



JORNAL OFICIAL

Quinta-feira, 18 de dezembro de 2025



Série

Número 229

Sumário

PRESIDÊNCIA DO GOVERNO REGIONAL E SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL

Despacho Conjunto n.º 121/2025

Nomeia o Licenciado em Direito, Edgar Alexandre Garrido Gouveia, no cargo de Vogal do Conselho Diretivo do Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM, em regime de comissão de serviço, pelo período de três anos.

SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL

Despacho n.º 848/2025

Nomeia o Licenciado em Medicina, José Júlio Pereira Nóbrega, Assistente Graduado Sênior da Carreira Especial Médica, com a especialidade de medicina intensiva, do mapa de pessoal do Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira, EPERAM, no cargo de Diretor Clínico, em comissão de serviço, por um período de três anos.

SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS

Aviso n.º 441/2025

Abertura de procedimento concursal, destinado ao preenchimento de um lugar de cargo de direção intermédia de 1.º grau da Unidade Técnica do Setor Empresarial da Região Autónoma da Madeira, do Gabinete da Secretaria Regional das Finanças.

SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS

Aviso n.º 442/2025

Renovação da comissão de serviço, da licenciada Natália Catarina de Freitas Pestana, no cargo de Diretor de Serviços dos Transportes Terrestres, do Instituto de Mobilidade de Transportes, IP-RAM.

Aviso n.º 443/2025

Renovação da comissão de serviço, do licenciado Rui Jorge Martins Cunha, no cargo de Chefe de Divisão de Transportes e Homologações, do Instituto de Mobilidade e Transportes, IP-RAM.

Aviso n.º 444/2025

Abertura de procedimento concursal comum, pelo prazo de 10 dias úteis para a ocupação, mediante a constituição de vínculo de emprego público, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, de um posto de trabalho previsto, e não ocupado, na categoria/carreira especial de Rocheiro, no sistema centralizado de gestão de recursos humanos da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas, afeto ao mapa de pessoal da Direção Regional de Estradas.

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO VICENTE

Aviso n.º 445/2025

Abertura do período de discussão pública sobre a proposta da Câmara Municipal de São Vicente para reconhecimento como Projeto de Relevante Interesse Municipal, do projeto de arquitetura para construção de um empreendimento turístico a levar a efeito no sítio da Fajã dos Vinháticos - Fajã de Cima freguesia e município de São Vicente, apresentado por Fajã da Calheta - Turismo Rural & Investimentos imobiliária, Lda.

Aviso n.º 444/2025**Sumário:**

Abertura de procedimento concursal comum, pelo prazo de 10 dias úteis para a ocupação, mediante a constituição de vínculo de emprego público, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, de um posto de trabalho previsto, e não ocupado, na categoria/carreira especial de Rocheiro, no sistema centralizado de gestão de recursos humanos da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas, afeto ao mapa de pessoal da Direção Regional de Estradas.

Texto:

1. Nos termos do art.º 33.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (adiante designada por LTFP), aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, e nos termos dos artigos 13.º a 16.º do Decreto Legislativo Regional n.º 11/2018/M, de 3 de agosto, que adapta a LTFP à Administração Regional Autónoma da Madeira (adiante designada por LTFP-RAM), ambos os diplomas na sua redação atual, conjugados com o disposto no artigo 10.º da Portaria n.º 407/2023, de 16 de junho, que regulamenta a tramitação do procedimento concursal para recrutamento de trabalhadores para os órgãos e serviços da administração direta e indireta da RAM, torna-se público que, por despacho do Secretário Regional de Equipamentos e Infraestruturas, de 25 de novembro de 2025, se encontra aberto procedimento concursal comum, pelo prazo de 10 dias úteis, contados a partir da data da publicação do presente aviso na II Série do *Jornal Oficial* da Região Autónoma da Madeira (JORAM), para a ocupação, mediante a constituição de vínculo de emprego público, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, de um posto de trabalho previsto, e não ocupado, na categoria/carreira especial de Rocheiro, no sistema centralizado de gestão de recursos humanos da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas, afeto ao mapa de pessoal da Direção Regional de Estradas.
 - 1.1 - O presente procedimento concursal foi autorizado por Despacho de Sua Excelência o Secretário Regional das Finanças, de 11 de setembro de 2025, que aprova o Mapa Regional Consolidado de Recrutamentos para o ano de 2025, nos termos das disposições conjugadas no artigo 13.º e no artigo 14.º da LTFP-RAM. Foi observado o procedimento prévio ao recrutamento de trabalhadores previsto no artigo 15.º da LTFP-RAM, através de publicitação efetuada na BEP-RAM, pelo período de 10 dias úteis, sem que tenham existido trabalhadores que preenchessem os requisitos exigidos e/ou detivessem o perfil adequado para o exercício das funções que se pretendem colocar a concurso.
- 2 - Lei aplicável: LTFP; LTFP-RAM; Decreto Legislativo Regional n.º 9/2017/M, de 15 de março, que procede à criação da carreira especial de rocheiro da Direção Regional de Estradas da Região Autónoma da Madeira e estabelece o seu regime; Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto, publicada no JORAM, I Série, n.º 144, de 18 de agosto; Portaria n.º 407/2023, de 16 de junho, Decreto-Lei n.º 29/2001, de 3 de fevereiro, adaptado à RAM pelo Decreto Legislativo Regional n.º 25/2001/M, de 24 de agosto; Código do Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro; Decreto Legislativo Regional n.º 2/2025/M, de 2 de julho, e demais legislação aplicável, todos na sua redação atual.
- 3 - Local de trabalho: Direção Regional de Estradas, da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas, sita à Rua Dr. Pestana Júnior, n.º 6, 2.º andar - Funchal.
- 4 - Prazo de validade: o procedimento concursal é válido para o preenchimento do posto de trabalho a ocupar e para os efeitos previstos no artigo 26.º da Portaria n.º 407/2023.
- 5 - Posição remuneratória: A negociar, imediatamente após o termo do procedimento concursal, nos termos do disposto no artigo 38.º da LTFP e nas condições previstas na alínea i) do n.º 1 do artigo 54.º do Decreto Legislativo Regional n.º 2/2025/M, de 2 de julho, tendo por base a 1.ª posição remuneratória da carreira especial de rocheiro, a que corresponde o nível 8 da Tabela Remuneratória Única, constante no Anexo ao Decreto Legislativo Regional n.º 9/2017/M, de 15 de março.
- 6 - Caracterização do posto de trabalho: - Execução de trabalhos de limpeza, correção e escavação de taludes em altura, com recurso a técnicas de acesso e de posicionamento por cordas; Desmonte de materiais rochosos ou mais brandos, com recurso ou não à utilização de material explosivo; Vigilância e fiscalização das estradas regionais; Execução dos trabalhos de limpeza, reparação e conservação das estradas regionais; Colaboração em atividades de proteção civil, no âmbito do exercício das funções específicas de prevenção de queda de pedras e limpeza de estradas; Participar noutras ações que lhes sejam superiormente determinadas, com entidades públicas ou privadas, para as quais estejam tecnicamente preparados e que se enquadrem nos seus fins específicos.
- 7 - Requisitos de admissão: Nos termos do art.º 17.º da LTFP, do n.º 1 do artigo 4.º do Decreto Legislativo Regional n.º 9/2017/M, de 15 de março e do artigo 8.º da Portaria n.º 278/2017, só podem ser admitidos ao procedimento concursal os candidatos que reúnam, cumulativamente, os seguintes requisitos até ao último dia do prazo de candidatura:
 - a) Ter nacionalidade portuguesa, quando não dispensada pela Constituição, por convenção internacional ou por lei especial;
 - b) Ter 18 anos de idade completos à data do termo do prazo de candidatura e não exceder 30 anos de idade, no final do ano em que seja aberto o procedimento concursal;

