

REFERENCIAL DE FORMAÇÃO DE DUPLA CERTIFICAÇÃO



EM VIGOR



Nível de Qualificação: **4**

Área de Educação e Formação

861 . Proteção de Pessoas e Bens

Código e Designação da qualificação

861RA102 - Bombeiro/a

Modalidades de Educação e Formação

Cursos Profissionais

Total de pontos de crédito

180,00
(inclui 20 pontos de crédito da Formação em Contexto de Trabalho)

Publicação e atualizações

Publicado no Boletim do Trabalho e Emprego (BTE) N.º 39 de 22 de outubro de 2025 com entrada em vigor a 22 de outubro de 2025.

Observações

1. Descrição Geral da Qualificação (Missão)

Proteger pessoas e bens em perigo e prestar socorro em situações de emergência, acidente grave ou catástrofe, garantindo a sua segurança nas operações de resposta a incêndios e outras, em articulação com os outros elementos da(s) equipa(s) de intervenção, com recurso a meios técnicos individuais e coletivos específicos e aplicação de técnicas e normas operacionais, bem como participar em atividades de prevenção, sensibilização e outras no âmbito da proteção civil preventiva, de acordo com a legislação aplicável.

2. Atividades Principais

- Extinguir incêndios em meio urbano, industrial, rural, transportes e outros.
- Localizar, proteger, remover e evacuar pessoas e animais, em meio terrestre ou aquático.
- Efetuar o desencarceramento a vítimas de acidente.
- Prestar assistência e transportar acidentados e doentes.
- Realizar ações de prevenção ambiental e controlo de fugas e derrames de substâncias perigosas.
- Inspeccionar sistemas e equipamentos de proteção contra incêndio em matéria de prevenção e segurança contra risco de incêndio e outros sinistros.
- Executar atividades de teste e manutenção dos equipamentos operacionais.
- Participar em ações de formação, instrução, treino, simulacro e exercício e em piquetes de prevenção internos e externos.
- Integrar guardas de honra e desfiles.
- Participar em ações coletivas de sensibilização e prevenção do risco de incêndio e outros acidentes.

3. Referencial de Formação Global

Formação Sociocultural

Português e PLNM

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0010S20	Português	320	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP00A1S00	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A1		<input type="checkbox"/>	
DACP00A2S00	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A2		<input type="checkbox"/>	
DACP00B1S00	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Intermédio/B1		<input type="checkbox"/>	
DACP0PL1S00	Língua Gestual Portuguesa (PL1)		<input type="checkbox"/>	
DACP0PL2S00	Português Língua Segunda (PL2) para Alunos Surdos		<input type="checkbox"/>	

Língua Estrangeira I, II ou III

Formação Sociocultural

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0LE001S00	LE I - Inglês - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE002S00	LE II - Inglês - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE003S00	LE III - Inglês - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE004S00	LE I - Francês - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE005S00	LE II - Francês - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE006S00	LE III - Francês - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE007S00	LE I - Alemão - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE008S00	LE II - Alemão - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE009S00	LE III - Alemão - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE010S00	LE I - Espanhol - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE011S00	LE II - Espanhol - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE012S00	LE III - Espanhol - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE013S00	LE II - Inglês - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE014S00	LE II - Francês - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE015S00	LE II - Alemão - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE016S00	LE II - Espanhol - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notas:

O aluno escolhe uma língua estrangeira. Se tiver estudado apenas uma língua estrangeira no ensino básico, iniciará obrigatoriamente uma segunda língua no ensino secundário. Nos programas de Iniciação adotam-se apenas os seis primeiros módulos do respetivo Programa.

Área de Integração

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0011S00	Área de Integração	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Formação Sociocultural

Notas:

Cada módulo deve ser constituído por três Temas-problema, um de cada Área

Educação Física

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0013S00	Educação Física	140	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TIC ou Oferta de Escola

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0012S00	Tecnologias da Informação e Comunicação	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0038000	Oferta de Escola	100		

Cidadania e Desenvolvimento

Cidadania e Desenvolvimento

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0081000	Cidadania e Desenvolvimento			

Formação Científica

Matemática

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0032C20	Matemática	200	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Física e Química

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0028C20	Física e Química	150	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Biologia e Geologia

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0021C00	Biologia e Geologia	150	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Educação Moral e Religiosa

Educação Moral e Religiosa

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0151000	Educação Moral e Religiosa	81		

Total de Pontos de Crédito das Componentes de Formação Sociocultural e de Formação Científica: 70

Componente Tecnológica

OBRIGATÓRIAS

Código ¹	N.º UC	Unidades de Competência	Pontos de Crédito
UC02539	1	Atuar de acordo com a cultura, os regulamentos e a organização institucional	2,25
UC02540	2	Atuar com recurso a tecnologias de base para o desempenho da atividade de bombeiro	2,25
UC02541	3	Implementar as normas de segurança e saúde na atividade de bombeiro	2,25
UC02542	4	Controlar os fenómenos da combustão, propagação e extinção	2,25
UC02543	5	Analisar a disposição construtiva de edifícios e redes técnicas associadas	4,5
UC02544	6	Manobrar bombas e linhas de mangueira	4,5
UC02545	7	Manobrar escadas para acesso alternativo	4,5
UC02546	8	Extinguir incêndios em edifícios e estruturas similares	4,5
UC02547	9	Ventilar espaços confinados e edifícios	4,5
UC02548	10	Localizar, proteger e evacuar vítimas	4,5
UC02549	11	Sobreviver quando encurralado	2,25
UC02550	12	Extinguir incêndios em espaços rurais e na interface urbano-rural	4,5
UC02551	13	Abordar e reanimar vítimas de doença súbita	2,25
UC02552	14	Abordar vítimas de emergência médica e de trauma em ambiente pré-hospitalar	2,25

Código ¹	N.º UC	Unidades de Competência	Pontos de Crédito
UC02553	15	Salvar vítimas em ambiente rodoviário	2,25
UC02554	16	Desencarcerar vítimas em ambiente rodoviário	2,25
UC02555	17	Escorar partes de edifícios com sistemas em madeira	4,5
UC02556	18	Salvar vítimas com recurso a técnicas de grande ângulo	4,5
UC02557	19	Controlar derrames de matérias perigosas com equipamentos elementares	2,25
UC02558	20	Inspeccionar sistemas e equipamentos de proteção contra incêndio	2,25
UC02559	21	Integrar formaturas e participar em cerimónias	2,25
UC02560	22	Desenvolver a condição física geral	4,5
Total de pontos de crédito:			72,00

¹Os códigos assinalados a preto correspondem a UC específicas desta qualificação. Os códigos assinalados a laranja correspondem a UC que são comuns a outras qualificações.

Para obter a qualificação de Bombeiro/a, para além das UC Obrigatórias, **terão também de ser realizadas UC Opcionais correspondentes ao total de 18 pontos de crédito.**

OPCIONAIS			
Código ¹	N.º UC	Unidades de Competência	Pontos de Crédito
UC02561	1	Efetuar trabalhos de prevenção em espaços rurais	4,5
UC02562	2	Executar técnicas de fogo controlado	4,5
UC02563	3	Extinguir incêndios em meios de transporte e locais de risco agravado	2,25
UC02564	4	Intervir em operações de proteção civil	2,25
UC02565	5	Verificar os aspetos organizativos e jurídicos da carreira de bombeiro	2,25
UC02566	6	Deslocar-se em espaços rurais com recurso a cartografia	2,25

Código ¹	N.º UC	Unidades de Competência	Pontos de Crédito
UC02567	7	Atender e relacionar-se com o público	2,25
UC02568	8	Aplicar os primeiros socorros psicológicos a vítimas	2,25
UC02569	9	Operar equipamentos em centrais de telecomunicações	2,25
UC02570	10	Conduzir embarcações de socorro	4,5
UC02571	11	Conduzir veículos de forma defensiva	2,25
UC02572	12	Conduzir veículos em marcha de urgência	2,25
UC02573	13	Conduzir veículos pesados fora de estrada	4,5
UC02574	14	Aplicar os primeiros socorros a vítimas	2,25
UC02575	15	Conduzir veículos ligeiros fora de estrada	2,25
UC02576	16	Desenvolver o sistema neuromuscular	4,5
UC02577	17	Desenvolver amplitude articular	4,5
Total de pontos de crédito da Componente Tecnológica:			90,00

¹Os códigos assinalados a preto correspondem a UC específicas desta qualificação. Os códigos assinalados a laranja correspondem a UC que são comuns a outras qualificações.

4. Desenvolvimento das Unidades de Competência

Componente Tecnológica

UC02539	Atuar de acordo com a cultura, os regulamentos e a organização institucional
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Agir de acordo com as regras de conduta associadas à atividade de bombeiro.
- Agir de acordo com as normas legais e regulamentares aplicáveis à instituição.

Conhecimentos

- Regras de atavio e de conduta do bombeiro.
- Estruturas de proteção civil.
- Entidades detentoras dos corpos de bombeiros.
- Tipos de corpos de bombeiros.
- Estrutura interna dos corpos de bombeiros.
- Organização de um teatro de operações.
- Regulamentos aplicáveis ao pessoal dos corpos de bombeiros.
- Veículos e equipamentos dos corpos de bombeiros – tipos e características.
- Redes e equipamentos de comunicações da Proteção Civil.
- Segurança e proteção individual

Aptidões

- Aplicar as regras de atavio e de conduta do bombeiro.
- Distinguir as estruturas de proteção civil.
- Caracterizar a organização dos corpos de bombeiros.
- Descrever o papel de cada membro da equipa numa intervenção de bombeiros.
- Aplicar os regulamentos relativos ao pessoal dos corpos de bombeiros.
- Distinguir os tipos de veículos e os equipamentos dos corpos de bombeiros.
- Utilizar os equipamentos de radiocomunicações móveis e portáteis.
- Selecionar e utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Atavio e aprumo.
- Autocontrolo.
- Conduta profissional.
- Disciplina.
- Zelo.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Atuar de acordo com a cultura, os regulamentos e a organização institucional

- Cumprindo as regras de conduta e as normas estabelecidas nos regulamentos.
- Cumprindo os protocolos e os procedimentos instituídos.
- Selecionando o equipamento de proteção individual (EPI) adequado à intervenção.

Contexto (de uso de competência)

- Quartel e instalações do corpo de bombeiros e de entidades afins.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelho respiratório isolante de circuito aberto (ARICA).
- Equipamento de radiocomunicações.
- Alarme de segurança e lanterna pessoais.
- Colete de sinalização de alta visibilidade.
- Óculos de proteção e protetores auriculares.
- Conjunto de equipamento de sustentabilidade (sobrevivência) individual para incêndios rurais.

- Fatos especiais de proteção.
- Rádios portáteis.
- Cópias das listagens de carga dos veículos.
- Material de limpeza e desinfecção dos aparelhos de proteção respiratória.
- Material e produtos de limpeza para veículos e equipamentos.
- Equipamento de proteção individual (EPI) para incêndios urbanos, conforme a regulamentação em vigor.
- Fichas de manobra.

