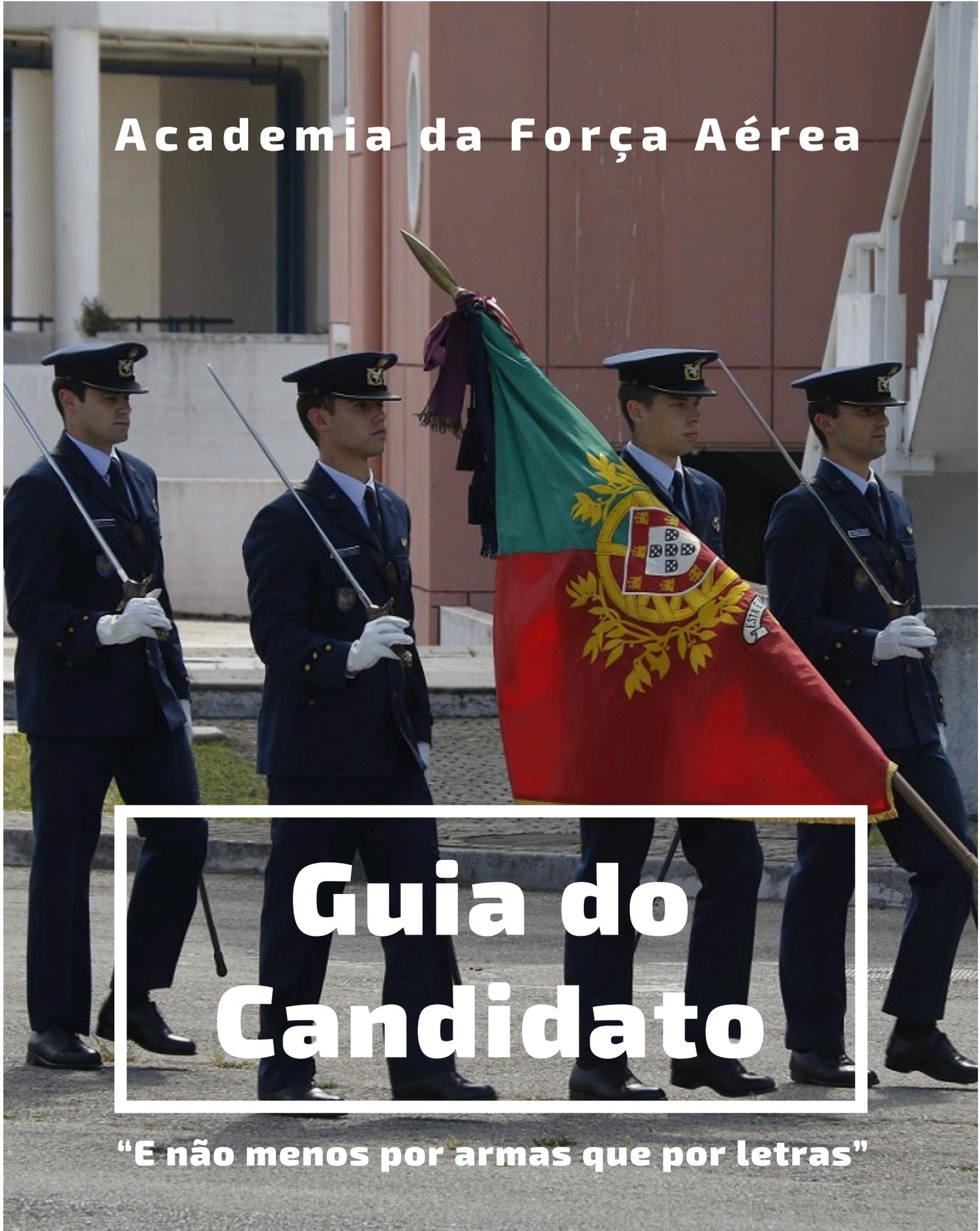


**Academia da Força Aérea**



**Guia do  
Candidato**

**“E não menos por armas que por letras”**

**Vem voar connosco.  
Agarra a oportunidade!**



# Índice

Neste Guia do Candidato podes descobrir...