- c) Não estar inibido para o exercício de funções públicas ou interdito para o exercício daquelas que se propõe desempenhar;
 - d) Possuir a robustez física e perfil psíquico indispensáveis ao exercício das funções de Rocheiro;
 - e) Ter cumprido as leis de vacinação obrigatória.
- 8 - No presente procedimento concursal não é obrigatória a existência de uma relação jurídica de emprego público previamente estabelecida.
- 9 - O nível habilitacional exigido é a escolaridade obrigatória de acordo com a idade, não sendo admitidos candidatos detentores de formação ou experiência profissional substitutiva daquele nível habilitacional.
- 10- Perfil de competências associado ao posto de trabalho para cuja ocupação se publicita o presente procedimento:
- Realização e Orientação para resultados: Capacidade para concretizar com eficácia e eficiência os objetivos do serviço e as tarefas que lhe são solicitadas;
 - Organização e Método de Trabalho: Capacidade para organizar as suas tarefas e atividades e realizá-las de forma metódica;
 - Trabalho de equipa e cooperação: Capacidade para se integrar em equipas de trabalho e cooperar com outros de forma ativa.
 - Orientação para a segurança: capacidade para compreender e integrar na sua atividade profissional as normas de segurança, higiene, saúde no trabalho e defesa do ambiente, prevenindo riscos e acidentes profissionais e/ou ambientais.
- 11 - Nos termos da alínea m) do n.º 3 do artigo 10.º da Portaria n.º 407/2023, não podem ser admitidos candidatos que, cumulativamente, se encontrem integrados na carreira de Rocheiro, sejam titulares da categoria e, não se encontrando em mobilidade, ocupem postos de trabalho previstos no mapa de pessoal da Direção Regional de Estradas, idênticos ao posto de trabalho para cuja ocupação se publicita o procedimento.
- 12 - Forma de apresentação da candidatura: As candidaturas deverão ser obrigatoriamente apresentadas mediante o preenchimento do “Formulário de Candidatura”, disponível em <https://bep.madeira.gov.pt/Home/Formulario>, ou a fornecer na Direção Regional de Estradas, à Rua Dr. Pestana Júnior n.º 6, 2.º andar, 9064- -506 Funchal.
- 13 - Os formulários devidamente preenchidos datados e assinados, devem ser acompanhados da seguinte documentação:
- a) Fotocópia do certificado de habilitação académica e/ou outro profissional ou documento idóneo, legalmente reconhecido para o efeito.
 - b) Documentos comprovativos de que reúne os requisitos gerais de admissão constantes das alíneas a), b), c), d) e e) do ponto 7. do presente aviso;
 - c) Curriculum vitae detalhado, datado e assinado, acompanhado dos documentos comprovativos dos factos nele invocado;
 - d) No caso de o candidato ser um trabalhador com vínculo de emprego público, é obrigatória a apresentação de declaração emitida pelos serviços de origem a que o candidato pertence, devidamente atualizada, da qual consta a identificação da relação jurídica de emprego público previamente estabelecida, bem como a carreira e categoria de que seja titular, da posição remuneratória que detém nessa data, da atividade que executa e do órgão ou serviço onde exerceu funções, bem como a avaliação de desempenho respeitante aos últimos três períodos objeto de avaliação com referência às menções qualitativas e quantitativas.
- 14 - É dispensada a apresentação dos documentos comprovativos dos requisitos a que se referem as alíneas a), b), c), d) e e) do ponto 7. deste aviso, desde que os candidatos declarem no formulário da candidatura, que reúnem os mesmos requisitos.
- 15 - Os candidatos pertencentes ao mapa de pessoal da Direção Regional de Estradas, ficam dispensados da entrega dos documentos exigidos nas alíneas b) e d) do ponto 13 do presente aviso, bem como os documentos comprovativos dos factos indicados no curriculum, desde que, neste caso, expressamente refiram que os mesmos se encontram arquivados no processo individual.
- 16 - O júri pode exigir aos candidatos a apresentação de documentos comprovativos de factos por eles referidos que possam relevar para apreciação do seu mérito, e que se encontrem deficientemente comprovados.
- 17 - Os formulários de candidaturas devem ser entregues no Departamento de Expediente do Gabinete da Secretaria Regional dos Equipamentos e Infraestruturas, à Rua Dr. Pestana Júnior n.º 6, R/C, 9064- -506 Funchal, mediante recibo, ou enviados pelo correio sob registo, com aviso de receção, dentro do prazo de abertura do procedimento concursal, não sendo admitido o envio de candidaturas por correio eletrónico por razões que se prendem com a necessidade de preparar um sistema para a sua submissão por meios eletrónico.
- 18 - A não apresentação dos documentos exigidos, determina a exclusão dos candidatos do procedimento concursal, nos termos do n.º 6 do artigo 19.º da Portaria n.º 407/2023.
- 19 - As falsas declarações prestadas pelos candidatos serão punidas nos termos da lei.