UC02540	Atuar com recurso a tecnologias de base para o desempenho da atividade de bombeiro
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Operar os equipamentos de apoio à atividade de bombeiro.
- Agir preventivamente de acordo com os riscos associados a fenómenos da combustão, ao tipo de construção, às redes de energia e hidráulica e às substâncias perigosas.
- Executar nós elementares de amarrar e de emendar.

Conhecimentos

- Materiais e equipamentos utilizados na atividade operacional de bombeiro – classificação e características.
- Riscos, medidas preventivas e procedimentos de segurança.
- Fenómenos da combustão - triângulo e tetraedro do fogo, temperaturas características dos combustíveis, classes de fogos, fases de desenvolvimento de um incêndio.
- Agentes extintores e métodos de extinção.
- Construção civil - fundamentos, tipologia e organização dos edifícios, materiais utilizados e tipos de construção.
- Eletricidade - princípios e principais grandezas, produção, transporte e distribuição de energia, efeitos fisiológicos da corrente elétrica e procedimentos de segurança.

Aptidões

- Distinguir materiais e equipamentos utilizados na atividade operacional de bombeiro.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas associadas a fenómenos da combustão, ao tipo de construção, às redes de energia e hidráulica e às substâncias perigosas.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Identificar os mecanismos da combustão.
- Selecionar os métodos de extinção e os agentes extintores.
- Reconhecer os tipos de construção, materiais e elementos construtivos.
- Distinguir os procedimentos de segurança a adotar nos edifícios perante os diferentes tipos de ocorrências.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.
- Destreza.
- Disciplina.
- Escuta ativa.
- Sentido de organização.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Hidráulica - fundamentos, sistemas de abastecimento de água.
- Substâncias perigosas - classificação e métodos de identificação, procedimentos específicos de segurança.
- Nós e aplicações.
- Equipamentos de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Distinguir os conceitos associados à eletricidade e à energia elétrica.
- Reconhecer o papel da eletricidade na origem dos incêndios.
- Identificar os riscos resultantes da utilização da eletricidade.
- Reconhecer os procedimentos de segurança a respeitar nas ações de socorro com a presença de eletricidade.
- Distinguir os conceitos associados à hidráulica aplicada ao serviço de incêndio.
- Identificar as matérias perigosas.
- Interpretar fichas e documentos que acompanham as matérias perigosas
- Reconhecer os riscos associados às substâncias perigosas.
- Distinguir o tipo e forma dos recipientes utilizados para transportar matérias perigosas.
- Aplicar nós elementares, de amarrar e de emendar.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Critérios de Desempenho

Atuar com recurso a tecnologias de base para o desempenho da atividade de bombeiro

- Cumprindo os protocolos e os procedimentos instituídos.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os materiais e equipamentos à intervenção.
- Adequando o equipamento de proteção individual (EPI) à intervenção.
- Respeitando as instruções dos respetivos manuais, fichas de manobra e de exercício.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Equipamento de proteção individual (EPI) para incêndios urbanos, previstos na regulamentação em vigor.
- Edifício tipo casa-escola, com cerca de 15 metros de altura.
- Malotes com espias de 6mm (fina), 8mm ou 10mm (de trabalho) e 18mm (salvados).
- Manuais, fichas de manobra e de exercício.

UC02541	Implementar as normas de segurança e saúde na atividade de bombeiro
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Atuar de acordo com as regras de segurança e saúde na atividade de bombeiro.**
- **Utilizar os equipamentos de proteção individual.**
- **Atuar em conformidade com os protocolos de segurança aplicáveis.**

Conhecimentos

- Materiais e equipamentos de proteção individual utilizados na atividade operacional de bombeiro - classificação e características.
- Riscos profissionais - conceitos, terminologia e tipologia.
- Doenças profissionais.
- Ambiente de trabalho - ruído, iluminação, ambiente térmico, atmosferas perigosas.
- Avaliação dos riscos existentes no ambiente de trabalho e medidas gerais de prevenção.
- Movimentação manual de cargas - sinalética.
- Proteção da cabeça, tronco, membros, mãos e pés.
- Proteção ocular e auditiva.

Aptidões

- Utilizar os materiais e equipamentos de proteção individual na atividade operacional de bombeiro.
- Avaliar os riscos e aplicar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Aplicar as medidas de prevenção de acidentes e doenças profissionais.
- Inspeccionar e manter os equipamentos de proteção individual conforme as regras do fabricante.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.
- Disciplina.
- Sentido de organização.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Proteção respiratória.
- Autonomia dos aparelhos respiratórios.
- Métodos de supressão da negligência e falta de atenção, proteção de máquinas e ergonomia.
- Normas e disposições relativas à segurança e saúde na atividade de bombeiro.

Critérios de Desempenho

Implementar as normas de segurança e saúde na atividade de bombeiro

- Considerando os tipos de risco existentes e respetivas medidas de prevenção e de segurança.
- Cumprindo as medidas e protocolos de atuação em emergência.
- Respeitando os protocolos internos definidos.
- Adequando os materiais e equipamentos à intervenção.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Legislação sobre segurança e saúde no trabalho.
- Normativos específicos de segurança e saúde no trabalho.
- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Equipamento de proteção individual (EPI), previsto na regulamentação aplicável em vigor.
- Manuais, fichas de manobra e de exercício.

UC02542

Controlar os fenómenos da combustão, propagação e extinção

Pontos de crédito 2,25

Realizações

- **Analisar os fenómenos da combustão, propagação e extinção de incêndios.**
- **Utilizar agentes extintores diferenciados.**

Conhecimentos

- Materiais e equipamentos utilizados nos corpos de bombeiros - classificação e características.
- Matéria - constituição e estados físicos.
- Reação química e propagação do fogo.
- Velocidade e propagação.
- Desenvolvimento e progressão dos incêndios.
- Métodos de extinção.
- Agentes extintores.
- Riscos e medidas preventivas.
- Procedimentos de segurança.
- Equipamentos de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Analisar a situação de partida.
- Selecionar os materiais e equipamentos necessários à manobra;
- Preparar os materiais e equipamentos necessários à manobra.
- Avaliar os riscos.
- Identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança relativos a fenômenos de combustão, propagação e extinção de incêndios.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.
- Disciplina.
- Sentido de organização.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Controlar os fenómenos da combustão, propagação e extinção

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os materiais e equipamentos à intervenção.
- Respeitando as instruções dos respetivos manuais, fichas de manobra e de exercício.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Extintores portáteis contendo diferentes substâncias extintoras.
- Equipamentos de extinção de incêndios através de espumas.
- Equipamento de proteção individual (EPI), previsto na regulamentação em vigor.
- Manuais, fichas de manobra e de exercício.

UC02543

Analisar a disposição construtiva de edifícios e redes técnicas associadas

Pontos de crédito 4,5

Realizações

- Utilizar as redes de incêndio húmida e seca.
- Utilizar hidrantes exteriores.
- Atuar em ocorrências com gás.
- Intervir em ocorrências com sistemas automáticos de deteção de incêndios (SADI) e sistemas de deteção de gás instalados em edifícios.

Conhecimentos

- Edifícios - organização e disposição construtiva, localização e implantação, estrutura resistente e elementos de compartimentação, acessibilidade entre pisos e evacuação.
- Redes de energia elétrica - componentes das instalações elétricas, instalações de utilização.
- Redes de águas - abastecimento público, distribuição geral, distribuição predial.
- Redes de gás - gases de petróleo liquefeito, gás natural, fugas de gás.
- Redes de saneamento básico - águas pluviais, esgotos industriais e domésticos, tratamento de resíduos sólidos e líquidos. Redes de climatização (AVAC).
- Redes de proteção contra incêndios.
- Sistemas de proteção contra incêndios.

Aptidões

- Interpretar a planta de localização e de implantação de edifícios.
- Identificar os elementos da estrutura resistente e de compartimentação dos edifícios.
- Identificar os componentes das instalações elétricas de utilização e respetivos locais de corte total e parcial.
- Identificar os locais de corte da distribuição geral e predial de água.
- Identificar os locais de corte geral e parcial de energia dos edifícios.
- Identificar as redes de águas pluviais, de esgotos industriais e domésticos e locais de tratamento de resíduos sólidos e líquidos.
- Identificar as redes de gás e os locais de corte na via pública e nos edifícios.
- Aplicar os procedimentos de segurança em acidentes com gás.
- Distinguir os sistemas automáticos de deteção de incêndios (SADI).
- Distinguir os sistemas automáticos de deteção de gás.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.
- Disciplina.
- Sentido de organização.
- Proatividade.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Interpretar as informações fornecidas pelos sistemas automáticos de deteção.

Critérios de Desempenho

Analisar a disposição construtiva de edifícios e redes técnicas associadas

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Executando o corte de energia e de águas necessários à intervenção.
- Respeitando as instruções dos respetivos manuais, fichas de manobra e de exercício.

Contexto (de uso de competência)

- Quartel e instalações do corpo de bombeiros e de entidades afins.
- Edifícios e outras construções urbanas.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Equipamentos de corte de energia e de fecho de águas.
- Equipamentos de proteção individual (EPI), conforme a regulamentação em vigor.
- Manuais, fichas de manobra e de exercício.

UC02544	Manobrar bombas e linhas de mangueira
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- Operar motobombas transportáveis e rebocáveis, motobombas flutuantes, eletrobombas e bombas hidráulicas.
- Montar corpos de chupadores em bombas de serviço de incêndio de veículos.
- Estabelecer linhas de mangueira semirrígidas para trabalho e flexíveis para trabalho e reabastecimento.

Conhecimentos

- Veículos e equipamentos utilizados nos corpos de bombeiros - classificação e características.
- Tipos de agulhetas e monitores para água
- Tipos de agulhetas para espumas de baixa e média expansão.
- Geradores de espuma de alta expansão.
- Motobombas rebocáveis e transportáveis.
- Motobombas flutuantes, eletrobombas e bombas hidráulicas.
- Corpos de chupadores das bombas de serviço de incêndio de veículos.
- Linhas de mangueira flexível para ataque e proteção.
- Linhas de mangueira flexível para alimentação e abastecimento.
- Linhas de mangueira semirrígidas para trabalho.
- Técnicas de aplicação de água.
- Linhas de mangueira para produção de espuma de alta, média e baixa expansão.
- Procedimentos de montagem de bombas e linhas de mangueira.
- Riscos e medidas preventivas.
- Procedimentos de segurança na utilização de bombas e linhas de mangueira.
- Procedimentos de segurança na abertura de portas de compartimento com incêndio.
- Equipamentos de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Analisar a situação de partida.
- Selecionar e preparar os equipamentos necessários à manobra.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança relativos a abertura de portas de compartimentos com incêndio e à utilização de bombas e linhas de mangueira.
- Montar motobombas rebocáveis e transportáveis para trabalho, incluindo linhas de descarga e corpos de chupadores.
- Montar bombas flutuantes, eletrobombas e bombas hidráulicas para trabalho, incluindo linhas de descarga.
- Montar corpos de chupadores em bombas de serviço de incêndio de veículos.
- Montar linhas de mangueira flexível para ataque e proteção, até cinco lanços, na horizontal.
- Estabelecer linhas de mangueira flexível pela caixa da escada e pela bomba da escada.
- Montar linhas de mangueira semirrígidas para trabalho.
- Progredir cadenciadamente com linhas de mangueira para ataque e proteção.
- Montar linhas de mangueira para produção de espuma de alta, média e baixa expansão.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.
- Destreza.
- Disciplina.
- Sentido de organização.
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Manobrar bombas e linhas de mangueira

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.

- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos às manobras a realizar.
- Cumprindo as instruções das fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Bombas rebocáveis, transportáveis, flutuantes, eletrobombas e hidráulicas.
- Equipamentos de proteção individual (EPI), conforme a regulamentação em vigor.
- Fichas de manobra.

UC02545 Manobrar escadas para acesso alternativo

Pontos de crédito 4,5

Realizações

- **Montar e arvorar escadas manuais de diversos tipos para aceder a pontos fora do piso térreo.**
- **Escalar com escadas manuais e mecânicas e em cestos e plataformas de veículos com meios elevatórios.**

Conhecimentos

- Veículos e equipamentos utilizados nos corpos de bombeiros - classificação e características.
- Escadas manuais utilizadas nos corpos de bombeiros.
- Veículos com meios elevatórios utilizados nos corpos de bombeiros com cesto e com plataforma de trabalho.
- Pontos de acesso a edifícios e outras infraestruturas.
- Riscos e medidas preventivas.
- Procedimentos de segurança na utilização de escadas.

Aptidões

- Analisar a situação de partida.
- Selecionar e preparar os equipamentos necessários à manobra.
- Determinar os pontos de acesso.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança relativos à utilização de escadas.
- Montar escadas manuais e mecânicas.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Conduta profissional.
- Destreza.
- Disciplina.
- Sentido de organização.

Conhecimentos

- Procedimentos de montagem, arvoreamento e utilização de escadas manuais e mecânicas – fichas de manobra.
- Equipamento de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Utilizar escadas manuais e mecânicas para acesso a locais acima e abaixo do piso térreo.
- Escalar fachadas de edifícios com escada de ganchos, individualmente e a dois.
- Aceder a pisos por escada extensível, com linhas de mangueira.
- Aceder a pisos por veículo com meios elevatórios, por escada, por cesto e por plataforma de trabalho, com linhas de mangueira.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Manobrar escadas para acesso alternativo

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando o meio para alcançar o ponto desejado.
- Adequando o local, ponderado o risco, para aceder ao ponto desejado.
- Cumprindo as instruções das fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Edifícios e estruturas similares.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Escadas manuais e meios elevatórios de utilização nos corpos de bombeiros.
- Equipamentos de proteção individual, conforme a regulamentação em vigor.
- Fichas de manobra.

UC02546

Extinguir incêndios em edifícios e estruturas similares

Pontos de crédito

4,5

Realizações

- Entrar em segurança em edifícios ou compartimentos com foco de incêndio.
- Ventilar edifícios ou compartimentos com incêndio.
- Procurar e evacuar vítimas em edifício atingido por incêndio.
- Aplicar as técnicas de ataque direto, indireto e combinado no combate a incêndios.
- Proteger edifícios ou partes de edifícios expostos à propagação.

Conhecimentos

- Veículos e equipamentos utilizados nos corpos de bombeiros - classificação e características.
- Montagem e abertura de acessos.
- Técnicas de aplicação de agulhetas - direta, indireta e combinada.
- Estratégias ofensiva e defensiva.
- Busca primária e busca secundária.
- Evacuação de pessoas encurraladas.
- Relação entre ventilação tática e combate a incêndios.
- Proteção de exposições.
- Proteção de bens, rescaldo e vigilância.
- Preservação de vestígios.
- Riscos e medidas preventivas.
- Procedimentos de segurança.
- Equipamentos de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Analisar a situação de partida.
- Selecionar e preparar os equipamentos necessários à manobra.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Aplicar as técnicas de ataque direto, indireto e combinado, em função das condições objetivas do foco de incêndio.
- Desenvolver ações de busca, salvamento e evacuação de pessoas encurraladas.
- Aplicar as técnicas de ventilação.
- Proteger exposições externas com linhas de grande débito.
- Reabastecer veículos de combate a partir de tomadas e de mananciais de água.
- Utilizar os equipamentos de extinção de incêndios em hidrocarbonetos, confinados e ao ar livre.
- Utilizar as substâncias extintoras tendo em conta o tipo de combustível em chamas.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Combatividade.
- Conduta profissional.
- Destreza
- Disciplina.
- Empenho.
- Escuta ativa.
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Extinguir incêndios em edifícios e estruturas similares

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos às manobras a realizar.
- Cumprindo as instruções das fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Edifícios e estruturas similares.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Extintores portáteis e transportáveis, com diferentes substâncias extintoras.
- Equipamentos de proteção individual (EPI) para incêndios urbanos, conforme a regulamentação em vigor.
- Fichas de manobra.

UC02547	Ventilar espaços confinados e edifícios
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- **Abrir portas, em segurança, para entrada em edifícios e compartimentos.**
- **Proceder à abertura forçada de janelas, portas, claraboias e outros locais para realizar a ventilação.**
- **Adequar a ventilação às necessidades das operações de combate ao incêndio.**
- **Utilizar os equipamentos de ventilação mecânica.**

Conhecimentos

- Equipamentos utilizados nos corpos de bombeiros - classificação e características.
- Abertura forçada de acessos.
- Ventilação tática natural e mecânica.

Aptidões

- Analisar a situação de partida.
- Selecionar e preparar os equipamentos necessários à manobra.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.

Conhecimentos

- Ventilação natural vertical e horizontal.
- Ventilação mecânica por pressão positiva e negativa.
- Procedimentos de montagem dos equipamentos de ventilação mecânica.
- Riscos e medidas preventivas.
- Procedimentos de segurança na abertura forçada de locais destinados à ventilação.
- Equipamentos de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Aplicar as manobras de ventilação adequadas às condições objetivas do incêndio.
- Operar com ventiladores de pressão positiva.
- Operar com extratores de pressão negativa.
- Aplicar agulhetas e linhas de mangueira na ventilação mecânica hidráulica.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Escuta ativa.
- Destreza.
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Ventilar espaços confinados e edifícios

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos às manobras a realizar.
- Cumprindo as instruções das fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Edifícios e estruturas similares.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos relacionados com as manobras de ventilação.
- Equipamentos de proteção individual (EPI), conforme a regulamentação em vigor.
- Fichas de manobra.

UC02548

Localizar, proteger e evacuar vítimas

Pontos de crédito

4,5

Realizações

- Proceder à abertura de portas e outros meios de acesso, em segurança, para entrada em edifícios e compartimentos.
- Efetuar, em equipa, a busca primária de pessoas no interior dos edifícios.
- Levantar e transportar vítimas para local seguro.
- Efetuar a busca secundária de vítimas após a extinção do incêndio.

Conhecimentos

- Veículos e equipamentos utilizados nos corpos de bombeiros - classificação e características.
- Abertura forçada de acessos.
- Busca primária.
- Busca secundária.
- Levantamento e transporte de vítimas.
- Salvamentos pela fachada de edifícios, por escadas manuais, por triângulo de evacuação e por meios elevatórios.
- Evacuação de vítimas pelas escadas dos edifícios.
- Riscos e medidas preventivas.
- Procedimentos de segurança.
- Equipamentos de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Identificar as diferentes peças de equipamento utilizadas na busca, salvamento e evacuação de vítimas.
- Analisar a situação de partida.
- Selecionar e preparar os equipamentos necessários à manobra.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Efetuar a busca primária, em equipa, utilizando os procedimentos necessários à visibilidade e condições objetivas do incêndio.
- Proteger e avaliar as vítimas encontradas.
- Levantar e transportar as vítimas para local seguro.
- Utilizar os meios e equipamentos para evacuação de vítimas pela fachada dos edifícios.
- Acompanhar as vítimas na evacuação através das escadas dos edifícios.
- Efetuar a busca secundária, através da remoção minuciosa dos escombros.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empenho e persistência.
- Escuta ativa.
- Controlo emocional.
- Assertividade na comunicação.
- Conduta profissional.
- Destreza
- Proatividade.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Localizar, proteger e evacuar vítimas

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos às manobras a realizar.
- Agindo em equipa ou individualmente, na realização de buscas primárias e secundárias, de acordo com os procedimentos instituídos.
- Avaliando o estado das vítimas e evitando o agravamento das lesões.
- Cumprindo as instruções das fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Edifícios e estruturas similares.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos relacionados com as manobras de busca, salvamento e evacuação de vítimas.
- Equipamento de proteção individual, conforme a regulamentação em vigor.
- Fichas de manobra.

UC02549	Sobreviver quando encurralado
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Realizar os procedimentos de emergência com o aparelho respiratório isolante de circuito aberto (ARICA).
- Aplicar as técnicas individuais de autossalvamento.

Conhecimentos

- Veículos e equipamentos utilizados nos corpos de bombeiros - classificação e características
- Situações de risco pessoal - formas de atuar.
- Pedido de emergência "MayDay".

Aptidões

- Identificar as diferentes peças de equipamento utilizadas nas manobras de sobrevivência.
- Analisar a situação de partida.
- Selecionar e preparar os equipamentos necessários à manobra.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Autoconfiança.
- Combatividade.
- Persistência.

Conhecimentos

- Aparelho respiratório isolante de circuito aberto (ARICA)-utilização em situações de emergência.
- Redução de perfil com ARICA.
- Transposição de obstáculos diversos com ARICA.
- Abertura de passagem com alavanca de arrombamento.
- Suspensão em janela.
- Deslizamento por linha de mangueira.
- Evacuação de emergência por escada manual (método hook2 slide4).
- Riscos e medidas preventivas.
- Procedimentos de segurança.
- Equipamentos de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Abrir passagem em divisórias com ferramenta manual de arrombamento.
- Transpor passagens reduzidas sem remoção do ARICA.
- Transpor passagens reduzidas com remoção parcial do ARICA.
- Transpor passagens reduzidas com remoção total do ARICA.
- Transpor obstáculos enleados ou labirínticos com ARICA.
- Suspender-se no exterior de uma janela.
- Efetuar autossalvamento por linha de mangueira.
- Efetuar autossalvamento por escada manual.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Iniciativa e proatividade.
- Escuta ativa.
- Orientação.
- Resiliência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Sobreviver quando encurralado

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Avaliando os riscos e adotando os procedimentos de segurança de acordo com a situação de perigo em que se encontra.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos às manobras a realizar.
- Respeitando as instruções das respetivas fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.

- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Equipamento de segurança contra quedas.
- Equipamentos de proteção individual (EPI), conforme a regulamentação em vigor.
- Fichas de manobra.

UC02550 Extinguir incêndios em espaços rurais e na interface urbano-rural

Pontos de crédito 4,5

Realizações

- **Combater linhas de chamas com recurso a linhas de mangueira e material de sapador.**
- **Abrir faixas de contenção com material de sapador.**
- **Proteger edificações através de linhas de mangueira.**
- **Efetuar rescaldos utilizando água e ferramentas manuais.**

Conhecimentos

- Introdução ao comportamento do incêndio - conceitos sobre fogo e incêndio, fatores que afetam o comportamento do incêndio e propagação.
- Meios de extinção - terrestres, aéreos, equipamentos hidráulicos, ferramentas manuais e mecânicas.
- Manobras de extinção - fases de combate, principais técnicas de extinção, proteção de pessoas e bens, rescaldamento e vigilância.
- Preservação de vestígios.
- Técnicas de supressão de incêndios - com ferramentas manuais, com linhas de mangueira.
- Procedimentos de segurança.
- Abrigos de incêndio florestal (Fireshelter).
- Equipamento de proteção individual (EPI).
- Equipamento de sustentabilidade em incêndios rurais.