## 1

**Introdução**

## 5

**Provas de admissão**

- Provas de Avaliação da Condição Física
- Prova de Avaliação de Conhecimentos em Língua Inglesa
- Provas de Avaliação Psicológica
- Inspeções Médicas
- Estágio de Seleção de Voo
- Prova de Aptidão Militar

## 2

**Academia da Força Aérea**

## 6

**O que deves trazer**

## 3

**Especialidades**

- Pilotos Aviadores
- Engenheiros Aeronáuticos
- Engenheiros de Aeródromos
- Engenheiros Eletrotécnicos
- Administração Aeronáutica
- Médicos

## 7

**Informação genérica**

- Contactos
- Redes sociais

## 4

**Dia a dia do aluno**

## 8

**Como chegar à AFA**

- Mapa da AFA
- Morada
- *Link* para mapa descritivo

# | 1. Introdução

Este guia foi elaborado para te ajudar na preparação para as provas que terás de realizar para seres admitido na Academia da Força Aérea (AFA). Um percurso composto por várias etapas, onde terás de demonstrar a tua aptidão para a vida militar e vontade de querer pertencer a uma Instituição de renome, afirmando o teu espírito de perseverança e de sacrifício.



Ingressar na Força Aérea (FA) é uma decisão e oportunidade para abraçar uma vida repleta de inúmeros desafios, de ímpares oportunidades e permanente crescimento, na medida em que os militares desempenham missões importantes ao serviço do nosso país.

Se tens por objetivo juntar-te a nós, concorrendo à AFA, dedica algum do teu tempo para te preparares de modo a realizares todas as provas de admissão com sucesso.



## Força Aérea

A FA foi criada a 01 de julho de 1952, resultando da fusão da Aviação Naval e Aviação Militar e constituindo-se, a partir deste momento, como um ramo independente.

# | 2. Academia da Força Aérea

A AFA tem como principal missão formar os oficiais dos Quadros Permanentes (QP) da FA, habilitando-os a cumprir as funções correspondentes à sua área de formação, bem como as de comando e chefia, promovendo o desenvolvimento de competências para o cumprimento das missões atribuídas à Força Aérea.

Com instalações próprias junto à Base Aérea n.º 1, na Granja do Marquês, a norte da serra de Sintra, a AFA iniciou as suas atividades em 01 de fevereiro de 1978, fundamentalmente dedicadas ao curso de pilotagem aeronáutica.

Com o desenvolvimento progressivo das suas instalações, foi possível alargar o âmbito da atividade escolar a outros cursos.

Assim, no ano letivo de 1991/92, iniciaram-se os cursos de Engenharia Aeronáutica, Engenharia de Aeródromos, Engenharia Eletrotécnica e Administração Aeronáutica.

Em 1999, a AFA e a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, passaram a ministrar, respetivamente, a formação complementar e as unidades curriculares da licenciatura em Medicina.

A AFA integra desde 2015 o Instituto Universitário Militar, ministrando os cursos de licenciatura e mestrado em Aeronáutica Militar, nas especialidades de Pilotagem Aeronáutica, Engenharia Aeronáutica, Engenharia de Aeródromos, Engenharia Eletrotécnica, Administração Aeronáutica e Medicina Aeronáutica.



# | 3. Especialidades

## Pilotos Aviadores (PILAV)



Aos oficiais Pilotos Aviadores compete o exercício de atividades ligadas à operação de meios aéreos em missões militares, como piloto operacional, piloto instrutor e piloto comandante em voo.

Os oficiais Pilotos Aviadores numa fase mais avançada da sua carreira, desempenham também funções de Direção, Chefia e Comando na estrutura superior da Força Aérea, assim como planeamento e gestão de programas e projetos.