20 - Serão utilizados neste procedimento concursal os seguintes métodos de seleção, nos termos do art.º 36.º da LTFP e do artigo 2.º da Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto:

20.1- A Prova de Conhecimentos (PC), a realizar-se numa única fase, visa avaliar os conhecimentos académicos e, ou, profissionais e as competências técnicas dos candidatos necessárias ao exercício de funções de Rocheiro.

20.1.1 - Será adotada a escala de 0 a 20 valores, considerando-se a valoração até às centésimas. A prova de conhecimentos será de forma escrita revestindo natureza teórica, de realização individual e efetuada em suporte de papel, sem possibilidade de consulta de legislação, com a duração de 60 minutos e incide sobre as seguintes temáticas e legislação:

- Estrutura e Organização da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas e da Direção Regional de Estradas: Decreto Regulamentar Regional n.º 5/2025/M, de 5 de maio, que aprova a organização e funcionamento do XVI Governo Regional da Madeira; Decreto Regulamentar Regional n.º 16/2025/M, de 10 de outubro, que aprova a orgânica da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas; Decreto Regulamentar Regional n.º 21/2016/M, de 30 de setembro, alterado pelo Decreto Regulamentar Regional n.º 7/2019/M, de 18 de setembro - Aprova a estrutura orgânica da Direção Regional de Estradas; Portaria n.º 44/2017, de 16 de fevereiro, alterada pela Portaria n.º 45/2020, de 24 de fevereiro, que aprova a estrutura nuclear da Direção Regional de Estradas; Despacho n.º 143/2020, de 13 de abril, que aprova a estrutura orgânica flexível da Direção Regional de Estradas, Despacho n.º 213/2022, de 30 de maio que aprova a estrutura administrativa da Direção Regional de Estradas.
- Administração Pública: Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, na sua redação atual; Adaptação à Região Autónoma da Madeira da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas - Decreto Legislativo Regional n.º 11/2018/M, de 3 de agosto.
- Competências e Deveres dos Rocheiros: Decreto Legislativo Regional n.º 9/2017/M, de 15 de março e Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto; Portaria 1/2017, de 3 de janeiro e Declaração de retificação n.º 4/2017, de 10 de janeiro.
- Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho: “Guia de boas práticas não vinculativo para aplicação da Diretiva 2001/45/CE (Trabalho em altura)”, disponível em https://portal.act.gov.pt/AnexosPDF/Documentação/Publicações/Construção/Guia_trabalho_em_Altura_pt.pdf.

20.1.2 - As provas não poderão ser assinadas, sendo apenas identificadas por uma numeração convencional a atribuir pelo júri, a qual substitui o nome do candidato até que se encontre completa a sua avaliação.

20.2- A Avaliação Psicológica (AP) visa avaliar, através de técnicas de natureza psicológica, aptidões, características de personalidade e competências comportamentais dos candidatos e estabelecer um prognóstico de adaptação às exigências do posto de trabalho a ocupar, tendo como referência o perfil de competências previamente definido.

20.2.1 - A avaliação psicológica é efetuada por entidade especializada pública nos termos da Portaria n.º 278/2017, e é valorada da seguinte forma:

- a) Em cada fase intermédia do método, através das menções classificativas de Apto e Não apto;
- b) Na última fase do método, para os candidatos que o tenham completado ou quando o método seja realizado numa única fase, 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.

20.3 - As provas físicas (PF) destinam-se a avaliar as aptidões físicas dos candidatos necessárias à execução das atividades inerentes às funções de Rocheiro, designadamente o desenvolvimento e a destreza física, bem como a capacidade e resistência dos candidatos e são efetuadas por entidade especializada pública nos termos da Portaria n.º 278/2017.

20.3.1 - Para a realização das provas físicas os candidatos deverão ser portadores de atestado médico, comprovativo da sua aptidão física, emitido há menos de trinta dias seguidos relativamente à data de realização das provas físicas, sob pena de não ser autorizado a realizá-la e, consequentemente, ser excluído do procedimento concursal.

