

# REFERENCIAL DE CURSO

## Instrutor de Paraquedismo

(Designação do Curso)

Código do Curso: E0067B4B

Pontos de crédito: 27

Tipologia: Especialização

Observações:

Página intencionalmente em branco

RESERVADO

## DOCUMENTO I – FICHA DE CONTROLO DO CURSO

### DESIGNAÇÃO DO CURSO

NOVO CURSO

## Instrutor de Paraquedismo

Atualização de conteúdos e passagem para o novo modelo

REVISÃO

DISCIPLINA NATO (SE APLICÁVEL)





CÓDIGO DO CURSO

UNIDADE FORMADORA

Outro

E0067B4B

Escola das Armas

N.º	ATIVIDADE	ENTIDADE	ASSINATURA	DATA
1	Valido a criação/revisão do curso.	Chefe da RTEQ	Pelo Chefe da RTEQ, Major 18252202 <b>Joaquim Algarvio</b> 2025-10-14 15:35:00 Nome:  Posto:	
2	Valido a proposta de curso (Doc II).	Subdiretor de Formação	09481689 <b>henriques.jebc</b> 2025-10-14 16:14:20 Nome:  Posto:	
3	Valido o plano de formação (Doc III).	Chefe da RTEQ	Pelo Chefe da RTEQ Major 18252202 <b>Joaquim Algarvio</b> 2025-10-14 16:22:53 Nome:  Posto:	
4	Aprovo o referencial de curso.	Diretor de Formação	06995487 <b>mgen pedro.jmgg</b> 2025-10-14 16:30:20 Nome:  Posto:	
5	Aprovo a descontinuação do curso.	Diretor de Formação	Nome: Posto:	

RESERVADO

Página intencionalmente em branco

**RESERVADO**

**REGISTO DE ALTERAÇÕES**

**DESIGNAÇÃO DO CURSO:** Instrutor de Paraquedismo **CÓDIGO:** E0067B4B

IDENTIFICAÇÃO DA ALTERAÇÃO (N.º e Data)	DATA DA INTRODUÇÃO	ENTRADA EM VIGOR (Data)	IDENTIFICAÇÃO DE QUEM APROVOU (Assinatura, Posto, Unidade)

**RESERVADO**

**RESERVADO**

Página intencionalmente em branco

**RESERVADO**

## DOCUMENTO II – PROPOSTA DE CURSO

DESIGNAÇÃO DO CURSO: Instrutor de Paraquedismo

CÓDIGO: E0067B4B

### PARTE - 1: ESPECIFICAÇÃO DO CURSO.

#### 1. Descrição da necessidade formativa.

O presente curso surge da necessidade de conferir aos militares, da categoria de oficiais e sargentos, as competências necessárias para efetuar saltos de paraquedas de abertura automática e de dotar os futuros formadores com as competências técnicas necessárias para a execução de missões de lançamento de abertura automática. Quando integrado em subunidades Paraquedistas, ser responsável por manter o nível de treino aeroterrestre necessário para o cumprimento de todas as missões atribuídas.

#### 2. Finalidade do Curso.

Habilitar os militares com as competências necessárias para desempenhar as funções de:

- a. Instrutor de Paraquedismo;
- b. Diretor de Lançamento;
- c. Chefe da Área de Embarque;
- d. Chefe dos Largadores;
- e. Largador.

#### 3. Tipologia de Curso.

Especialização

#### 4. Área de Educação e Formação.

863 Segurança Militar

#### 5. Conselho Setorial para a Qualificação.

Defesa e Segurança

#### 6. Idioma do Curso.

Português

#### 7. Audiência Alvo.

- a. Forma de Prestação de Serviço<sup>1</sup>:

QP

RCE

RC

RV

MPCE

<sup>1</sup> QP – Quadro Permanente; RCE – Regime de Contrato Especial; RC – Regime de Contrato; RV – Regime de Voluntariado

## RESERVADO

- b. Categoria:**  
 Oficiais     Sargentos     Praças     Civis     Alunos
- c. Especificação do(s) Posto(s) (se aplicável):**  
Oficiais: Aspirante, Alferes, Tenente, Capitão;  
Sargentos: Segundo Furriel, Furriel, Segundo-sargento, Primeiro-sargento, Sargento-ajudante.
- d. Especificação da Arma, Serviço ou Especialidade (se aplicável):**  
Qualquer Arma e Serviço.
- e. Entidades Nacionais:**  
 Ramo Exército     Outros Ramos     Forças de Segurança     Entidades Civis
- f. Entidades Estrangeiras ao abrigo de relações bilaterais com Portugal:**  
 Sim     Não
- g. Outras especificações (se aplicável):**  
Nada a referir
- 8. Número de Formandos por edição de curso.**
- a. Mínimo:**  
01 (um) formando.
- b. Máximo:**  
25 (vinte e cinco) formandos.
- 9. Número de formandos estimados por ano.**  
50 (cinquenta) formandos.
- 10. Número de edições previstas por ano.**  
02 (duas) edições por ano.
- 11. Pré-Requisitos.**
- a. Formação:**
- (1) Requisitos Profissionais:  
Nada a referir.
- (2) Requisitos técnicos:
- (a) Possuir o curso de Paraquedista.
- (b) Ser considerado apto nas provas físicas:

**RESERVADO**

<b>Exercício</b>	<b>Repetições</b>	<b>Observações</b>
Flexão e Extensão de Pernas com Salto	55	2 Tentativa
Flexão e Extensão de Braços na Trave	7	2 Tentativa
Flexão do tronco à frente (abdominais)	43	2 Tentativa
Flexão e Extensão de braços no solo	36	2 Tentativa
Subida à corda	8 m	2 Tentativa
Natação	25 m livres	2 Tentativas Uniforme n.º 3
Corrida 8000 mts	<50'	2 Tentativas

(3) Outros:

Nada a referir.

**b.** Experiência Profissional:

Nada a referir.

**c.** Proficiência Linguística:

<b>Idioma</b>	<b>Compreensão da Língua Falada</b>	<b>Capacidade da Expressão Oral</b>	<b>Compreensão da Língua Escrita</b>	<b>Capacidade da Expressão Escrita</b>
Nada a referir.				

**d.** Exames

Médicos

Psicotécnicos

Físicos

**e.** Credenciação necessária para frequentar Curso.

(1) NACIONAL:

Não Aplicável

(2) OTAN:

Não aplicável

(3) UE:

Não Aplicável

**f.** Outros:

Nada a referir.

**12. Estratégia Formativa.**

Curso ministrado no regime de formação b-Learning, num total de 380 tempos de formação (TF), distribuídos por um período total de 59 dias úteis de formação (DUF), sendo que 28 TF (09 DUF) são em regime de formação a distância e 352 TF (50 DUF) presenciais.

**13. Validade do Curso.**

Nada a referir.

**14. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**15. Entidade(s) Formadora(s).**

Regimento de Paraquedistas (RPara).

**16. Anexo(s).**

Nada a referir

**RESERVADO**

**PARTE - 2: PERFIL DE COMPETÊNCIAS.**

**Mapeamento de Unidades de Competência.**

<b>N.º</b>	<b>Designação da UC</b>	<b>Carga Horária</b>	<b>Pontos de Crédito</b>	<b>Código UC (Exército)</b>	<b>Código UC (CNQ)</b>
<b>01</b>	Aplicar procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais.	25	2,25	E090020A	TBD
<b>02</b>	Conduzir formação em técnicas de aterragem.	50	4,5	E00671A	TBD
<b>03</b>	Conduzir formação em técnicas de embarque e saída da aeronave.	50	4,5	E00672A	TBD
<b>04</b>	Conduzir formação em técnicas de descida.	25	2,25	E00673A	TBD
<b>05</b>	Conduzir formação em material aeroterrestre.	25	2,25	E00674A	TBD
<b>06</b>	Organizar e executar sessões de lançamento.	25	2,25	E00675A	TBD
<b>07</b>	Executar inspeções a aeronaves, pessoal e material.	25	2,25	E00676A	TBD
<b>08</b>	Aplicar as noções de operações aerotransportadas.	25	2,25	E00677A	TBD
<b>09</b>	Conduzir formação em treino físico militar paraquedista.	50	4,5	E00678A	TBD

Página intencionalmente em branco

**UNIDADE DE COMPETÊNCIA**

UC E090020A	TBD	Aplicar procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais
UFCD E090020A	TBD	Procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais

**1. Pontos de Crédito.**

2,25 pontos de crédito.

**2. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**3. Realizações.**

R1. Caracterizar o contexto formativo das tropas especiais.

R2. Aplicar estratégias para a gestão do stress nos cursos das tropas especiais.

R3. Aplicar o processo de gestão do risco.

**4. Resultados de aprendizagem.**

a. Conhecimentos:

- Metodologias de formação;
- PAD 240-01 Regulamento da formação;
- Papel do formador e da equipa de formação durante o processo formativo;
- Estratégias de gestão do stress físico e psicológico;
- Normas e procedimentos de segurança e prevenção de acidentes na formação;
- Primeiros socorros;
- Medidas de justiça e disciplina e suas consequências durante a formação.

b. Aptidões:

- Preparar e ministrar/apoiar sessões de formação teórica/prática;
- Colaborar na elaboração do *dossier* técnico-pedagógico;
- Aplicar instrumentos de avaliação;
- Aplicar estratégias de gestão do stress em contexto formativo;
- Aplicar as normas de segurança exigidas nas várias vertentes da formação;
- Aplicar os procedimentos de primeiros socorros necessários em conformidade com a situação apresentada;
- Conduzir a instrução do processo de justiça e disciplina.

**c. Atitudes:**

- Adota uma postura que permita fomentar uma relação de respeito e cooperação entre o formador e o formando;
- Age de forma proativa na resolução dos problemas decorrentes das suas funções;
- Expressa-se com clareza e precisão;
- Adota um discurso ponderado que respeite o princípio da igualdade de género;
- Constitui-se como exemplo e referência ao nível da sua competência técnica e tática;
- Zela pela integridade e segurança física dos formandos.

**5. Critérios de Desempenho.**

Aplicar procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais.

- CD 1. Implementando os métodos e as técnicas de formação em conformidade com o contexto.
- CD 2. Preparando e ministrando ou apoiando sessões de formação teórica e/ou prática.
- CD 3. Participando na elaboração do *dossier* técnico-pedagógico.
- CD 4. Implementando os procedimentos avaliativos.
- CD 5. Cumprindo a PAD-240-01 Regulamento da Formação.
- CD 6. Indicando os possíveis acidentes durante e fora do serviço.
- CD 7. Conduzindo a instrução do processo de justiça e disciplina.
- CD 8. Indicando as causas e consequências do assédio.
- CD 9. Indicando as medidas institucionais de combate ao assédio.
- CD 10. Identificando indicadores de stress.
- CD 11. Identificando sintomas de fadiga física e desgaste psicológico durante o exercício físico.
- CD 12. Aplicando estratégias de gestão do stress físico e psicológico.
- CD 13. Empregando o processo de gestão de risco.
- CD 14. Adotando medidas preventivas e corretivas.
- CD 15. Identificando e aplicando as normas de segurança em carreira de tiro.
- CD 16. Identificando e aplicando as normas de segurança com material.
- CD 17. Identificando e aplicando as normas de segurança em Educação Física Militar.

**6. Contexto (Exemplos de uso da competência).**

- No exercício diário das suas funções de formador, encarregado ou auxiliar de formação.

**7. Recursos.**

- Manuais e publicações doutrinárias.
- Legislação em vigor.

**8. Observações.**

- Nada a referir.

**9. Qualificações.**

- Nada a referir.

Página intencionalmente em branco

**UNIDADE DE COMPETÊNCIA**

UC	E00671A		TBD	Conduzir formação em técnicas de aterragem
UFCD	E00671A		TBD	Formação em técnicas de aterragem

**1. Pontos de Crédito.**

4,5 pontos de crédito.

**2. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**3. Realizações.**

R1. Ministras como efetuar o contacto com o solo em segurança, a pé firme.

R2. Ministras como efetuar o contacto com solo em segurança, utilizando aparelhos.

**4. Resultados de aprendizagem.**

a. Conhecimentos:

- Procedimentos de chegada ao solo através de paraquedas hemisférico;
- Posição de aterragem e as suas faltas a evitar e possíveis consequências;
- Procedimentos de rolamento à retaguarda direito e esquerdo a pé firme, do banco, do balanço e da torre de aterragem;
- Procedimentos de rolamento lateral direito e esquerdo a pé firme, do banco, do balanço e da torre de aterragem;
- Procedimentos de rolamento à frente direito e esquerdo a pé firme, do banco, do balanço e da torre de aterragem;
- Procedimentos em caso de arrastamento;
- Procedimentos de preparação e operação do Balanço e da Torre de aterragem.

b. Aptidões:

- Ministras e exemplificar uma correta posição de aterragem;
- Ensinar os formandos a identificar, consoante a situação, o rolamento correto a executar;
- Ministras e exemplificar todo tipo de rolamentos;
- Ministras como efetuar procedimentos em caso de arrastamento.

**c. Atitudes:**

- Demonstrar capacidade para realizar as suas funções de forma diligente e responsável, respeitando o cumprimento de ordens e regulamentos sob a sua responsabilidade;
- Demonstrar capacidade para aplicar de forma adequada, os conhecimentos e as informações técnicas essenciais ao desempenho da função;
- Demonstrar confiança e firmeza na realização das suas tarefas mesmo perante situações de adversidade ou manifesta dificuldade técnica;
- Organizar o seu trabalho, e coordenar com superiores e subordinados, estabelecendo prioridades numa base racional.

**5. Critérios de Desempenho.**

Conduzir formação em técnicas de aterragem.
CD 1. Ministrando formação de como executar a posição de aterragem e rolamento à retaguarda direito e esquerdo, a pé firme.
CD 2. Ministrando formação de como executar o rolamento lateral direito e esquerdo, a pé firme.
CD 3. Ministrando formação de como executar o rolamento à frente direito e esquerdo, a pé firme.
CD 4. Ministrando formação de como executar o rolamento lateral direito e esquerdo, do banco.
CD 5. Ministrando formação de como executar o rolamento à frente direito e esquerdo, do banco.
CD 6. Ministrando formação de como executar o rolamento à retaguarda direito e esquerdo, do banco.
CD 7. Ministrando formação de como executar o rolamento lateral direito e esquerdo, do balanço.
CD 8. Ministrando formação de como executar o rolamento à frente direito e esquerdo, do balanço.
CD 9. Ministrando formação de como executar o rolamento à retaguarda direito e esquerdo, do balanço.
CD 10. Ministrando formação de como executar o rolamento lateral direito e esquerdo, da torre de aterragem.
CD 11. Ministrando formação de como executar o rolamento à frente direito e esquerdo, da torre de aterragem.
CD 12. Ministrando formação de como executar o rolamento à retaguarda direito e esquerdo, da torre de aterragem.
CD 13. Ministrando formação de como executar procedimentos perante um caso de arrastamento.
CD 14. Preparando o balanço para execução de rolamentos.
CD 15. Preparando a torre de aterragem para a execução de rolamentos.

**6. Contexto (Exemplos de uso da competência).**

- Quando integrado em subunidades Paraquedistas, ser responsável por manter o nível de treino aeroterrestre necessário dos seus subordinados para o cumprimento de todas as missões atribuídas.
- Quando integrado em equipas de formação, ser responsável por ministrar os seguintes cursos: Paraquedismo, Paraquedista – Oficiais, Sargentos e Praças e de Instrutor de Paraquedismo.

**7. Recursos.**

- Capacete de proteção p/salto.
- Arnês e tiras de suspensas das torres.
- Parque de simulação de Aeroterrestre.
- Luvas de proteção.
- Corda estática.
- Sistema desmultiplicador de forças.
- Rodos.

**8. Observações.**

- Nada a referir.

**9. Qualificações.**

- Nada a referir.

Página intencionalmente em branco

**UNIDADE DE COMPETÊNCIA**

UC	E00672A		TBD	Conduzir formação em técnicas de embarque e saída da aeronave
UFCD	E00672A		TBD	Formação em técnicas de embarque e saída da aeronave

**1. Pontos de Crédito.**

4,5 pontos de crédito.

**2. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**3. Realizações.**

R1. Ministrando como efetuar o embarque e a saída da aeronave em voo da maquete do C-295.

R2. Ministrando como efetuar o embarque e a saída da aeronave em voo da maquete do C-130.

R3. Ministrando como efetuar o embarque e a saída da aeronave em voo da maquete do KC-390.

R4. Ministrando como executar a saída da torre americana.

R5. Ministrando e empregando os meios de simulação do núcleo de simulação aeroterrestre (NUSA).

**4. Resultados de aprendizagem.**

a. Conhecimentos:

- Maquetes do C-295, C-130 Hércules, KC-390 e torre de saída;
- Procedimentos da posição à porta faltas a evitar e possíveis consequências;
- Procedimentos de saída individual faltas a evitar e possíveis consequências;
- Procedimentos de saída por patrulha faltas a evitar e possíveis consequências;
- Sinais de emergência e procedimentos de emergência das aeronaves C-295, C-130 e KC-390;
- Ordens preparatórias para lançamento;
- Organização do Núcleo de simulação aeroterrestre (NUSA) e respetiva maquete;
- Procedimentos da posição à porta, saída individual pela porta e pela rampa e saída por patrulha da maquete do NUSA;
- Material necessário para integrar equipas dentro das aeronaves C-295, C-130 e KC-390.

b. Aptidões:

- Ministrando e exemplificando uma correta posição à porta das aeronaves C-295, C-130 e KC-390;
- Ministrando e exemplificando uma saída individual das aeronaves C-295, C-130 e KC-390;
- Ministrando e exemplificando como integrar uma patrulha na execução da saída por patrulha das aeronaves C-295, C-130 e KC-390;

**c. Atitudes:**

- Demonstrar capacidade para realizar as suas funções de forma diligente e responsável, respeitando o cumprimento de ordens e regulamentos sob a sua responsabilidade;
- Demonstrar capacidade para aplicar de forma adequada, os conhecimentos e as informações técnicas essenciais ao desempenho da função;
- Demonstrar confiança e firmeza na realização das suas tarefas mesmo perante situações de adversidade ou manifesta dificuldade técnica;
- Organizar o seu trabalho, e coordenar com superiores e subordinados, estabelecendo prioridades numa base racional.

**5. Critérios de Desempenho.**

Conduzir formação em técnicas de embarque e saída da aeronave.
CD1.1. Ministrando formação de como executar a posição à porta saída individual e posição de abertura da maquete da aeronave do C-295.
CD1.2. Ministrando formação de como executar o embarque, ordens preparatórias para o lançamento e saída por patrulha da maquete da aeronave C-295.
CD1.3. Ministrando formação de como localizar saídas de emergência da aeronave C-295, reconhecendo sinais de emergência e executando os procedimentos para os casos de emergência.
CD1.4. Ministrando formação de como executar a posição à porta saída individual e posição de abertura da maquete da aeronave do C-130 Hercules.
CD1.5. Ministrando formação de como executar o embarque, ordens preparatórias para o lançamento e saída por patrulha na maquete do C-130 Hercules.
CD1.6. Ministrando formação de como executar procedimentos de saída de emergência na aeronave C-130 Hercules.
CD1.7. Ministrando formação de como executar a posição à porta saída individual e posição de abertura da maquete da aeronave do KC-390.
CD1.8. Ministrando formação de como executar o embarque, ordens preparatórias para o lançamento e saída por patrulha na maquete do KC-390.
CD1.9. Ministrando formação de como executar procedimentos de saída de emergência na aeronave do KC-390.
CD1.10. Ministrando formação de como executar a saída individual da torre americana.
CD1.11. Ministrando formação de como executar a saída por patrulha da torre americana.
CD1.12. Ministrando formação de como executar a saída por patrulha da torre americana em condições de visibilidade reduzida.
CD1.13. Preparando a torre americana para a saída individual e por patrulha.
CD1.14. Ministrando formação de como executar a saída individual e por patrulha da porta e da rampa no Núcleo de Simulação Aeroterrestre.
CD1.15. Utilizando o <i>software</i> em uso para a simulação no NUSA.

**6. Contexto (Exemplos de uso da competência).**

- Quando integrado em subunidades Paraquedistas, ser responsável por manter o nível de treino aeroterrestre necessário dos seus subordinados para o cumprimento de todas as missões atribuídas;
- Quando integrado em equipas de formação, ser responsável por ministrar os seguintes cursos: Paraquedismo, Paraquedista – Oficiais, Sargentos e Praças e de Instrutor de Paraquedismo.