Aptidões

- Identificar as diferentes peças de equipamento utilizadas na extinção de incêndios rurais.
- Analisar a situação de partida.
- Selecionar e preparar os equipamentos necessários.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança de acordo com os protocolos instituídos.
- Distinguir os métodos de extinção direto, indireto e combinado.
- Montar linhas de mangueira para combate a partir de veículos e de mananciais de água.
- Montar linhas de mangueira para proteção de edificações expostas a partir de veículos e de mananciais de água.
- Utilizar ferramentas manuais (material de sapador) no combate direto, na abertura de faixas de contenção e nos rescaldos.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Conduta profissional.
- Empenho.
- Escuta ativa.
- Sentido de organização.
- Orientação.
- Resiliência
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Utilizar o abrigo de incêndio florestal em caso de emergência (Fireshelter).
- Utilizar o equipamento de proteção individual e de sustentabilidade (sobrevivência) adequados aos incêndios rurais.

Atitudes

Critérios de Desempenho

Extinguir incêndios em espaços rurais e na interface urbano-rural

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos às manobras a realizar.
- Reconhecendo situações que obriguem à utilização de abrigo de incêndio florestal (Fireshelter).
- Recorrendo ao equipamento de sustentabilidade.
- Executando as técnicas conforme as respetivas fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Espaços rurais e de interface urbano-rural.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos de combate e apoio aos incêndios rurais, incluindo ferramentas manuais (material de sapador) e motosserra.
- Rádios portáteis SIRESP.
- Equipamentos de proteção individual (EPI) e de sustentabilidade (sobrevivência), conforme a regulamentação em vigor.
- Abrigo de incêndio florestal (Fireshelter).
- Fichas de manobra.

UC02551

Abordar e reanimar vítimas de doença súbita

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- **Avaliar vítimas de doença súbita.**
- **Realizar manobras de Suporte Básico de Vida a vítimas de doença súbita.**

Conhecimentos

- Sistema integrado de emergência médica (SIEM).
- Anatomia e fisiologia do corpo humano.
- Exame da vítima, adjuvantes da via aérea e oxigenoterapia.
- Suporte básico de vida adulto e desfibrilhação automática externa.
- Suporte básico de vida pediátrico.
- Riscos e medidas preventivas.
- Procedimentos de segurança.

Aptidões

- Caracterizar o Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM).
- Executar os passos do exame da vítima.
- Identificar em situações de paragem cardiorrespiratória (PCR).
- Executar manobras de suporte básico de vida (SBV).
- Identificar situações de obstrução da via aérea.
- Executar as manobras de desobstrução da via aérea.
- Utilizar o desfibrilhador automático externo (DAE).
- Aplicar a técnica de colocação em posição lateral de segurança (PSL).
- Administrar oxigénio.
- Utilizar adjuvantes da via aérea.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade na comunicação.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Combatividade.
- Conduta profissional.
- Destreza
- Escuta ativa.
- Prudência.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Abordar e reanimar vítimas de doença súbita

- Adequando os materiais e equipamentos às técnicas a aplicar.
- Adequando os procedimentos à natureza do sintoma ou da lesão.
- Cumprindo as normas e os procedimentos instituídos pelo INEM.
- Executando as técnicas conforme os protocolos estabelecidos.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa, se aplicável.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Ambulâncias de socorro e de transporte de doentes.
- Equipamentos de proteção individual aplicáveis.
- Materiais e equipamentos destinados ao socorro na área do pré-hospitalar.
- Manuais editados pelo INEM.

UC02552 Abordar vítimas de emergência médica e de trauma em ambiente pré-hospitalar

Pontos de crédito 2,25

Realizações

- Atuar em emergências médicas e parto iminente.
- Administrar os cuidados adequados a cada situação do foro médico.

Conhecimentos

- Emergências médicas - dor torácica, dispneia, acidente vascular cerebral (AVC), convulsões, diabetes mellitus, parto iminente.
- Emergências de trauma - hemorragias, trauma dos tecidos moles, trauma das extremidades, queimaduras.
- Técnicas de trauma.
- Normas de conduta - questões éticas e legais.
- Transporte das vítimas.
- Higiene e segurança.
- Aspectos ergonómicos no pré-hospitalar.

Aptidões

- Identificar os principais sinais e sintomas em situações de trauma.
- Administrar os cuidados adequados a cada situação de trauma.
- Atuar perante um parto iminente.
- Imobilizar membros.
- Aplicar pensos e ligaduras.
- Aplicar as técnicas de trauma.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade na comunicação.
- Controlo emocional.
- Conduta profissional.
- Escuta ativa.
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas, definidas.

Critérios de Desempenho

Abordar vítimas de emergência médica e de trauma em ambiente pré-hospitalar

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa, se aplicável.
- Adequando os materiais e equipamentos às técnicas a aplicar.
- Executando as técnicas conforme os protocolos estabelecidos nos manuais editados pelo INEM.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Ambulâncias de socorro e de transporte de doentes.
- Equipamentos de proteção individual aplicáveis.
- Materiais e equipamentos destinados ao socorro na área do pré-hospitalar.
- Manuais editados pelo INEM.

UC02553	Salvar vítimas em ambiente rodoviário
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar atividades de salvamento e desencarceramento de vítimas em acidentes rodoviários.
- Colaborar nas operações de desencarceramento em outro tipo de acidentes.

Conhecimentos

- Veículos e equipamentos utilizados na intervenção em acidentes viários - classificação e características.
- Conceitos de acidente, salvamento e encarceramento.
- Organização das operações de socorro.
- Equipamentos de estabilização e desencarceramento.
- Salvamento sistematizado (Método SAVER).
- Estabilização de veículos.
- Técnicas normalizadas.
- Extração de vítimas.
- Riscos e medidas preventivas.
- Equipamentos de proteção individual (EPI).
- Procedimentos de segurança.

Aptidões

- Identificar as diferentes peças de equipamento utilizadas na intervenção em acidentes viários.
- Analisar a situação de partida, selecionar e preparar os equipamentos necessários.
- Selecionar e operar, individualmente e em equipa, diferentes equipamentos destinados à intervenção.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Sinalizar e delimitar zonas de trabalho.
- Estabilizar os veículos envolvidos em acidente.
- Aplicar proteções nos pontos agressivos.
- Abrir acessos nos veículos com recurso aos equipamentos de desencarceramento.
- Prestar cuidados pré-hospitalares a vítimas encarceradas.
- Participar na extração de vítimas de acidente

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade na comunicação.
- Autocontrolo.
- Combatividade.
- Conduta profissional.
- Destreza
- Escuta ativa.
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI) aplicável.

Critérios de Desempenho

Salvar vítimas em ambiente rodoviário

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos à intervenção.
- Executando as técnicas conforme as respetivas fichas de manobra e de exercício.

Contexto (de uso de competência)

- Vias públicas e privadas.

Recursos

- Veículos de socorro e assistência, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Equipamento de proteção individual previsto na regulamentação aplicável em vigor.
- Fichas de manobra e de exercício.

UC02554	Desencarcerar vítimas em ambiente rodoviário
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Selecionar e operar, individualmente ou em equipa, diferentes equipamentos destinados à intervenção.**
- **Executar atividades de salvamento e desencarceramento em acidentes viários e outros.**

Conhecimentos

- Técnicas de salvamento e desencarceramento - estabilização de veículos assentes em quatro rodas, tombados lateralmente e capotados, quebra de vidros, abertura forçada da porta pela fechadura e pelas dobradiças, abertura de painel lateral e da terceira porta, levantamento e afastamento do painel de instrumentos, abaixamento da longarina, técnica "Barcelona", remoção do tejadilho lateral, frontal e à retaguarda, remoção de bancos, abertura em concha de veículo capotado, extração da vítima à retaguarda, $\frac{3}{4}$ à retaguarda e imediata.
- Método SAVER aplicado aos veículos pesados de mercadorias - classificação e características dos veículos pesados.
- Procedimentos de segurança.

Aptidões

- Identificar as diferentes peças de equipamento utilizadas na intervenção em acidentes viários.
- Analisar a situação de partida.
- Selecionar e preparar os equipamentos necessários.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Operar os equipamentos necessários à estabilização de veículos assentes em quatro rodas, tombados lateralmente e capotados.
- Operar os equipamentos necessários ao desencarceramento de vítimas em despistes de veículos ligeiros assentes em quatro rodas, tombados lateralmente e capotados.
- Operar os equipamentos necessários ao desencarceramento de vítimas em colisões de dois veículos em diferentes posições.
- Extrair vítimas do interior de veículos acidentados.
- Prestar cuidados pré-hospitalares a vítimas encarceradas.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI) aplicável.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade na comunicação.
- Autocontrolo.
- Combatividade.
- Conduta profissional.
- Destreza
- Escuta ativa.
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Desencarcerar vítimas em ambiente rodoviário

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos à intervenção.
- Executando as técnicas conforme as respetivas fichas de manobra e de exercício.

Contexto (de uso de competência)

- Vias públicas e privadas.

Recursos

- Veículos de socorro e assistência, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Equipamento de proteção individual previsto na regulamentação aplicável em vigor.
- Fichas de manobra e de exercício.

UC02555

Escorar partes de edifícios com sistemas em madeira

Pontos de crédito **4,5**

Realizações

- **Proceder ao escoramento básico de emergência em edifícios e/ou estruturas parcialmente colapsadas,**
- **Construir os componentes dos sistemas de escoramento básico.**
- **Montar os sistemas de escoramento no local definido.**

Conhecimentos

- Incidentes envolvendo colapso de edificado e recursos necessários à intervenção.
- Marcha geral de operações específica para incidentes envolvendo colapso de edificado.
- Reconhecimento e organização do teatro de operações em situações localizadas de colapso de edificado.
- Riscos e segurança - riscos gerais e específicos, procedimentos de segurança, identificação do potencial de ocorrência de colapso secundário.
- Colapsos de edificado - causas e tipos.
- Escoramento de edificado – conceitos de base.
- Cálculo básico de estruturas e de dimensionamento de sistemas de escoramento em madeira.
- Escoramento com calços de madeira (cribbing).

Aptidões

- Identificar as peças de equipamento e materiais utilizados na intervenção em edifícios e estruturas parcialmente colapsadas
- Analisar a situação de partida.
- Selecionar e preparar os equipamentos necessários à intervenção.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Operar os equipamentos necessários à construção de sistemas de escoramento em madeira.
- Efetuar as medições para a execução do sistema de escoramento selecionado.
- Selecionar as peças a cortar, de acordo com as dimensões da madeira disponível e escoramento pretendido.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.
- Combatividade.
- Destreza.
- Empenho.
- Escuta ativa.
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Escoramento de elementos estruturais horizontais e pavimentos planos com sistemas de escoramento em madeira.
- Escoramentos de aberturas, portas e janelas, em fachadas e paredes com sistemas de escoramento em madeira.
- Escoramento de paredes interiores ou exteriores em piso térreo e sem escombros na base com sistemas de escoramento em madeira.