20.3.2 - Este método é avaliado através das menções classificativas de Apto e Não apto. Todas as provas são eliminatórias, sendo considerado eliminado o candidato que, em qualquer umas das 6 provas, nas condições exigidas e na(s) tentativa(s) permitida(s), tenha uma avaliação inferior a 10 numa escala de 0 a 20 valores.

20.3.3 - As condições específicas de realização das provas físicas e os parâmetros de avaliação das mesmas constam do anexo I ao presente aviso, que dele faz parte integrante.

20.4 - A Entrevista Profissional de Seleção (EPS) visa avaliar, de forma objetiva e sistemática, a experiência profissional e aspetos comportamentais evidenciados durante a interação estabelecida entre o entrevistador e o entrevistado, nomeadamente os relacionados com a capacidade de relacionamento interpessoal, de comunicação e sentido crítico, a motivação e interesses profissionais. Este método será avaliado 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.

21. - Para os candidatos que preencham os requisitos do n.º 2 do artigo 36.º da LTFP, e em conformidade com o disposto no art.º 4.º da Portaria n.º 407/2023, em substituição do método de seleção indicado no ponto 20.1 do presente aviso, se não for afastado por escrito no formulário de candidatura, é o seguinte:

21.1- A Avaliação Curricular (AC) que visa analisar a qualificação dos candidatos, designadamente, habilitação académica ou profissional, percurso profissional, relevância da experiência adquirida e da formação realizada, tipo de funções exercidas e avaliação de desempenho obtida.

22 - Para os candidatos que efetuem a Prova de Conhecimentos (PC), a Avaliação Psicológica (AP), as Provas Físicas (PF) e a Entrevista Profissional de Seleção (EPS), a ponderação a utilizar será a seguinte:

- Prova de conhecimentos- 55%
- Avaliação psicológica - 20%
- Entrevista profissional de seleção - 25%

23 - Para os candidatos aos quais se aplique a Avaliação Curricular (AC), a Avaliação Psicológica (AP), as Provas Físicas (PF) e a Entrevista Profissional de Seleção (EPS), a ponderação a utilizar será a seguinte:

- Avaliação curricular - 55%
- Avaliação psicológica - 20%
- Entrevista profissional de seleção - 25%

24 - Todos os métodos de seleção têm carácter eliminatório. A eliminação num método de seleção ou numa fase do método, implica a exclusão do candidato ao procedimento concursal, nos termos do artigo 7.º da Portaria n.º 278/2017. Constitui motivo de exclusão a não comparência dos candidatos a qualquer um dos métodos de seleção e a obtenção de uma valoração inferior a 9,5 valores num dos métodos de seleção, não lhe sendo aplicado o método de seleção seguinte.

25 - Na valoração dos métodos de seleção são adotadas diferentes escalas de classificação, de acordo com a especificidade de cada método, sendo os resultados convertidos para a escala de 0 a 20 valores, aplicando-se o disposto no artigo 8.º da Portaria n.º 407/2023.

26 - A ordenação final dos candidatos que completem o procedimento é efetuada 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 e será efetuada através das seguintes fórmulas, consoante os casos:

$$OF = (PC \times 55\% + AP \times 20\% + EPS \times 25\%)$$

sendo:

OF = Ordenação Final

PTECE = Prova de Conhecimentos

AP = Avaliação Psicológica

EPS = Entrevista Profissional de Seleção

ou

$$OF = (AC \times 55\% + AP \times 20\% + EPS \times 25\%)$$

sendo:

OF = Ordenação Final

AC = Avaliação Curricular

AP = Avaliação Psicológica

EPS = Entrevista Profissional de Seleção

26.1- Em caso de igualdade de valoração, observar-se-á o disposto no art.º 9.º da Portaria n.º 278/2017, de 18 de agosto.

26.2- A lista de ordenação final dos candidatos é unitária ainda que, neste procedimento concursal, lhes tenha sido aplicado diferentes métodos de seleção.

27 - Os candidatos admitidos serão convocados, através de notificação do dia, hora e local para realização dos métodos de seleção, por uma das formas previstas no art.º 9.º da Portaria n.º 407/2023. Em cumprimento do art.º 21.º da mesma Portaria, a publicitação dos resultados obtidos nos métodos de seleção é efetuada através de lista, ordenada alfabeticamente, afixada na Direção Regional de Estradas, à Rua Dr. Pestana Júnior, n.º 6, 2.º andar - 9064-506, Funchal e disponibilizada através do sítio oficial da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas em: <https://www.madeira.gov.pt/srei/GovernoRegional/OGoverno/Secretarias/Structure/Equipa/Publicacoes>.

28 - Foi nomeado o seguinte Júri para o respetivo procedimento concursal:

Presidente:

- Nelia Maria Fernandes Vera Cruz, Subdiretora Regional da Direção Regional de Estradas.

Vogais Efetivos:

- Ricardo José Gouveia Fernandes, Diretor de Serviços de Conservação e Exploração da Direção Regional de Estradas, substitui a Presidente nas suas faltas e impedimentos;
- Odília Vieira de Sousa, Diretora de Serviços de Recursos Humanos da Direção Regional de Estradas.

