

Comissão Nacional de Proteção Civil aprovar os planos de emergência de âmbito municipal.

O n.º 11 do artigo 7.º do anexo da Resolução n.º 30/2015, de 7 de maio, da Comissão Nacional de Proteção Civil, que aprovou a diretiva relativa aos critérios e normas técnicas para a elaboração e operacionalização de planos de emergência de proteção civil, determina que as deliberações de aprovação de planos de emergência de proteção civil são objeto de publicação no *Diário da República*.

Assim, nos termos da citada norma da Lei de Bases de Proteção Civil, e no respeito pelo disposto nos n.ºs 1 e 2 do artigo 7.º da Portaria n.º 302/2008, de 18 de abril, a Comissão Nacional de Proteção Civil, em reunião ordinária realizada em 16 de julho de 2015, deliberou por unanimidade:

1 — De acordo com o disposto no n.º 1 do artigo 9.º do anexo da Resolução n.º 30/2015, de 7 de maio, aprovar:

a) Os Planos Municipais de Emergência de Proteção Civil de Arcos de Valdevez, Figueira da Foz, Gondomar, Nisa e Ponte da Barca;

b) A 1.ª Revisão dos Planos Municipais de Emergência de Proteção Civil de Leiria e Seixal.

2 — De acordo com o disposto no n.º 2 do artigo 9.º do anexo da Resolução n.º 30/2015, de 7 de maio, aprovar:

a) Os Planos Municipais de Emergência de Proteção Civil de Anadia, Espinho, Ponte de Lima, Redondo e Vidigueira, devendo os mesmos ser objeto de uma revisão intercalar até três anos da sua vigência;

b) A 1.ª revisão dos Planos Municipais de Emergência de Proteção Civil de Águeda e Odivelas, devendo os mesmos ser objeto de uma revisão intercalar até três anos da sua vigência.

16 de julho de 2015. — Pelo Presidente da Comissão Nacional de Proteção Civil, *João Pinho de Almeida*.

208861606

## Guarda Nacional Republicana

### Comando-Geral

#### Declaração n.º 179/2015

Por despacho de S. Ex.ª a Ministra da Administração Interna, de 02 de julho de 2015, o Guarda Principal de Infantaria n.º 2010128 Ricardo Manuel Soares e Silva, da Guarda Nacional Republicana, foi autorizado a aceitar e usar a medalha cobreada de Dador Benévolo de Sangue, concedida por S. Ex.ª o Ministro da Saúde.

14 de julho de 2015. — O Diretor de Justiça e Disciplina, *José Carlos Alves Gorgulho Santos*, Tenente-Coronel.

208858464

#### Declaração n.º 180/2015

Por despacho de S. Ex.ª a Ministra da Administração Interna, de 02 de julho de 2015, a Cabo de Infantaria n.º 1950274 Marta Fernanda Bispo Patrocínio, da Guarda Nacional Republicana, foi autorizada a aceitar e usar a medalha cobreada de Dador Benévolo de Sangue, concedida por S. Ex.ª o Ministro da Saúde.

14 de julho de 2015. — O Diretor de Justiça e Disciplina, *José Carlos Alves Gorgulho Santos*, Tenente-Coronel.

208858812

## MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

### Secretaria-Geral

#### Aviso (extrato) n.º 9089/2015

Nos termos do disposto na alínea *b*) do n.º 1 do artigo 4.º da Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, torna-se público que, por meu despacho de 16 de abril de 2015 e obtida a anuência do Diretor-Geral do Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, foi autorizada, ao abrigo do n.º 3 do artigo 99.º da Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, a consolidação da mobilidade interna na categoria, da técnica superior Cláudia Sofia Negrais de Pinho Gonçalves Pereira, integrando um posto de trabalho do mapa de pessoal da Secretaria-Geral do Ministério da Justiça, mantendo a situação remuneratória detida no serviço de origem, entre a 2.ª e a 3.ª posição remuneratória e entre o 15.º e o 19.º nível remuneratório da tabela remuneratória única, sendo celebrado

contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, com efeitos a 1 de maio de 2015.

6 de agosto de 2015. — O Secretário-Geral, *Carlos José de Sousa Mendes*.