Aptidões

- Executar cunhas, calços, âncoras, escoras e peças de contraventamento.
- Executar a pré-montagem com as peças e os acessórios adequados.
- Transportar e montar as peças no local, realizando os ajustes finais.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Critérios de Desempenho

Escorar partes de edifícios com sistemas em madeira

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos à intervenção.
- Aplicando as técnicas conforme os respetivos manuais, fichas de manobra e de exercício.

Contexto (de uso de competência)

- Edifícios e estruturas similares.

Recursos

- Veículos de socorro e assistência e/ou outros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Conjunto de ferramenta de carpinteiro.
- Conjunto de madeira para escoramentos.
- Equipamento de proteção individual (EPI), conforme regulamentação em vigor.
- Manuais, fichas de manobra e de exercício.

UC02556

Salvar vítimas com recurso a técnicas de grande ângulo

Pontos de crédito

4,5

Realizações

- Preparar os equipamentos necessários à intervenção.

Realizações

- Atuar em operações de salvamento em grande ângulo de vítimas em perigo.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Ambientes de grande ângulo - tipos, normas e regulamentos, segurança em operações de salvamento em grande ângulo. • Organização das operações de socorro - equipa de salvamento em grande ângulo, protocolo de atuação (MGO) – (salvamento sistematizado). • Equipamentos de intervenção em grande ângulo - equipamento individual e coletivo, verificação e manutenção de equipamentos, cordas. • Nós. • Ancoragens. • Amarrações. • Técnicas de progressão. • Técnicas de desmultiplicação de forças - sistemas de vantagem mecânica, • Técnicas de salvamento sem maca. • Técnicas de salvamentos em grande ângulo. • Equipamento de proteção individual (EPI). 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as peças e equipamentos utilizados no salvamento em grande ângulo. • Analisar a situação de partida. • Selecionar os equipamentos necessários à intervenção. • Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas. • Efetuar os procedimentos de segurança. • Efetuar amarrações de cabos de acesso e de segurança. • Progredir na aproximação e acesso à vítima. • Estabilizar e prestar os primeiros socorros à vítima. • Montar sistemas de desmultiplicação de forças para a remoção da vítima. • Remover a vítima através dos sistemas de desmultiplicação de forças. • Efetuar autossalvamento. • Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI). 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Assertividade na comunicação. • Autocontrolo. • Combatividade. • Conduta profissional. • Destreza • Escuta ativa. • Prudência. • Responsabilidade pela condição física. • Cooperação com a equipa. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Salvar vítimas com recurso a técnicas de grande ângulo

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos às técnicas a realizar.
- Aplicando as técnicas conforme os respetivos manuais, fichas de manobra e de exercício.

Contexto (de uso de competência)

- Edifícios e estruturas similares.
- Arribas e falésias.

Recursos

- Veículos de socorro e assistência e outros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Conjuntos de equipamentos coletivos para salvamento em grande ângulo, conforme regulamentação em vigor.
- Equipamento de proteção individual (EPI), previsto na regulamentação em vigor.
- Manuais, fichas de manobra e de exercício.

UC02557	Controlar derrames de matérias perigosas com equipamentos elementares
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Preparar os equipamentos necessários à intervenção.
- Atuar em acidentes viários e outros, com matérias perigosas, utilizando equipamentos elementares.

Conhecimentos

- Matérias perigosas - Características e classificação (ADR), legislação e códigos de sinalização, rotulagem e código de cores, bases de dados.
- Perigos com origem nas matérias perigosas.
- Riscos provocados pelas matérias perigosas.
- Atmosferas perigosas.
- Manual de intervenção em emergências com matérias perigosas.
- Equipamentos de intervenção.
- Descontaminação de emergência.
- Técnicas de intervenção elementar em acidentes com matérias perigosas.

Aptidões

- Caracterizar as matérias perigosas.
- Reconhecer a rotulagem e os códigos de cores das matérias perigosas.
- Identificar os diferentes materiais e equipamentos utilizados nos acidentes com matérias perigosas.
- Analisar a situação de partida.
- Selecionar os equipamentos necessários à intervenção.
- Avaliar os riscos e formas de mitigação.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Identificar as matérias perigosas presentes na ocorrência.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade na comunicação.
- Autocontrolo.
- Combatividade.
- Conduta profissional.
- Destreza
- Escuta ativa.
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.

Conhecimentos

- Procedimentos de segurança.
- Equipamento de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Efetuar a contenção e minimização do impacto ambiental.
- Efetuar a descontaminação individual de emergência.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Controlar derrames de matérias perigosas com equipamentos elementares

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos à intervenção.
- Aplicando as técnicas conforme os respetivos manuais, fichas de manobra e de exercício.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Equipamentos de proteção individual (EPI), conforme regulamentação em vigor.

UC02558

Inspeccionar sistemas e equipamentos de proteção contra incêndio

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- **Analisar os sistemas de proteção contra incêndio em edifícios.**
- **Verificar a conformidade dos sistemas e equipamentos de proteção contra incêndio.**

Conhecimentos

- Segurança contra incêndio em edifícios - definições, utilizações-tipo, locais e categorias de risco.
- Desenho técnico - vistas, escalas, plantas, cortes e alçados, orientação, peças desenhadas em SCIE.
- Sistemas de proteção contra incêndios - deteção e extinção de incêndios, deteção de gás, rede de incêndios armada, coluna seca.

Aptidões

- Caracterizar situações de risco de incêndio.
- Identificar os diferentes tipos de escalas e peças que compõem o desenho técnico de um edifício.
- Identificar nas peças desenhadas os sistemas de proteção contra incêndio instalados nos edifícios.
- Vistoriar a conformidade dos sistemas de proteção contra incêndio instalados.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Imparcialidade no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Conduta profissional.
- Autodisciplina.
- Empenho.
- Escuta ativa.
- Prudência.
- Respeito pela ética profissional.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Inspecionar sistemas e equipamentos de proteção contra incêndio

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Selecionando as peças desenhadas necessárias à inspeção.
- Verificando a conformidade dos equipamentos conforme as indicações do fabricante ou similar.
- Respeitando as instruções dos respetivos manuais e fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Edifícios e estruturas similares.

Recursos

- Conjunto de ferramentas com chaves diversas e alicates.
- Conjunto de chaves de bombeiro (cruzeta, marco de incêndio, portinholas, Storz)
- Manómetro de pressão de água.
- Equipamentos para teste de detetores de incêndio.

- Equipamentos de corte de energia e de fecho de águas.
- Equipamentos de rádio comunicação.
- Equipamentos de proteção individual, conforme a regulamentação em vigor.
- Manuais, fichas de manobra e de exercício.

UC02559 Integrar formaturas e participar em cerimónias

Pontos de crédito 2,25

Realizações

- Executar as posições e os movimentos a pé firme e em marcha.
- Prestar honras e continência.

Conhecimentos

- Vozes de comando.
- Decomposição dos movimentos.
- Instrução individual.
- Instrução coletiva.
- Formações pelotão/secção e companhia.
- Banda, fanfarra e clarins.
- Toques de requinta, clarim ou corneta.
- Posições com machado e espada.
- Prestação da continência.
- Guardas e escoltas de honra.
- Honras fúnebres.
- Cerimónias religiosas.

Aptidões

- Identificar e reagir às vozes de comando quando em formatura.
- Executar os movimentos em formatura com e sem machado de cerimónia.
- Executar os movimentos à voz ou por toques de requinta, clarim ou corneta.
- Efetuar os movimentos de reunião e destroçar.
- Efetuar as posições de firme, sentido, descansar e à vontade.
- Efetuar os alinhamentos, perfilar à direita, por alturas e mudar de frente a pé firme.
- Efetuar os passos em frente, à retaguarda, e o abrir e fechar fileiras.
- Efetuar os passos laterais, em frente e à retaguarda.
- Efetuar os movimentos de continência, isolada ou em formação.
- Marcar passo a pé firme e trocar o passo.
- Efetuar os movimentos em marcha.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Atavio e aprumo.
- Zelo.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Conduta profissional.
- Escuta ativa.
- Disciplina.
- Organização.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Integrar formaturas e participar em cerimónias

- Adequando os movimentos e posições às vozes de comando.
- Coordenando e sincronizando os movimentos e posições.

Contexto (de uso de competência)

- Quartel e instalações do corpo de bombeiros e entidades afins.

Recursos

- Uniformes conforme regulamentação em vigor.
- Machados de cerimónia.
- Protocolos cerimoniais.
- Manuais e fichas de manobra de Ordem Unida.

UC02560	Desenvolver a condição física geral
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- **Praticar corrida contínua uniforme, corrida contínua variada e corrida intervalada para desenvolver a capacidade e potência aeróbia.**
- **Desenvolver capacidades de aplicação da força dos membros superiores e inferiores.**
- **Desenvolver aptidão neuro motora (coordenação, propriocepção, agilidade, equilíbrio e flexibilidade).**

Conhecimentos

- Teste de Cooper; Teste Vaivém (Multi-stage Fitness Test).
- Exercícios de treino em circuito.
- Exercícios de ginástica de base.
- Exercícios técnicos de corrida.
- Exercícios físicos com equipamento de proteção individual de bombeiro.

Aptidões

- Identificar zonas de treino através da utilização da frequência cardíaca.
- Executar exercícios de corrida contínua uniforme.
- Executar exercícios de corrida contínua variada.
- Executar exercícios de corrida intervalada.
- Praticar ginástica de base.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autoconhecimento.
- Autocontrolo.
- Combatividade.

Conhecimentos

- Normas gerais e internas de utilização dos espaços e equipamentos de educação física.
- Procedimentos utilizados na prevenção de lesões.
- Fatores de risco intrínsecos e extrínsecos de risco de lesão.
- Importância da condição física no desempenho das funções de bombeiro.

Aptidões

- Executar treino em circuito.
- Executar treino em terreno com inclinação (5%, 10% e 15% bidirecional).
- Executar treino pliométrico.
- Executar treino com EPI de bombeiro.

Atitudes

- Disciplina.
- Empenho.
- Perseverança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Desenvolver a condição física geral

- Desenvolvendo a capacidade de resistência aeróbia.
- Desenvolvendo a capacidade de aplicar força.
- Desenvolvendo a capacidade neuro motora.
- Cumprindo as normas de segurança e progressão no treino físico.

Contexto (de uso de competência)

- Ginásio.
- Gimnodesportivo.
- Sala de exercício.
- Pista de atletismo.
- Itinerários variados para a prática de corrida (plano e com alicive).
- Circuito de treino.

Recursos

- Aparelhos e equipamento de musculação.
- Barras olímpicas.
- Discos olímpicos.
- Halteres.
- Kettlebells.
- Bulgarian bags.
- Elásticos de força com diferentes níveis de resistência.
- Boxe de 60cm.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto.
- Linhas de mangueira.
- Colchões de ginástica.
- Cronómetro.