Vogais Suplentes:

- Luís Filipe de Freitas Castro, Chefe de Divisão de Manutenção da Direção Regional de Estradas;
- Nuno Rodolfo Gomes Freitas, Técnico Superior da Direção Regional de Estradas

- 29 - A lista unitária de ordenação final dos candidatos, após homologação, é afixada na Direção Regional de Estradas, à Rua Dr. Pestana Júnior, n.º 6, 2.º andar - 9064-506, Funchal e disponibilizada no sítio oficial da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas, em:
<https://www.madeira.gov.pt/srei/GovernoRegional/OGoverno/Secretarias/Structure/Equipa/Publicacoes> sendo ainda publicado um aviso na II Série do JORAM com a informação referente à sua publicitação.
- 30- Os candidatos, incluindo os que tenham sido excluídos no decurso da aplicação dos métodos de seleção, são notificados do ato de homologação da lista de ordenação final, por uma das formas indicadas no ponto 27. do presente aviso.

Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas, 12 de dezembro de 2025.

A CHEFE DO GABINETE, Raquel João Martins da Silva

ANEXO I

1. As Provas Físicas para o recrutamento de Rocheiros, regem-se pelas provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:
 - a) Teste de Equilíbrio e Vertigens
 - b) Teste de apoio unipodal
 - c) Teste de Ruffier-Dickson;
 - d) Flexão de braços na trave (barra) ou ao solo;
 - e) Abdominais (dois minutos);
 - f) Teste de Cooper (12 minutos).
2. Para cada prova, as classificações são obtidas através das tabelas em Apêndice I a V.
3. O não cumprimento do mínimo de dez (10) valores de classificação nestas provas implica a exclusão do candidato.
4. A prova de resistência física (Teste Cooper) é valorizada com o coeficiente 2.
5. As provas realizam-se em um único dia, com a duração previsível de duas horas.
6. Todas as provas são realizadas recorrendo à utilização de equipamento individual de ginástica: camisola, calções, meias e calçado adequado para a prática desportiva (sapatilhas).
7. As provas são executadas pela ordem antes indicada.
8. Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento.
9. Teste de Equilíbrio e Vertigens
Análise do comportamento do candidato num exercício de subida, travessia de uma plataforma elevada a 12 metros de altura e descida da mesma.
O candidato considera-se apto, se não apresentar qualquer indício de hesitação, tonturas, desequilíbrio ou pânico.
10. Teste de apoio unipodal (olhos abertos/olhos fechados)
 1. Questiona qual a perna dominante do candidato.
 2. Antes de levantar uma perna do chão, os candidatos cruzam os braços sobre o peito.
 3. O candidato fica descalço apoiado na perna dominante e levanta o outro pé, perto, mas sem tocar no tornozelo do membro de apoio. Inicie o cronómetro assim que o cliente tirar o pé do chão.
 4. Para o teste de olhos abertos, o candidato concentra-se num ponto na parede ao nível dos olhos durante todo o teste.
 5. Terminar o teste quando o candidato realizar qualquer das seguintes ações:
 - a. Não cruzar ou usar braços para manter o equilíbrio
 - b. Afaste o pé levantado do membro apoiado ou toque o chão com o pé levantado

- c. Movimente o pé de apoio para manter o equilíbrio
- d. Excede a duração máxima de 45 segundos
- e. Abre os olhos durante o teste de apoio de uma perna com os olhos fechados
- 6. Administre três tentativas e use a melhor pontuação (tempo em segundos).
- 7. Para o candidato ser considerado apto, deve realizar os mínimos de acordo com o expresso nas normas do apêndice V e ter pelo menos suficiente em cada uma das variantes (olhos abertos e olhos fechados, respetivamente).
- 11. Teste Ruffier-Dickson (RUD):
 - a. Visa avaliar a recuperação do sistema cardiopulmonar e em particular do músculo cardíaco. Baseia-se na contagem das pulsações antes e após a realização de uma prova de esforço padronizada.
 - b. Com o indivíduo em repouso, toma-se o pulso durante quinze segundos.
 - c. O valor encontrado multiplicado por 4, designa-se por P1. Executar 30 repetições em quarenta e cinco segundos do seguinte exercício:
 - Posição inicial: de pé, pernas ligeiramente afastadas (cerca de 30 cm), braços pendentes, mãos naturalmente fechadas.
 - Movimento: grande flexão de pernas sem levantar os calcanhares, tocando com os nós dos dedos das mãos no solo ao lado dos pés. Voltar à posição inicial.
 - d. O controlador vai marcando a cadência, tomando como referência que devem ser feitas 10 flexões em quinze segundos.
 - e. Imediatamente a seguir ao fim do exercício, contar sem demora durante quinze segundos o número de pulsações após o esforço.
 - f. O valor encontrado, multiplicado por 4, designa-se por P2.
 - g. Manter-se em repouso durante os quarenta e cinco segundos imediatos à contagem anterior (o controlador não deve largar o pulso do executante).
 - h. Logo a seguir ao fim do repouso, contar de novo as pulsações durante quinze segundos.
 - i. O valor encontrado multiplicado por 4 designa-se por P3.
 - j. Esquema geral do teste:

