.3. PROVA DE CONHECIMENTOS**

As provas de conhecimentos visam avaliar os conhecimentos académicos dos candidatos, designadamente o da língua portuguesa, bem como, conhecimentos relativos ao exercício da cidadania.

As provas de conhecimentos revestem a forma escrita, de natureza teórica, são de realização coletiva e podem ser efetuadas em suporte de papel ou eletrónico. As provas podem ser constituídas por questões de resposta condicionada, de lacuna, de escolha múltipla ou de pergunta direta.



A bibliografia ou a legislação necessárias à preparação para a prova de conhecimentos são indicadas no aviso de abertura do procedimento concursal.

É classificada na escala de 0 a 20 valores, sendo necessário obter, no mínimo, 9,5 valores, sendo a sua **ponderação para a lista de ordenação final, de 50%**.

**No caso de concurso à Banda de Música, esta prova tem ponderação de 30% para a lista de ordenação final.**

A prova de conhecimentos tem a duração de 2 horas. Para a sua realização o candidato deve fazer-se acompanhar da carta convocatória, de documento de identificação com fotografia e esferográfica de tinta preta e verniz corretor branco.

#### **9.4. EXAME MÉDICO**

O exame médico é realizado por um médico contratado pela PSP e tem por objetivo avaliar o estado de saúde física e mental dos candidatos, tendo em conta a especificidade da função policial. O resultado do exame médico é expresso pela classificação de Apto ou Inapto.

O exame médico é realizado com base na tabela de inaptidões aprovada por despacho do Diretor Nacional da PSP e consta no anexo II do aviso de abertura do concurso, publicado no *Diário da República* (2.<sup>a</sup> série).

Para a realização desta prova, além da carta convocatória e de documento de identificação, o candidato deve fazer-se acompanhar dos seguintes exames médicos, entre outros que venham a ser julgados necessários pelo Júri do concurso:

- **Atestado médico comprovativo de que não sofre de doença infetocontagiosa;**
- **Exames laboratoriais: Grupo sanguíneo incluindo o fator RH, hemograma, velocidade de sedimentação, ureia, glicose, V.D.R.L, análise de urina tipo II, PCR doseada, creatinina, e ionograma;**
- **RX Tórax;**
- **Eletrocardiograma e Ecocardiograma MM 2D.**

#### **9.5. ENTREVISTA PROFISSIONAL DE SELEÇÃO**

A entrevista profissional de seleção visa avaliar, de forma objetiva e sistemática, a experiência profissional e aspetos comportamentais evidenciados durante a interação estabelecida entre os entrevistadores e o entrevistado, nomeadamente os relacionados com a capacidade de comunicação e de relacionamento interpessoal.

A entrevista profissional de seleção é realizada, pelo menos, por dois entrevistadores, com formação prévia para esse efeito, sendo um deles, sempre que possível, psicólogo da Divisão de Psicologia da PSP.

É avaliada segundo os níveis classificativos de Elevado, Bom, Suficiente, Reduzido e Insuficiente, aos quais correspondem, respetivamente, as classificações de 20, 16, 12, 8 e 4 valores, sendo a sua **ponderação, para a lista de ordenação final, de 25%**.

**No caso de concurso à Banda de Música, esta prova tem uma ponderação de 20% para a lista de ordenação final.**

## **10. ORDENAÇÃO FINAL DOS CANDIDATOS**

Após a aplicação dos métodos de seleção é feita ordenação final dos candidatos de acordo com a escala classificativa de 0 a 20 valores, em resultado da média aritmética ponderada das classificações quantitativas obtidas em cada método de seleção.

São **critérios de desempate**, pela ordem indicada, os seguintes: ter cumprido 3 anos de serviço militar em regime de contrato (RC), beneficiando deste fator nos 2 anos seguintes à cessação do contrato; ter maiores habilitações literárias; ter menos idade.