**7. Recursos.**

- Capacete de proteção verde para salto.
- Paraquedas Principal de Abertura Automática.
- Tiras extratoras.
- Arneses.
- Rodos.
- Quadro Auxiliar de Instrução.
- Parque de simulação de Aeroterrestre.

**8. Observações.**

- Nada a referir.

**9. Qualificações.**

- Nada a referir.

Página intencionalmente em branco

**UNIDADE DE COMPETÊNCIA**

UC	E00673A		TBD	Conduzir formação em técnicas de descida
UFCD	E00673A		TBD	Formação em técnicas de descida

**1. Pontos de Crédito.**

2,25 pontos de crédito.

**2. Nível de Proficiência.**

**a. QNQ:**

5

**b. NATO:**

300

**3. Realizações.**

R1. Ministras como efetuar os procedimentos durante a descida.

R2. Ministras como efetuar os procedimentos durante a descida, em caso de incidentes.

**4. Resultados de aprendizagem.**

**a. Conhecimentos:**

- Procedimentos a adotar no caso normal de descida;
- Procedimentos sobre necessidade de abertura do paraquedas de reserva;
- Incidentes de abertura;
- Incidentes durante a descida;
- Procedimentos para evitar obstáculos;
- Procedimentos a ter no caso de aterragem sobre obstáculos.

**b. Aptidões:**

- Ministras os procedimentos a adotar durante o caso normal de descida;
- Ministras os procedimentos caso haja algum incidente de abertura;
- Ministras os procedimentos caso haja algum incidente durante a descida;
- Ministras os procedimentos caso haja necessidade de abertura do paraquedas de reserva;
- Ministras os procedimentos para evitar obstáculos;
- Ministras os procedimentos caso haja possibilidade de aterrar sobre obstáculos;

**c. Atitudes:**

- Demonstrar capacidade para realizar as suas funções de forma diligente e responsável, respeitando o cumprimento de ordens e regulamentos sob a sua responsabilidade;

## RESERVADO

- Demonstrar capacidade para aplicar de forma adequada, os conhecimentos e as informações técnicas essenciais ao desempenho da função;
- Demonstrar confiança e firmeza na realização das suas tarefas mesmo perante situações de adversidade ou manifesta dificuldade técnica;
- Organizar o seu trabalho, e coordenar com superiores e subordinados, estabelecendo prioridades numa base racional.

### 5. Critérios de Desempenho.

#### Conduzir formação em técnicas de descida.

- CD 1. Ministrando a formação de como proceder num caso normal de descida e controlo de calote.
- CD 2. Preparando o aparelho (arnês suspenso) para formação.
- CD 3. Ministrando a formação de como executar os procedimentos no caso de incidentes de abertura e abertura do paraquedas de reserva.
- CD 4. Ministrando a formação de como executar as ações a tomar no caso de incidente durante a descida, como evitar obstáculos e aterragem sobre obstáculos.

### 6. Contexto (Exemplos de uso da competência).

- Quando integrado em subunidades Paraquedistas, ser responsável por manter o nível de treino aeroterrestre necessário dos seus subordinados para o cumprimento de todas as missões atribuídas;
- Quando integrado em equipas de formação, ser responsável por ministrar os seguintes cursos: Paraquedismo, Paraquedista – Oficiais, Sargentos e Praças e de Instrutor de Paraquedismo.

### 7. Recursos.

- Capacete de proteção verde para salto.
- Paraquedas de reserva para saltos de abertura automática.
- Saco para arma ligeira.
- Arnês de mochila.
- Mochila.
- Parque de simulação de Aeroterrestre.
- Arnês.

### 8. Observações.

- Nada a referir.

### 9. Qualificações.

- Nada a referir.

**UNIDADE DE COMPETÊNCIA**

UC	E00674A		TBD	Conduzir formação em material aeroterrestre
UFCD	E00674A		TBD	Formação em material aeroterrestre

**1. Pontos de Crédito.**

2,25 pontos de crédito.

**2. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**3. Realizações.**

R1. Ministrando formação do conjunto de paraquedas principal e de reserva, em uso para saltos de abertura automática.

R2. Ministrando formação do conjunto de paraquedas principal e de reserva, com equipamento e armamento.

**4. Resultados de aprendizagem.**

a. Conhecimentos:

- Características do paraquedas principal em uso;
- Características do paraquedas reserva em uso;
- Procedimentos para equipar com o conjunto de paraquedas principal e reserva;
- Procedimentos para dobragem sumária do paraquedas principal e de reserva.

b. Aptidões:

- Lecionar os procedimentos para equipar com o conjunto de paraquedas principal e reserva em uso, sem erros nem omissões;
- Lecionar as características e nomenclatura do conjunto de paraquedas principal e reserva.

c. Atitudes:

- Demonstrar capacidade para realizar as suas funções de forma diligente e responsável, respeitando o cumprimento de ordens e regulamentos sob a sua responsabilidade;
- Demonstrar capacidade para aplicar de forma adequada, os conhecimentos e as informações técnicas essenciais ao desempenho da função;
- Demonstrar confiança e firmeza na realização das suas tarefas mesmo perante situações de adversidade ou manifesta dificuldade técnica;

## RESERVADO

- Organizar o seu trabalho, e coordenar com superiores e subordinados, estabelecendo prioridades numa base racional.

### 5. Critérios de Desempenho.

Conduzir formação em material aeoroterrestre.
CD 1. Ministrando a formação de como descrever o funcionamento, nomenclatura e características principais do conjunto Paraquedas SPEKON RS – 2000 e reserva ARZ EPC.
CD 2. Ministrando a formação de como equipar com o conjunto paraquedas SPEKON RS-2000/ARZ EPC.
CD 3. Ministrando a formação de como equipar com o conjunto de paraquedas SPEKON RS-2000/ARZ EPC com armamento e equipamento.
CD 4. Ministrando a formação de como efetuar a dobragem sumária do paraquedas principal e reserva.

### 6. Contexto (Exemplos de uso da competência).

- Quando integrado em subunidades Paraquedistas, ser responsável por manter o nível de treino aeroterrestre necessário dos seus subordinados para o cumprimento de todas as missões atribuídas.
- Quando integrado em equipas de formação, ser responsável por ministrar os seguintes cursos: Paraquedismo, Paraquedista – Oficiais, Sargentos e Praças e de Instrutor de Paraquedismo.

### 7. Recursos.

- Capacete de proteção verde para salto.
- Paraquedas principal de abertura automática.
- Paraquedas de Reserva para saltos de abertura automática.
- Saco para arma ligeira.
- Arnês de mochila.
- Parque de simulação de aeroterrestre.
- Mochila.

### 8. Observações.

- Nada a referir.

### 9. Qualificações.

- Nada a referir.

**UNIDADE DE COMPETÊNCIA**

UC	E00675A		TBD	Organizar e executar sessões de lançamento
UFCD	E00675A		TBD	Técnica e organização de sessões de lançamento

**1. Pontos de Crédito.**

2,25 pontos de crédito.

**2. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**3. Realizações.**

R1. Caracterizar os princípios, o modo de organização e os procedimentos de uma sessão de lançamento.

R2. Executar lançamentos de paraquedistas e de cargas de acompanhamento.

R3. Executar salto com os conjuntos de paraquedas de abertura automática em uso.

**4. Resultados de aprendizagem.**

a. Conhecimentos:

- Documentação de uma sessão de lançamento;
- Responsabilidades e tarefas dos intervenientes numa sessão de lançamento;
- Procedimentos para o preenchimento da ficha de embarque;
- Informações sobre o decurso de uma sessão de lançamento em paraquedas;
- Procedimentos de recuperação de homem preso à aeronave;
- Informações sobre o lançamento de pessoal e material de uma aeronave, à luz verde imperativa e por marcação;
- Informações sobre reorganização.

b. Aptidões:

- Aplicar os procedimentos de como organizar uma sessão de lançamento;
- Identificar as responsabilidades e tarefas dos intervenientes numa sessão de lançamento;
- Aplicar métodos, tipos e formas de lançamento;
- Aplicar procedimentos no desempenho de funções dos principais intervenientes numa sessão de lançamento.

**c. Atitudes:**

- Demonstrar capacidade para realizar as suas funções de forma diligente e responsável, respeitando o cumprimento de ordens e regulamentos sob a sua responsabilidade;
- Demonstrar capacidade para aplicar de forma adequada, os conhecimentos e as informações técnicas essenciais ao desempenho da função;
- Demonstrar confiança e firmeza na realização das suas tarefas mesmo perante situações de adversidade ou manifesta dificuldade técnica;
- Organizar o seu trabalho, e coordenar com superiores e subordinados, estabelecendo prioridades numa base racional.

**5. Critérios de Desempenho.**

Executar a organização de sessões de lançamento.
CD 1. Caracterizando os tipos de lançamento.
CD 2. Executando os procedimentos para organizar uma sessão de lançamento.
CD 3. Reconhecendo a documentação de uma sessão de lançamento.
CD 4. Enumerando as responsabilidades, tarefas, e procedimentos dos principais intervenientes numa sessão de lançamentos.
CD 5. Desempenhando as funções dos principais intervenientes numa sessão de lançamento.
CD 6. Executando lançamentos de paraquedistas e cargas de acompanhamento.
CD 7. Executando recuperação de Paraquedista preso a Aeronave numa Aeronave em Voo – C295.
CD 8. Executando recuperação de Paraquedista preso a Aeronave numa Aeronave em Voo – C130.
CD 9. Executando recuperação de Paraquedista preso a Aeronave numa Aeronave em Voo – KC390.
CD 10. Equipando com os conjuntos de paraquedas de abertura automática em uso.
CD 11. Executando salto com paraquedas de abertura automática orientável com velocidade própria.
CD 12. Executando o salto com paraquedas de abertura automática orientável sem velocidade própria.

**6. Contexto (Exemplos de uso da competência).**

- Quando integrado em subunidades Paraquedistas ser responsável por manter o nível de treino aeroterrestre necessário dos seus subordinados para o cumprimento de todas as missões atribuídas.
- Quando integrado em equipas de formação, ser responsável por ministrar os seguintes cursos: Paraquedismo, Paraquedista – Oficiais, Sargentos e Praças e de Instrutor de Paraquedismo.

**7. Recursos.**

- Capacete de proteção verde para salto.

## RESERVADO

- Paraquedas principal de abertura automática.
- Paraquedas de reserva para saltos de abertura automática.
- Saco para arma ligeira.
- Arnês de mochila.
- Mochila.
- *Flexpack*.
- Corda para nó de *Marshan*.
- Altímetro.
- *Jack knife*.
- Saco para as tiras.
- Parque de simulação de Aeroterrestre.

### 8. Observações.

- Nada a referir.

### 9. Qualificações.

- Nada a referir.

Página intencionalmente em branco

**UNIDADE DE COMPETÊNCIA**

UC	E00676A		TBD	Executar inspeções a aeronaves, pessoal e material
UFCD	E00676A		TBD	Inspeções a aeronaves, pessoal e material

**1. Pontos de Crédito.**

2,25 pontos de crédito.

**2. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**3. Realizações.**

R1. Inspeccionar as aeronaves para saltos de abertura automática (SAA).

R2. Empregar o material e equipamento para salto de abertura automática em uso pelas forças Paraquedistas Portuguesas.

R3. Efetuar a inspeção a pessoal equipado para salto de abertura automática.

**4. Resultados de aprendizagem.**

a. Conhecimentos:

- Características das aeronaves utilizadas para saltos de abertura automática;
- Características e procedimentos de utilização do material e equipamento utilizado num salto de abertura automática;
- Procedimentos de inspeção às aeronaves;
- Procedimentos de inspeção a pessoal;
- Procedimentos de inspeção de um binómio cinotécnico.

b. Aptidões:

- Aplicar os procedimentos de inspeção a aeronaves;
- Aplicar os procedimentos de inspeção a paraquedistas;
- Aplicar os procedimentos em caso de emergência para cada uma das aeronaves em uso;
- Aplicar os procedimentos na inspeção de cargas de acompanhamento;
- Aplicar os procedimentos na inspeção de um binómio cinotécnico.

c. Atitudes:

- Demonstrar capacidade para realizar as suas funções de forma diligente e responsável, respeitando o cumprimento de ordens e regulamentos sob a sua responsabilidade;

## RESERVADO

- Demonstrar capacidade para aplicar de forma adequada, os conhecimentos e as informações técnicas essenciais ao desempenho da função;
- Demonstrar confiança e firmeza na realização das suas tarefas mesmo perante situações de adversidade ou manifesta dificuldade técnica;
- Organizar o seu trabalho, e coordenar com superiores e subordinados, estabelecendo prioridades numa base racional.

### 5. Critérios de Desempenho.

Executar inspeções a aeronaves, pessoal e material.
CD 1. Identificando as aeronaves para SAA.
CD 2. Executando a inspeção à aeronave C-295 configurada para lançamento de paraquedistas de SAA.
CD 3. Executando a inspeção à aeronave C-130 configurada para lançamento de paraquedistas de SAA.
CD 4. Executando a inspeção à aeronave KC-390 configurada para lançamento de paraquedistas de SAA.
CD 5. Equipando com os conjuntos de paraquedas automático.
CD 6. Preparando o material e equipamento para salto de abertura automática.
CD 7. Equipando com o paraquedas utilizado pelo Largador.
CD 8. Efetuando a inspeção a paraquedistas equipados com paraquedas automático.
CD 9. Efetuando a inspeção a paraquedistas equipados com paraquedas automático e equipamento.
CD 10. Efetuando a inspeção a cargas de acompanhamento.
CD 11. Efetuando a inspeção a binómio cinotécnica.

### 6. Contexto (Exemplos de uso da competência).

- Quando integrado em subunidades Paraquedistas, ser responsável por manter o nível de treino aeroterrestre necessário dos seus subordinados para o cumprimento de todas as missões atribuídas.
- Quando integrado em equipas de formação, ser responsável por ministrar os seguintes cursos: Paraquedismo, Paraquedista – Oficiais, Sargentos e Praças e de Instrutor de Paraquedismo.

### 7. Recursos.

- Capacete de proteção verde para salto.
- Paraquedas principal de abertura automática.
- Paraquedas de reserva para saltos de abertura automática.
- Saco para arma ligeira.
- Arnês de mochila.
- Mochila.
- *Flexpack*.

- Corda para nó de *Marshan*.
- Altímetro.
- *Jack knife*.
- Saco para as tiras.
- Parque de simulação de aeroterrestre.

**8. Observações.**

- Nada a referir.

**9. Qualificações.**

- Nada a referir.

Página intencionalmente em branco

**UNIDADE DE COMPETÊNCIA**

UC	E00677A		TBD	Aplicar noções de operações aerotransportadas
UFCD	E00677A		TBD	Noções teóricas de operações aerotransportadas

**1. Pontos de Crédito.**

2,25 pontos de crédito

**2. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**3. Realizações.**

R1. Caracterizar as operações aerotransportadas.

R2. Aplicar procedimentos de meteorologia e altimetria.

R3. Aplicar procedimentos de segurança aeroterrestre.

**4. Resultados de aprendizagem.**

a. Conhecimentos:

- Conceitos de operações aerotransportadas;
- Processos de reorganização;
- Funcionamento de uma sessão de saltos do curso de paraquedismo;
- Conceitos de meteorologia;
- Procedimentos de altimetria;
- Procedimentos em caso de acidente ou incidente de paraquedismo.

b. Aptidões:

- Aplicar os procedimentos na reorganização;
- Aplicar os procedimentos em caso de acidente ou incidentes de paraquedismo;
- Aplicar conceitos de meteorologia e altimetria;
- Aplicar procedimentos de segurança aeroterrestre.

c. Atitudes:

- Demonstrar capacidade para realizar as suas funções de forma diligente e responsável, respeitando o cumprimento de ordens e regulamentos sob a sua responsabilidade;
- Demonstrar capacidade para aplicar de forma adequada, os conhecimentos e as informações técnicas essenciais ao desempenho da função;

## RESERVADO

- Demonstrar confiança e firmeza na realização das suas tarefas mesmo perante situações de adversidade ou manifesta dificuldade técnica;
- Organizar o seu trabalho, e coordenar com superiores e subordinados, estabelecendo prioridades numa base racional.

### 5. Critérios de Desempenho.

Aplicar noções de operações aerotransportadas.

- CD 1. Caracterizando o conceito de emprego de operações aerotransportadas.
- CD 2. Descrevendo as técnicas, os tipos e processos de reorganização.
- CD 3. Efetuando o acerto altimétrico de acordo com a zona de lançamento.
- CD 4. Identificando conceitos de meteorologia.
- CD 5. Reconhecendo e aplicando as normas de segurança.
- CD 6. Enunciando os procedimentos em caso de acidente ou incidente de paraquedismo.
- CD 7. Enunciando procedimentos de segurança no decorrer de uma sessão de lançamento.

### 6. Contexto (Exemplos de uso da competência).

- Quando integrado em subunidades Paraquedistas, ser responsável por manter o nível de treino aeroterrestre necessário dos seus subordinados para o cumprimento de todas as missões atribuídas;
- Quando integrado em equipas de formação, ser responsável por ministrar os seguintes cursos: Paraquedismo, Paraquedista – Oficiais, Sargentos e Praças e de Instrutor de Paraquedismo.

### 7. Recursos.

- Quadros didax magnético.
- Capacete de proteção verde para salto.
- Altímetro.

### 8. Observações.

- Nada a referir.

### 9. Qualificações.

- Nada a referir.

**UNIDADE DE COMPETÊNCIA**

UC	E00678A		TBD	Conduzir formação em treino físico militar paraquedista
UFCD	E00678A		TBD	Formação em treino físico militar paraquedista

**1. Pontos de Crédito.**

4,5 pontos de crédito.

**2. Nível de Proficiência.**

**a. QNQ:**

5

**b. NATO:**

300

**3. Realizações.**

R1. Ministras sessões de treino físico militar paraquedista para desenvolvimento das funções cardiorrespiratórias.

R2. Ministras sessões de treino físico militar paraquedista para desenvolvimento da resistência muscular, potência, agilidade, coordenação motora, decisão, destreza e resistência anaeróbia.

**4. Resultados de aprendizagem.**

**a. Conhecimentos:**

- Procedimentos para formar em xadrez;
- Procedimentos para numerar as patrulhas;
- Procedimentos para contagem alternada cantada;
- Procedimentos para contagem alternada ordinária;
- Características das fases preparatória, fundamental e final de uma sessão de treino físico militar;
- Procedimentos numa sessão de corrida;
- Procedimentos para os exercícios da preparatória sem arma;
- Procedimentos para os exercícios do treino em circuito;
- Procedimentos para os exercícios de uma sessão de toros;
- Procedimentos para os exercícios de uma sessão de calistenias;
- Procedimentos para os exercícios da pista de cordas.

**b. Aptidões:**

- Ministras e exemplificar os procedimentos de como integrar a respetiva patrulha numa sessão de treino físico militar;

## RESERVADO

- Ministar e exemplificar os procedimentos de treino físico militar paraquedista orientado ao esforço inerente ao salto em paraquedas militar;
- Ministar e exemplificar o desenvolvimento de apetências físicas próprias a saltos em paraquedas de abertura manual;
- Desenvolver a mística e a pertença às tropas paraquedistas através do treino físico militar.

### c. Atitudes:

- Demonstrar capacidade para realizar as suas funções de forma diligente e responsável, respeitando o cumprimento de ordens e regulamentos sob a sua responsabilidade;
- Demonstrar capacidade para aplicar de forma adequada, os conhecimentos e as informações técnicas essenciais ao desempenho da função;
- Demonstrar confiança e firmeza na realização das suas tarefas mesmo perante situações de adversidade ou manifesta dificuldade técnica;
- Organizar o seu trabalho, e coordenar com superiores e subordinados, estabelecendo prioridades numa base racional.

## 5. Critérios de Desempenho.

Conduzir formação em treino físico militar paraquedista.

- CD 1. Ministrando formação de como executar corrida contínua.
- CD 2. Ministrando formação de como executar Marcha Corrida (MarCor).
- CD 3. Ministrando formação de como executar treino em circuito.
- CD 4. Ministrando formação de como executar sessão de toros.
- CD 5. Ministrando formação de como executar sessão de calistenias.
- CD 6. Ministrando formação de como executar preparatória sem arma.
- CD 7. Ministrando formação de como executar pista de cordas.