UC OPCIONAIS

UC02561	Efetuar trabalhos de prevenção em espaços rurais
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- Utilizar a motosserra no abate de árvores e desramações.
- Utilizar a motorroçadora na limpeza de povoamentos.

Conhecimentos

- Incêndios rurais - causas naturais, intervenção humana.
- Propagação de incêndios rurais - fatores responsáveis (vegetação, topografia, fatores climatéricos).
- Prevenção de incêndios rurais.
- Gestão de combustíveis - importância de pontos de água, limpeza de pontos de água, manutenção de aceiros, criação de linhas de contenção, abertura de caminhos.
- Máquinas e equipamentos - funcionamento, regulação e afinação.
- Queima de resíduos rurais - legislação em vigor, procedimentos.
- Vigilância dos espaços rurais - tipos de vigilância, deteção e comunicação de focos de incêndio às autoridades competentes.
- Protocolos e procedimentos de segurança.

Aptidões

- Verificar as condições de segurança e manutenção dos equipamentos.
- Adotar posições de segurança para colocar os equipamentos a trabalhar.
- Testar a lubrificação da corrente da motosserra.
- Abater as árvores na sequência correta.
- Abastecer os equipamentos de combustível em segurança.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança de acordo com os protocolos instituídos.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autocontrolo.
- Conduta profissional.
- Combatividade.
- Destreza.
- Disciplina.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Efetuar trabalhos de prevenção em espaços rurais

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.

- Adequando os equipamentos às operações a executar.

Contexto (de uso de competência)

- Espaços rurais e florestais.

Recursos

- Veículos para transporte, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Equipamentos e materiais adequados às tarefas a executar (motosserra, motorroçadora)
- Rádios portáteis SIRESP.
- Equipamento de proteção individual (EPI), conforme a regulamentação em vigor

UC02562	Executar técnicas de fogo controlado
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- **Recolher e transmitir dados através de uma estação meteorológica.**
- **Utilizar o pinga-lume na ignição dos combustíveis a queimar.**
- **Utilizar ferramentas manuais de sapador florestal na abertura de faixas de contenção e de segurança.**

Conhecimentos

- Enquadramento legal do uso do fogo controlado.
- Objetivos para o uso do fogo controlado.
- Prescrição do fogo controlado - flexível (meteorologia), específica (topografia), preparação da área a intervir (faixas de contenção), informação à população rural e agentes de proteção civil.
- Plano de fogo controlado (PFC) – objetivo do tratamento, organização do grupo de queima, mapa da unidade de queima, equipamento, características físicas e biológicas da unidade de queima, variáveis meteorológicas, técnica e padrão de ignição, meios de contenção disponíveis, pontos sensíveis.

Aptidões

- Estabilizar e posicionar a estação meteorológica para a recolha de dados.
- Recolher e transmitir o registo da humidade relativa do ar, temperatura, velocidade média e máxima do vento e direção.
- Testar o equipamento de queima, abastecer de combustível e transportar em segurança para o local de trabalho.
- Escolher os combustíveis vegetais para a queima.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Utilizar o pinga-lume na ignição do material a queimar.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autocontrolo.
- Conduta profissional.
- Combatividade.
- Disciplina.
- Escuta ativa.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.

Conhecimentos

- Fogo controlado - perímetro, desenvolvimento e propagação do fogo, velocidade de propagação, dimensão da chama, intensidade de propagação, condução do fogo.
- Utilização de técnica de rescaldo.
- Relação entre a intensidade do fogo e os seus efeitos.
- Recuperação da vegetação.
- Prática de técnicas.
- Protocolos e procedimentos de segurança.
- Equipamento de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Selecionar as ferramentas manuais e transportá-las em segurança.
- Efetuar os procedimentos de segurança de acordo com os protocolos instituídos-
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Executar técnicas de fogo controlado

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos às operações a executar.

Contexto (de uso de competência)

- Espaços rurais e florestais.

Recursos

- Veículos para transporte, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Equipamentos e materiais adequados às tarefas a executar (estação meteorológica, pinga-lume, ferramentas manuais de sapador florestal).
- Rádios portáteis SIRESP.
- Equipamentos de proteção individual (EPI), conforme a regulamentação em vigor.

UC02563	Extinguir incêndios em meios de transporte e locais de risco agravado
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Analisar a situação de partida, selecionar e preparar os equipamentos necessários à manobra.
- Aplicar as técnicas de ataque relacionadas com o risco identificado e o meio de transporte.

Conhecimentos

- Incêndios em aeronaves - tipos de aeronaves, agentes extintores aplicáveis, técnicas de extinção, busca e salvamento.
- Incêndios em navios e em embarcações - tipos de navios e de embarcações, agentes extintores aplicáveis, técnicas de extinção, problemas de estabilidade.
- Incêndios em transportes ferroviários - rede ferroviária nacional, rede de metropolitano.
- Incêndios em locais de risco agravado - transportes de mercadorias perigosas, instalações petrolíferas, indústrias cerealíferas, indústrias químicas, postos de transformação e seccionamento de eletricidade, armazéns de pesticidas.
- Procedimentos de segurança.
- Equipamento de proteção individual (EPI).

Aptidões

- Identificar os equipamentos utilizados na extinção de incêndios em meios de transporte e locais de risco agravado.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Aplicar as técnicas de ataque em função do risco em causa.
- Utilizar as substâncias extintoras em função do risco.
- Desenvolver ações de busca, salvamento e evacuação de pessoas encurraladas.
- Proteger exposições externas com linhas de grande débito.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas ações.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Conduta profissional.
- Empenho.
- Escuta ativa.
- Sentido de organização.
- Orientação.
- Resiliência
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Extinguir incêndios em meios de transporte e locais de risco agravado

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos à intervenção.
- Respeitando as instruções das respetivas fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Equipamentos de proteção individual para incêndios urbanos, conforme a regulamentação em vigor.
- Equipamentos de proteção individual diferenciados, conforme a regulamentação em vigor.
- Fichas de manobra.

UC02564	Intervir em operações de proteção civil
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Analisar a situação de partida, selecionar e preparar os equipamentos necessários à intervenção.**
- **Atuar de acordo com as particularidades do acidente grave ou da catástrofe.**

Conhecimentos

- Perigo, Risco e Vulnerabilidade - conceitos.
- Perceção de risco e risco admissível.
- Intervenção em riscos naturais - sismos, acidentes geomorfológicos, situações meteorológicas adversas, secas, inundações.
- Intervenção em riscos antrópicos - acidentes industriais graves, colapso de estruturas, acidentes de poluição, acidentes com meios de transporte, rotura de barragens, terrorismo.

Aptidões

- Identificar os equipamentos utilizados na intervenção em ocorrências causadas por riscos naturais ou por riscos antrópicos.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança.
- Aplicar as técnicas de intervenção em função da tipologia da ocorrência.
- Desenvolver ações de busca, salvamento e evacuação de pessoas ameaçadas pela ocorrência.
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI).

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autocontrolo.
- Conduta profissional.
- Controlo emocional.
- Combatividade.
- Destreza.
- Disciplina.
- Empenho.
- Escuta ativa.
- Persistência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.

Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Intervir em operações de proteção civil

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os equipamentos às intervenções.
- Respeitando as instruções das respetivas fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos.
- Equipamentos de proteção individual para incêndios urbanos, conforme a regulamentação em vigor.
- Equipamentos de proteção individual diferenciados, conforme a regulamentação em vigor.
- Fichas de manobra.

UC02565	Verificar os aspetos organizativos e jurídicos da carreira de bombeiro
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Analisar a legislação relativa aos bombeiros profissionais.**
- **Promover a saúde e a condição física para o desenvolvimento profissional.**

Conhecimentos

- Direito - conceitos.
- Administração Pública e Poder Local.
- Estatuto disciplinar.

Aptidões

- Interpretar a legislação referente à carreira profissional de bombeiro.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.

Conhecimentos

- Estatuto dos bombeiros profissionais.
- Elaboração de relatórios e outra documentação.
- Gestão das condições de saúde.
- Desenvolvimento profissional.
- Cerimónias protocolares.
- Participação em iniciativas de apoio à comunidade.
- Inspeções de segurança contra incêndios.

Aptidões

- Interpretar os normativos relacionados com a condição física para o desempenho da profissão.
- Identificar técnicas de sensibilização para a prevenção dos riscos de incêndio e acidente.
- Elaborar relatórios e documentação diversa.
- Participar em formaturas e outras cerimónias protocolares.
- Participar em iniciativas de apoio à comunidade.
- Participar em vistorias e inspeções relativas à segurança contra incêndio.

Atitudes

- Assertividade.
- Atavio e aprumo.
- Cuidado com a apresentação pessoal e postura profissional.
- Conduta profissional.
- Escuta ativa.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pela legislação em vigor.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Verificar os aspetos organizativos e jurídicos da carreira de bombeiro

- Agindo profissionalmente de acordo com o estatuído.
- Cumprindo as normas relativas a formaturas e outras cerimónias protocolares.
- Respeitando as normas de elaboração de relatórios de serviço e documentação diversa.
- Mantendo-se saudável e fisicamente preparado para a função.

Contexto (de uso de competência)

- Quartel e instalações do corpo de bombeiros e de entidade afins.

Recursos

- Legislação relativa à atividade de bombeiro profissional.
- Manuais e outra documentação relacionada com a carreira de bombeiro.
- Manuais e outra documentação de segurança contra incêndio.
- Protocolos cerimoniais.
- Manuais e fichas de manobra de Ordem Unida.

UC02566	Deslocar-se em espaços rurais com recurso a cartografia
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Interpretar as informações contidas na carta militar à escala 1:25 000.
- Orientar-se pela folha da carta militar à escala 1:25 000 e GPS, na deslocação em espaço rural.

Conhecimentos

- Cartografia - carta e folha, carta topográfica, margens (número de folha, nome da folha, ano da folha), legenda da folha, escala numérica, escala gráfica e conceito de talão, distâncias e declives, cota, altitude e curva de nível, equidistância natural e equidistância gráfica, cálculo de declives, transitabilidade face ao declive, representação do relevo pelo método das curvas de nível, formas de relevo/orografia.
- Elementos gráficos significativos na importância de uma folha - povoações e aglomerados populacionais, vértices geodésicos (1.ª ordem, outra ordem e auxiliares), localização de tanques, poços, fontes e pontos de água, rede viária e itinerários de vários tipos, cursos e linhas de água, linhas de alta tensão., Geodesia - coordenadas geográficas, coordenadas retangulares, coordenadas UTM.
- Orientação - tabela de Nortes e declinação magnética, coordenadas, pontos de referência, instrumentos (bússola).
- Orientação expedita da carta topográfica.
- Orientação da carta com a bússola.