## Engenheiros Aeronáuticos (ENGAER)

Aos oficiais Engenheiros Aeronáuticos compete o desempenho de atividades de projeto e gestão técnica e logística de aeronaves e sistemas de armas, motores e sistemas mecânicos, incluindo a elaboração de estudos para apoio à operação e manutenção.

O curso é frequentado parte na AFA e parte no Instituto Superior Técnico (IST), e partilha as unidades curriculares equivalentes às dos planos de estudos dos cursos de licenciatura e mestrado em Engenharia Aeroespacial – Ramo de Aeronaves do IST.



## Engenheiros de Aeródromos (ENGAED)



Os oficiais Engenheiros de Aeródromos desenvolvem estudos técnicos, projetos e suas componentes, construção e manutenção na área de engenharia civil, das infraestruturas aeroportuárias militares, incluindo a documentação inerente à realização de concursos e consultas para empreitadas e sua fiscalização.

O curso é frequentado parte na AFA e parte no IST, e partilha as unidades curriculares equivalentes às dos planos de estudos dos cursos de licenciatura e mestrado em Engenharia Civil.

# Engenheiros Eletrotécnicos (ENGEL)



Os oficiais Engenheiros Eletrotécnicos fazem a gestão técnica e logística, estando responsáveis pela elaboração de estudos de apoio à operação e pela manutenção de sistemas de armas da Força Aérea.

A especialidade de Engenharia Eletrotécnica contempla vários ramos de especialização: Aviónica (AVIO); Energia e Sistemas (ES); Sistemas Eletrónicos e Computadores (SEC); e Telecomunicações e Eletrónica (TEL).

Estes ramos de especialização, dentro da vertente académica que compõe o curso de Engel, têm unidades curriculares equivalentes às dos planos de estudos dos cursos de Engenharia Aeroespacial, ramo Aviónica, e de Engenharia Eletrotécnica e de Computadores do IST, sendo frequentados parte na AFA e parte no IST.

# Administração Aeronáutica (ADMAER)



Os oficiais de Administração Aeronáutica, desempenham funções de gestão dos recursos financeiros e logísticos atribuídos à FA, ou, mais globalmente, ao nível do Ministério da Defesa Nacional.

O curso é frequentado parte na AFA e parte no Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG), tendo unidades curriculares equivalentes às dos planos de estudos dos cursos de licenciatura em Gestão e mestrado em Contabilidade, Fiscalidade e Finanças Empresarias do ISEG.

# Médicos (MED)

Os oficiais Médicos estão responsáveis por assegurar a assistência médico-sanitária às operações aéreas, em território nacional e no estrangeiro, bem como prestar assistência e socorro em caso de acidente ou emergência nas unidades da FA. Orientam e coordenam as ações de promoção de saúde e prevenção da doença aos militares, e avaliam a aptidão física e psíquica do pessoal da Força Aérea.

O curso de Medicina desenrola-se ao longo de seis anos, sendo integralmente ministrado na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e na AFA.



# | 04. Dia a dia do aluno



07H00



07H15



08H00



10H00



13H15



13H30



14H30



17H30



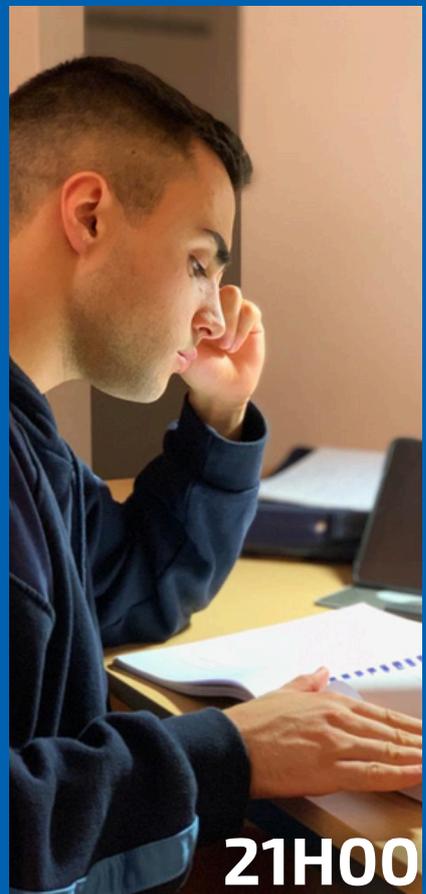
19H00



20H00



20H30



21H00

# | 5. Provas de admissão

As provas de seleção decorrem normalmente entre meados de julho e setembro, em conformidade com o abaixo esquematizado.