Repouso	Pulso 15		Pulso 15		Pulso 15
	P1	Exercício 45"	P2	Repouso 45"	P3

- k. O índice de Ruffier - Dickson (RUD) é determinado pela fórmula seguinte: $RUD = ((P2-70) + 2(P3-P1))/10$
- L. Ao índice de Ruffier-Dickson corresponde uma classificação de acordo com a seguinte tabela:
 - Menor que três: Bom;
 - 3 a 5: Médio;
 - 6 a 8: Fraco
 - Maior que 8: Deficiente.
- 12. Flexão de braços na trave suspensa a 230 cm do solo, ou ao solo (para candidatos do sexo masculino e feminino, respetivamente).
 - a. Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores.
 - b. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, o executante (candidatos do sexo masculino), por meio de um salto, tomará a posição inicial, suspendendo-se na Trave (Barra) em suspensão facial, palmas das mãos para a frente, mantendo os braços completamente estendidos, corpo na posição vertical e perdendo o contacto dos pés com o solo.
 - c. À voz de "COMEÇAR", o Executante flete simultaneamente os braços, até ultrapassar com o queixo a parte superior da Trave (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.
 - d. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, a executante (candidatos do sexo feminino), tomará a posição de corpo empranchado, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços completamente fletidos, corpo na posição horizontal e perdendo o contacto com o solo das restantes partes do corpo.
 - e. À voz de "COMEÇAR", a executante 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/flexões de braços.
 - f. Não serão contadas as flexões em que o queixo não passe acima da trave (barra), ou em que os braços não fiquem completamente estendidos, tal como não serão contadas as extensões em que os braços não sejam totalmente estendidos nas flexões ao solo.
 - g. O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços nem movimentos de pernas (pedalar) na barra, nem perder o "empranchamento" em relação ao solo.
 - h. A prova deve ser feita sem interrupções.

- i. A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos. A primeira flexão só deve ser iniciada depois da ordem do Controlador, de forma a não ser aproveitado o balanço do salto inicial, para a efetuar.
13. Abdominais durante dois minutos:
- a. Visa avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.
 - b. Os candidatos devem efetuar, em dois minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:
 - c. Sequência de execução:
 - Deitado em decúbito dorsal, pernas fletidas a 90º e naturalmente afastadas, mãos à nuca com os dedos entrecruzados, pés fixos no espaldar (ou tornozelos seguros por um ajudante, de joelhos, a seu lado);
 - Elevação, flexão e torção do tronco, tocando com cotovelo direito no joelho esquerdo, e retornam à posição inicial.
 - Por cada repetição, alternar o movimento dos cotovelos/joelhos.
 - d. São permitidas pausas durante a execução da prova.
 - e. A prova seguinte deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de dez minutos.
14. Teste Cooper:
- a. Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.
 - b. A prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e/ou andando.
- Provas Masculinas - Apendice I

Provas Masculinas - Apêndice I																			
Idade																			
Até 29 anos									30 aos 34 anos										
Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação
18	85	3400	20	Muito Bom		39	2380	9,8	Sofrível	14	75	3200	20	Muito Bom		32	2180	9,8	Sofrível
		3380	19,8			38	2360	9,6				3180	19,8			31	2160	9,6	
	84	3360	19,6			37	2340	9,4			74	3160	19,6			30	2140	9,4	
17		3340	19,4			36	2320	9,2		13		3140	19,4			29	2120	9,2	
	83	3320	19,2			35	2300	9			73	3120	19,2			28	2100	9	
		3300	19		4	34	2280	8,8				3100	19			27	2080	8,8	
16	82	3280	18,8			33	2260	8,6		12	72	3080	18,8			26	2060	8,6	
		3260	18,6			32	2240	8,4				3060	18,6			25	2040	8,4	
	81	3240	18,4			31	2220	8,2			71	3040	18,4			24	2020	8,2	
15		3220	18,2			30	2200	8		11		3020	18,2			23	2000	8	
	80	3200	18	Bom		29	2180	7,8	Sofrível		70	3000	18	Bom		22	1980	7,8	Sofrível
	79	3180	17,8			28	2160	7,6				2980	17,8			21	1960	7,6	
14	78	3160	17,6		3	27	2140	7,4		10	69	2960	17,6			20	1940	7,4	
	77	3140	17,4			26	2120	7,2				2940	17,4			19	1920	7,2	
	76	3120	17,2			25	2100	7			68	2920	17,2			18	1900	7	
	75	3100	17			24	2090	6,8				2900	17			17	1890	6,8	
	74	3080	16,8			23	2080	6,6		9	67	2880	16,8			16	1880	6,6	
	73	3060	16,6			22	2070	6,4			66	2860	16,6			15	1870	6,4	
	72	3040	16,4			21	2060	6,2			65	2840	16,4			14	1860	6,2	
	71	3020	16,2			20	2050	6			64	2820	16,2			13	1840	6	
12	70	3000	16	Bom	2	19	2040	5,8	Mau	8	63	2800	16	Bom		12	1830	5,8	Mau
	69	2980	15,8			18	2030	5,6			62	2780	15,8			11	1810	5,6	
	68	2960	15,6			17	2020	5,4			61	2760	15,6			10	1790	5,4	
	67	2940	15,4			16	2010	5,2			60	2740	15,4			9	1770	5,2	
11	66	2920	15,2			15	2000	5		7	59	2720	15,2			8	1750	5	
	65	2900	15			14	1990	4,8			58	2700	15			7	1740	4,8	
	64	2880	14,8			13	1980	4,6			57	2680	14,8			6	1730	4,6	
	63	2860	14,6			12	1970	4,4			56	2660	14,6			5	1720	4,4	
10	62	2840	14,4			11	1960	4,2			55	2640	14,4			4	1710	4,2	
	61	2820	14,2		1	10	1950	4			54	2620	14,2			3	1700	4	
	60	2800	14	Suficiente		9	1940	3,8	Mau		53	2600	14	Suficiente		2	1690	3,8	Mau
	59	2780	13,8			8	1930	3,6			52	2580	13,8			1	1680	3,6	
9	58	2760	13,6			7	1920	3,4		6	51	2560	13,6				1670	3,4	
	57	2740	13,4			6	1910	3,2			50	2540	13,4				1660	3,2	
	56	2720	13,2			5	1900	3			49	2520	13,2				1650	3	
	55	2700	13			4	1890	2,8			48	2500	13				1640	2,8	
8	54	2680	12,8			3	1880	2,6			47	2480	12,8				1630	2,6	
	53	2660	12,6			2	1870	2,4			46	2460	12,6				1620	2,4	
	52	2640	12,4			1	1860	2,2			45	2440	12,4				1610	2,2	
	51	2620	12,2				1850	2			44	2420	12,2				1600	2	
7	50	2600	12	Suficiente			1840	1,8	Mau	5	43	2400	12	Suficiente			1590	1,8	Mau
	49	2580	11,8				1830	1,6			42	2380	11,8				1580	1,6	
	48	2560	11,6				1820	1,4			41	2360	11,6				1570	1,4	
	47	2540	11,4				1810	1,2			40	2340	11,4				1560	1,2	
	46	2520	11,2				1800	1			39	2320	11,2				1550	1	
6	45	2500	11				1790	0,8			38	2300	11				1540	0,8	
	44	2480	10,8				1780	0,6			37	2280	10,8				1530	0,6	
	43	2460	10,6				1770	0,4			36	2260	10,6				1520	0,4	
	42	2440	10,4				1760	0,2			35	2240	10,4				1510	0,2	
	41	2420	10,2								34	2220	10,2						
5	40	2400	10						4	33	2200	10							