## 6. Contexto (Exemplos de uso da competência).

- Quando integrado em subunidades Paraquedistas, ser responsável por manter o nível de treino aeroterrestre necessário dos seus subordinados para o cumprimento de todas as missões atribuídas.
- Quando integrado em equipas de formação, ser responsável por ministrar os seguintes cursos: Paraquedismo, Paraquedista – Oficiais, Sargentos e Praças e de Instrutor de Paraquedismo.
- Desenvolvimento e manutenção de capacidades motoras e psicológicas necessárias ao desempenho das missões atribuídas aos militares Paraquedistas.

## 7. Recursos.

- Capacete de proteção verde para salto.
- Parque de simulação de aeroterrestre.
- Pista de cordas.
- Treino em circuito.
- Palanque.

- Toros.

**8. Observações.**

- Nada a referir.

**9. Qualificações.**

- Nada a referir.

Página intencionalmente em branco

## DOCUMENTO III – PLANO DE FORMAÇÃO

DESIGNAÇÃO  
DO CURSO: Instrutor de Paraquedismo

CÓDIGO: E0067B4B

## PARTE - 1: PERFIL DE FORMAÇÃO.

## 1. Mapeamento de Unidades de Formação de Curta Duração.

NO	Unidades de Competência				Unidades de Formação de Curta Duração				CH	PC
	EXE		CNQ	TBD	EXE		CNQ	TBD		
1	EXE	E090020A	CNQ	TBD	EXE	E090020A	CNQ	TBD	25	2,25
	Aplicar procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais.				Procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais.					
2	EXE	E00671A	CNQ	TBD	EXE	E00671A	CNQ	TBD	50	4,5
	Conduzir formação em técnicas de aterragem.				Formação em técnicas de aterragem.					
3	EXE	E00672A	CNQ	TBD	EXE	E00672A	CNQ	TBD	50	4,5
	Conduzir formação em técnicas de embarque e saída da aeronave.				Formação em técnicas de embarque e saída da aeronave.					
4	EXE	E00673A	CNQ	TBD	EXE	E00673A	CNQ	TBD	25	2,25
	Conduzir formação em técnicas de descida.				Formação em técnicas de descida.					
5	EXE	E00674A	CNQ	TBD	EXE	E00674A	CNQ	TBD	25	2,25
	Conduzir formação em material aeroterrestre.				Formação em material aeroterrestre.					
6	EXE	E00675A	CNQ	TBD	EXE	E00675A	CNQ	TBD	25	2,25
	Organizar e executar sessões de lançamento.				Técnica e organização de sessões de lançamento.					
7	EXE	E00676A	CNQ	TBD	EXE	E00676A	CNQ	TBD	25	2,25
	Executar inspeções a aeronaves, pessoal e material.				Inspeções a aeronaves, pessoal e material.					
8	EXE	E00677A	CNQ	TBD	EXE	E00677A	CNQ	TBD	25	2,25
	Aplicar as noções de operações aerotransportadas.				Noções teóricas de operações aerotransportadas.					
9	EXE	E00678A	CNQ	TBD	EXE	E00678A	CNQ	TBD	50	4,5
	Conduzir formação em treino físico militar paraquedista.				Formação em treino físico militar paraquedista.					

**Legenda:** NO – Número de Ordem; EXE – Código do Exército; CNQ – Código do Catálogo Nacional de Qualificações; CH – Carga Horária; PC – Pontos de Crédito.

## 2. Carga horária complementar

Atividade	TF
Abertura do curso, na modalidade de formação a distância (sessão síncrona).	01
Organização e diretivas	01
Cerimónia de Fim de Curso	01
Reforço da formação, na modalidade de formação a distância (sessões síncronas).	02
Reforço de Formação	15
Sessão de lançamento	60
<b>Total</b>	<b>80</b>

## 3. Discriminação da Carga horária.

## a. A distância:

28 tempos de formação.

- b.** Presencial:  
352 tempos de formação.
- c.** Total:  
380 tempos de formação.

**4. Dias Úteis de Formação.**

- a.** A distância:  
09 dias úteis de formação.
- b.** Presencial:  
50 dias úteis de formação.
- c.** Total:  
59 dias úteis de formação.

**5. Total de Pontos de Crédito do curso.**

27 pontos de crédito

**6. Estágios.**

- a.** Finalidade:  
Nada a referir.
- b.** Duração:  
Nada a referir.
- c.** Avaliação:  
Nada a referir.

**7. Classificação Final do curso (fórmula de avaliação).**

- a.** Classificação Final:  
UFCD.E090020A + UFCD.E00671A + UFCD.E00672A + UFCD.E00673A + UFCD.E00674A  
+ UFCD.E00675A + UFCD.E00676A + UFCD.E00677A + UFCD.E00678A/9
- b.** O **não** aproveitamento da **UFCD E00675A** e **UFCD E00676A**, implicará a eliminação do curso por razões de segurança.

**8. Anexos.**

- A: Horário-tipo.
- B: Matriz de Gestão do Risco.

## RESERVADO

### PARTE - 2: CUSTOS DA FORMAÇÃO.

#### 1. Mapeamento dos Custos da Formação.

01	FCF	Procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais.		Código	FCF.E090020A3
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	9 165,22 €	1,20 €	366,61 €	37,73 €	
02	FCF	Formação em técnicas de aterragem.		Código	FCF.E00671A1
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	21 021,50 €	604,21 €	840,86 €	139,68 €	
03	FCF	Formação em técnicas de embarque e saída da aeronave.		Código	FCF.E00672A1
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	23 192,01 €	3 050,24 €	927,68 €	226,50 €	
04	FCF	Formação em técnicas de descida.		Código	FCF.E00673A1
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	10 197,76 €	259,91 €	407,91 €	57,32 €	
05	FCF	Formação em material aeroterrestre.		Código	FCF.E00674A1
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	10 254,44 €	259,91 €	410,18 €	59,59 €	
06	FCF	Técnica e organização de sessões de lançamento.		Código	FCF.E00675A1
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	10 226,24 €	288,60 €	409,05 €	58,46 €	
07	FCF	Inspeções a aeronaves, pessoal e material.		Código	FCF.E00676A1
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	10 238,53 €	312,05 €	409,54 €	58,95 €	
08	FCF	Noções teóricas de operações aerotransportadas.		Código	FCF.E00677A1
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	10 198,10 €	259,91 €	407,92 €	57,34 €	
09	FCF	Formação em treino físico militar paraquedista.		Código	FCF.E00678A1
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	20 554,31 €	450,24 €	822,17 €	121,00 €	
10	FCF	Outras atividades do curso de Instrutor de Paraquedismo (sessões de lançamento).		Código	FCF.E00670A1
	IMPUTÁVEIS À FAZENDA NACIONAL	IMPUTÁVEIS À ENTIDADE FORMADORA	P/ FORMANDO DO EXÉRCITO	P/ FORMANDO EXTERNO c/ALIMENTAÇÃO	
	201 116,59 €	170 005,82 €	8 044,66 €	6 922,78 €	

#### 2. Resumo dos custos afetos ao curso.

- a. Total de Custos Imputáveis à Fazenda Nacional.

326 164,70 €

- b. Total de Custos Imputáveis à Entidade Formadora.

175 492,09 €

**RESERVADO**

c. Total de Custos por Formando do Exército.

13 046,58 €

d. Total de Custos por Formando Externo com Alimentação.

7 739,35 €

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC E090020A | TBD Aplicar procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais

UFCD E090020A | TBD Procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais

**1. Carga Horária.**

25 horas.

**2. Pontos de Crédito.**

2,25 pontos de crédito.

**3. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**4. Objetivos de Aprendizagem.**

OA1. Caracterizar o contexto formativo das tropas especiais.

OA2. Analisar estratégias para a gestão do stress nos cursos das tropas especiais.

OA3. Descrever o processo de gestão do risco.

**5. Especificação da Formação.**

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Caracterizar o contexto formativo das tropas especiais.</b>						
<b>OE1.1. Descrever as metodologias e os procedimentos da formação.</b>	Expositivo	4		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A -1.1
1.1.1. Métodos e técnicas de formação.						
1.1.2. Dossier técnico-pedagógico.						
1.1.3. Sessão de formação teórica/prática.						
1.1.4. Avaliação da formação.						
<b>OE1.2. Descrever o papel do Formador, Encarregado de formação e Auxiliar de formação no contexto formativo das tropas especiais.</b>	Expositivo	1		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A -1.2
1.2.1. Funcionamento da equipa de formação.						
1.2.2. Relação formador-formando.						
<b>OE1.3. Caracterizar a PAD 240-01 Regulamento da Formação.</b>	Expositivo	2		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A -1.3
1.3.1. Organização e gestão da formação.						
1.3.2. Procedimentos avaliativos.						
<b>OE1.4. Descrever os procedimentos de justiça e disciplina</b>	Expositivo	2		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A -1.4
1.4.1. Acidentes em serviço e fora do serviço.						
1.4.2. Generalidades sobre participações, processos disciplinares e processos de averiguações.						
<b>OE1.5. Conhecer os procedimentos afetos à igualdade de género.</b>	Expositivo	1		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A -1.5
1.5.1. Enquadramento conceptual.						
1.5.2. Enquadramento legal.						

**RESERVADO**

1.5.3. Causas e consequências do assédio.						
1.5.4. Medidas institucionais do combate ao assédio.						
<b>OA2. Analisar estratégias para a gestão do stress nos cursos das tropas especiais.</b>						
<b>OE2.1. Descrever as estratégias de gestão do stress psicológico (CPAE).</b>						
2.1.1. Enquadramento. 2.1.2. Conceitos. 2.1.3. Indicadores de stress. 2.1.4. Inoculação do stress. 2.1.5. Primeiros socorros psicológicos. 2.1.6. Importância da motivação. 2.1.7. Importância da comunicação.	Expositivo	3		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A – 2.1
<b>OE2.2. Descrever as estratégias de gestão do stress físico.</b>						
2.2.1. Fisiologia do esforço. 2.2.2. Situações de desidratação, stress térmico e lesões de calor. 2.2.3. Rabdomiólise. 2.2.4. Princípios da nutrição e suplementação. 2.2.5. Psicologia do exercício físico.	Expositivo	3		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A – 2.2
<b>OE2.3. Descrever os procedimentos de primeiros socorros.</b>						
2.3.1. Identificação e triagem de casos problemáticos. 2.3.2. Procedimentos de primeiros socorros. 2.3.3. Suporte básico de vida/Posição lateral de segurança. 2.3.4. Evacuação em caso de acidente em contexto formativo.	Expositivo	3		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A – 2.3
<b>OA3. Descrever o processo de gestão do risco.</b>						
<b>OE3.1. Descrever as etapas de gestão do risco.</b>						
3.1.1. Processo de gestão do risco. 3.1.2. Apreciação do risco. 3.1.3. Técnicas de apreciação do risco. 3.1.4. Listas de verificação. 3.1.5. Matriz consequência/probabilidade. 3.1.6. Matriz de risco. 3.1.7. Medidas preventivas e corretivas.	Expositivo	2		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A – 3.1
<b>OE3.2. Descrever as normas e os procedimentos de segurança.</b>						
3.2.1. Normas de segurança em carreira de tiro. 3.2.2. Normas de segurança com material e Munições, Explosivos e Artíficos de Fogo (MEAF). 3.2.3. Normas de segurança em Educação Física Militar.	Expositivo	2		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF. E090020A – 3.2
<b>Outras Atividades</b>						
Avaliação: Teste (online)		2		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

**a. Formação presencial:**

Nada a referir.

**b.** Formação não presencial:

25 tempos de formação.

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

De acordo com as Fichas Individuais de Formação.

**9. Formadores.**

**a.** Requisitos de formação:

- Possuir o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;
- Possuir, preferencialmente, curso de especialização no âmbito das tropas especiais;
- Possuir, preferencialmente, o curso de Formação de e-Formadores.

**b.** Experiência profissional:

- Preferencialmente, possuir experiência na utilização da plataforma de aprendizagem *Moodle*.

**c.** Outros requisitos:

- Certificado de Competências Pedagógicas.

**10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).**

Classificação da UFCD = Classificação do teste (online)

**11. Observações.**

- A presente UFCD é da responsabilidade técnico-pedagógica da Unidade Formadora.
- Os e-conteúdos do OE 2.1 Descrever as estratégias de gestão do stress psicológico devem ser criados com o apoio do Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE).
- Os e-conteúdos do OE 2.2 Descrever as estratégias de gestão do stress físico e do OE 2.3 Descrever os procedimentos de primeiros socorros devem ser criados com o apoio da Direção de Saúde.

Página intencionalmente em branco

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC E00671A	TBD	Conduzir formação em técnicas de aterragem
UFCD E00671A	TBD	Formação em técnicas de aterragem

## 1. Carga Horária.

50 horas.

## 2. Pontos de Crédito.

4,5 pontos de crédito.

## 3. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

## 4. Objetivos de Aprendizagem.

OA1. Ministrando como efetuar o contacto com o solo em segurança, a pé firme.

OA2. Ministrando como efetuar o contacto com solo em segurança, utilizando aparelhos.

## 5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Ministrando como efetuar o contacto com o solo em segurança, a pé firme.</b>						
<b>OE1.1. Conduzir formação de como executar a posição de aterragem e rolamento à retaguarda direito e esquerdo, a pé firme.</b>	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-1.1
1.1.1 Chegada ao solo.						
1.1.2 Posição de aterragem.						
1.1.3 Rolamento à retaguarda direito a pé firme. 1.1.4 Rolamento à retaguarda esquerdo a pé firme.						
<b>OE1.2. Conduzir formação de como executar o rolamento lateral direito e esquerdo, a pé firme.</b>	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-1.2
1.2.1 Posição de aterragem.						
1.2.2 Rolamento lateral direito a pé firme. 1.2.3 Rolamento lateral esquerdo a pé firme.						
<b>OE1.3. Conduzir formação de como executar o rolamento à frente direito e esquerdo, a pé firme.</b>	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-1.3
1.3.1 Posição de aterragem.						
1.3.2 Rolamento à frente direito a pé firme. 1.3.3 Rolamento à frente esquerdo a pé firme.						
<b>OA2. Ministrando como efetuar o contacto com solo em segurança, utilizando aparelhos.</b>						
<b>OE2.1. Conduzir formação de como executar o rolamento lateral direito e esquerdo, do banco.</b>	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.1
1.4.1 Apresentação do aparelho.						
1.4.2 Rolamento lateral direito do banco.						
1.4.3 Rolamento lateral esquerdo do banco.						

**RESERVADO**

<b>OE2.2. Conduzir formação de como executar o rolamento à frente direito e esquerdo, do banco.</b>		Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.2
1.5.1 Rolamento à frente direito do banco.							
1.5.2 Rolamento À frente esquerdo do banco.							
<b>OE2.3. Conduzir formação de como executar o rolamento à retaguarda direito e esquerdo, do banco.</b>		Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.3
2.3.1. Rolamento à retaguarda direito do banco.							
2.3.2. Rolamento à retaguarda esquerdo do banco.							
<b>OE2.4. Conduzir formação de como executar o rolamento lateral direito e esquerdo, do balanço.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.4
1.7.1 Apresentação do aparelho.							
1.7.2 Rolamento lateral direito do balanço. 1.7.3 Rolamento lateral esquerdo do balanço.							
<b>OE2.5. Conduzir formação de como executar o rolamento à frente direito e esquerdo, do balanço.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.5
1.8.1 Rolamento à frente direito do balanço.							
1.8.2 Rolamento à frente esquerdo do balanço.							
<b>OE2.6. Conduzir formação de como executar o rolamento à retaguarda direito e esquerdo, do balanço.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.6
2.6.1. Rolamento à retaguarda direito do balanço.							
2.6.2. Rolamento à retaguarda esquerdo do balanço.							
<b>OE2.7. Conduzir formação de como executar o rolamento lateral direito e esquerdo, da torre de aterragem.</b>		Simulação	5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.7
2.7.1. Apresentação do aparelho.							
2.7.2. Rolamento Lateral direito da torre de aterragem. 2.7.3. Rolamento lateral esquerdo da torre de aterragem.							
<b>OE2.8. Conduzir formação de como executar o rolamento à frente direito e esquerdo, da torre de aterragem.</b>		Simulação	5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.8
2.8.1. Rolamento à frente direito da torre de aterragem.							
2.8.2. Rolamento à frente esquerdo da torre de aterragem.							
<b>OE2.9. Conduzir formação de como executar o rolamento à retaguarda direito e esquerdo, da torre de aterragem.</b>		Simulação	5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.9
2.9.1. Rolamento à retaguarda direito da torre de aterragem.							
2.9.2. Rolamento à retaguarda esquerdo da torre de aterragem.							
<b>OE2.10. Conduzir formação de como executar procedimentos perante um caso de arrastamento.</b>		Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.10
2.10.1. Envolvimento.							
2.10.2. Acionamento de um libertador de calote. 2.10.3. Ajuda de outro paraquedista.							
<b>OE2.11. Preparação do balanço para execução de rolamentos.</b>		Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.12
2.11.1. Inspeção visual do material.							
2.11.2. Preparação do Balanço para Formação. 2.11.3. Operação do balanço.							
<b>OE2.12. Preparação da Torre de aterragem para execução de rolamentos.</b>		Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00671A-2.13
2.12.1. Inspeção visual do material.							
2.12.2. Preparação da Torre para Formação. 2.12.3. Operação da Torre de Aterragem.							

**RESERVADO**

Outras Atividades						
	Pré -exame		3			
	Exame		3			

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

**a. Formação presencial:**

50 tempos de formação.

**b. Formação não presencial:**

Nada a referir.

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

Conforme informação das Fichas Individuais de Formação (FIF).

**9. Formadores.**

**a. Requisitos de formação:**

- Possuir o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;
- Possuir o curso de Instrutor de Paraquedismo.

**b. Experiência profissional:**

- Nada a referir.

**c. Outros requisitos:**

- Possuir o Certificado de Competências pedagógicas (CCP).

**10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).**

Classificação da UFCD = Classificação do Exame

**11. Observações.**

Nada a referir.

Página intencionalmente em branco

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC	E00672A		TBD	Conduzir formação em técnicas de embarque e saída da aeronave
UFCD	E00672A		TBD	Formação em técnicas de embarque e saída da aeronave

**1. Carga Horária.**

50 horas.

**2. Pontos de Crédito.**

4,5 pontos de crédito.

**3. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**4. Objetivos de Aprendizagem.**

OA1. Ministrando como efetuar o embarque e a saída da aeronave em voo da maquete do C-295.

OA2. Ministrando como efetuar o embarque e a saída da aeronave em voo da maquete do C-130.

OA3. Ministrando como efetuar embarque e a saída da aeronave em voo da maquete da maquete do KC-390.

OA4. Ministrando como executar a saída da torre americana.

OA5. Ministrando e empregando os meios de simulação do núcleo de simulação aeroterrestre (NUSA).

**5. Especificação da Formação.**

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Ministrando como efetuar o embarque e a saída da aeronave em voo da maquete do C-295.</b>						
<b>OE1.1. Conduzir formação de como executar a posição à porta, saída individual e posição de abertura da maquete da aeronave do C-295.</b>	Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-1.1
1.1.1 Apresentação da maquete.						
1.1.2 Deslocação no interior da aeronave.						
1.1.3 Posição à Porta.						
1.1.4 Faltas a evitar e possíveis consequências da posição à porta.						
1.1.5 Saída individual.						
1.1.6 Faltas a evitar e possíveis consequências da saída individual.						
1.1.7 Prática.						
<b>OE1.2. Conduzir formação de como executar, ordens preparatórias para o lançamento e saída por patrulha da maquete da aeronave C-295.</b>	Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-1.12
1.2.1 Numerar.						
1.2.2 Embarcar.						