## Provas de Avaliação da Condição Física



A boa condição física é indissociável da preparação militar, pelo que o processo de candidatura à AFA passa pela realização de diversas Provas de Avaliação da Condição Física (PACF). As PACF visam, assim, avaliar as capacidades físicas e aferir a aptidão para o exercício das funções inerentes à categoria de oficial dos QP da FA, e são realizadas de acordo com o prescrito no aviso de abertura (AA) do concurso. A informação que a seguir se apresenta, não dispensa, por isso, a leitura do AA do concurso, pretendendo, apenas, ajudar na tua preparação para as PACF. É recomendável que, através do treino, obtenhas a condição física necessária para atingir os padrões mínimos exigidos e alcançar o sucesso pretendido.

## Pórtico

O Pórtico tem 5 metros de altura, 6,15 metros de comprimento e 0,3 metros de largura. Nesta prova tens apenas uma "tentativa" de execução. Deves aproximar-te da escada de subida para o Pórtico, ascender degrau a degrau e quando chegares ao topo, ficas em cima do Pórtico apoiado nos ferros laterais. A partir do momento que largares os ferros já não poderás voltar a segurar os mesmos, se o fizeres és eliminado. Quando largares os ferros inicias a passagem do Pórtico, na posição de pé, até ao final onde te poderás segurar nos ferros laterais. Neste momento considera-se a prova superada. Depois de estares seguro, ainda em cima do Pórtico, rodas o corpo 180° de forma a colocares-te em posição para desceres a escada e inicias a descida degrau a degrau até chegares ao chão.



## Muro

Candidatos do sexo:

- Masculino: Altura de 0,90 metros; Largura de 1,5 metros e Espessura de 0,20 metros.
- Feminino: Altura de 0,70 metros; Largura de 1,5 metros e Espessura de 0,20 metros.

Dispões de três tentativas de execução. Considera-se "tentativa" o momento a partir do qual inicias a corrida de balanço. A abordagem ao muro é feita de frente para o mesmo, não podendo ser utilizada a técnica lateral (como no salto em altura). Todo o corpo terá de passar por cima do muro, não sendo permitido que alguma parte do corpo, nomeadamente os pés, passe fora dos limites laterais do muro. A primeira parte do corpo a fazer receção após o salto, terá de ser o pé, de preferência os dois. São consideradas tentativas falhadas: se parares a corrida de balanço antes de saltar o muro; se tocares no muro, com qualquer parte do corpo durante o salto; se alguma parte do corpo passar fora dos limites laterais do muro; e se a primeira parte do corpo a tocar no chão depois do salto, não for o pé ou os pés.



## Vala

Candidatos do sexo:

- Masculino: comprimento de 3 metros.
- Feminino: comprimento de 2,2 metros.

Nesta prova dispões de três tentativas de execução. Considera-se "tentativa" o momento a partir do qual inicias a corrida de balanço. A abordagem à vala é feita de frente, tendo que transpor a mesma. A primeira parte do corpo a fazer receção após o salto, terá de ser o pé, de preferência os dois. São consideradas tentativas falhadas:

- Parar a corrida de balanço, antes de saltar a vala;
- Cair dentro da vala ou tocar nos limites laterais da mesma;
- Quando a primeira parte do corpo a tocar no chão depois do salto, não for o pé ou os pés.