Provas Femininas - Apêndice II																				
Idade																				
Até 29 anos									30 aos 34 anos											
Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	Flexão braços	Abdominais	Cooper	Valores	Classificação	
13	70	3000	20	Muito Bom		24	1980	9,8	Sofrível	12	65	2900	20	Muito Bom		22	1880	9,8	Sofrível	
		2980	19,8			23	1960	9,6				2880	19,8			21	1860	9,6		
	69	2960	19,6			22	1940	9,4				64	2860		19,6		20	1840		9,4
		2940	19,4			21	1920	9,2					2840		19,4		19	1820		9,2
	68	2920	19,2		2	20	1900	9				63	2820		19,2		18	1800		9
12		2900	19			19	1880	8,8					2800		19		17	1780		8,8
	67	2880	18,8			18	1860	8,6				62	2780		18,8		16	1760		8,6
		2860	18,6			17	1840	8,4					2760		18,6		15	1740		8,4
	66	2840	18,4			16	1820	8,2				61	2740		18,4		14	1720		8,2
		2820	18,2		1	15	1800	8					2720		18,2		13	1700		8
11	65	2800	18	Bom		14	1780	7,8	Sofrível		60	2700	18	Bom		12	1690	7,8	Sofrível	
	64	2780	17,8			13	1760	7,6				2680	17,8			11	1680	7,6		
	63	2760	17,6			12	1740	7,4			59	2660	17,6			10	1670	7,4		
	62	2740	17,4			11	1720	7,2				2640	17,4			9	1660	7,2		
	61	2720	17,2			10	1700	7			58	2620	17,2			8	1650	7		
10	60	2700	17			9	1680	6,8				2600	17			7	1640	6,8		
	59	2680	16,8			8	1660	6,6			57	2580	16,8			6	1630	6,6		
	58	2660	16,6			7	1640	6,4			56	2560	16,6			5	1620	6,4		
	57	2640	16,4			6	1620	6,2			55	2540	16,4			4	1610	6,2		
	56	2620	16,2			5	1600	6			54	2520	16,2			3	1600	6		
9	55	2600	16	Bom		4	1580	5,8	Sofrível		53	2500	16	Bom		2	1590	5,8	Sofrível	
	54	2580	15,8			3	1560	5,6			52	2480	15,8			1	1580	5,6		
	53	2560	15,6			2	1540	5,4			51	2460	15,6				1570	5,4		
	52	2540	15,4			1	1520	5,2			50	2440	15,4				1560	5,2		
	51	2520	15,2				1500	5			49	2420	15,2				1550	5		
8	50	2500	15				1480	4,8			48	2400	15				1540	4,8		
	49	2480	14,8				1460	4,6			47	2380	14,8				1530	4,6		
	48	2460	14,6				1440	4,4			46	2360	14,6				1520	4,4		
	47	2440	14,4				1420	4,2			45	2340	14,4				1510	4,2		
	46	2420	14,2				1400	4			44	2320	14,2				1500	4		
7	45	2400	14	Bom			1380	3,8	Sofrível		43	2300	14	Bom			1490	3,8	Sofrível	
	44	2380	13,8				1360	3,6			42	2280	13,8				1480	3,6		
	43	2360	13,6				1340	3,4			41	2260	13,6				1470	3,4		
	42	2340	13,4				1320	3,2			40	2240	13,4				1460	3,2		
	41	2320	13,2				1300	3			39	2220	13,2				1450	3		
6	40	2300	13				1280	2,8			38	2200	13				1440	2,8		
	39	2280	12,8				1260	2,6			37	2180	12,8				1430	2,6		
	38	2260	12,6				1240	2,4			36	2160	12,6				1420	2,4		
	37	2240	12,4				1220	2,2			35	2140	12,4				1410	2,2		
	36	2220	12,2				1200	2			34	2120	12,2				1400	2		
5	35	2200	12	Suficiente			1180	1,8	Mau		33	2100	12	Suficiente			1390	1,8	Mau	
	34	2180	11,8				1160	1,6			32	2080	11,8				1380	1,6		
	33	2160	11,6				1140	1,4			31	2060	11,6				1370	1,4		
	32	2140	11,4				1120	1,2			30	2040	11,4				1360	1,2		
	31	2120	11,2				1100	1			29	2020	11,2				1350	1		
4	30	2100	11				1080	0,8			28	2000	11				1340	0,8		
	29	2080	10,8				1060	0,6			27	1980	10,8				1330	0,6		
	28	2060	10,6				1040	0,4			26	1960	10,6				1320	0,4		
	27	2040	10,4				1020	0,2			25	1940	10,4				1310	0,2		
	26	2020	10,2								24	1920	10,2							
3	25	2000	10							23	1900	10								