**RESERVADO**

	1.2.3 Faltas a evitar e possíveis consequências do embarque. 1.2.4 Ordens preparatórias para lançamento. 1.2.5 Saída por patrulha. 1.2.6 Faltas a evitar e possíveis consequências da saída por patrulha. 1.2.7 Prática.						
<b>OE1.3. Conduzir formação de localizar saídas de emergência da aeronave C-295, reconhecendo sinais de emergência e executando os procedimentos para os casos de emergência.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-1.13
	1.3.1 Sinais de emergência. 1.3.2 Procedimentos em caso de emergência. 1.3.3 Prática.						
<b>OA2. Ministrando como efetuar o embarque e a saída da aeronave em voo da maquete do C-130.</b>							
<b>OE2.1. Conduzir formação de como executar a posição à porta, saída individual e posição de abertura da maquete da aeronave do C-130 Hercules.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-2.1
	1.4.1 Apresentação da maquete. 1.4.2 Posição à porta. 1.4.3 Saída individual. 1.4.4 Prática.						
<b>OE2.2. Conduzir formação de como executar o embarque, ordens preparatórias para o lançamento e saída por patrulha na maquete do C-130 Hercules.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-2.2
	1.5.1 Embarque. 1.5.2 Ordens preparatórias para lançamento. 1.5.3 Saída por patrulha. 1.5.4 Prática.						
<b>OE2.3. Conduzir formação de localizar saídas de emergência da aeronave C-130, reconhecendo sinais de emergência e executando os procedimentos para os casos de emergência.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-2.3
	2.3.1. Sinais de emergência. 2.3.2. Procedimentos em caso de emergência. 2.3.3. Prática.						
<b>OA3. Ministrando como efetuar o embarque e a saída da aeronave em voo da maquete do KC-390.</b>							
<b>OE3.1. Conduzir formação de como executar a posição à porta, saída individual e posição de abertura da maquete da aeronave do KC-390.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-3.1
	3.1.1. Apresentação da maquete. 3.1.2. Posição à porta. 3.1.3. Saída individual. 3.1.4. Prática.						
<b>OE3.2. Conduzir formação de como executar o embarque, ordens preparatórias para o lançamento e saída por patrulha na maquete do KC-390.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-3.2
	3.2.1. Embarque. 3.2.2. Ordens preparatórias para lançamento. 3.2.3. Saída por patrulha. 3.2.4. Prática.						
<b>OE3.3. Conduzir formação de localizar saídas de emergência da aeronave KC-390, reconhecendo sinais de emergência e executando os procedimentos para os casos de emergência.</b>		Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-3.3
	3.3.1. Saída de emergência. 3.3.2. Procedimentos em caso de emergência. 3.3.3. Prática.						

**RESERVADO**

<b>OA4. Ministrar como efetuar a saída da torre americana.</b>							
<b>OE4.1. Conduzir formação de como executar a saída individual da torre americana.</b>		Simulação	3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-4.1
4.1.1.	Apresentação do aparelho.						
4.1.2.	Funcionamento da sessão.						
4.1.3.	Prática.						
<b>OE4.2. Conduzir formação de como executar a saída por patrulha da torre americana.</b>		Simulação	3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-4.2
4.2.1.	Funcionamento da sessão.						
4.2.2.	Prática.						
<b>OE4.3. Conduzir formação de como executar a saída por patrulha da torre americana em condições de visibilidade reduzida.</b>		Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-4.3
4.3.1.	Apresentação da maquete.						
4.3.2.	Posição à porta.						
4.3.3.	Saída individual.						
4.3.4.	Prática.						
<b>OE4.4. Preparar a torre americana.</b>		Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-4.4
4.4.1.	Procedimentos para montagem.						
4.4.2.	Operação da torre.						
4.4.3.	Procedimentos para desmontagem.						
<b>OA5. Ministrar e empregar os meios de simulação do núcleo de simulação aeroterrestre (NUSA).</b>							
<b>OE5.1. Conduzir formação de como executar a saída individual e por patrulha da porta e da rampa no Núcleo de Simulação Aeroterrestre.</b>		Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-5.1
5.1.1.	Posição à porta.						
5.1.2.	Saída Individual – porta e rampa.						
5.1.3.	Saída por patrulha – porta e rampa.						
<b>OE5.2. Utilizar o software em uso para a simulação no NUSA.</b>		Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00672A-5.2
5.2.1.	Componentes e salas do NUSA.						
5.2.2.	Simulador.						
<b>Outras Atividades</b>							
Pré-exame			1				
Exame			1				

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

**a. Formação presencial:**

50 tempos de formação.

**b. Formação não presencial:**

Nada a referir.

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

Conforme informação das Fichas Individuais de Formação (FIF).

**9. Formadores.**

**a. Requisitos de formação:**

- Possuir o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;
- Possuir o curso de Instrutor de Paraquedismo.

**b. Experiência profissional:**

- Nada a referir.

**c. Outros requisitos:**

- Possuir o certificado de Competências pedagógicas (CCP).

**10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).**

Classificação da UFCD = Classificação do exame

**11. Observações.**

Nada a referir.

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC E00673A	TBD	Conduzir formação em técnicas de descida
UFCD E00673A	TBD	Formação em técnicas de descida

## 1. Carga Horária.

25 horas.

## 2. Pontos de Crédito.

2,25 pontos de crédito.

## 3. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

## 4. Objetivos de Aprendizagem.

OA1. Ministrando como efetuar os procedimentos durante a descida.

OA2. Ministrando como efetuar os procedimentos durante a descida em caso de incidentes.

## 5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS		MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Ministrando como efetuar corretamente os procedimentos durante a descida.</b>							
<b>OE1.1. Conduzir formação de como proceder num caso normal de descida e controlo de calote.</b>		Simulação	5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00673A-1.1
1.1.1.	Apresentação e finalidade.						
1.1.2.	Organização e funcionamento da formação.						
1.1.3.	Caso normal de descida.						
1.1.4.	Prática.						
<b>OE1.2. Preparar o aparelho (arnês suspenso) para Formação.</b>		Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E0673A-1.2
1.2.1.	Inspeção visual do material.						
1.2.2.	Preparar arnês suspenso para formação.						
1.2.3.	Equipar corretamente o monitor.						
1.2.4.	Operar o arnês suspenso.						
<b>OA2. Ministrando como efetuar corretamente os procedimentos durante a descida em caso de incidentes.</b>							
<b>OE2.1. Conduzir formação de como executar os procedimentos no caso de incidentes de abertura e abertura do paraquedas de reserva.</b>		Simulação	7		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00673A-2.1
2.1.1.	Incidentes de abertura.						
2.1.2.	Abertura paraquedas de reserva.						
2.1.3.	Prática.						
<b>OE2.2. Executar as ações a tomar no caso de incidente durante a descida e aterragem sobre obstáculos.</b>		Simulação	8		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00673A-2.2
2.2.1.	Incidentes durante a descida.						
2.2.2.	Procedimentos para evitar obstáculos.						

**RESERVADO**

	2.2.3. Procedimentos a ter no caso de aterragem sobre obstáculos.						
	2.2.4. Prática.						
<b>Outras Atividades</b>							
	Exame		2				
	Pré-exame		2				

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

**a. Formação presencial:**

25 tempos de formação.

**b. Formação não presencial:**

Nada a referir.

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

Conforme informação das Fichas Individuais de Formação (FIF).

**9. Formadores.**

**a. Requisitos de formação:**

- Possuir o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;

- Possuir o curso de Instrutor de Paraquedismo.

**b. Experiência profissional:**

- Nada a referir.

**c. Outros requisitos:**

- Possuir o Certificado de Competências pedagógicas (CCP).

**10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).**

Classificação da UFCD = Classificação do Exame

**11. Observações.**

Nada a referir.

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC	E00674A		TBD	Conduzir formação em material aeroterrestre
UFCD	E00674A		TBD	Formação em material aeroterrestre

**1. Carga Horária.**

25 horas.

**2. Pontos de Crédito.**

2,25 pontos de crédito.

**3. Nível de Proficiência.**

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

**4. Objetivos de Aprendizagem.**

OA1. Ministrará formação do conjunto de paraquedas principal e de reserva, em uso para saltos de abertura automática.

OA2. Ministrará formação do conjunto de paraquedas principal e de reserva, com equipamento e armamento.

**5. Especificação da Formação.**

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Ministrará formação do conjunto de paraquedas principal e de reserva em uso para saltos de abertura automática</b>						
<b>OE1.1. Conduzir formação de descrever o funcionamento, nomenclatura e características principais do conjunto Paraquedas SPEKON RS – 2000 e reserva ARZ EPC.</b>	Simulação	8		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	E00674A-1.1
1.1.1 Generalidades.						
1.1.2 Funcionamento.						
1.1.3 Nomenclatura.						
1.1.4 Características principais.						
<b>OE1.2. Conduzir formação de como equipar com o conjunto paraquedas SPEKON RS-2000/ARZ EPC.</b>	Simulação	7		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	E00674A-1.2
1.2.1 Generalidades.						
1.2.2 Responsáveis na área de embarque.						
1.2.3 Ordens Preparatórias do equipar.						
1.2.4 Prática.						
<b>OA2. Ministrará formação do conjunto de paraquedas principal e de reserva com equipamento e armamento.</b>						
<b>OE2.1. Conduzir formação de como equipar com o conjunto paraquedas SPEKON RS-2000/ARZ EPC com armamento e equipamento.</b>	Simulação	5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	E00674A-2.1
2.1.1. Explicação de equipar com mochila, saco de arma e arnês.						
2.1.2. Preparação do equipamento;						

**RESERVADO**

2.1.3. Prática.						
<b>OE2.2. Conduzir formação de como efetuar a dobragem sumária do paraquedas principal e reserva.</b>	Simulação	3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	E00674A-2.2
2.2.1. Dobragem sumária do paraquedas principal.						
2.2.2. Dobragem sumária do paraquedas reserva.						
<b>Outras Atividades</b>						
Pré-exame		1				
Exame		1				

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

**a. Formação presencial:**

25 tempos de formação.

**b. Formação não presencial:**

Nada a referir.

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

Conforme informação das Fichas Individuais de Formação (FIF).

**9. Formadores.**

**a. Requisitos de formação:**

- Possuir o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;
- Possuir o curso de Instrutor de Paraquedismo.

**b. Experiência profissional:**

- Nada a referir.

**c. Outros requisitos:**

- Possuir o Certificado de Competências pedagógicas (CCP).

**10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).**

Classificação da UFCD = Classificação do Exame

**11. Observações.**

Nada a referir.

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC	E00675A		TBD	Organizar e executar sessões de lançamento
UFCD	E00675A		TBD	Técnica e organização de sessões de lançamento

## 1. Carga Horária.

25 horas.

## 2. Pontos de Crédito.

2,25 pontos de crédito.

## 3. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

## 4. Objetivos de Aprendizagem.

OA1. Caracterizar os princípios, o modo de organização e os procedimentos de uma sessão de lançamento.

OA2. Executar lançamentos de paraquedistas e de cargas de acompanhamento.

OA3. Executar salto com os conjuntos de paraquedas de abertura automática em uso.

## 5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Caracterizar os princípios, o modo de organização e os procedimentos de uma sessão de lançamento.</b>						
<b>OE1.1. Organizar uma sessão de lançamento.</b>	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00675A-1.1
1.1.1. Generalidades.						
1.1.2. Lançamentos táticos.						
1.1.3. Lançamento de treino tático.						
1.1.4. Lançamento de socorro.						
<b>OE1.2. Caracterizar os tipos de lançamento.</b>	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00675A-1.2
1.2.1. Métodos de lançamento.						
1.2.2. Tipos de lançamento.						
1.2.3. Formas de lançamento.						
1.2.4. Aspetos comuns.						
<b>OE1.3. Reconhecer a documentação de uma sessão de lançamento.</b>	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E01241A – 1.7
1.3.1. Principais documentos doutrinários.						
1.3.2. Documentos aeroterrestres.						
1.3.3. Documentação NATO.						
<b>OE1.4. Enumerar as responsabilidades, tarefas, e procedimentos dos principais intervenientes numa sessão de lançamentos.</b>	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E01241A - 1.6
1.4.1. Chefe dos Largadores.						
1.4.2. Largador Chefe.						
1.4.3. Largador.						

**RESERVADO**

	1.4.4. Ajudante Largador.						
<b>OE1.5. Desempenhar as funções dos principais intervenientes numa sessão de lançamentos.</b>							
	1.5.1. Destacamento de Apoio Aeroterrestre (DAAT). 1.5.2. Delegado Base. 1.5.3. Adjunto Diretor de Lançamento. 1.5.4. Chefe da Área de Embarque Pessoal. 1.5.5. Chefe da Área de Embarque de Carga. 1.5.6. Chefe da Zona de Desembarque Aéreo. 1.5.7. Chefe Transporte. 1.5.8. Comandante da Patrulha.	Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E01241A – 1.6
<b>OA2. Executar lançamentos de Paraquedistas e de cargas de acompanhamento.</b>							
<b>OE2.1. Executar os procedimentos de lançamentos de paraquedistas e de cargas de acompanhamento.</b>							
	2.1.1. Circuito para lançamento. 2.1.2. Erros mais comuns dos Largadores. 2.1.3. Erros mais comuns dos Saltadores. 2.1.4. Lançamento pela porta. 2.1.5. Lançamento pela rampa. 2.1.6. Erros mais comuns dos Largadores no lançamento pela rampa. 2.1.7. Erros mais comuns dos Saltadores no lançamento pela rampa.	Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00675A-2.1
<b>OE2.2. Executar recuperação de Paraquedista preso a Aeronave numa Aeronave em Voo – C295.</b>							
	2.2.1. Generalidades. 2.2.2. Funcionamento. 2.2.3. Prática.	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00675A-2.2
<b>OE2.3. Executar recuperação de Paraquedista preso a Aeronave numa Aeronave em Voo – C130.</b>							
	2.3.1. Generalidades. 2.3.2. Funcionamento. 2.3.3. Prática.	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00675A-2.3
<b>OE2.4. Executar recuperação de Paraquedista preso a Aeronave numa Aeronave em Voo – KC390.</b>							
	2.4.1. Generalidades. 2.4.2. Funcionamento. 2.4.3. Prática.	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00675A-2.34
<b>OA3. Executar salto com os conjuntos de paraquedas de abertura automática em uso.</b>							
<b>OE3.1. Equipar com os conjuntos de paraquedas de abertura automática em uso.</b>							
	3.1.1. Generalidades. 3.1.2. Responsáveis na área de embarque. 3.1.3. Ordens Preparatórias do equipar. 3.1.4. Explicação de equipar com mochila, saco de arma e arnês. 3.1.5. Prática.	Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E0074. B.4.1.2
<b>OE3.2. Executar salto com paraquedas de abertura automática orientável com velocidade própria.</b>							
	3.2.1. Caso normal de descida. 3.2.2. Incidentes de Abertura. 3.2.3. Incidentes durante a descida. 3.2.4. Aterragem sobre obstáculos. 3.2.5. Resolução de possíveis arrastamentos. 3.2.6. Processos de reorganização.	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E0074. B.1.1.14; FIF.E0074. B.4.1.5.; FIF.E0074. B.3.1.4; FIF.E0074. B.2.1.10.; FIF.E0074. B.5.1.2; FIF.E0074. B.2.1.1

**RESERVADO**

<b>OE3.3. Executar salto com paraquedas de abertura automática orientável sem velocidade própria.</b>						
	3.3.1. Caso normal de descida. 3.3.2. Incidentes de abertura. 3.3.3. Incidentes durante a descida. 3.3.4. Aterragem sobre obstáculos. 3.3.5. Resolução de possíveis arrastamentos. 3.3.6. Processos de reorganização.	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Outras Atividades</b>						
	Prova prática Lançamento pessoal (PPLP)		3			
	Prova prática homem preso à aeronave (PPHA)		2			

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

**a. Formação presencial:**

25 tempos de formação.

**b. Formação não presencial:**

Nada a referir.

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

Conforme informação das Fichas Individuais de Formação (FIF).

**9. Formadores.**

**a. Requisitos de formação:**

- Possuir o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;
- Possuir o curso de Instrutor de Paraquedismo.

**b. Experiência profissional:**

- Nada a referir.

**c. Outros requisitos:**

- Possuir o Certificado de Competências pedagógicas (CCP).

**10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).**

$$\text{Classificação da UFCD} = \frac{\text{PPHPA C295} + \text{PPHPA C130} + \text{PPHPA KC390} + \text{PPLP}}{4}$$

**11. Observações.**

O **não aproveitamento** nesta UFCD implicará a eliminação do curso por razões de segurança.

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC	E00676A		TBD	Executar inspeções a aeronaves, pessoal e material
UFCD	E00676A		TBD	Inspeções a aeronaves, pessoal e material

## 1. Carga Horária.

25 horas.

## 2. Pontos de Crédito.

2,25 pontos de crédito.

## 3. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

## 4. Objetivos de Aprendizagem.

OA1. Inspeccionar as aeronaves para saltos de abertura automática (SAA).

OA2. Empregar o material e equipamento para salto de abertura automática em uso pelas forças Paraquedistas Portuguesas.

OA3. Efetuar a inspeção a pessoal equipado para salto de abertura automática.

## 5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Inspeccionar as aeronaves para SAA.</b>						
<b>OE1.1. Caracterizar as aeronaves para SAA.</b>	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00676A-1.1
1.1.1. C-295.						
1.1.2. C130.						
1.1.3. KC-390.						
<b>OE1.2. Executar a inspeção à aeronave C-295 configurada para lançamento de paraquedista de SAA.</b>	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00676A-1.2
1.2.1. Porta.						
1.2.2. Rampa.						
1.2.3. Cabo de ancoragem.						
1.2.4. Guincho.						
1.2.5. Corpo.						
1.2.6. Cabine.						
<b>OE1.3. Executar a inspeção à aeronave C-130 configurada para lançamento de paraquedista de SAA.</b>	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00676A-1.3
1.3.1. Porta.						
1.3.2. Rampa.						
1.3.3. Cabo de Ancoragem.						
1.3.4. Guincho.						
1.3.5. Corpo.						
1.3.6. Cabine.						

**RESERVADO**

<b>OE1.4. Executar a inspeção à aeronave KC-390 configurada para lançamento de paraquedista de SAA.</b>						
1.4.1. Porta.	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00676A-1.4
1.4.2. Rampa.						
1.4.3. Cabo de Ancoragem.						
1.4.4. Guincho.						
1.4.5. Corpo.						
1.4.6. Cabine.						
<b>OA2. Empregar o material e equipamento para salto de abertura automática em uso pelas forças Paraquedistas Portuguesas.</b>						
<b>OE2.1. Equipar com os conjuntos de paraquedas automáticos.</b>						
2.1.1. Generalidades.	Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E0074.B.4.1.1 - MAT 01 FIF.E0074.B.4.1.2 - MAT 02
2.1.2. Responsáveis na área de embarque.						
2.1.3. Ordens Preparatórias do equipar.						
2.1.4. Prática.						
2.1.5. Explicação de equipar com mochila, saco de arma e arnês.						
2.1.6. Preparar equipamento.						
2.1.7. Prática.						
<b>OE2.2. Preparar o material e equipamento para salto de abertura automático.</b>						
2.2.1. Mochila.	Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E0074. B.4.1.3 - MAT 03 FIF.E0074. B.4.1.4 - MAT 04
2.2.2. Arnês em cruz.						
2.2.3. Cordão de suspensão.						
2.2.4. Saco de arma.						
<b>OE2.3. Equipar com o paraquedas utilizado pelo Largador.</b>						
2.3.1. Funcionamento.	Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00676A-2.3
2.3.2. Nomenclatura.						
2.3.3. Características principais.						
<b>OA3. Efetuar a inspeção a pessoal equipado para salto de abertura automática.</b>						
<b>OE3.1. Efetuar a inspeção a paraquedistas equipados com paraquedas automático.</b>						
3.1.1. Frente.	Simulação	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00676A-3.1
3.1.2. Costas.						
3.1.3. Colete <i>MAYWEST</i> .						
3.1.4. Equipar com mochila/saco de arma e arnês em cruz.						
<b>OE3.2. Efetuar a inspeção a paraquedistas equipados com paraquedas automático e equipamento.</b>						
3.2.1. Frente.	Simulação	3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00676A-3.2
3.2.2. Costas.						
3.2.3. Colete <i>MAYWEST</i> .						
3.2.4. Equipar com mochila/saco de arma e arnês em cruz.						
3.2.5. Pistola.						
3.2.6. Espingarda.						
<b>OE3.3. Efetuar a inspeção a cargas de acompanhamento.</b>						
3.3.1. Conceitos de abastecimento aéreo e cargas de acompanhamento.	Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E01241A - 1.8
3.3.2. Contentor A-7.						
3.3.3. Contentor A-21.						
3.3.4. Contentor A-22.						
3.3.5. Contentor GC-17.						
<b>OE3.4. Efetuar a inspeção a binómio cinotécnica.</b>						
3.4.1. Considerações.	Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00676A-3.4

**RESERVADO**

3.4.2. Rampa/porta.						
3.4.3. Arnês.						
3.4.4. Mochila.						
3.4.5. Arnês do cão.						
3.4.6. Açaime.						
3.4.7. Cordões de suspensão.						
3.4.8. Descensor do cão.						
3.4.9. Procedimentos por parte do Largador.						
<b>Outras Atividades</b>						
Prova prática inspeção aeronave (PPIA)		3				
Prova prática de inspeção a pessoal (PIIP)		3				

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

**a. Formação presencial:**

25 tempos de formação.