## Extensão de braços

Inicias a prova em decúbito ventral, com as mãos no chão, colocadas à largura dos ombros, com tolerância máxima de um palmo para dentro ou fora, com o corpo reto e as pernas unidas. A partir desta posição realizas o número de extensões definido na tabela de aptidão, sem limite de tempo e sem paragens, mantendo o corpo em prancha (costas retas). Quando o corpo sobe, tens que estender completamente os braços e quando o corpo desce, tens que efetuar uma flexão dos braços de modo a que o ângulo braço-antebraço seja igual ou inferior a 90°.



## Abdominais

Realizas o número de abdominais definidos na tabela de aptidão no tempo máximo de um minuto. A prova inicia-se em decúbito dorsal, membros superiores cruzados sobre o peito e as mãos nos ombros, joelhos a formar um ângulo de 90° e pés presos no espaldar, em contacto com o solo. Considera-se executado um abdominal quando fletes o tronco à frente, de forma a tocar com os dois cotovelos em simultâneo nas coxas e retornas à posição inicial. Durante todo o movimento as mãos permanecem em contacto com os ombros e os pés com o solo. À ordem, elevas-te, fletindo o tronco, tocando com ambos os cotovelos nas coxas em simultâneo e retornas à posição inicial.



Nesta prova é permitido fazer pausa na posição inicial de decúbito dorsal.

Consideram-se repetições incorretas sempre que:

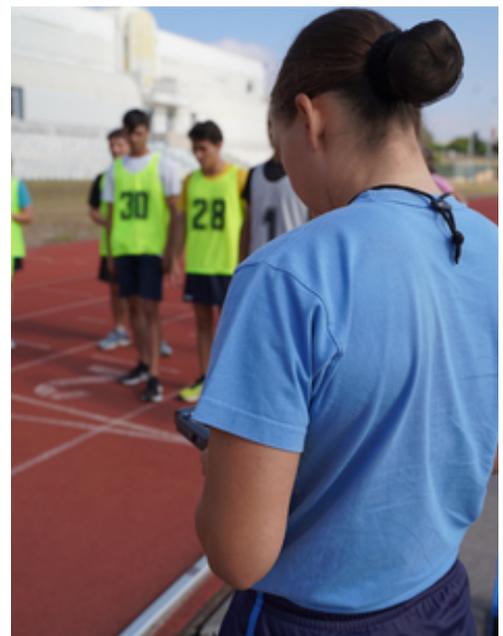
- Na flexão, os cotovelos não toquem nas coxas em simultâneo;
- No retorno à posição inicial, as omoplatas não toquem no solo;
- As mãos estejam/sejam afastadas dos ombros;
- As nádegas estejam/sejam levantadas do solo (de forma a dar balanço).

## Corrida

Deverás percorrer a distância de 2400m no menor tempo possível.

Esta prova será interrompida de imediato sempre que:

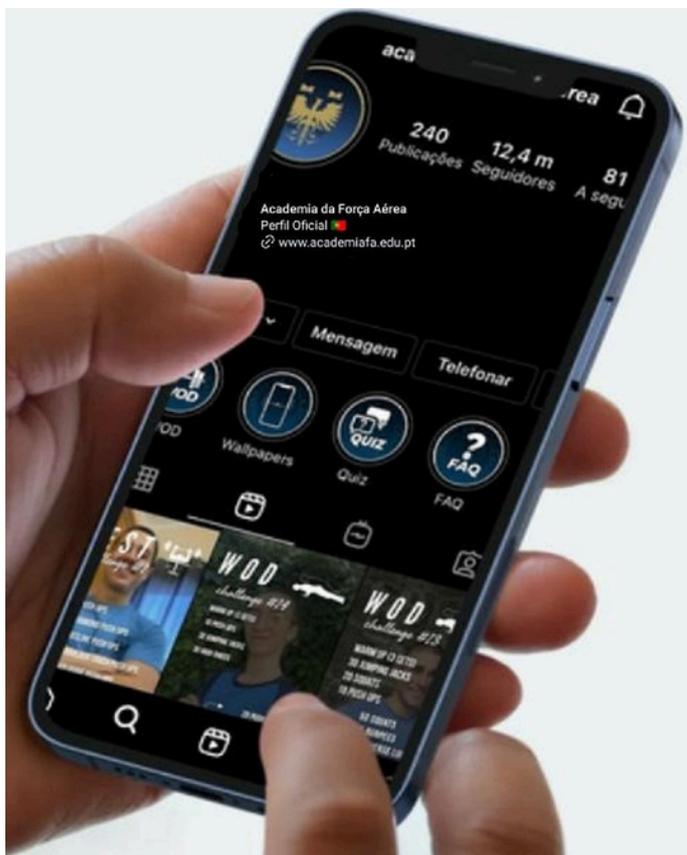
- Peças para interromper a prova;
- Declares estar exausto ou presentes sinais exteriores de exaustão;
- Declares estar com náuseas ou vômitos;
- Declares ou aparentes estar com tonturas;
- Apresentes uma palidez intensa;
- Apresentes sinais de instabilidade emocional ou insegurança;
- Apresentes sinais evidentes de perda de qualidade de execução motora da prova.