208859825

#### Aviso (extrato) n.º 9090/2015

Nos termos do disposto na alínea *b*) do n.º 1 do artigo 4.º da Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, torna-se público que, por meu despacho de 16 de abril de 2015 e obtida a anuência do Vice-Presidente do Conselho Diretivo da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, foi autorizada, ao abrigo do n.º 3 do artigo 99.º da Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, a consolidação da mobilidade interna na categoria, da técnica superior Sandra Paula Correia Santana Carrapiço, integrando um posto de trabalho do mapa de pessoal da Secretaria-Geral do Ministério da Justiça, mantendo a situação remuneratória detida no serviço de origem, 3.ª posição remuneratória e 19.º nível remuneratório da tabela remuneratória única, sendo celebrado contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, com efeitos a 1 de maio de 2015.

6 de agosto de 2015. — O Secretário-Geral, *Carlos José de Sousa Mendes*.

208859988

#### Despacho (extrato) n.º 9342/2015

Por meu despacho de 05 de junho de 2015:

Licenciada Maria Eunice Martins Sá Couto Teixeira — autorizada a renovação da comissão de serviço no cargo de Chefe de Divisão de Recursos Humanos da Secretaria-Geral do Ministério da Justiça, com efeitos a 06 de agosto de 2015, nos termos dos artigos 23.º e 24.º da Lei n.º 2/2004, de 15 de janeiro, com última redação dada pela Lei n.º 68/2013, de 29 de agosto.

A renovação da comissão de serviço fundamenta-se na avaliação do desempenho verificada, bem como nas atividades e resultados obtidos com tradução no relatório apresentado.

6 de agosto de 2015. — O Secretário-Geral, *Carlos José de Sousa Mendes*.

208860075

## Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais

### Despacho n.º 9343/2015

**Provas de avaliação física para comprovação da aptidão física nas situações de regresso de licença sem vencimento e de licença sem remuneração de longa duração do pessoal do Corpo da Guarda Prisional.**

O Estatuto do Corpo da Guarda Prisional (CGP), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 3/2014, de 9 de janeiro, determina, no n.º 4 do artigo 60.º, que o regresso de licença sem vencimento de longa duração do referido pessoal deve ser precedido da verificação da respetiva aptidão física, aferida através de prestação de provas de avaliação física.

A designada imposição legal radica na especial exigência das funções cometidas ao CGP, sobretudo em matéria de vigilância e segurança prisional.

Em conformidade com o disposto na alínea *b*) do n.º 4 do artigo 60.º do Estatuto do CGP, os termos a que obedece a prestação de provas de avaliação física são objeto de despacho do diretor-geral de Reinserção e Serviços Prisionais.

Assim, em cumprimento do disposto na alínea *b*) do n.º 4 do artigo 60.º do Estatuto do CGP, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 3/2014, de 9 de janeiro, e ouvidos os sindicatos representativos do Corpo da Guarda Prisional determino o seguinte:

1 — É aprovado o regulamento das provas de avaliação física para comprovação da aptidão física nas situações de regresso de licença sem remuneração de longa duração e de licença sem vencimento de longa duração do pessoal do Corpo da Guarda Prisional, anexo ao presente despacho e do qual faz parte integrante.

2 — O regulamento aprovado pelo presente despacho é aplicável ao pessoal do CGP que se encontre em situação de licença sem vencimento de longa duração ou de licença sem remuneração de longa duração, cujo pedido de regresso ao serviço reúna os requisitos legais para ser autorizado.

3 — O requerimento de regresso das situações referidas no número anterior é recebido pela Direção de Serviços de Recursos Humanos (DSRH) que, após verificação dos requisitos legais aplicáveis, o remete à Direção de Serviços de Segurança (DSS), para os efeitos previstos

na alínea *b*) do n.º 4 do artigo 60.º do Estatuto do CGP, nos termos do regulamento anexo ao presente despacho.

4 — Após a execução das provas físicas e da respetiva avaliação, a DSS remete à DSRH o correspondente processo, para prosseguimento da apreciação do pedido.

5 — O presente despacho entra em vigor no dia imediato ao da sua publicação.

29 de junho de 2015. — O Diretor-Geral, *Rui Sá Gomes*.