Aptidões

- Interpretar as cores presentes nas cartas militares.
- Interpretar as curvas de nível e relacioná-las com o terreno.
- Utilizar a bússola.
- Utilizar o GPS.
- Deslocar-se com recurso à folha da carta militar à escala 1:25 000, bússola e GPS.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Orientação.
- Sentido de observação.
- Autocontrolo.
- Escuta ativa.
- Empenho e persistência.
- Prudência.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Deslocar-se em espaços rurais com recurso a cartografia

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando as ferramentas à atividade.
- Executando as técnicas conforme as respetivas fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Espaços rurais e de interface urbano-rural.
- Espaços florestais.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos das cargas dos veículos de combate e apoio aos incêndios rurais, incluindo ferramentas manuais (material de sapador) e motosserra.
- Equipamentos de proteção e de sustentabilidade (sobrevivência) individual, conforme a regulamentação em vigor.
- Cartas militares à escala 1:25 000.
- Conjunto com bússola, régua de 20cm, transferidor e quadriculas ENB.
- Equipamentos portáteis GPS.
- Rádios portáteis SIRESP.
- Fichas de manobra.

UC02567	Atender e relacionar-se com o público
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Aplicar técnicas de atendimento no âmbito das missões de proteção e socorro.**
- **Agir com sensibilidade e flexibilidade, adequando o comportamento às exigências de cada situação.**
- **Utilizar uma comunicação assertiva no contacto com o público e relacionamento com o público.**

Conhecimentos

- Comunicação – conceitos gerais, atitudes e comportamentos, comunicação verbal e não-verbal, barreiras à comunicação, escuta ativa e assertividade.
- Atendimento ao público presencial e ao telefone, de rotina e de emergência, contactos escritos e nas redes sociais.
- Relações públicas em intervenção e em prevenção – relevância na intervenção dos operacionais, reação em cadeia na comunicação, influência dos fatores ambientais e psicossociais no stress dos operacionais, estratégias de coping para a gestão do stress, efeito das condições de trabalho na saúde mental e bem-estar dos operacionais.

Aptidões

- Gerir o atendimento ao público, presencial e telefónico, garantindo a rápida resolução ou o correto encaminhamento da situação.
- Expressar-se de forma clara, ajustando a linguagem, tom e vocabulário ao interlocutor.
- Resolver reclamações com empatia e objetividade, demonstrando interesse e compromisso.
- Regular a resposta emocional em contextos de elevada exigência.
- Implementar estratégias de coping para gerir os desafios emocionais.
- Transmitir informações com clareza e precisão.
- Transmitir informações de forma clara e precisa.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Conduta profissional
- Disponibilidade para auxiliar.
- Iniciativa e proatividade.
- Escuta ativa.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Respeito pela sensibilidade e bem-estar dos outros.

Aptidões

- Trabalhar em equipa para otimizar a resposta operacional, promovendo a eficiência e a mitigação de riscos.
- Adaptar a comunicação a diferentes públicos, contextos e desafios operacionais, garantindo a acessibilidade e eficácia na mensagem.
- Prevenir e gerir conflitos através do diálogo, promovendo um ambiente de respeito e cooperação.

Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Atender e relacionar-se com o público

- Gerindo o tempo médio de resposta.
- Mostrando capacidade de autodomínio emocional.
- Assegurando uma comunicação eficaz e sem ambiguidades.
- Mantendo a estabilidade operacional em situações de alta pressão.

Contexto (de uso de competência)

- Instalações dos corpos de bombeiros.
- Espaços públicos.

Recursos

- Manuais e outra documentação relacionada com as relações-públicas.
- Normas e protocolos internos do corpo de bombeiros.

UC02568	Aplicar os primeiros socorros psicológicos a vítimas
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Gerir o stresse profissional em operações de socorro.
- Identificar uma crise psicológica.
- Promover a estabilização e redução dos sintomas do indivíduo em crise.

Conhecimentos

- Psicologia de emergência – conceitos.
- Stress - conceito e modelo compreensivo, stressores nos bombeiros, incidentes críticos e traumáticos.
- Comportamento humano em emergência - crise psicológica, fatores mediadores de impacto.
- Reações normais de stresse - incidente potencialmente traumático vs reações patológicas.
- Primeiros socorros psicológicos - princípios básicos, recomendações de aplicação, primeiros socorros psicológicos vs psicoterapia.
- Técnicas de comunicação de suporte - valores e competências, escuta ativa, responder, questionar, gerir silêncios.
- Técnicas de intervenção em primeiros socorros psicológicos - intervenção psicossocial, modificação das ativações fisiológicas, emocionais e cognitivas, práticas de intervenção (relaxamento respiratório, estabilização emocional e distração cognitiva e grounding).

Aptidões

- Distinguir reações de stress normais ou patológicas face a um incidente potencialmente traumático.
- Analisar as reações ao stresse (reações emocionais, cognitivas, físicas e comportamentais) face a um incidente potencialmente traumático.
- Identificar fatores pessoais que possam interferir na prestação dos primeiros socorros psicológicos.
- Definir um plano prévio de intervenção.
- Adaptar-se às necessidades da situação em complemento ao plano prévio de intervenção estabelecido.
- Aplicar as técnicas de relaxamento respiratório, de estabilização emocional e cognitiva (distração cognitiva e grounding).

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Conduta ética.
- Controlo emocional.
- Empenho e persistência.
- Escuta ativa.
- Respeito pelas diferenças individuais e pela privacidade das vítimas.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar os primeiros socorros psicológicos a vítimas

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Assegurando a proteção e o bem-estar físico do indivíduo em crise.
- Selecionando as técnicas a aplicar.
- Executando as técnicas conforme os protocolos estabelecidos.
- Garantindo a confidencialidade.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Textos de apoio editados pela Escola Nacional de Bombeiros (ENB).

UC02569	Operar equipamentos em centrais de telecomunicações
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Atender chamadas de pedido de socorro.
- Efetuar o despacho de meios em função do pedido.

Conhecimentos

- Perfil do operador de telecomunicações.
- Sistema integrado de operações de proteção e socorro (SIOPS).
- Diretivas operacionais nacionais.
- Redes de telecomunicações - rede estratégica de proteção civil (REPC), rede operacional de bombeiros (ROB), sistema integrado de redes de emergência e segurança de Portugal (SIRESP).
- Procedimentos do operador - comunicações, receção de chamadas de socorro, gestão de ocorrências, grelhas de alarme dos planos prévios de intervenção.
- Fichas de identificação e intervenção de matérias perigosas.
- Técnicas de operação com equipamentos de telecomunicações.

Aptidões

- Utilizar os equipamentos radiotelefónicos destinados às chamadas de socorro.
- Registrar os dados das chamadas recebidas, procurando obter todas as informações possíveis.
- Comunicar internamente o pedido.
- Informar o escalão superior.
- Manter a comunicação rádio com os meios despachados para a ocorrência.
- Utilizar o alfabeto fonético internacional na transmissão de siglas.
- Utilizar os procedimentos de transmissão de números e algarismos.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade e empatia.
- Controlo emocional.
- Escuta ativa.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Crítérios de Desempenho

Operar equipamentos em centrais de telecomunicações

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações estabelecidas.
- Adequando os equipamentos à tarefa.
- Respeitando as instruções das respetivas fichas de manobra.

Contexto (de uso de competência)

- Central de telecomunicações.
- Quartel e instalações do corpo de bombeiros e de entidades afins.

Recursos

- Equipamentos de telecomunicações fixos e portáteis.
- Fichas de manobra.

UC02570	Conduzir embarcações de socorro
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- Identificar as regras de navegação, de luzes e faróis e de sinais sonoros.
- Operar embarcações nas atividades de socorro em meio aquático.

Conhecimentos

- Legislação e regulamentos.
- Nomenclatura, manobras e marés.
- Regulamento internacional para evitar abalroamentos no mar.
- Código internacional de sinais e sistema de balizagem marítima.
- Segurança no mar.
- Meteorologia - fundamentos.
- Meios de propulsão.
- Motores e manutenção.
- Comunicações rádio.
- Geografia - fundamentos.
- Equipamentos auxiliares de navegação.
- Carteação e arte de navegar.
- Nós e amarrações.
- Técnicas de carteação.
- Técnicas de condução de embarcações na atividade de bombeiro.

Aptidões

- Identificar as diferentes partes que compõem as embarcações de socorro utilizadas nos corpos de bombeiros.
- Proceder à verificação técnica e manutenção da embarcação, motor e equipamento rádio.
- Analisar a situação de partida, selecionar e preparar a embarcação.
- Efetuar planos de navegação.
- Navegar de acordo com os regulamentos aplicáveis.
- Desatracar, atracar e amarrar a embarcação.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança de acordo com os protocolos instituídos.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Destreza.
- Escuta ativa.
- Sentido de orientação.
- Prudência.
- Respeito pela legislação em vigor.
- Responsabilidade pela condição física.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Conduzir embarcações de socorro

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os procedimentos às manobras a efetuar.
- Executando as manobras conforme as respetivas fichas.

Contexto (de uso de competência)

- Planos de água.

Recursos

- Embarcações de socorro do tipo pneumática ou semirrígida, com mais de sete metros de comprimento ou potência de motor fora de borda superior a 60CV equipadas conforme regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos necessários à verificação e manutenção básica das embarcações.
- Fichas de manobra.

UC02571	Conduzir veículos de forma defensiva
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Cumprir a regulamentação aplicável à condução de veículos dos corpos de bombeiros na via pública.
- Aplicar técnicas de condução defensiva em qualquer tipo de piso, privilegiando a vertente de segurança.

Conhecimentos

- Segurança rodoviária - causas de acidentes, comportamentos incorretos, indicadores e evolução da sinistralidade rodoviária.
- Código da estrada.
- Controlo dinâmico e operacional - índices de análise, veículo e posição de condução.
- Comportamento dinâmico do veículo - aumento ou diminuição de velocidade, travagem de emergência, sistemas de segurança, física aplicada ao movimento.

Aptidões

- Regular o posto de condução.
- Manusear o volante nas mudanças de direção.
- Gerir a velocidade do veículo.
- Gerir as distâncias de segurança do veículo.
- Controlar o veículo dinamicamente.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Destreza.
- Escuta ativa.
- Sentido de orientação.

Conhecimentos

- Técnicas de condução defensiva - cinco pilares da condução, distâncias de segurança, técnicas defensivas.

Aptidões

- Efetuar os procedimentos de segurança de acordo com os protocolos instituídos.

Atitudes

- Prudência.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Conduzir veículos de forma defensiva

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os procedimentos às manobras a efetuar.
- Executando as manobras conforme as respetivas fichas.

Contexto (de uso de competência)

- Estradas e outras vias rodoviárias.

Recursos

- Veículos do corpo de bombeiros.
- Fichas de manobra.

UC02572	Conduzir veículos em marcha de urgência
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Cumprir a regulamentação aplicável à marcha de emergência com veículos dos corpos de bombeiros.
- Aplicar técnicas de condução em marcha de emergência em qualquer tipo de piso, privilegiando a vertente de segurança.

Conhecimentos

- Segurança rodoviária - legislação relativa à marcha de emergência.
- Técnicas de condução proactiva - procedimentos relativos ao motorista, procedimentos relativos ao veículo, procedimentos relativos à via de circulação.

Aptidões

- Regular o posto de condução.
- Adequar a velocidade do veículo e a velocidade de aproximação.
- Conduzir a uma distância segura.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas ações.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.