Para obter aptidão é necessário:

1. Realizar as provas "Passagem do Pórtico", "Salto do Muro" e "Salto da Vala", classificadas de "Apto" e "Inapto".
2. Ficar "Apto" em todas as provas referidas no número anterior (se ficar "Inapto" numa destas provas, é de imediato terminado o seu processo de candidatura);
3. Realizar as provas "Extensões de braços", "Abdominais" e "Corrida de 2400m" avaliadas de acordo com a Tabela de Aptidão, com a classificação de 10 valores ou mais, na média ponderada destas três provas (o candidato que obtenha menos de 8,0 valores em qualquer uma das provas é considerado "Inapto", terminando de imediato o seu processo de candidatura).

A classificação é obtida através da seguinte fórmula:

$$0,30 \times \text{Classificação nas extensões de braços} + 0,30 \times \text{Classificação nos abdominais} + 0,40 \times \text{Classificação na corrida.}$$


## Prepara-te para as provas

Para melhorares ainda mais a tua forma física e realizares com sucesso as provas acima descritas, podes ainda acompanhar a nossa página no *Instagram* e os treinos que lá partilhamos semanalmente (disponíveis no separador WOD, *Workout Of The Day*, e na secção *Reels*).

Muito importante: Antes de iniciares estas sugestões de treino, deves consultar um médico e ter a garantia de que podes realizar as mesmas.

Se quiseres ter acesso a um plano de treino preparatório de oito semanas, clica no *link* abaixo:

<https://www.academiafa.edu.pt/paginas/352academiafa/ficheiros/noticias/2021/admissao/Plano%20de%20treino%20e%20nutricional.pdf>

# Prova de Avaliação de Conhecimentos em Língua Inglesa

Esta Prova de Avaliação de Conhecimentos da Língua Inglesa (PACLI) destina-se a avaliar se os conhecimentos que possuis são correspondentes ao nível B1 do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (QECR).

Tem uma duração de 50 minutos e é constituída, conforme consta no AA, por perguntas de escolha múltipla, que incidem sobre a compreensão da língua escrita, gramática e vocabulário, compreensão de textos onde predomina uma linguagem corrente do dia a dia ou trabalho e descrições de acontecimentos, sentimentos e desejos. É considerado "Apto" quem obtiver a classificação mínima de 60 pontos numa escala de 0 a 100 pontos.