**No caso de concurso à Banda de Música, são critérios de desempate**, pela ordem indicada, os seguintes: ter cumprido 3 anos de serviço militar em regime de contrato (RC), beneficiando deste fator nos 2 anos seguintes à cessação do contrato; ter maiores habilitações musicais; ter maiores habilitações literárias; ter menos idade.

A ordenação final dos candidatos tem em conta que 15% das vagas dos alunos a admitir ao curso são atribuídas aos candidatos que tenham cumprido 3 anos de serviço militar em regime de contrato, nos termos da Lei.

## **11. LISTA FINAL E CONVOCAÇÃO PARA O CURSO**

A lista de classificação final é notificada aos candidatos através de publicação no *Diário da República*, sem prejuízo de outras formas de divulgação, como a publicação dos resultados no sítio da PSP na internet.

Os candidatos aprovados e classificados dentro do número de vagas aprovadas serão notificados para comparecer à frequência do curso, sempre que possível, com um mês de antecedência.

Os candidatos que não comparecerem para a frequência do curso serão substituídos por outros, seguindo o ordenamento da lista final de classificação.

## **12. REDUÇÃO DA LISTA FINAL**

São retirados da lista unitária de ordenação final os candidatos aprovados que:

- Que não compareçam para o início do CFA no local e data indicados, por motivos que lhe sejam imputados;

- Apresentem documentos inadequados, falsos, falsificados ou inválidos que não comprovem as condições necessárias para a constituição da relação jurídica de emprego público;
- Apresentem os documentos obrigatoriamente exigidos fora do prazo que lhes seja fixado;
- Prestem falsas declarações durante o procedimento concursal;
- A quem tenha sido aplicada sanção penal, até ao início do curso.

### **13. FREQUÊNCIA DO CURSO**

O Curso de Formação de Agentes tem a duração de 1 ano letivo (cerca de 9 meses), num total de 1180 horas de formação.

O Curso decorre na Escola Prática de Polícia em Torres Novas, em regime de internato obrigatório, salvo situações especiais, devidamente justificadas.

Durante a frequência do curso, os alunos têm direito a alojamento e alimentação por conta do Estado, subsídio de fardamento, apoio sanitário e social e vencimento mensal correspondente ao nível remuneratório 3.

O plano de estudos e as regras de funcionamento e avaliação do curso constam no Despacho 39/GDN/2010, aprovado pelo Diretor Nacional da PSP e poderá ser consultado em [www.epp.pt](http://www.epp.pt).

### **14. MODELO DE USO OBRIGATÓRIO**

O exercício do direito de participação é efetuado em formulário próprio, de uso obrigatório, de modelo aprovado pelo Diretor Nacional da PSP. Poderá ser impresso de [www.psp.pt](http://www.psp.pt) ou [www.epp.pt](http://www.epp.pt), ou solicitado em qualquer esquadra ou departamento policial.

### **15. LEGISLAÇÃO DE REFERÊNCIA**

- ✓ Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto, aprova a **Lei Orgânica da Polícia de Segurança Pública**.
- ✓ Decreto-Lei n.º 243/2015, de 19 de outubro, aprova o **Estatuto do Pessoal Policial da PSP**.
- ✓ Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, que aprova a **Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas**.
- ✓ Portaria n.º 236-A/2010 de 28 de abril aprova o **Regulamento do Concurso de Admissão ao Curso de Formação de Agentes de Polícia da PSP**.
- ✓ Decreto-Lei n.º 320-A/2000 de 15 de dezembro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 118/2004, de 21 de maio e com a nova redação dada pelo Decreto-Lei n.º 320/2007, de 27 de setembro, aprova o **Regime de Incentivos à**

**Prestação do Serviço Militar em Regime de Contrato (RC) e em Regime de Voluntariado (RV).**

- ✓ **Despacho n.º 39/GDN/2010, aprova o Regulamento de Frequência e Avaliação do Curso de Formação de Agentes.**