### Regulamento de Provas de Avaliação Física

(Comprovação da aptidão física nas situações de regresso de licença sem vencimento de longa duração ou de licença sem remuneração de longa duração do pessoal do Corpo da Guarda Prisional.)

#### Artigo 1.º

##### Objeto e finalidades

1 — O presente Regulamento define, nos termos da alínea *b*) do n.º 4 do artigo 60.º do Estatuto do CGP, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 3/2014, de 9 de janeiro, as modalidades e as formas de execução e de avaliação das provas físicas a realizar pelo pessoal do CGP em situação de licença sem vencimento de longa duração ou licença sem remuneração de longa duração, que pretenda regressar ao serviço.

2 — As provas físicas a realizar nos termos do presente regulamento visam apenas comprovar a aptidão física dos elementos do CGP nas situações de regresso ao serviço após licença sem vencimento de longa duração ou licença sem remuneração de longa duração, pelo que os resultados obtidos não têm qualquer influência na sua classificação de serviço ou avaliação de desempenho.

#### Artigo 2.º

##### Execução das provas físicas

1 — As provas físicas consistem na execução dos seguintes exercícios:

*a*) Elementos do sexo masculino:

- i*) Abdominais;
- ii*) Extensão de braços;
- iii*) Teste de Cooper.

*b*) Elementos do sexo feminino:

- i*) Abdominais;
- ii*) Extensão de braços;
- iii*) Teste de Cooper.

2 — As provas físicas são executadas em função da idade e pela ordem indicada no Quadro n.º 1, anexo ao presente Regulamento.

3 — Na execução das provas físicas devem ser observados os seguintes procedimentos:

*a*) O executante deve utilizar equipamento individual adequado à prestação de provas físicas, nomeadamente camisola, calções, meias e calçado adaptado à prática desportiva;

*b*) Os exercícios realizam-se num só dia, tendo a duração máxima de duas horas;

*c*) Antes do início das provas físicas, o executante é esclarecido pelo técnico responsável sobre as condições da sua execução;

*d*) O técnico responsável deve exigir ao executante o cumprimento das normas e critérios de execução de cada um dos testes físicos, sob pena de serem consideradas não válidas as execuções que não cumpram os requisitos impostos;

*e*) Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento;

*f*) Entre a execução de duas provas consecutivas deve ser respeitado um intervalo mínimo de dez minutos;

*g*) O técnico responsável deve estar munido de um cronómetro ou relógio com conta segundos e um apito.

#### Artigo 3.º

##### Extensão de braços no solo

1 — A finalidade da extensão de braços no solo consiste em avaliar a força do trem superior, em especial dos músculos extensores da articulação do cotovelo.

2 — A extensão de braços no solo deve observar as seguintes condições de execução:

*a*) O técnico responsável posiciona-se lateralmente no chão, ao lado do executante (Figura n.º 1, em anexo ao presente Regulamento), colo-

cando a palma da mão no solo sob o peito do executante e contando as repetições no retorno à posição inicial, isto é, na extensão dos braços;

*b*) O executante deve efetuar o maior número possível de repetições do exercício ilustrado na Figura n.º 1;

*c*) Posição inicial (PI): Queda facial (braços perpendiculares ao solo com mãos assentes no mesmo, afastadas da largura dos ombros, com os dedos para a frente, corpo “empranchado” isto é, não dobrado pelos rins, com pernas no prolongamento do tronco;

*d*) À voz de “começar”, dada pelo técnico responsável, o executante efetua:

*i*) Flexão dos braços até tocar com a superfície do peito situada entre a linha dos ombros não mão do controlador que se encontra apoiada no solo com a respetiva palma virada para baixo;

*ii*) Extensão completa dos braços, retorno à PI.

*e*) Não são permitidas pausas durante a execução da prova.

3 — Considera-se apto o elemento que efetue, no mínimo, o número de execuções previsto para o respetivo escalão etário no Quadro n.º 1, em anexo.

4 — Antes do início da execução da prova, devem ser dadas ao executante as seguintes instruções:

*a*) O peito do executante deve tocar na mão do controlador durante a flexão;

*b*) Para além das mãos e das pontas dos pés, só o peito pode entrar em contacto com o solo ou a mão do técnico responsável, dando-se especial atenção aos joelhos e ao ventre;

*c*) Os braços, no retorno à PI, devem ficar em extensão completa;

*d*) Durante a execução da prova, o corpo deve manter-se “empranchado”;

*e*) Não são contadas as repetições em que não sejam cumpridos os procedimentos das alíneas anteriores.