Apêndice III

Normas por escalão etário para o teste de apoio unipodal

	Olhos Abertos (seg)b		Olhos Fechados (seg)b	
Grupo etário	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens
18-39	45.1	44.4	13.1	16.9
40-49	42.1	41.6	13.5	12
50-59	40.9	41.5	7.9	8.6
60-69	30.4	33.8	3.6	5.1

aA duração máxima do teste é 45 seg

bUsar a melhor de 3 tentativas

Olhos Abertos (Homens e Mulheres) - 18-39 anos

36-45 MUITO BOM (17-20)

28-35 BOM (13-16)

19-27 SUFICIENTE (9-12)

9-18 SOFRÍVEL (5-8)

<9 MAU (0-4)

Olhos Fechados (Mulheres) - 18-39 anos

10.4-13.1 MUITO BOM (17-20)

7.8-10.3 BOM (13-16)

5.2-7.7 SUFICIENTE (9-12)

2.6-5.1 SOFRÍVEL (5-8)

<2.6 MAU (0-4)

Olhos Fechados (Homens) - 18-39 anos

13.5-16.9 MUITO BOM (17-20)

10.1-13.4 BOM (13-16)

6.7-10 SUFICIENTE (9-12)

3.3-6.6 SOFRÍVEL (5-8)

<3.3 MAU (0-4)

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO VICENTE**Aviso n.º 445/2025****Sumário:**

Abertura do período de discussão pública sobre a proposta da Câmara Municipal de São Vicente para reconhecimento como Projeto de Relevante Interesse Municipal, do projeto de arquitetura para construção de um empreendimento turístico a levar a efeito no sítio da Fajã dos Vinháticos - Fajã de Cima freguesia e município de São Vicente, apresentado por Fajã da Calheta - Turismo Rural & Investimentos imobiliária, Lda.

Texto:

Abertura do período de Discussão Pública

Proposta de Reconhecimento de Projeto Relevante Interesse Municipal

José Carlos Gonçalves, Presidente da Câmara Municipal de São Vicente, torna público, nos termos e para os efeitos do disposto no números 2 e artigo 80.º do Regulamento do Plano Diretor Municipal de São Vicente e em cumprimento da deliberação tomada pela câmara municipal, em sede de reunião ordinária de carácter privado realizada no dia 11 de dezembro do corrente, que irá proceder à abertura do período de discussão pública sobre a proposta desta câmara municipal para reconhecimento como Projeto de Relevante Interesse Municipal, do projeto de arquitetura para construção de um empreendimento turístico a levar a efeito no sítio da Fajã dos Vinháticos - Fajã de Cima freguesia e concelho de São Vicente, apresentado por Fajã da Calheta - Turismo Rural & Investimentos imobiliária, Lda., processo IDOK 3780/2025, por um período de 20 (vinte) dias uteis, contados a partir dos 5 (cinco) dias uteis subsequentes à publicação do presente aviso em Jornal Oficial da Região Autónoma da Madeira.

O referido projeto de arquitetura encontrar-se-á disponível para consulta no Edifício da Câmara Municipal de São Vicente - Divisão Jurídica e de Urbanismo, sito ao Largo do Município nº 2 - 9240-225 São Vicente, todos os dias úteis das 9:00h às 12:30h e das 14:00h às 17:30h.

Durante o período de discussão pública, as eventuais reclamações, observações, sugestões ou pedidos de esclarecimentos devem ser entregues até ao termo do período supracitado, na Secção de Gestão Urbanística, da Divisão Jurídica e de Urbanismo, localizada no Edifício da Câmara Municipal, ou enviados pelos seguintes meios : correio registado com a visto de receção; ou por via eletrónica para o correio eletrónico geral@cm-saovicente.pt. O requerente poderá anexar a documentação tida por conveniente à clarificação das questões colocadas.

São Vicente, 17 de dezembro de 2025.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO VICENTE, José Carlos Gonçalves

CORRESPONDÊNCIA

Toda a correspondência relativa a anúncios e assinaturas do Jornal Oficial deve ser dirigida à Direção Regional da Administração Pública.

PUBLICAÇÕES

Os preços por lauda ou por fração de lauda de anúncio são os seguintes:

Uma lauda	€ 15,91 cada	€ 15,91;
Duas laudas	€ 17,34 cada	€ 34,68;
Três laudas.....	€ 28,66 cada	€ 85,98;
Quatro laudas.....	€ 30,56 cada	€ 122,24;
Cinco laudas	€ 31,74 cada	€ 158,70;
Seis ou mais laudas.....	€ 38,56 cada	€ 231,36

EXEMPLAR

A estes valores acresce o imposto devido.

ASSINATURAS

Números e Suplementos - Preço por página € 0,29

	Anual	Semestral
Uma Série.....	€ 27,66	€ 13,75;
Duas Séries.....	€ 52,38	€ 26,28;
Três Séries	€ 63,78	€ 31,95;
Completa	€ 74,98	€ 37,19.

A estes valores acrescem os portes de correio, (Portaria n.º 1/2006, de 13 de janeiro) e o imposto devido.

EXECUÇÃO GRÁFICA
IMPRESSÃO
DEPÓSITO LEGAL

Gabinete do Jornal Oficial
Gabinete do Jornal Oficial
Número 181952/02

Preço deste número: € 6,09 (IVA incluído)