**b. Formação não presencial:**

Nada a referir.

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

Conforme informação das Fichas Individuais de Formação (FIF).

**9. Formadores.**

**a. Requisitos de formação:**

- Possuir o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;
- Possuir o curso de Instrutor de Paraquedismo.

**b. Experiência profissional:**

- Nada a referir.

**c. Outros requisitos:**

- Possuir o Certificado de Competências pedagógicas (CCP).

**10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).**

$$\text{Class da UFCD} = \frac{\text{PPIA C295} + \text{PPIA C130} + \text{PPIA KC390} + \text{PIIP}}{4}$$

**11. Observações.**

O **não aproveitamento** desta UFCD implicará a eliminação do curso por razões de segurança.

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC	E00677A		TBD	Aplicar noções de operações aerotransportadas
UFCD	E00677A		TBD	Noções teóricas de operações aerotransportadas

## 1. Carga Horária.

25 horas.

## 2. Pontos de Crédito.

2,25 pontos de crédito

## 3. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

## 4. Objetivos de Aprendizagem.

OA1. Caracterizar as operações aerotransportadas.

OA2. Descrever os procedimentos de meteorologia e altimetria.

OA3. Descrever os procedimentos de segurança aeroterrestre.

## 5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Caracterizar as operações aerotransportadas.</b>						
<b>OE1.1. Caracterizar o conceito de emprego de operações aerotransportadas.</b>	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E01241A - 1.1
1.1.1. Introdução às operações aerotransportadas.						
1.1.2. Tipos e características de transporte aéreo tático.						
1.1.3. Características de forças aerotransportadas.						
<b>OE1.2. Descrever as técnicas, tipos e processos de reorganização.</b>	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E0074. B.5.1.1.- TRG_01 FIF.E0074. B.5.1.2.- TRG_02
1.2.1. Generalidades.						
1.2.2. Equipas de orientadores.						
1.2.3. Materiais.						
1.2.4. Ponto inicial.						
1.2.5. Eixo de reorganização.						
1.2.6. Tipos fundamentais de reorganização.						
1.2.7. Processos de reorganização.						
<b>OA2. Descrever os procedimentos de meteorologia e altimetria.</b>						
<b>OE2.1. Efetuar o acerto altimétrico de acordo com a zona de lançamento.</b>	Expositivo	6		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00677A-2.1
2.1.1. Conceito de altimetria.						
2.1.2. Altímetro.						
2.1.3. Acerto altimétrico.						

**RESERVADO**

<b>OE2.2. Identificar conceitos de meteorologia.</b>							
	2.2.1. Generalidades. 2.2.2. Atmosfera e pressão atmosférica. 2.2.3. Alta pressão. 2.2.4. Baixa pressão. 2.2.5. Tipos de fenómenos atmosféricos. 2.2.6. Camadas atmosféricas. 2.2.7. Tipos de nuvens.	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00677A-2.2
<b>OA3. Descrever os procedimentos de segurança aeroterrestre.</b>							
<b>OE3.1. Descrever as normas de segurança.</b>							
	3.1.1. Prevenção de acidentes. 3.1.2. Organização da estrutura de segurança Aeroterrestre na Brigada de Reação Rápida. 3.1.3. Reconhecer as normas de segurança nas zonas de aterragem e zonas de lançamento.	Expositivo	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E01241A - 1.5
<b>OE3.2. Enunciar os procedimentos em caso de acidente ou incidente de paraquedismo.</b>							
	3.2.1. Generalidades. 3.2.2. Incidentes de paraquedismo. 3.2.3. Acidentes de paraquedismo.	Expositivo	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00677A-3.2
<b>OE3.3. Enunciar procedimentos de segurança no decorrer de uma sessão de lançamento.</b>							
	3.3.1. Generalidades. 3.3.2. Segurança na área de embarque, embarque e carregamento de aeronaves. 3.3.3. Segurança nos deslocamentos.	Expositivo	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00677A-3.3
<b>Outras Atividades</b>							
	Teste escrito		1				

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

**a. Formação presencial:**

25 tempos de formação.

**b. Formação não presencial:**

Nada a referir.

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

Conforme informação das Fichas Individuais de Formação (FIF).

**9. Formadores.**

**a. Requisitos de formação:**

- Possuir o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;
- Possuir o curso de Instrutor de Paraquedismo.

**b.** Experiência profissional:

- Nada a referir.

**c.** Outros requisitos:

- Possuir o Certificado de Competências pedagógicas (CCP).

**10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).**

Classificação da UFCD = Teste escrito

**11. Observações.**

Nada a referir.

Página intencionalmente em branco

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC E00678A	TBD	Conduzir formação em treino físico militar paraquedista
UFCD E00678A	TBD	Formação em treino físico militar paraquedista

## 1. Carga Horária.

50 horas.

## 2. Pontos de Crédito.

4,5 pontos de crédito.

## 3. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

## 4. Objetivos de Aprendizagem.

OA1. Ministras sessões de treino físico militar paraquedista para desenvolvimento das funções cardiorrespiratórias.

OA2. Ministras sessões de treino físico militar paraquedista para desenvolvimento da resistência muscular, potência, agilidade, coordenação motora, decisão, destreza e resistência anaeróbia.

## 5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Ministras sessões de treino físico militar paraquedista para desenvolvimento das funções cardiorrespiratórias.</b>						
<b>OE1.1. Conduzir formação de como executar corrida contínua.</b>	Simulação	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E0074. C.1.1.2
1.1.1 Fase preparatória.						
1.1.2 Fase fundamental.						
1.1.3 Fase final.						
<b>OE1.2. Conduzir formação de como executar Marcha Corrida (MarCor).</b>	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00678A – 1.2
1.2.1. Fase preparatória.						
1.2.2. Fase fundamental.						
1.2.3. Fase final.						
<b>OA2. Ministras sessões de treino físico militar paraquedista para desenvolvimento da resistência muscular, potência, agilidade, coordenação motora, decisão, destreza e resistência anaeróbia.</b>						
<b>OE2.1. Conduzir formação de como executar treino em circuito.</b>	Simulação	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00678A – 2.1
2.1.1. Fase preparatória.						
2.1.2. Fase fundamental.						
2.1.3. Flexão na barra fixa ou trave.						
2.1.4. Saltar à corda.						
2.1.5. Flexão antero posterior com haltere.						

**RESERVADO**

	<p>2.1.6. Flexão e extensão anterior de braços com haltere.</p> <p>2.1.7. Abdominais- elevação anterior de pernas.</p> <p>2.1.8. Grande flexão de pernas com haltere.</p> <p>2.1.9. Enrolar e desenrolar o tira-prosas.</p> <p>2.1.10. Abdominai.</p> <p>2.1.11. Fase Final.</p>						
<b>OE2.2. Conduzir formação de como executar sessão de toros.</b>		Simulação	12		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00678A – 2.2
	<p>2.2.1. Fase preparatória.</p> <p>2.2.2. Fase Fundamental.</p> <p>2.2.3. Corrida.</p> <p>2.2.4. À vontade me toros.</p> <p>2.2.5. Boa Base.</p> <p>2.2.6. Transpor.</p> <p>2.2.7. Empunhar.</p> <p>2.2.8. Toro ao quadril.</p> <p>2.2.9. Toro ao peito.</p> <p>2.2.10. Sentar com toro ao peito.</p> <p>2.2.11. Levantar.</p> <p>2.2.12. Combinado.</p> <p>2.2.13. Amortecedor.</p> <p>2.2.14. Pendulo.</p> <p>2.2.15. Rosca.</p> <p>2.2.16. Agachamento.</p> <p>2.2.17. Cumprimento.</p> <p>2.2.18. Desenvolvimento.</p> <p>2.2.19. Ama seca.</p> <p>2.2.20. Lançado.</p> <p>2.2.21. Polichinelo.</p> <p>2.2.22. Retorno à calma.</p> <p>2.2.23. Fase final.</p> <p>2.2.24. Marcha com canto.</p>						
<b>OE2.3. Conduzir formação de como executar sessão de calistenias.</b>		Simulação	12		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00678A – 2.3
	<p>2.3.1. Fase preparatória.</p> <p>2.3.2. Fase Fundamental.</p> <p>2.3.3. Corrida.</p> <p>2.3.4. Boneco de mola.</p> <p>2.3.5. Alá.</p> <p>2.3.6. Pêndulo com rotação.</p> <p>2.3.7. Flexão e rotação do tronco.</p> <p>2.3.8. Pêndulo simples.</p> <p>2.3.9. Extensão de braços no solo.</p> <p>2.3.10. Elevador.</p> <p>2.3.11. Remador.</p> <p>2.3.12. Planador.</p> <p>2.3.13. Guindaste.</p> <p>2.3.14. Extensões de braços no solo.</p> <p>2.3.15. Polichinelos com pés unidos.</p> <p>2.3.16. Reza árabe.</p> <p>2.3.17. Polichinelo com afastamento lateral dos pés.</p> <p>2.3.18. Fase final</p> <p>2.3.19. Marcha com canto.</p>						

**RESERVADO**

<b>OE2.4. Conduzir formação de como executar preparatória sem arma</b>							
	2.4.1. Fase Preparatória. 2.4.2. Fase Fundamental. 2.4.3. Corrida. 2.4.4. Circundação de braços. 2.4.5. Flexão de pernas e tronco. 2.4.6. Pêndulo simples. 2.4.7. Flexão e extensão do tronco. 2.4.8. Flexão e extensão dos braços no solo. 2.4.9. Reza árabe. 2.4.10. Canivete. 2.4.11. Metrónimo. 2.4.12. Tesouras no plano vertical. 2.4.13. Apoio de frente no solo. 2.4.14. Polichinelo. 2.4.15. Fase Final.	Simulação	11		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00678A – 2.4
<b>OE2.5 Conduzir formação de como executar pista de cordas.</b>							
	2.5.1. Fase preparatória. 2.5.2. Fase fundamental. 2.5.3. Pórtico de cordas. 2.5.4. Grande muro. 2.5.5. Rede de abordagem. 2.5.6. Passeio do Tarzan. 2.5.7. Falsa baiana. 2.5.8. Preguiça. 2.5.9. Rede de abordagem com rolamento. 2.5.10. Corda de transposição. 2.5.11. Fase final.	Simulação	10		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FIF.E00678A – 2.5
<b>Outras Atividades</b>							
	<b>Avaliação:</b> Observação da execução das sessões de treino físico (grelhas de observação).						

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

**a. Formação presencial:**

50 tempos de formação.

**b. Formação não presencial:**

Nada a referir.

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

Conforme informação das Fichas Individuais de Formação (FIF).

**9. Formadores.**

**a. Requisitos de formação:**

- Possuir o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;
- Possuir o curso de Instrutor de Paraquedismo.

**b. Experiência profissional:**

- Nada a referir.

**c. Outros requisitos:**

- Possuir o certificado de Competências pedagógicas (CCP).

**10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).**

Classificação da UFCD = Média dos treinos físicos ministrados.

**11. Observações.**

Nada a referir.

## FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO

## 1. Código – Designação

FCF.E090020A3 – Procedimentos pedagógicos adaptados à formação das tropas especiais.

## 2. Cálculo de custos com pessoal

## a. Custos com formandos

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	1	19,95 €	0,00 €	25	498,79 €
Tenente	2	15,99 €	0,00 €	25	799,61 €
Alferes	3	14,53 €	0,00 €	25	1 090,10 €
Aspirante	2	10,16 €	0,00 €	25	508,10 €
Primeiro-sargento	4	14,53 €	0,00 €	25	1 453,46 €
Segundo-sargento	7	13,56 €	0,00 €	25	2 373,53 €
Furriel	4	10,16 €	0,00 €	25	1 016,21 €
Segundo-furriel	2	9,64 €	0,00 €	25	482,18 €
Total					8 221,98 €

## b. Custos com formadores

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Major	22,95 €	0,00 €	25	860,78 €
Total				860,78 €

## c. Custos com pessoal de apoio permanente

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração UFCD (em horas)	Custos
Tenente-coronel	Chefe Secção Formação	25,96 €	25	18,30 €
Major	Diretor de Curso	22,95 €	25	16,18 €
Sargento-chefe	Adjunto da Secção de Formação	18,45 €	25	13,01 €
Sargento-ajudante	Adjunto do Diretor de Curso	16,48 €	25	11,62 €
Sargento-ajudante	Administrador da Plataforma de EaD	16,48 €	25	11,62 €
Total				70,72 €

## d. Custos com pessoal de apoio temporário

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Nada a referir	---	---	---	---	---	---
Total						---

## 3. Amortizações

Designação dos Bens	Qtd	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Computador Tipo II	25	1 165,00 €	25,00%	25	10,53 €
Total					10,53 €

## 4. Despesas Gerais

## a. Despesas com combustíveis e lubrificantes

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
Nada a referir.	---	---	---	---
Total				---

## b. Despesas com munições, explosivos e artifícios

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.	---	---	---
Total			---

## c. Despesas com limpeza e higiene

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração da UFCD (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	0	0,00 €

## d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
Nada a referir.	---	---	---
Total			---

## e. Despesas com vestuário e artigos pessoais

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.	---	---	---
Total			---

## f. Despesas com materiais de consumo

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Fotocópias A4	60	0,02 €	1,20 €
Total			1,20 €

## g. Despesas material de consumo clínico

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.	---	---	---
Total			---

## h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.	---	---	---
Total			---

## i. Despesas com encargos das instalações

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração da UFCD (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	0	0,00 €

## RESERVADO

### j. Despesas com conservação de bens

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração da UFCD	Custos
49 501,84 €	256	25	0	0,00 €

### k. Despesas com comunicações

Descrição da despesa com comunicações	Custos
Nada a referir.	---
Total	---

### l. Despesas com transportes

Tipologia da viatura alugada	Custos
Nada a referir.	---
Total	---

### m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.	---	---	---
Total			---

## 5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	9 165,22 €	366,61 €
Custos Imputável à Direção de Formação	0,00 €	0,00 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	9 153,49 €	366,14 €
Custos Imputável ao Comando da Logística	10,53 €	0,42 €
Custos Imputáveis à U/E/O	1,20 €	0,05 €
Custos Diretos	860,78 €	34,43 €
Custos Indiretos	8 304,44 €	332,18 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	943,24 €	37,73 €
Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	943,24 €	37,73 €

Página intencionalmente em branco

**FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO**

**1. Código – Designação**

FCF.E00671A1 – Formação em técnicas de aterragem

**2. Cálculo de custos com pessoal**

**a. Custos com formandos**

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	01	19,95 €	99,76	50	1 097,35 €
Tenente	02	15,99 €	79,96	50	1 679,18 €
Alferes	03	14,53 €	72,67	50	2 252,87 €
Aspirante	02	10,16 €	50,81	50	1 067,02 €
Primeiro-sargento	04	14,53 €	72,67	50	2 979,60 €
Segundo-sargento	07	13,56 €	67,82	50	4 814,87 €
Furriel	04	10,16 €	50,81	50	2 083,23 €
Segundo-furriel	02	9,64 €	48,22	50	1 012,59 €
Total					16 986,68 €

**b. Custos com formadores**

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Capitão	19,95 €	0,00 €	10	299,28 €
Tenente	15,99 €	0,00 €	10	239,88 €
Primeiro-sargento	14,53 €	0,00 €	15	327,03 €
Segundo-sargento	13,56 €	0,00 €	15	305,17 €
Total				1 171,36 €

**c. Custos com pessoal de apoio permanente**

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração (em horas)	Custos
Tenente-Coronel	Chefe da secção de formação	25,96 €	50	36,60 €
Tenente-Coronel	Diretor de curso	25,96 €	50	36,60 €
Capitão	Adjunto do diretor de curso	19,95 €	50	28,13 €
Sargento-Chefe	Sargento de formação	18,45 €	50	26,02 €
Total				127,35 €

**d. Custos com pessoal de apoio temporário**

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Tenente	Enfermeiro	1	15,99 €	15	0,00 €	239,88 €
Cabo	Socorrista	1	9,28 €	15	0,00 €	139,21 €
Soldado	Socorrista	1	8,36 €	15	0,00 €	125,33 €
Total						504,42 €

## 3. Amortizações

Designação dos Bens	Qtd	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Camarata	1	50 000,00 €	5,00%	50	7,23 €
Computador portátil	1	934,80 €	25,00%	1	0,01 €
Impressora	1	969,16 €	25,00%	1	0,01 €
Capacete de proteção verde p/salto	25	38,27 €	25,00%	50	0,69 €
Parque de simulação Aeroterrestre	1	180 000,00 €	5,00%	50	26,04 €
Luvas de proteção	5	37,93 €	25,00%	12	0,03 €
Corda estática	5	476,00 €	12,00%	12	0,20 €
Sistema desmultiplicador de forças	5	1 250,00 €	12,00%	12	0,52 €
Rodos	5	52,52 €	12,00%	10	0,02 €
Arnês	20	-	-	24	-
Paraquedas Principal Inoperacional	1	-	-	1	-
Total					34,77 €

## 4. Despesas Gerais

## a. Despesas com combustíveis e lubrificantes

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
Nada a referir.				
Total				

## b. Despesas com munições, explosivos e artifícios

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.			
Total			

## c. Despesas com Limpeza e Higiene

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	7	9,80 €

## d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
1.ª Refeição	175	1,00 €	175,00 €
2.ª Refeição	175	2,50 €	437,50 €
3.ª Refeição	175	2,50 €	437,50 €
Total			1 050,00 €

## e. Despesas com vestuário e artigos pessoais

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**RESERVADO****f. Despesas com materiais de consumo**

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Folhas A4 (resma)	1	6,13 €	6,13 €
Fotocópias A4	1000	0,02 €	20,00 €
Canetas	50	0,25 €	12,50 €
Lápis	50	0,07 €	3,63 €
Borracha	10	0,16 €	1,57 €
Bolsas plastificar	50	0,15 €	7,50 €
Diploma	25	0,29 €	7,26 €
Total			58,59 €

**g. Despesas material de consumo clínico**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Distintivo de Instrutor de Paraquedismo	25	4,06 €	101,50 €
Total			101,50 €

**i. Despesas com encargos das instalações**

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	7	341,60 €

**j. Despesas com conservação de bens**

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
49 501,84 €	256	25	7	92,71 €

**k. Despesas com comunicações**

Descrição da despesa com comunicações	Custos
Nada a referir.	
Total	

**l. Despesas com transportes**

Tipologia da viatura alugada	Custos
Nada a referir.	
Total	

**m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes**

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração**

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	21 021,50 €	840,86 €
Custos Imputável à Direção de Formação	542,72 €	21,71 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	18 789,81 €	751,59 €
Custos Imputável ao Comando da Logística	1 084,77 €	43,39 €
Custos Imputáveis à U/E/O	604,21 €	24,17 €
Custos Diretos	1 171,36 €	46,85 €
Custos Indiretos	19 307,42 €	772,30 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	3 492,10 €	139,68 €
Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	2 442,10 €	97,68 €

## FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO

## 1. Código – Designação

FCF.E00672A1 – Formação em técnicas de embarque e saída da aeronave

## 2. Cálculo de custos com pessoal

## a. Custos com formandos

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	01	19,95 €	99,76	50	1 097,35 €
Tenente	02	15,99 €	79,96	50	1 679,18 €
Alferes	03	14,53 €	72,67	50	2 252,87 €
Aspirante	02	10,16 €	50,81	50	1 067,02 €
Primeiro-sargento	04	14,53 €	72,67	50	2 979,60 €
Segundo-sargento	07	13,56 €	67,82	50	4 814,87 €
Furriel	04	10,16 €	50,81	50	2 083,23 €
Segundo-furriel	02	9,64 €	48,22	50	1 012,59 €
Total					16 986,68 €

## b. Custos com formadores

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Capitão	19,95 €	0,00 €	5	149,64 €
Tenente	15,99 €	0,00 €	10	239,88 €
Primeiro-sargento	14,53 €	0,00 €	20	436,04 €
Segundo-sargento	13,56 €	0,00 €	15	305,17 €
Total				1 130,73 €

## c. Custos com pessoal de apoio permanente

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração (em horas)	Custos
Tenente-Coronel	Chefe da secção de formação	25,96 €	50	36,60 €
Tenente-Coronel	Diretor de curso	25,96 €	50	36,60 €
Capitão	Adjunto do diretor de curso	19,95 €	50	28,13 €
Sargento-Chefe	Sargento de formação	18,45 €	50	26,02 €
Total				127,35 €