Conhecimentos

- Comportamento dinâmico do veículo - fatores que influenciam o comportamento dinâmico do veículo.
- Condução de veículos e comunicação.
- Progressão e sinalização em marcha de emergência.
- Fisiologia do transporte de combate e de apoio ao combate.
- Técnicas de condução em marcha de emergência assinalada com veículos dos corpos de bombeiros.

Aptidões

- Posicionar corretamente o veículo na via.
- Efetuar a análise de risco.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança de acordo com os protocolos instituídos.

Atitudes

- Destreza.
- Escuta ativa.
- Sentido de orientação.
- Prudência.
- Respeito pela legislação em vigor.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Conduzir veículos em marcha de urgência

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os procedimentos às manobras a efetuar.
- Executando as manobras conforme as respetivas fichas.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Veículos ligeiros do corpo de bombeiros.
- Fichas de manobra.

UC02573	Conduzir veículos pesados fora de estrada
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- **Avaliar a configuração e desnível do terreno/obstáculo por onde vai circular.**
- **Iniciar a marcha e transpor o obstáculo.**

Realizações

- Controlar a tração por gestão da aceleração ou acionamento de mecanismos de tração.

Conhecimentos

- Veículos de combate e de apoio ao combate - Caracterização e mecânica, órgãos estruturais, órgãos de suspensão, órgãos de propulsão, órgãos de travagem, controlo de poluentes.
- Cadeia cinemática.
- Pneumáticos.
- Características dos veículos todo-o-terreno.
- Reconhecimento.
- Segurança na condução fora de estrada - segurança na cabina, movimentação do veículo, avaliação prática de desníveis, limites de transposição, utilização dos mecanismos de tração.
- Controlo e manutenção.
- Práticas de condução - testes dinâmicos SAROCA.
- Práticas de condução fora de estrada - adaptação ao veículo, reconhecimento, avaliação e transposição de desníveis, transposição de desníveis com controlo de tração, passagem de trajetos reduzidos com abertura de pistas, combinação de obstáculos.

Aptidões

- Identificar as diferentes partes que compõem um veículo pesado 4x4.
- Efetuar a verificação técnica diária do veículo e preencher o respetivo formulário.
- Analisar a situação de partida, selecionar e preparar o veículo e equipamentos.
- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Efetuar os procedimentos de segurança de acordo com os protocolos instituídos.
- Avaliar os desníveis no terreno.
- Solicitar ajuda/apoio na ultrapassagem de obstáculos de maior dificuldade.
- Imobilizar o veículo em obstáculo.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas ações.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Destreza.
- Escuta ativa.
- Sentido de orientação.
- Prudência.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Conduzir veículos pesados fora de estrada

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os procedimentos às manobras a efetuar.
- Executando as manobras conforme as respetivas fichas.

Contexto (de uso de competência)

- Caminhos rurais e florestais.
- Trilhos.

- Terrenos baldios e similares.

Recursos

- Veículos pesados 4x4 do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos necessários à verificação e manutenção básica dos veículos pesados 4x4.
- Fichas de manobra.

UC02574	Aplicar os primeiros socorros a vítimas
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Avaliar vítimas de doença súbita ou trauma.
- Aplicar os procedimentos de socorrismo, de acordo com os sinais e sintomas.

Conhecimentos

- Sistema integrado de emergência médica (SIEM).
- Exame da vítima.
- Suporte básico de vida.
- Emergências médicas - perda de conhecimento, acidente vascular cerebral, dor torácica, diabetes, dificuldade respiratória, convulsão, intoxicações, controlo de hemorragias, lesões da pele, fraturas.
- Traumatologia - traumatismos crânio-encefálicos e da coluna, imobilização e extração de vítimas.

Aptidões

- Caracterizar o Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM).
- Executar os passos do exame da vítima.
- Executar as manobras de desobstrução da via aérea.
- Aplicar a técnica de colocação em posição lateral de segurança (PSL).
- Imobilizar membros.
- Suster uma hemorragia externa.
- Executar imobilização de membro fraturado.
- Aplicar pensos e ligaduras.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Controlo emocional.
- Eficiência.
- Empenho.
- Prudência.
- Comunicar de acordo com as técnicas adequadas.
- Cuidado com a condição física.
- Controlo emocional.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Crítérios de Desempenho

Aplicar os primeiros socorros a vítimas

- Adequando os materiais e equipamentos às técnicas a aplicar.
- Adequando os procedimentos à natureza do sintoma ou lesão.
- Estabilizando a vítima.
- Cumprindo as normas e os procedimentos instituídos.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diversos contextos.

Recursos

- Desfibrilhador Automático Externo.
- Kit de 1.º Socorros.
- Tábuas de 15 x 40 cm.
- Tábuas de 15 x 100 cm.
- Folhas de cartão canelado.
- Manuais de primeiros socorros.
- Materiais e equipamentos destinados aos primeiros socorros.
- Equipamento de proteção individual (EPI).

UC02575	Conduzir veículos ligeiros fora de estrada
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Analisar a situação de partida, selecionar e preparar o veículo e os equipamentos.**
- **Avaliar a configuração e desnível do terreno/obstáculo por onde vai circular.**
- **Circular e controlar a tração por gestão da aceleração ou acionamento de mecanismos de tração.**
- **Iniciar a marcha e imobilizar o veículo no terreno e em obstáculos.**

Conhecimentos

- Características e sistemas mecânicos próprios dos veículos ligeiros 4x4.
- Cadeia cinemática.
- Pneumáticos.

Aptidões

- Identificar as diferentes partes que compõem um veículo ligeiro 4x4.
- Efetuar a verificação técnica diária do veículo e preencher o respetivo formulário.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas ações.
- Autoconfiança.

Conhecimentos

- Operações de manutenção básica dos veículos ligeiros 4x4.
- Reconhecimento, avaliação do terreno e desníveis.
- Segurança e procedimentos na condução fora de estrada.
- Riscos e medidas preventivas.
- Procedimentos gerais de segurança.
- Técnicas de condução fora de estrada.

Aptidões

- Avaliar os riscos e identificar as medidas preventivas.
- Avaliar os desníveis no terreno.
- Regular o posto de condução.
- Iniciar a marcha fora de estrada.
- Gerir a velocidade do veículo.
- Solicitar ajuda/apoio na ultrapassagem de obstáculos de maior dificuldade.
- Aplicar as técnicas de paragem e imobilização do veículo em obstáculo.
- Efetuar os procedimentos de segurança protocolados.

Atitudes

- Autocontrolo.
- Destreza.
- Escuta ativa.
- Sentido de orientação.
- Prudência.
- Respeito pela legislação em vigor.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Conduzir veículos ligeiros fora de estrada

- Cumprindo as normas de segurança aplicáveis.
- Cumprindo as orientações do chefe de equipa.
- Adequando os procedimentos às condições atmosféricas e do terreno.
- Executando as manobras conforme as respetivas fichas.

Contexto (de uso de competência)

- Caminhos rurais e florestais.
- Trilhos.
- Terrenos baldios e similares.

Recursos

- Veículos ligeiros 4x4 do corpo de bombeiros, equipados conforme a regulamentação em vigor.
- Materiais e equipamentos necessários à verificação e manutenção básica dos veículos ligeiros 4x4.
- Fichas de manobra.

UC02576	Desenvolver o sistema neuromuscular
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- Desenvolver a capacidade de aplicação de diferentes manifestações de força dos membros superiores e inferiores.
- Desenvolver aptidão neuromotora nos diferentes exercícios neuromusculares.

Conhecimentos

- Protocolo de teste de força máxima.
- Protocolo de estimativa de repetição máxima com cargas submáximas.
- Utilização de transdutor de velocidade da barra (monitorar a velocidade da barra).
- Estabelecer zonas de treino através do percentual de força máxima.
- Estabelecer zonas de treino através do monitoramento da velocidade da barra.
- Sinais e sintomas de exaustão neuromuscular.
- Exercícios de treino em circuito.
- Exercícios de ginástica de base.
- Exercícios neuromusculares com equipamento de proteção individual de bombeiro.
- Exercícios neuromusculares preventivos de lesão.
- Estratégias de utilização das diferentes cadeias cinéticas em diferentes planos de movimento.
- Efeitos da manipulação das variáveis de treino - volume, intensidade, intervalo de recuperação, velocidade de execução, frequência de treino, tipo de ação muscular, seleção e ordem dos exercícios.
- Normas gerais e internas de utilização dos espaços e equipamentos de educação física.

Aptidões

- Executar treino de força máxima.
- Executar treino de força resistente.
- Executar treino de força explosiva (aumentar a taxa de desenvolvimento de força).
- Realizar treino de força reativa (pliométria de curta e longa duração).
- Executar treino de potência muscular.
- Realizar treino de força com o objetivo de aumentar a massa muscular.
- Executar movimentos olímpicos e seus derivados.
- Executar treino com equipamento de proteção individual (EPI) de bombeiro.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Combatividade.
- Disciplina.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Resiliência.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Desenvolver o sistema neuromuscular

- Demonstrando capacidade de aplicar força no contexto ocupacional.

- Demonstrando capacidade neuromotora aplicada ao contexto ocupacional.
- Cumprindo as normas de segurança e progressão aplicáveis ao treino físico.

Contexto (de uso de competência)

- Sala de exercício.

Recursos

- Gimnodesportivo.
- Sala de musculação.
- Barras e discos olímpicos.
- Halteres.
- Kettlebells.
- Bulgarian bags.
- Bolas medicinais.
- Elásticos de força com diferentes níveis de resistência.
- Box de 60cm.
- Aparelhos respiratórios isolantes de circuito aberto (ARICA).
- Linhas de mangueira pressurizadas e não pressurizadas.
- Colchões.
- Cronómetro.
- Escada de ganchos.
- Escada de lanços.
- Corda vertical (6 e 8 metros).

UC02577	Desenvolver amplitude articular
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- Aperfeiçoar a amplitude articular dos membros superiores.
- Aperfeiçoar a amplitude articular dos membros inferiores.

Conhecimentos

- Protocolo de avaliação da flexibilidade.
- Testes normativos para as diferentes articulações.

Aptidões

- Realizar exercícios de flexibilidade estática (ativa e passiva).
- Realizar exercícios de flexibilidade dinâmica.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo e autorregulação.

Conhecimentos

- Goniômetro (amplitude articular).
- Sinais e sintomas de pouca amplitude articular.
- Sinais e sintomas de pouca mobilidade articular.
- Exercícios de flexibilidade/mobilidade que auxiliam na redução de ocorrência de lesão.

Aptidões

- Realizar facilitação neuromuscular proprioceptiva.

Atitudes

- Combatividade.
- Disciplina.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Resiliência.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Crítérios de Desempenho

Desenvolver amplitude articular

- Demonstrando capacidade de aplicar amplitude articular no contexto ocupacional.
- Demonstrando capacidade neuromotora aplicada ao contexto ocupacional.
- Cumprindo as normas de segurança e progressão aplicáveis ao treino físico.

Contexto (de uso de competência)

- Sala de exercício.
- Parque de exercícios exterior.

Recursos

- Gimnodesportivo.
- Sala de musculação.
- Bola suíça.
- Plataformas instáveis (Bosu).
- Halteres.
- Elásticos de força com diferentes níveis de resistência.
- Colchões.
- Arco Pliates.