#### Artigo 4.º

##### Abdominais

1 — A finalidade dos exercícios abdominais consiste em avaliar o nível funcional e a força dos músculos abdominais.

2 — Os exercícios abdominais devem observar as seguintes condições de execução:

*a*) Os exercícios abdominais são realizados com recurso ao seguinte material:

*i*) Cronómetro (Relógio);

*ii*) Espaldares ou, na falta destes, fixação dos pés do executante pelo ajudante;

*iii*) Apito.

*b*) O técnico responsável coloca-se ao lado do executante e conta o número de repetições no retorno à posição inicial;

*c*) O técnico responsável, munido de cronómetro (relógio), conta o tempo de dois minutos, dando voz de “começar”, iniciando a contagem do tempo, e de “cessar ou alto”, passados dois minutos, informando o executante quando forem atingidos, sucessivamente, um minuto e um minuto e 30 segundos;

*d*) O executante deve efetuar, em dois minutos, o maior número possível de repetições do exercício ilustrado na Figura 2, em anexo ao presente Regulamento.

*e*) Posição Inicial (PI): Deitado dorsal, pernas fletidas a 90.º e naturalmente afastadas, braços assentes no solo, mãos à nuca com dedos entrecruzados, pés fixos no espaldar (ou tornozelos seguros por um ajudante, de joelhos);

*f*) À voz de “começar” dada pelo técnico responsável, munido este de cronómetro (relógio), o executante efetua a elevação e flexão do tronco, atingindo ou ultrapassando com os dois cotovelos em simultâneo a linha formada pelos joelhos, pelo lado interno ou pelo lado externo, retornando à PI;

*g*) Não são permitidas pausas durante a execução da prova.

3 — Considera-se apto o elemento que efetue, no mínimo, o número de execuções previsto para o respetivo escalão etário no Quadro n.º 1, em anexo.

4 — Antes do início da execução da prova, devem ser dadas ao executante as seguintes instruções:

*a*) As mãos não devem ser tiradas da nuca;

*b*) No retorno à posição inicial as omoplatas devem tocar em simultâneo o solo;

c) No final da flexão os dois cotovelos devem atingir ou ultrapassar em simultâneo a linha formada pelos joelhos, pelo lado interno ou pelo lado externo;

d) A bacia não deve sair do chão, isto é, o corpo não deve arquear para facilitar a flexão;

e) Não são contadas as repetições em que se verifique qualquer destas incorreções;

f) Para maior facilidade na realização do exercício, o executante não deve bloquear a respiração, mantendo um ritmo respiratório coincidente com o do exercício.

**Artigo 5.º**

**Teste de Cooper**

1 — O teste de Cooper consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de 12 minutos, correndo e/ou andando e tem a finalidade de avaliar a capacidade de resistência aeróbia do executante.

2 — O teste de Cooper deve observar as seguintes condições de execução:

a) A prova deve ser realizada numa pista cujo perímetro foi previamente medido e marcado de 20 em 20 metros;

b) O técnico responsável, munido de cronómetro, marca o tempo de 12 minutos;

c) O técnico responsável, munido de cronómetro, vai avisando do tempo gasto ou do tempo que falta, nomeadamente quando faltar apenas um minuto;

d) Ao cabo de 12 minutos, o técnico responsável emite um sinal sonoro, audível pelo executante;

e) A este sinal, o executante não deve avançar mais, isto é, permanece no mesmo local, embora continuando em movimento no sentido transversal da pista, até que chegue o técnico responsável;

f) O técnico responsável deve registar, com base nas linhas de referência, o número de metros aproximado que o executante percorreu, para além do número de voltas completas;

g) Finda esta operação, o executante deve abandonar a pista, após o que o técnico responsável procede ao cálculo do número total de metros percorridos, correspondente ao número de voltas multiplicado pelo perímetro da pista, acrescido do número de metros para além das voltas completas.