## d. Custos com pessoal de apoio temporário

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Tenente	Enfermeiro	1	15,99 €	8	0,00 €	127,94 €
Cabo	Socorrista	1	9,28 €	8	0,00 €	74,25 €
Soldado	Socorrista	1	8,36 €	8	0,00 €	66,84 €

## RESERVADO

Total	269,03 €
-------	----------

### 3. Amortizações

Designação dos Bens	Qtd	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Camarata	1	50 000,00 €	5,00%	50	7,23 €
Computador portátil	1	934,80 €	25,00%	1	0,01 €
Impressora	1	969,16 €	25,00%	1	0,01 €
Capacete de proteção verde p/salto	25	38,27 €	25,00%	50	0,69 €
Parque de simulação de Aeroterrestre	1	180 000,00 €	5,00%	50	26,04 €
Arnês	25	-	-	10	-
Paraquedas de reserva inoperacional	1	-	-	3	-
Mochila	25	400,00 €	25,00%	3	0,43 €
Arnês em H	25	175,13 €	25,00%	10	0,63 €
Extensores	25	-	-	3	-
Cordão de suspensão	25	-	-	3	-
Saco da arma	25	182,06 €	25,00%	3	0,20 €
Rodo	2	52,52 €	12,00%	10	0,01 €
Tiras de suspensão	8	-	-	10	-
Tiras amarelas com argola metálica	8	-	-	10	-
NUSA	1	-	-	2	-
Simulador NUSA	1	-	-	2	-
Total					35,27 €

### 4. Despesas Gerais

#### a. Despesas com combustíveis e lubrificantes

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
Nada a referir.				
Total				

#### b. Despesas com munições, explosivos e artifícios

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.			
Total			

#### c. Despesas com Limpeza e Higiene

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	7	9,80 €

#### d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
1.ª Refeição	175	1,00 €	175,00 €
2.ª Refeição	175	2,50 €	437,50 €
3.ª Refeição	175	2,50 €	437,50 €

**RESERVADO**

Total	1 050,00 €
-------	------------

**e. Despesas com vestuário e artigos pessoais**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**f. Despesas com materiais de consumo**

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Folhas A4 (resma)	1	6,13 €	6,13 €
Total			6,13 €

**g. Despesas material de consumo clínico**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**i. Despesas com encargos das instalações**

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	7	341,60 €

**j. Despesas com conservação de bens**

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
49 501,84 €	256	25	7	92,71 €

**k. Despesas com comunicações**

Descrição da despesa com comunicações	Custos
XPlane11	2600,00 €
Total	2 600,00 €

**l. Despesas com transportes**

Tipologia da viatura alugada	Custos
Nada a referir.	
Total	

**m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes**

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração**

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	23 192,01 €	927,68 €
Custos Imputável à Direção de Formação	542,72 €	21,71 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	18 513,78 €	740,55 €
Custos Imputável ao Comando da Logística	1 085,27 €	43,41 €
Custos Imputáveis à U/E/O	3 050,24 €	122,01 €
Custos Diretos	1 130,73 €	45,23 €
Custos Indiretos	21 518,56 €	860,74 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	5 662,61 €	226,50 €
Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	4 612,61 €	184,50 €

## FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO

## 1. Código – Designação

FCF.E00673A1 – Formação em técnicas de descida

## 2. Cálculo de custos com pessoal

## a. Custos com formandos

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	1	19,95 €	49,88	25	548,67 €
Tenente	2	15,99 €	39,98	25	839,59 €
Alferes	3	14,53 €	36,34	25	1 126,43 €
Aspirante	2	10,16 €	25,41	25	533,51 €
Primeiro-sargento	4	14,53 €	36,34	25	1 489,80 €
Segundo-sargento	7	13,56 €	33,91	25	2 407,43 €
Furriel	4	10,16 €	25,41	25	1 041,61 €
Segundo-furriel	2	9,64 €	24,11	25	506,29 €
Total					8 493,34 €

## b. Custos com formadores

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Primeiro-sargento	14,53 €	0,00 €	10	218,02 €
Segundo-sargento	13,56 €	0,00 €	15	305,17 €
Total				523,19 €

## c. Custos com pessoal de apoio permanente

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração (em horas)	Custos
Tenente-Coronel	Chefe da secção de formação	25,96 €	25	9,15 €
Tenente-Coronel	Diretor de curso	25,96 €	25	9,15 €
Capitão	Adjunto do diretor de curso	19,95 €	25	7,03 €
Sargento-Chefe	Sargento de formação	18,45 €	25	6,50 €
Total				31,84 €

## d. Custos com pessoal de apoio temporário

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Nada a referir.						
Total						

## 3. Amortizações

Designação dos Bens	Qtd	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Camarata	1	50 000,00 €	5,00%	50	3,62 €
Computador portátil	1	934,80 €	25,00%	1	0,01 €

**RESERVADO**

Impressora	1	969,16 €	25,00%	1	0,01 €
Capacete de proteção verde p/salto	25	38,27 €	25,00%	25	0,35 €
Parque de simulação de Aeroterrestre	1	180 000,00 €	5,00%	25	13,02 €
Arnês	15	175,13 €	25,00%	25	0,95 €
Paraquedas de Reserva	1	3 505,00 €	25,00%	3	0,15 €
Mochila	1	400,00 €	25,00%	2	0,01 €
Arnês para mochila	1	65,65 €	12,00%	2	0,00 €
Extensores	1	-	-	2	-
Cordão de suspensão	1	-	-	2	-
Saco da arma	1	182,06 €	25,00%	2	0,01 €
Total					18,13 €

**4. Despesas Gerais****a. Despesas com combustíveis e lubrificantes**

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
Nada a referir.				
Total				

**b. Despesas com munições, explosivos e artifícios**

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.			
Total			

**c. Despesas com Limpeza e Higiene**

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	4	5,60 €

**d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas**

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
1.ª Refeição	100	1,00 €	100,00 €
2.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
3.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
Total			600,00 €

**e. Despesas com vestuário e artigos pessoais**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**f. Despesas com materiais de consumo**

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Folhas A4 (resma)	1	6,13 €	6,13 €
Total			6,13 €

**RESERVADO****g. Despesas material de consumo clínico**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**i. Despesas com encargos das instalações**

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	4	195,20 €

**j. Despesas com conservação de bens**

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
49 501,84 €	256	25	4	52,98 €

**k. Despesas com comunicações**

Descrição da despesa com comunicações	Custos
Nada a referir.	
Total	

**l. Despesas com transportes**

Tipologia da viatura alugada	Custos
Nada a referir.	
Total	

**m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes**

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração**

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	10 197,76 €	407,91 €
Custos Imputável à Direção de Formação	271,36 €	10,85 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	9 048,36 €	361,93 €
Custos Imputável ao Comando da Logística	618,13 €	24,73 €
Custos Imputáveis à U/E/O	259,91 €	10,40 €
Custos Diretos	523,19 €	20,93 €
Custos Indiretos	9 403,22 €	376,13 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	1 433,06 €	57,32 €

**RESERVADO**

Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	833,06 €	33,32 €
---	----------	---------

## FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO

## 1. Código – Designação

FCF.E00674A1 – Formação em material aeroterrestre

## 2. Cálculo de custos com pessoal

## a. Custos com formandos

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	1	19,95 €	49,88	25	548,67 €
Tenente	2	15,99 €	39,98	25	839,59 €
Alferes	3	14,53 €	36,34	25	1 126,43 €
Aspirante	2	10,16 €	25,41	25	533,51 €
Primeiro-sargento	4	14,53 €	36,34	25	1 489,80 €
Segundo-sargento	7	13,56 €	33,91	25	2 407,43 €
Furriel	4	10,16 €	25,41	25	1 041,61 €
Segundo-furriel	2	9,64 €	24,11	25	506,29 €
Total					8 493,34 €

## b. Custos com formadores

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Primeiro-sargento	14,53 €	0,00 €	10	218,02 €
Segundo-sargento	13,56 €	0,00 €	15	305,17 €
Total				523,19 €

## c. Custos com pessoal de apoio permanente

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração (em horas)	Custos
Tenente-Coronel	Chefe da secção de formação	25,96 €	25	9,15 €
Tenente-Coronel	Diretor de curso	25,96 €	25	9,15 €
Capitão	Adjunto do diretor de curso	19,95 €	25	7,03 €
Sargento-Chefe	Sargento de formação	18,45 €	25	6,50 €
Total				31,84 €

## d. Custos com pessoal de apoio temporário

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Nada a referir.						
Total						

## 3. Amortizações

Designação dos Bens	Qtd	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Camarata	1	50 000,00 €	5,00%	25	3,62 €
Computador portátil	1	934,80 €	25,00%	1	0,01 €

## RESERVADO

Impressora	1	969,16 €	25,00%	1	0,01 €
Capacete de proteção verde p/salto	25	38,27 €	25,00%	5	0,07 €
Hangar	1	-	-	25	-
Palanque	1	-	-	25	-
Paraquedas de Reserva ARZ-EPC	28	3 411,00 €	25,00%	25	34,54 €
Paraquedas principal Spekon RS2000	28	3 486,00 €	25,00%	25	35,30 €
Mochila	28	400,00 €	25,00%	5	0,81 €
Arnês para mochila	28	65,65 €	12,00%	5	0,06 €
Extensores	28	-	-	5	-
Cordão de suspensão	28	-	-	5	-
Saco da arma	28	182,06 €	25,00%	5	0,37 €
Total					74,80 €

#### 4. Despesas Gerais

##### a. Despesas com combustíveis e lubrificantes

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
Nada a referir.				
Total				

##### b. Despesas com munições, explosivos e artifícios

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.			
Total			

##### c. Despesas com Limpeza e Higiene

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	4	5,60 €

##### d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
1.ª Refeição	100	1,00 €	100,00 €
2.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
3.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
Total			600,00 €

##### e. Despesas com vestuário e artigos pessoais

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

##### f. Despesas com materiais de consumo

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Folhas A4 (resma)	1	6,13 €	6,13 €

**RESERVADO**

Total	6,13 €
-------	--------

**g. Despesas material de consumo clínico**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**i. Despesas com encargos das instalações**

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	4	195,20 €

**j. Despesas com conservação de bens**

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
49 501,84 €	256	25	4	52,98 €

**k. Despesas com comunicações**

Descrição da despesa com comunicações	Custos
Nada a referir.	
Total	

**l. Despesas com transportes**

Tipologia da viatura alugada	Custos
Nada a referir.	
Total	

**m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes**

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração**

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	10 254,44 €	410,18 €
Custos Imputável à Direção de Formação	271,36 €	10,85 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	9 048,36 €	361,93 €
Custos Imputável ao Comando da Logística	674,80 €	26,99 €
Custos Imputáveis à U/E/O	259,91 €	10,40 €
Custos Diretos	523,19 €	20,93 €

## RESERVADO

Custos Indiretos	9 459,89 €	378,40 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	1 489,74 €	59,59 €
Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	889,74 €	35,59 €

**FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO**

**1. Código – Designação**

FCF.E00675A1 – Técnica e organização de sessões de lançamento

**2. Cálculo de custos com pessoal**

**a. Custos com formandos**

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	1	19,95 €	49,88	25	548,67 €
Tenente	2	15,99 €	39,98	25	839,59 €
Alferes	3	14,53 €	36,34	25	1 126,43 €
Aspirante	2	10,16 €	25,41	25	533,51 €
Primeiro-sargento	4	14,53 €	36,34	25	1 489,80 €
Segundo-sargento	7	13,56 €	33,91	25	2 407,43 €
Furriel	4	10,16 €	25,41	25	1 041,61 €
Segundo-furriel	2	9,64 €	24,11	25	506,29 €
Total					8 493,34 €

**b. Custos com formadores**

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Primeiro-sargento	14,53 €	0,00 €	10	218,02 €
Segundo-sargento	13,56 €	0,00 €	15	305,17 €
Total				523,19 €

**c. Custos com pessoal de apoio permanente**

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração (em horas)	Custos
Tenente-Coronel	Chefe da secção de formação	25,96 €	25	9,15 €
Tenente-Coronel	Diretor de curso	25,96 €	25	9,15 €
Capitão	Adjunto do diretor de curso	19,95 €	25	7,03 €
Sargento-Chefe	Sargento de formação	18,45 €	25	6,50 €
Total				31,84 €

**d. Custos com pessoal de apoio temporário**

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Nada a referir.						
Total						

**3. Amortizações**

Designação dos Bens	Qtd	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Camarata	1	50 000,00 €	5,00%	25	3,62 €
Computador portátil	1	934,80 €	25,00%	1	0,01 €

## RESERVADO

Projektor	1	962,12 €	25,00%	1	0,01 €
Sala de aula	1	20 000,00 €	5,00%	4	0,23 €
Impressora	1	969,16 €	25,00%	1	0,01 €
Capacete de proteção verde p/salto	25	38,27 €	25,00%	20	0,28 €
Paraquedas de Reserva ARZ-EPC	25	3 411,00 €	25,00%	5	6,17 €
Paraquedas principal <i>Spekon</i> RS4-4T	25	3 418,00 €	25,00%	2	2,47 €
Paraquedas principal <i>Spekon</i> RS2000	25	3 486,00 €	25,00%	2	2,52 €
NUSA	1	-	-	5	-
Cordão Nó de Marchand	1	-	-	2	-
Navalha em Z p/Para-Quedismo	2	8,46 €	25,00%	6	0,00 €
Altímetro	1	359,13 €	25,00%	6	0,03 €
Paraquedas <i>Flexpack</i>	25	1 178,86 €	25,00%	6	2,56 €
Total					17,92 €

#### 4. Despesas Gerais

##### a. Despesas com combustíveis e lubrificantes

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
TP 50	10	50	1,58 €	8,69 €
Total				8,69 €

##### b. Despesas com munições, explosivos e artifícios

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.			
Total			

##### c. Despesas com Limpeza e Higiene

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	4	5,60 €

##### d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
1.ª Refeição	100	1,00 €	100,00 €
2.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
3.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
Total			600,00 €

##### e. Despesas com vestuário e artigos pessoais

Designação do Artigo	Qty	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**RESERVADO****f. Despesas com materiais de consumo**

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Folhas A4 (resma)	1	6,13 €	6,13 €
Fotocópias A4	1000	0,02 €	20,00 €
Total			26,13 €

**g. Despesas material de consumo clínico**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**i. Despesas com encargos das instalações**

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	4	195,20 €

**j. Despesas com conservação de bens**

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
49 501,84 €	256	25	4	52,98 €

**k. Despesas com comunicações**

Descrição da despesa com comunicações	Custos
Nada a referir.	
Total	

**l. Despesas com transportes**

Tipologia da viatura alugada	Custos
Nada a referir.	
Total	

**m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes**

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração**

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	10 226,24 €	409,05 €
Custos Imputável à Direção de Formação	271,36 €	10,85 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	9 048,36 €	361,93 €

## RESERVADO

Custos Imputável ao Comando da Logística	617,92 €	24,72 €
Custos Imputáveis à U/E/O	288,60 €	11,54 €
Custos Diretos	523,19 €	20,93 €
Custos Indiretos	9 431,70 €	377,27 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	1 461,54 €	58,46 €
Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	861,54 €	34,46 €

## FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO

## 1. Código – Designação

FCF.E00676A1 – Inspeções a aeronaves, pessoal e material

## 2. Cálculo de custos com pessoal

## a. Custos com formandos

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	1	19,95 €	49,88	25	548,67 €
Tenente	2	15,99 €	39,98	25	839,59 €
Alferes	3	14,53 €	36,34	25	1 126,43 €
Aspirante	2	10,16 €	25,41	25	533,51 €
Primeiro-sargento	4	14,53 €	36,34	25	1 489,80 €
Segundo-sargento	7	13,56 €	33,91	25	2 407,43 €
Furriel	4	10,16 €	25,41	25	1 041,61 €
Segundo-furriel	2	9,64 €	24,11	25	506,29 €
Total					8 493,34 €

## b. Custos com formadores

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Primeiro-sargento	14,53 €	0,00 €	10	218,02 €
Segundo-sargento	13,56 €	0,00 €	15	305,17 €
Total				523,19 €

## c. Custos com pessoal de apoio permanente

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração (em horas)	Custos
Tenente-Coronel	Chefe da secção de formação	25,96 €	25	9,15 €
Tenente-Coronel	Diretor de curso	25,96 €	25	9,15 €
Capitão	Adjunto do diretor de curso	19,95 €	25	7,03 €
Sargento-Chefe	Sargento de formação	18,45 €	25	6,50 €
Total				31,84 €

## d. Custos com pessoal de apoio temporário

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Nada a referir.						
Total						

## 3. Amortizações

Designação dos Bens	Qtd	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Camarata	1	50 000,00 €	5,00%	25	3,62 €
Computador portátil	1	934,80 €	25,00%	1	0,01 €

**RESERVADO**

Projeter	1	962,12 €	25,00%	1	0,01 €
Sala de aula	1	20 000,00 €	5,00%	4	0,23 €
Impressora	1	969,16 €	25,00%	1	0,01 €
Capacete de proteção verde p/salto	25	38,27 €	25,00%	20	0,28 €
NUSA	1	-	-	5	-
Cordão Nó de Marchand	1	-	-	2	-
Navalha em Z p/Para-Quedismo	2	8,46 €	25,00%	6	0,00 €
Altímetro	1	359,13 €	25,00%	6	0,03 €
Paraquedas <i>Flexpack</i>	25	1 178,86 €	25,00%	6	2,56 €
Total					6,76 €

**4. Despesas Gerais****a. Despesas com combustíveis e lubrificantes**

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
TP 50	10	300	1,58 €	52,14 €
Total				52,14 €

**b. Despesas com munições, explosivos e artifícios**

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.			
Total			

**c. Despesas com Limpeza e Higiene**

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	4	5,60 €

**d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas**

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
1.ª Refeição	100	1,00 €	100,00 €
2.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
3.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
Total			600,00 €

**e. Despesas com vestuário e artigos pessoais**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**f. Despesas com materiais de consumo**

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Folhas A4 (resma)	1	6,13 €	6,13 €
Total			6,13 €

## RESERVADO

### g. Despesas material de consumo clínico

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

### h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

### i. Despesas com encargos das instalações

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	4	195,20 €

### j. Despesas com conservação de bens

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
49 501,84 €	256	25	4	52,98 €

### k. Despesas com comunicações

Descrição da despesa com comunicações	Custos
Nada a referir.	
Total	

### l. Despesas com transportes

Tipologia da viatura alugada	Custos
Nada a referir.	
Total	

### m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

## 5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	10 238,53 €	409,54 €
Custos Imputável à Direção de Formação	271,36 €	10,85 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	9 048,36 €	361,93 €
Custos Imputável ao Comando da Logística	606,76 €	24,27 €
Custos Imputáveis à U/E/O	312,05 €	12,48 €
Custos Diretos	523,19 €	20,93 €
Custos Indiretos	9 443,98 €	377,76 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	1 473,83 €	58,95 €

**RESERVADO**

Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	873,83 €	34,95 €
---	----------	---------

## FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO

## 1. Código – Designação

FCF.E00677A1 – Noções teóricas de operações aerotransportadas

## 2. Cálculo de custos com pessoal

## a. Custos com formandos

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	1	19,95 €	49,88	25	548,67 €
Tenente	2	15,99 €	39,98	25	839,59 €
Alferes	3	14,53 €	36,34	25	1 126,43 €
Aspirante	2	10,16 €	25,41	25	533,51 €
Primeiro-sargento	4	14,53 €	36,34	25	1 489,80 €
Segundo-sargento	7	13,56 €	33,91	25	2 407,43 €
Furriel	4	10,16 €	25,41	25	1 041,61 €
Segundo-furriel	2	9,64 €	24,11	25	506,29 €
Total					8 493,34 €

## b. Custos com formadores

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Tenente	15,99 €	0,00 €	4	95,95 €
Primeiro-sargento	14,53 €	0,00 €	10	218,02 €
Segundo-sargento	13,56 €	0,00 €	11	223,79 €
Total				537,76 €

## c. Custos com pessoal de apoio permanente

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração (em horas)	Custos
Tenente-Coronel	Chefe da secção de formação	25,96 €	25	9,15 €
Tenente-Coronel	Diretor de curso	25,96 €	25	9,15 €
Capitão	Adjunto do diretor de curso	19,95 €	25	7,03 €
Sargento-Chefe	Sargento de formação	18,45 €	25	6,50 €
Total				31,84 €

## d. Custos com pessoal de apoio temporário

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Nada a referir.						
Total						

## 3. Amortizações

Designação dos Bens	Qty	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Camarata	1	50 000,00 €	5,00%	25	3,62 €

**RESERVADO**

Computador portátil	1	934,80 €	25,00%	1	0,01 €
Projetor	1	962,12 €	25,00%	1	0,01 €
Sala de aula	1	20 000,00 €	5,00%	4	0,23 €
Impressora	1	969,16 €	25,00%	1	0,01 €
NUSA	1	-	-	5	-
Total					3,89 €

**4. Despesas Gerais****a. Despesas com combustíveis e lubrificantes**

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
Nada a referir.				
Total				

**b. Despesas com munições, explosivos e artifícios**

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.			
Total			

**c. Despesas com Limpeza e Higiene**

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	4	5,60 €

**d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas**

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
1.ª Refeição	100	1,00 €	100,00 €
2.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
3.ª Refeição	100	2,50 €	250,00 €
Total			600,00 €

**e. Despesas com vestuário e artigos pessoais**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**f. Despesas com materiais de consumo**

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Folhas A4 (resma)	1	6,13 €	6,13 €
Total			6,13 €

**g. Despesas material de consumo clínico**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**RESERVADO**

**h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**i. Despesas com encargos das instalações**

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	4	195,20 €

**j. Despesas com conservação de bens**

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
49 501,84 €	256	25	4	52,98 €

**k. Despesas com comunicações**

Descrição da despesa com comunicações	Custos	
Nada a referir.		
Total		

**l. Despesas com transportes**

Tipologia da viatura alugada	Custos	
Nada a referir.		
Total		

**m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes**

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração**

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	10 198,10 €	407,92 €
Custos Imputável à Direção de Formação	271,36 €	10,85 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	9 062,94 €	362,52 €
Custos Imputável ao Comando da Logística	603,89 €	24,16 €
Custos Imputáveis à U/E/O	259,91 €	10,40 €
Custos Diretos	537,76 €	21,51 €
Custos Indiretos	9 388,98 €	375,56 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	1 433,40 €	57,34 €
Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	833,40 €	33,34 €

Página intencionalmente em branco

## FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO

## 1. Código – Designação

FCF.E00678A1 – Formação em treino físico militar paraquedista

## 2. Cálculo de custos com pessoal

## a. Custos com formandos

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	01	19,95 €	99,76	50	1 097,35 €
Tenente	02	15,99 €	79,96	50	1 679,18 €
Alferes	03	14,53 €	72,67	50	2 252,87 €
Aspirante	02	10,16 €	50,81	50	1 067,02 €
Primeiro-sargento	04	14,53 €	72,67	50	2 979,60 €
Segundo-sargento	07	13,56 €	67,82	50	4 814,87 €
Furriel	04	10,16 €	50,81	50	2 083,23 €
Segundo-furriel	02	9,64 €	48,22	50	1 012,59 €
Total					16 986,68 €

## b. Custos com formadores

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Primeiro-sargento	14,53 €	0,00 €	25	545,05 €
Segundo-sargento	13,56 €	0,00 €	25	508,61 €
Total				1 053,66 €

## c. Custos com pessoal de apoio permanente

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração (em horas)	Custos
Tenente-Coronel	Chefe da secção de formação	25,96 €	50	36,60 €
Tenente-Coronel	Diretor de curso	25,96 €	50	36,60 €
Capitão	Adjunto do diretor de curso	19,95 €	50	28,13 €
Sargento-Chefe	Sargento de formação	18,45 €	50	26,02 €
Total				127,35 €

## d. Custos com pessoal de apoio temporário

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Tenente	Enfermeiro	1	15,99 €	10	0,00 €	159,92 €
Cabo	Socorrista	1	9,28 €	10	0,00 €	92,81 €
Soldado	Socorrista	1	8,36 €	10	0,00 €	83,55 €
Total						336,28 €

**3. Amortizações**

Designação dos Bens	Qtd	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Camarata	1	50 000,00 €	5,00%	50	7,23 €
Palanque	2	-	-	50	-
Toros	10	-	-	12	-
Pista de Cordas	1	-	-	10	-
Treino em Circuito	1	-	-	2	-
Capacete de proteção verde p/salto	26	38,27 €	25,00%	10	0,14 €
Total					7,38 €

**4. Despesas Gerais**

**a. Despesas com combustíveis e lubrificantes**

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
Nada a referir.				
Total				

**b. Despesas com munições, explosivos e artifícios**

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.			
Total			

**c. Despesas com Limpeza e Higiene**

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	7	9,80 €

**d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas**

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
1.ª Refeição	175	1,00 €	175,00 €
2.ª Refeição	175	2,50 €	437,50 €
3.ª Refeição	175	2,50 €	437,50 €
Total			1 050,00 €

**e. Despesas com vestuário e artigos pessoais**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**f. Despesas com materiais de consumo**

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Folhas A4 (resma)	1	6,13 €	6,13 €
Total			48,69 €

**RESERVADO****g. Despesas material de consumo clínico**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**i. Despesas com encargos das instalações**

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	7	341,60 €

**j. Despesas com conservação de bens**

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
49 501,84 €	256	25	7	92,71 €

**k. Despesas com comunicações**

Descrição da despesa com comunicações	Custos
Nada a referir.	
Total	

**l. Despesas com transportes**

Tipologia da viatura alugada	Custos
Nada a referir.	
Total	

**m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes**

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração**

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	20 554,31 €	822,17 €
Custos Imputável à Direção de Formação	542,72 €	21,71 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	18 503,97 €	740,16 €
Custos Imputável ao Comando da Logística	1 057,38 €	42,30 €
Custos Imputáveis à U/E/O	450,24 €	18,01 €
Custos Diretos	1 053,66 €	42,15 €
Custos Indiretos	18 957,93 €	758,32 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	3 024,91 €	121,00 €

**RESERVADO**

Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	1 974,91 €	79,00 €
---	------------	---------

**FICHA DE CUSTOS DA FORMAÇÃO**

**1. Código – Designação**

FCF.E00670A1 – Outras atividades do curso de Instrutor de Paraquedismo (sessões de lançamento)

**2. Cálculo de custos com pessoal**

**a. Custos com formandos**

FORMANDOS					
Posto/Categoria	N.º Formandos (por posto)	Remuneração (por hora)	Outras despesas (Ajudas de Custo)	Duração (em horas)	Custos
Capitão	01	19,95 €	159,61	80	1 755,76 €
Tenente	02	15,99 €	127,94	80	2 686,68 €
Alferes	03	14,53 €	116,28	80	3 604,58 €
Aspirante	02	10,16 €	81,30	80	1 707,23 €
Primeiro-sargento	04	14,53 €	116,28	80	4 767,35 €
Segundo-sargento	07	13,56 €	108,50	80	7 703,78 €
Furriel	04	10,16 €	81,30	80	3 333,16 €
Segundo-furriel	02	9,64 €	77,15	80	1 620,14 €
Total					27 178,69 €

**b. Custos com formadores**

FORMADORES (INTERNOS E EXTERNOS)				
Posto/Categoria	Remuneração (por hora)	Outras despesas	Horas lecionadas	Custos
Primeiro-sargento	14,53 €	0,00 €	35	763,07 €
Segundo-sargento	13,56 €	0,00 €	35	712,06 €
Total				1 475,12 €

**c. Custos com pessoal de apoio permanente**

PESSOAL DE APOIO PERMANENTE				
Posto/Categoria	Função	Remuneração (por hora)	Duração (em horas)	Custos
Tenente-Coronel	Chefe da secção de formação	25,96 €	80	58,56 €
Tenente-Coronel	Diretor de curso	25,96 €	80	58,56 €
Capitão	Adjunto do diretor de curso	19,95 €	80	45,01 €
Sargento-Chefe	Sargento de formação	18,45 €	80	41,62 €
Total				203,75 €

**d. Custos com pessoal de apoio temporário**

Posto/Categoria	Ação a desempenhar	N.º de elementos (por posto)	Remuneração (por hora)	Horas Despendidas	Outras despesas	Custos
Nada a referir.						
Total						

## 3. Amortizações

Designação dos Bens	Qtd	Valor Patrimonial	Taxa de Amortização	Horas de Afetação	Custos
Camarata	1	50 000,00 €	5,00%	77	11,14 €
Capacete de proteção verde p/salto	25	38,27 €	25,00%	30	0,42 €
Paraquedas de Reserva ARZ-EPC	25	3 411,00 €	25,00%	4	4,93 €
Paraquedas principal Spekon RS4-4T	25	3 418,00 €	25,00%	2	2,47 €
Paraquedas principal Spekon RS2000	25	3 486,00 €	25,00%	2	2,52 €
Navalha em Z p/Para-Quedismo	2	8,46 €	25,00%	30	0,01 €
Altímetro	1	359,13 €	25,00%	30	0,16 €
Paraquedas <i>Flexpack</i>	25	1 178,86 €	25,00%	30	12,79 €
Cordão nó de <i>Marchand</i>	1	-	-	10	-
Luvras de Paraquedismo	25	37,93 €	25,00%	30	0,41 €
Total					34,85 €

## 4. Despesas Gerais

## a. Despesas com combustíveis e lubrificantes

Viatura	Consumo médio	Km a Percorrer	Preço/Litro	Custos
TP 50	10	50	1,58 €	8,69 €
Total				8,69 €

## b. Despesas com munições, explosivos e artifícios

Designação da Munição	Quantidade	Preço Unitário	Custos
Nada a referir.			
Total			

## c. Despesas com Limpeza e Higiene

Encargos com Limpeza e Higiene (LH)	Efetivo Médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
5 234,88 €	256	25	9	12,61 €

## d. Despesas com alimentação - refeições fornecidas

Designação da Refeição	Número de Refeições	Preço Refeição	Custos
1.ª Refeição	225	1,00 €	225,00 €
2.ª Refeição	225	2,50 €	562,50 €
3.ª Refeição	225	2,50 €	562,50 €
Total			1 350,00 €

## e. Despesas com vestuário e artigos pessoais

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

## f. Despesas com materiais de consumo

Designação do Material de Consumo	Qtd	Preço	Custos
Folhas A4 (resma)	1	6,13 €	6,13 €

**RESERVADO**

Fotocópias A4	1000	0,02 €	20,00 €
Total			26,13 €

**g. Despesas material de consumo clínico**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**h. Despesas com prémios, condecorações e ofertas**

Designação do Artigo	Qtd	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**i. Despesas com encargos das instalações**

Encargos com Instalações	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
182 394,28 €	256	25	9	439,20 €

**j. Despesas com conservação de bens**

Encargos com Conservação de bens	Efetivo médio	N.º de Formandos	Duração (DUF)	Custos
49 501,84 €	256	25	9	119,20 €

**k. Despesas com comunicações**

Descrição da despesa com comunicações	Custos
Nada a referir.	
Total	

**l. Despesas com transportes**

Tipologia da viatura alugada	Custos
C-295	34 400,00 €
C-130	55 000,00 €
KC-390	80 000,00 €
Total	169 400,00 €

**m. Despesas com a utilização de infraestruturas de transportes**

Portagens a utilizar	N.º de Utilizações	Preço	Custos
Nada a referir.			
Total			

**5. Custos por Unidade de Formação de Curta Duração**

Tipologia	Global	Por Formando
<b>Custo total</b>	201 116,59 €	8 044,66 €
Custos Imputável à Direção de Formação	868,35 €	34,73 €
Custos Imputável ao Comando do Pessoal	28 857,57 €	1 154,30 €
Custos Imputável ao Comando da Logística	1 384,85 €	55,39 €

## RESERVADO

Custos Imputáveis à U/E/O	170 005,82 €	6 800,23 €
Custos Diretos	170 875,12 €	6 835,00 €
Custos Indiretos	29 373,12 €	1 174,92 €
Custos Imputável Entidades Externas (com alimentação)	173 069,55 €	6 922,78 €
Custos Imputável Entidades Externas (sem alimentação)	171 719,55 €	6 868,78 €

## Anexo A (HORÁRIO TIPO) ao Referencial de Curso de Instrutor de Paraquedismo

## HORÁRIO TIPO

## 1. Primeira semana

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20					
09h30-10h20		Abertura curso (sessão síncrona)			
10h30 - 11h20					
11h30 - 12h20					
14h00 - 14h50					
15h00 - 15h50					
16h00 - 16h50					
17h00 - 17h50					
Assíncronas		E090020A	E090020A	E090020A	E090020A
Assíncronas		E090020A	E090020A	E090020A	E090020A
Assíncronas		E090020A	E090020A	E090020A	E090020A

## 2. Segunda semana

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20					
09h30-10h20					E090020A Avaliação (teste online)
10h30 - 11h20			Reforço da formação (sessão síncrona)		E090020A Avaliação (teste online)
11h30 - 12h20			Reforço da formação (sessão síncrona)		
14h00 - 14h50					
15h00 - 15h50					
16h00 - 16h50					
17h00 - 17h50					
Assíncronas	E090020A	E090020A	E090020A	E090020A	
Assíncronas	E090020A	E090020A	E090020A	E090020A	
Assíncronas	E090020A	E090020A		E090020A	

**RESERVADO**

**3. Terceira semana**

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20		UFCD.E00678A OE.1.2	UFCD.E00678A OE.2.1	UFCD.E00678A OE.2.2	UFCD.E00678A OE.2.2
09h30-10h20	Organização e diretivas	UFCD.E00671A OE1.2	UFCD.E00672A OE.1.1	UFCD.E00672A OE.1.2	UFCD.E00672A OE.1.2
10h30 - 11h20	UFCD.E00671A OE1.1	UFCD.E00671A OE1.2	UFCD.E00672A OE.1.1	UFCD.E00672A OE.1.2	UFCD.E00673A OE.2.1
11h30 - 12h20	UFCD.E00671A OE1.1	UFCD.E00671A OE1.3	UFCD.E00672A OE.1.1	UFCD.E00672A OE.1.2	UFCD.E00673A OE.2.1
14h00 - 14h50	UFCD.E00674A OE.1.1	UFCD.E00671A OE1.3	UFCD.E00673A OE.1.1	UFCD.E00673A OE.1.1	-
15h00 - 15h50	UFCD.E00674A OE.1.1	UFCD.E00672A OE.1.1	UFCD.E00673A. OE.1.1	UFCD.E00673A OE.1.1	-
16h00 - 16h50	UFCD.E00674A OE.1.1	UFCD.E00674A OE.1.1	UFCD.E00673A OE.1.1	UFCD.E00673A OE.1.2	-
17h00 - 17h50	UFCD.E00678A OE.1.1	UFCD.E00678A. OE.1.2	UFCD.E00678A OE.2.1	UFCD.E00678A OE.2.2	-

**4. Quarta semana**

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20	UFCD.E00678A OE.2.2	UFCD.E00678A OE.2.2	UFCD.E00678A OE.2.2	UFCD.E00678A OE.2.2	UFCD.E00678A OE.2.2
09h30-10h20	UFCD.E00674A OE.1.1	UFCD.E00672A OE.1.3	UFCD.E00672A OE.1.3	UFCD.E00672A OE.2.1	UFCD.E00673A OE.2.1
10h30 - 11h20	UFCD.E00674A OE.1.1	UFCD.E00672A OE.1.3	UFCD.E00672A OE.2.1	UFCD.E00672A OE.2.1	UFCD.E00673A OE.2.1
11h30 - 12h20	UFCD.E00674A OE.1.1	UFCD.E00672A OE.1.3	UFCD.E00672A OE.2.1	UFCD.E00672A OE.2.2	UFCD.E00673A OE.2.1
14h00 - 14h50	UFCD.E00674A OE.1.1	UFCD.E00671A OE2.2	UFCD.E00674A OE.1.2	UFCD.E00672A OE.2.2	-
15h00 - 15h50	UFCD.E00671A OE2.1	UFCD.E00671A OE2.2	UFCD.E00674A OE.1.2	UFCD.E00672A OE.2.2	-
16h00 - 16h50	UFCD.E00671A OE2.1	UFCD.E00671A OE2.3	UFCD.E00674A OE.1.2	UFCD.E00672A OE.2.2	-
17h00 - 17h50	UFCD.E00678A OE.2.2	UFCD.E00678A OE.2.2	UFCD.E00678A OE.2.2	UFCD.E00678A OE.2.2	-

**5. Quinta semana**

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.3
09h30-10h20	UFCD.E00673A OE.2.1	UFCD.E00674A OE.1.2	UFCD.E00671A OE2.4	UFCD.E00672A OE.3.1	UFCD.E00671A OE2.6
10h30 - 11h20	UFCD.E00673A OE.2.1	UFCD.E00674A OE.1.2	UFCD.E00671A OE2.5	UFCD.E00672A OE.3.2	UFCD.E00671A OE2.6
11h30 - 12h20	UFCD.E00671A OE2.3	UFCD.E00672A OE.2.3	UFCD.E00671A OE2.5	UFCD.E00672A OE.3.2	UFCD.E00671A OE2.6
14h00 - 14h50	UFCD.E00671A OE2.4	UFCD.E00672A OE.2.3	UFCD.E00672A OE.3.1	UFCD.E00671A OE2.5	-
15h00 - 15h50	UFCD.E00671A OE2.4	UFCD.E00672A OE.2.3	UFCD.E00672A OE.3.1	UFCD.E00671A OE2.5	-
16h00 - 16h50	UFCD.E00671A.O E2.4	UFCD.E00672A OE.2.3	UFCD.E00672A OE.3.1	UFCD.E00671A OE2.6	-
17h00 - 17h50	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.3	-

**RESERVADO**

**6. Sexta semana**

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.4	UFCD.E00678A OE.2.4	UFCD.E00678A OE.2.4
09h30-10h20	UFCD.E00674A OE.1.2	UFCD.E00671A OE2.7	UFCD.E00672A OE.3.2	UFCD.E00672A OE.3.3	UFCD.E00673A OE.2.2
10h30 - 11h20	UFCD.E00674A OE.1.2	UFCD.E00671A OE2.8	UFCD.E00672A OE.3.2	UFCD.E00672A OE.3.3	UFCD.E00673A OE.2.2
11h30 - 12h20	UFCD.E00671A OE2.7	UFCD.E00671A OE2.8	UFCD.E00672A OE.3.3	UFCD.E00672A OE.4.1	UFCD.E00673A OE.2.2
14h00 - 14h50	UFCD.E00671A OE2.7	UFCD.E00674A OE.2.1	UFCD.E00672A OE.3.3	UFCD.E00672A OE.4.1	-
15h00 - 15h50	UFCD.E00671A OE2.7	UFCD.E00674A OE.2.1	UFCD.E00671A OE2.8	UFCD.E00674A OE.2.1	-
16h00 - 16h50	UFCD.E00671A OE2.7	UFCD.E00674A OE.2.1	UFCD.E00671A OE2.8	UFCD.E00674A OE.2.1	-
17h00 - 17h50	UFCD.E00678A OE.2.3	UFCD.E00678A OE.2.4	UFCD.E00678A OE.2.4	UFCD.E00678A OE.2.4	-

**7. Sétima semana**

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20	UFCD.E00678A OE.2.4	UFCD.E00678A OE.2.4	UFCD.E00678A OE.2.4	UFCD.E00678A OE.2.5	UFCD.E00678A OE.2.5
09h30-10h20	UFCD.E00672A OE.4.1	UFCD.E00672A OE.4.2	UFCD.E00671A OE2.9	UFCD.E00673A OE.2.2	UFCD.E00672A OE.5.2
10h30 - 11h20	UFCD.E00672A OE.4.2	UFCD.E00672A OE.4.3	UFCD.E00671A OE2.9	UFCD.E00673A OE.2.2	UFCD.E00671A OE2.11
11h30 - 12h20	UFCD.E00672A OE.4.2	UFCD.E00672A OE.4.3	UFCD.E00671A OE2.9	UFCD.E00673A OE.2.2	UFCD.E00671A OE2.11
14h00 - 14h50	UFCD.E00674A OE.2.2	UFCD.E00671A OE2.8	UFCD.E00672A OE.4.4	UFCD.E00673A OE.2.2	-
15h00 - 15h50	UFCD.E00674A OE.2.2	UFCD.E00671A OE2.9	UFCD.E00672A OE.4.4	UFCD.E00673A OE.2.2	-
16h00 - 16h50	UFCD.E00674A OE.2.2	UFCD.E00671A OE2.9	UFCD.E00672A OE.5.1	UFCD.E00671A OE2.10	-
17h00 - 17h50	UFCD.E00678A OE.2.4	UFCD.E00678A OE.2.4	UFCD.E00678A OE.2.5	UFCD.E00678A OE.2.5	-