3 — Considera-se apto o elemento que efetue, no mínimo, a distância prevista para o respetivo escalão etário no Quadro n.º 1, em anexo.

**Artigo 6.º**

**Avaliação**

1 — Os resultados das provas físicas devem ser registados na ficha constante do Quadro 1.

2 — Os exercícios são classificados com a menção de “apto” ou de “inapto”, conforme consta do Quadro 1.

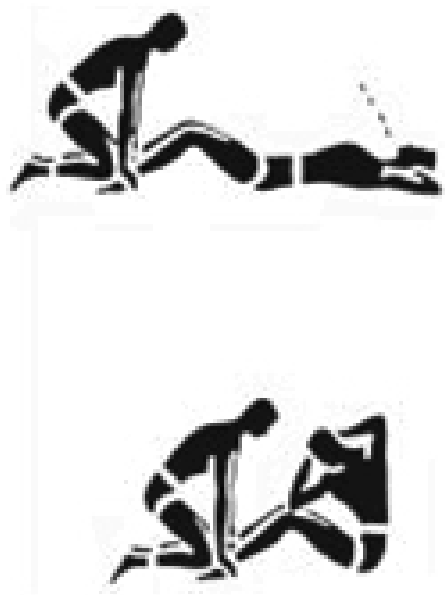
3 — Caso o executante seja considerado inapto, é-lhe concedida a possibilidade de solicitar, uma única vez, a repetição das provas físicas, nos termos do presente Regulamento, cuja realização deve ter lugar decorrida uma semana.

**ANEXOS**

**Figura n.º 1**



**Figura n.º 2**



**Quadro n.º 1**

SEXO MASCULINO																		AVALIAÇÃO							
ABDOMINAIS						EXTENSÃO DE BRAÇOS						COOPER						APTO	INAPTO						
IDADE						IDADE						IDADE													
20	30	35	40	45	50	55	60	20	30	35	40	45	50	55	60	20	30	35	40	45	50	55	60		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
29	34	39	44	49	54	59	65	29	34	39	44	49	54	59	65	29	34	39	44	49	54	59	65		
30	29	27	24	20	16	12	13	25	21	16	12	8	6	4	2	2400	2200	2000	1900	1700	1600	1500	1400		

TABELA DE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA

SEXO FEMININO																		AVALIAÇÃO							
ABDOMINAIS						EXTENSÃO DE BRAÇOS						COOPER						APTO	INAPTO						
IDADE						IDADE						IDADE													
20	30	35	40	45	50	55	60	20	30	35	40	45	50	55	60	20	30	35	40	45	50	55	60		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
29	34	39	44	49	54	59	65	29	34	39	44	49	54	59	65	29	34	39	44	49	54	59	65		
20	18	16	14	12	10	8	6	10	9	8	6	5	4	3	2	2000	1900	1800	1600	1400	1200	1100	1000		

208857054

**Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, I. P.**

**Deliberação (extrato) n.º 1594/2015**

Em sessão de 24 de julho de 2015, deliberou o Conselho Diretivo do Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, I. P.:

1 — Determinar, a seu pedido, a cessação de funções de coordenação do Internato Médico de Medicina Legal na Delegação do Norte da Licenciada Maria Cristina Alves da Silveira Ribeiro, com efeitos a 15 de julho de 2015, e na Delegação do Sul do Licenciado Frederico Manuel Capitão Pedrosa, com efeitos a 31 de julho de 2015.

2 — Nomear os Licenciados Ana Clara da Silva Gomes Grams e Bruno Miguel Sousa Pinto Santos como coordenadores do Internato Médico de Medicina Legal das Delegações, respetivamente, do Norte e do Sul, com efeitos a partir de 1 de agosto de 2015, ao abrigo das disposições conjugadas do n.º 5 do artigo 16.º do Regulamento do Internato Médico, aprovado pela Portaria n.º 251/2011, de 24 de junho, da alínea b) do n.º 1 do artigo 2.º, e do n.º 2 do artigo 3.º do Regulamento do Internato Médico de Medicina Legal, aprovado pela Portaria n.º 1002/2007, de 30 de agosto.

(Isento de fiscalização prévia do Tribunal de Contas).

5 de agosto de 2015. — A Diretora do Departamento de Administração Geral, *Isabel Santos*.

208857727