**8. Oitava semana**

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20	UFCD.E00678A OE.2.5	UFCD.E00678A OE.2.5	UFCD.E00678A OE.2.5	UFCD.E00673A Exame	UFCD.E00676A OE.1.4
09h30-10h20	UFCD.E00671A OE2.12	UFCD.E00671A Pré Exame	UFCD.E00674A Pré-exame	UFCD.E00673A Exame	UFCD.E00676A OE.2.1
10h30 - 11h20	UFCD.E00671A OE2.12	UFCD.E00671A Pré Exame	UFCD.E00674A Exame	UFCD.E00676A OE.1.1	UFCD.E00676A OE.2.2
11h30 - 12h20	Reforço de Formação	UFCD.E00671A Pré Exame	UFCD.E00672A Pré-exame	UFCD.E00676A OE.1.2	UFCD.E00676A OE.2.3
14h00 - 14h50	Reforço de Formação	UFCD.E00671A Exame	UFCD.E00672A Exame	UFCD.E00676A OE.1.2	-
15h00 - 15h50	Reforço de Formação	UFCD.E00671A Exame	UFCD.E00673A Pré-exame	UFCD.E00676A OE.1.3	-
16h00 - 16h50	Reforço de Formação	UFCD.E00671A Exame	UFCD.E00673A Pré-exame	UFCD.E00676A OE.1.3	-
17h00 - 17h50	UFCD.E00678A OE.2.5	UFCD.E00678A OE.2.5	UFCD.E00678A OE.2.5	UFCD.E00676A OE.1.4	-

## 9. Nona semana

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20	UFCD.E00676A OE.3.1	UFCD.E00676A OE.3.4	Reforço de Formação	UFCD.E00675A OE.1.1	UFCD.E00675A OE.2.1
09h30-10h20	UFCD.E00676A OE.3.1	Reforço de Formação	Reforço de Formação	UFCD.E00675A OE.1.2	UFCD.E00675A OE.2.2
10h30 - 11h20	UFCD.E00676A OE.3.1	Reforço de Formação	UFCD.E00676A Prova Prática IA	UFCD.E00675A OE.1.3	UFCD.E00675A OE.2.2
11h30 - 12h20	UFCD.E00676A OE.3.1	Reforço de Formação	UFCD.E00676A Prova Prática IA	UFCD.E00675A OE.1.4	UFCD.E00675A OE.2.3
14h00 - 14h50	UFCD.E00676A OE.3.2	Reforço de Formação	UFCD.E00676A Prova Prática IA	UFCD.E00675A OE.1.5	-
15h00 - 15h50	UFCD.E00676A OE.3.2	Reforço de Formação	UFCD.E00676A Prova Prática IP	UFCD.E00675A OE.2.1	-
16h00 - 16h50	UFCD.E00676A OE.3.2	Reforço de Formação	UFCD.E00676A Prova Prática IP	UFCD.E00675A OE.2.1	-
17h00 - 17h50	UFCD.E00676A OE.3.3	Reforço de Formação	UFCD.E00676A Prova Prática IP	UFCD.E00675A OE.2.1	-

## 10. Décima semana

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20	UFCD.E00675A OE.2.3	Reforço de Formação	UFCD.E00677A OE.1.1	UFCD.E00677A OE.2.1	UFCD.E00677A OE.3.2
09h30-10h20	UFCD.E00675A OE.2.4	Reforço de Formação	UFCD.E00677A OE.1.1	UFCD.E00677A OE.2.1	UFCD.E00677A OE.3.2
10h30 - 11h20	UFCD.E00675A OE.2.4	UFCD.E00675A Prova Prática LP	UFCD.E00677A OE.1.2	UFCD.E00677A OE.2.2	UFCD.E00677A OE.3.2
11h30 - 12h20	UFCD.E00675A OE.3.1	UFCD.E00675A Prova Prática LP	UFCD.E00677A OE.1.2	UFCD.E00677A OE.2.2	UFCD.E00677A OE.3.2
14h00 - 14h50	UFCD.E00675A OE.3.2	UFCD.E00675A Prova Prática LP	UFCD.E00677A OE.2.1	UFCD.E00677A OE.3.1	-
15h00 - 15h50	UFCD.E00675A OE.3.2	UFCD.E00675A Prova Prática HPA	UFCD.E00677A OE.2.1	UFCD.E00677A OE.3.1	-
16h00 - 16h50	UFCD.E00675A OE.3.3	UFCD.E00675A Prova Prática HPA	UFCD.E00677A OE.2.1	UFCD.E00677A OE.3.1	-
17h00 - 17h50	UFCD.E00675A OE.3.3	-	UFCD.E00677A OE.2.1	UFCD.E00677A OE.3.1	-

**11. Décima primeira semana**

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20	UFCD.E00677A OE.3.3	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento
09h30-10h20	UFCD.E00677A OE.3.3	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento
10h30 - 11h20	UFCD.E00677A OE.3.3	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento
11h30 - 12h20	UFCD.E00677A OE.3.3	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento
14h00 - 14h50	UFCD.E00677A Teste Escrito	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-
15h00 - 15h50	-	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-
16h00 - 16h50	-	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-
17h00 - 17h50	-	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-

**12. Décima segunda semana**

TF	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h30-09h20	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-
09h30-10h20	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Cerimónia de fim de curso
10h30 - 11h20	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-
11h30 - 12h20	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-
14h00 - 14h50	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-
15h00 - 15h50	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-
16h00 - 16h50	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-
17h00 - 17h50	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	Sessão de lançamento	-

Página intencionalmente em branco

## RESERVADO

### Anexo B: MATRIZ DE RISCO DAS ATIVIDADES DO CURSO DE INSTRUTOR DE PARAQUEDISMO

- a. A Entidade Formadora cumpre os requisitos de segurança e saúde associados ao desenvolvimento da formação e elabora a matriz de risco associada à formação que ministra, conforme a legislação em vigor<sup>1</sup>.
- b. Elementos a considerar na Gestão do Risco da Formação:

U/E/O: Regimento de Paraquedistas		FUNÇÃO: Formação			LISTA DE MILITARES EXPOSTOS: Formador e formandos do curso de Instrutor de Paraquedismo						Técnico ST:	
ATIVIDADE	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA						PRIORIDADE	MEDIDA DE CONTROLO
					CRITÉRIOS DE SST				CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS			
					G	P	FE	NS	RL	PI		
Atividades em sala (formação teórica).	Má postura corporal.	Ergonómico.	Dores nos ombros, nas costas e pescoço. Desconforto geral. Problemas no aparelho circulatório. Irritabilidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de intervalos periódicos;</li> <li>Correção de posturas corporais inadequadas;</li> <li>Adequação dos equipamentos das salas de aula (cadeiras e secretárias) às características físicas dos formandos;</li> <li>Controlo por um formador.</li> </ul>	1	1	1	NS	N	N	III	III - Manter os controlos atuais
	Posição estática durante períodos longos.	Ergonómico.			1	1	1	NS	N	N	III	III - Manter os controlos atuais
	Iluminação natural insuficiente ou iluminação artificial.	Iluminação.	Exaustão/fadiga. Dores de cabeça. Desconforto geral. Dificuldades de concentração.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de intervalos periódicos;</li> <li>Controlo por um formador.</li> </ul>	1	1	1	NS	N	N	III	III - Manter os controlos atuais
	Temperatura ambiente inadequada.	Exposição prolongada a temperaturas baixas ou altas.	Diminuição da destreza manual. Exaustão/fadiga. Problemas no aparelho circulatório e respiratório. Dificuldades de concentração.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adequação do uso de roupa às condições ambientais e a utilização de sistemas de aquecimento/arrefecimento;</li> <li>Controlo por um formador.</li> </ul>	1	1	1	NS	N	N	III	III - Manter os controlos atuais

Consultar a PAD 123-01 – Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército (21 dezembro 2021)

**LEGENDA:** G – GRAVIDADE; P – PROBABILIDADE; FE – FREQUÊNCIA DE EXPOSIÇÃO; NS – NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA; RL – REQUISITOS LEGAIS; PI – PARTES INTERESSADAS.

<sup>1</sup> PAD 123-01 Manual do SGSSTE.

**RESERVADO**

U/E/O: Regimento de Paraquedistas		FUNÇÃO: Formação			LISTA DE MILITARES EXPOSTOS: Formador e formandos do curso de Instrutor de Paraquedismo						Técnico ST:	
ATIVIDADE	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA						PRIORIDADE	MEDIDA DE CONTROLO
					CRITÉRIOS DE SST				CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS			
					G	P	FE	NS	RL	PI		
Técnica de aterragem	Executar rolamento a pé firme	Quedas ao mesmo nível	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeção à área de Instrução;</li> <li>Uso do capacete.</li> </ul>	1	1	2	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Medidas complementares: - Reforçar medidas de observação/inspeção do local onde é efetuada a formação; - Alocar um formador para supervisão externa à execução do exercício.
	Executar rolamento do banco	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeção ao banco;</li> <li>Uso do capacete.</li> </ul>	2	1	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	
	Executar o rolamento no balanço	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeção ao balanço;</li> <li>Inspeção ao equipamento do formando, antes e depois de subir à plataforma;</li> <li>Uso do capacete.</li> </ul>	2	1	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	
	Executar o rolamento na torre de aterragem	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeção à torre;</li> <li>Inspeção ao equipamento do formando, antes e depois de subir à torre;</li> <li>Uso do capacete.</li> </ul>	3	1	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	
	Queda de objetos em manipulação	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeção ao equipamento do formando;</li> <li>Uso do capacete.</li> </ul>	2	1	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	

Consultar a PAD 123-01 – Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército (21 dezembro 2021)

LEGENDA: G – GRAVIDADE; P – PROBABILIDADE; FE – FREQUÊNCIA DE EXPOSIÇÃO; NS – NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA; RL – REQUISITOS LEGAIS; PI – PARTES INTERESSADAS.

**RESERVADO**

U/E/O: Regimento de Paraquedistas		FUNÇÃO: Formação			LISTA DE MILITARES EXPOSTOS: Formador e formandos do curso de Instrutor de Paraquedismo						Técnico ST:	
ATIVIDADE	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA						PRIORIDADE	MEDIDA DE CONTROLO
					CRITÉRIOS DE SST				CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS			
					G	P	FE	NS	RL	PI		
Técnica de embarque e saída de aeronaves	Executar a saída por patrulha da torre de saída	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeção ao equipamento do formando, antes e depois de subir à Torre;</li> <li>Existência de segurança física junto ao aterro à torre;</li> <li>Uso do capacete.</li> </ul>	3	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Medidas complementares: - Reforçar medidas de observação/inspeção do local onde é efetuada a formação; - Alocar um formador para supervisão externa à execução do exercício.
	Executar a saída por patrulha da torre de saída, em período de visibilidade noturna	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.		3	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	

Consultar a PAD 123-01 – Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército (21 dezembro 2021)

LEGENDA: G – GRAVIDADE; P – PROBABILIDADE; FE – FREQUÊNCIA DE EXPOSIÇÃO; NS – NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA; RL – REQUISITOS LEGAIS; PI – PARTES INTERESSADAS.

## RESERVADO

U/E/O: Regimento de Paraquedistas		FUNÇÃO: Formação			LISTA DE MILITARES EXPOSTOS: Formador e formandos do curso de Instrutor de Paraquedismo						Técnico ST:	
ATIVIDADE	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA						PRIORIDADE	MEDIDA DE CONTROLO
					CRITÉRIOS DE SST				CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS			
					G	P	FE	NS	RL	PI		
Técnica de descida	Descida normal; Incidentes de abertura; Incidentes de descida; Aterragem sobre obstáculos no arnês suspenso	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeção ao equipamento do formando, antes e depois de utilizar o arnês suspenso;</li> <li>Uso do capacete.</li> </ul>	2	1	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Medidas complementares: - Reforçar medidas de observação/inspeção do local onde é efetuada a formação; - Alocar um formador para supervisão externa à execução do exercício.

Consultar a PAD 123-01 – Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército (21 dezembro 2021)

LEGENDA: G – GRAVIDADE; P – PROBABILIDADE; FE – FREQUÊNCIA DE EXPOSIÇÃO; NS – NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA; RL – REQUISITOS LEGAIS; PI – PARTES INTERESSADAS.

U/E/O: Regimento de Paraquedistas		FUNÇÃO: Formação			LISTA DE MILITARES EXPOSTOS: Formador e formandos do curso de Instrutor de Paraquedismo						Técnico ST:	
ATIVIDADE	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA						PRIORIDADE	MEDIDA DE CONTROLO
					CRITÉRIOS DE SST				CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS			
					G	P	FE	NS	RL	PI		
Técnica de reorganização	Manuseamento incorreto do equipamento	Choque contra objeto	Traumatismo (escoriações).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicação/demonstração do manuseamento do material;</li> <li>Supervisionamento por parte dos formadores.</li> </ul>	1	1	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Medidas complementares: - Reforçar medidas de observação/inspeção do local onde é efetuada a formação; - Alocar um formador para supervisão externa à execução do exercício.
	Deslocamento para o local da formação (apeado)	Quedas ao mesmo nível	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslocamento enquadrado por formador.</li> </ul>	1	1	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	

Consultar a PAD 123-01 – Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército (21 dezembro 2021)

LEGENDA: G – GRAVIDADE; P – PROBABILIDADE; FE – FREQUÊNCIA DE EXPOSIÇÃO; NS – NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA; RL – REQUISITOS LEGAIS; PI – PARTES INTERESSADAS.

**RESERVADO**

U/E/O: Regimento de Paraquedistas		FUNÇÃO: Formação			LISTA DE MILITARES EXPOSTOS: Formador e formandos do curso de Instrutor de Paraquedismo						Técnico ST:	
ATIVIDADE	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA						PRIORIDADE	MEDIDA DE CONTROLO
					CRITÉRIOS DE SST				CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS			
					G	P	FE	NS	RL	PI		
Lançamentos	Executar salto com conjunto de paraquedas	Queda em altura	Fraturas, Luxações, entorses, distensões, traumatismos. morte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspeções ao pessoal e material, antes do embarque;</li> <li>• Briefing de segurança antes da missão;</li> <li>• Ordens preparatórias e respetivas verificações a bordo;</li> <li>• Cadência de saída;</li> <li>• Parâmetros normalizados para lançamento.</li> </ul>	5	2	1	S	N	N	II – Corrigir e adotar medidas de controlo	Medidas complementares: - Revisão após cada salto.
		Stress psicológico			3	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	
		Choque contra objeto ou pessoa			3	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	
		Utilização incorreta do equipamento			3	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	
		Má execução da técnica			3	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	
		Falha no equipamento			3	1	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	
		Alterações meteorológicas repentinas			3	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	

Consultar a PAD 123-01 – Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército (21 dezembro 2021)

LEGENDA: G – GRAVIDADE; P – PROBABILIDADE; FE – FREQUÊNCIA DE EXPOSIÇÃO; NS – NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA; RL – REQUISITOS LEGAIS; PI – PARTES INTERESSADAS.

**RESERVADO**

U/E/O: Regimento de Paraquedistas		FUNÇÃO: Formação			LISTA DE MILITARES EXPOSTOS: Formador e formandos do curso de Instrutor de Paraquedismo						Técnico ST:	
ATIVIDADE	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA						PRIORIDADE	MEDIDA DE CONTROLO
					CRITÉRIOS DE SST				CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS			
					G	P	FE	NS	RL	PI		
Lançamentos	Executar Lançamentos por marcagem/ Luz Verde Imperativa	Queda em altura	Fraturas, Luxações, entorses, distensões, traumatismos, morte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeções ao pessoal e material, antes do embarque;</li> <li>Briefing de segurança antes da missão;</li> <li>Ordens preparatórias e respetivas verificações a bordo;</li> <li>Cadência de saída;</li> <li>Parâmetros normalizados para lançamento.</li> </ul>	5	2	1	S	N	N	II – Corrigir e adotar medidas de controlo	Medidas complementares: - Revisão após sessão.

Consultar a PAD 123-01 – Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército (21 dezembro 2021)

LEGENDA: G – GRAVIDADE; P – PROBABILIDADE; FE – FREQUÊNCIA DE EXPOSIÇÃO; NS – NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA; RL – REQUISITOS LEGAIS; PI – PARTES INTERESSADAS.

**RESERVADO**

U/E/O: Regimento de Paraquedistas		FUNÇÃO: Formação			LISTA DE MILITARES EXPOSTOS: Formador e formandos do curso de Instrutor de Paraquedismo						Técnico ST:	
ATIVIDADE	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA						PRIORIDADE	MEDIDA DE CONTROLO
					CRITÉRIOS DE SST				CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS			
					G	P	FE	NS	RL	PI		
Treino Físico Militar	Execução de Cross e Calistenias	Quedas ao mesmo nível	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação das condições climatéricas;</li> <li>Observação do estado psicológico do formando e sua referenciação pela equipa de formação e equipa sanitária.</li> </ul>	2	1	3	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Manter os controlos atuais
	Execução de trabalhos em alturas	Stress psicológico	Alterações comportamentais e do estado de consciência (delírios e psicoses).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formador certificado com o curso de treino físico/montanhismo;</li> <li>Presença de equipa de evacuação sanitária com os meios adequados;</li> <li>Escolha de terreno adequado para a execução dos trabalhos;</li> <li>Observação do estado psicológico do formando e sua referenciação pela equipa de formação e equipa sanitária.</li> </ul>	2	1	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Manter os controlos atuais
		Quedas em altura	Fraturas, Luxações, Entorses, distensões, traumatismos. Morte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeções ao pessoal e material;</li> <li>Brifingue de segurança.</li> </ul>	4	2	1	S	N	N	II – Corrigir e adotar medidas de controlo	Medidas complementares: - Reforço de informação sobre as regras de segurança.
	Manuseamento incorreto do material de treino em circuito e Toros	Choque contra objeto	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicação/demonstração dos exercícios;</li> <li>Supervisionamento por parte dos formadores.</li> </ul>	2	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Manter os controlos atuais

Consultar a PAD 123-01 – Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército (21 dezembro 2021)

LEGENDA: G – GRAVIDADE; P – PROBABILIDADE; FE – FREQUÊNCIA DE EXPOSIÇÃO; NS – NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA; RL – REQUISITOS LEGAIS; PI – PARTES INTERESSADAS.

**RESERVADO**

U/E/O: Regimento de Paraquedistas		FUNÇÃO: Formação			LISTA DE MILITARES EXPOSTOS: Formador e formandos do curso de Instrutor de Paraquedismo						Técnico ST:	
ATIVIDADE	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA						PRIORIDADE	MEDIDA DE CONTROLO
					CRITÉRIOS DE SST				CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS			
					G	P	FE	NS	RL	PI		
Deslocamento para Local de Formação	Embarque e desembarque de viaturas	Quedas ao mesmo nível	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estabelecer procedimentos de embarque e desembarque de viaturas ligeiras/pesadas para que seja realizado de forma célere, ordeira e eficiente;</li> <li>Utilização de todos os meios físicos de auxílio próprios das viaturas desta natureza (pegas, patins, etc.);</li> <li>Durante o desembarque receção no solo a dois pés com afastamento da arma;</li> <li>Formador garante que todos os formandos embarcaram em segurança, não excedendo a capacidade de transporte da viatura e estão corretamente sentados no seu interior.</li> </ul>	2	2	2	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Manter os controlos atuais
		Queda em altura	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).		2	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Manter os controlos atuais
		Choque com objetos	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).		2	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Manter os controlos atuais
	Deslocamento de viatura	Choque contra obstáculos	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses), morte por traumatismo.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Chefe de viatura (formador) garante que todas os artigos do Código da Estrada são cumpridos;</li> <li>Brífigue de segurança antes de iniciar deslocamento;</li> <li>Circular em coluna de marcha com sinais luminosos.</li> </ul>	3	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais
Deslocamento para o local da formação (apeado)	Quedas ao mesmo nível	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslocamento enquadrado por formador.</li> </ul>	3	2	1	NS	N	N	III – Manter os controlos atuais	Manter os controlos atuais	

Consultar a PAD 123-01 – Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército (21 dezembro 2021)

LEGENDA: G – GRAVIDADE; P – PROBABILIDADE; FE – FREQUÊNCIA DE EXPOSIÇÃO; NS – NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA; RL – REQUISITOS LEGAIS; PI – PARTES INTERESSADAS.