Tens aqui algumas sugestões para ajudar a verificar os conhecimentos:

<https://www.languagelevel.com/english/>

<https://www.ego4u.com/en/cram-up/tests/mix-2>

<https://www.ego4u.com/en/cram-up/tests/mix-3>

<https://www.ego4u.com/en/cram-up/tests/mix-4>

[http://www.englishjet.com/english\\_courses\\_files/test\\_level\\_answers.asp](http://www.englishjet.com/english_courses_files/test_level_answers.asp)

[http://www.englishjet.com/english\\_courses\\_files/test\\_intermediate.asp](http://www.englishjet.com/english_courses_files/test_intermediate.asp)

[http://www.englishjet.com/english\\_courses\\_files/test\\_upper-intermediate.asp](http://www.englishjet.com/english_courses_files/test_upper-intermediate.asp)

# Provas de Avaliação Psicológica

As Provas de Avaliação Psicológica (PAP), têm a duração de dois dias e visam avaliar as tuas capacidades e características psicológicas, de modo a aferir a tua adaptabilidade à condição militar e ao exercício das funções inerentes à categoria de oficiais dos QP da FA e à especialidade pretendida.



O primeiro dia compreende a avaliação das aptidões perceptivo-cognitivas, psicomotoras e personalidade, através de uma bateria de provas maioritariamente informatizadas, que permitem obter um valor informativo acerca do nível da tua futura eficácia em determinada atividade. O rendimento cognitivo engloba o raciocínio, a memória, a compreensão e a resolução de problemas. Já o rendimento instrumental ou psicomotor, diz respeito à integração psíquica das vivências motoras e espaciais, estimula a coordenação motora e induz a capacidade de perceção, por meio do conhecimento dos movimentos e da resposta corporal.

O segundo dia compreende uma prova de grupo com outros candidatos à AFA e uma entrevista individual, onde serão analisadas as tuas provas anteriores, aptidões, motivação e personalidade. No final deste dia, é-te transmitida individualmente a decisão de apto ou inapto nas PAP.

Este processo de avaliação não exige uma preparação prévia, mas deves vir prestar provas com uma boa condição física e psíquica, dormindo bem e alimentando-te corretamente.

## Inspeções Médicas

As Inspeções Médicas (IM) visam averiguar a existência de qualquer doença ou deficiência física, suscetível de condicionar o exercício das funções específicas de cada especialidade a que se destinam, em conformidade com as tabelas gerais de inaptidão e de incapacidade, para o serviço nas Forças Armadas, disponível no sítio de Internet do Centro de Recrutamento da Força Aérea (CRFA).

De acordo com a especialidade a que concorres, irás realizar uma série de exames complementares de diagnóstico e ser avaliado em consultas médicas.

Na eventualidade de:

- Teres realizado exames complementares de diagnóstico no concurso do ano imediatamente anterior, poderás ser dispensado da realização de alguns destes exames;
- Seres seguido em alguma consulta, teres sido submetido a alguma cirurgia ou teres estado internado, aconselha-se a que sejas portador de relatórios médicos ou exames complementares de diagnóstico, decorrentes dessa situação. A aptidão clínica para a vida militar e para a tua futura especialidade, vai ter em consideração todas as informações obtidas.



A decisão de "Apto" ou "Inapto", ser-te-á transmitida individualmente no final desta fase.

# Estágio de Seleção de Voo



O Estágio de Seleção de Voo (ESV) só é realizado se te estiveres a candidatar à especialidade de Pilotos Aviadores (PILAV), e tem por objetivo avaliar as tuas capacidades de adaptação e de reação psicológica ao ambiente aeronáutico.

Se não tiveres sido admitido à AFA no concurso do ano imediatamente anterior, mas ficaste apto no ESV, estás dispensado de efetuar esta prova. Se não ficaste apto no ano anterior, não poderás voltar a concorrer à especialidade PILAV no ano seguinte.

# Prova de Aptidão Militar



A Prova de Aptidão Militar (PAM) é a última de todas as provas de seleção, e tem por objetivo aferir as tuas capacidades para o exercício das funções militares e proporcionar uma adaptação inicial à vida militar. Para te preparares para esta prova, deverás continuar a treinar, como para os testes físicos, mas intensificando um pouco o ritmo. Uma boa rotina alimentar e de sono, também é importante para estares na tua melhor forma nesta fase.



# A chegada...



## Componentes desenvolvidas



TFM: Treino Físico Militar



Aulas teóricas



Técnica Individual do Combatente (TIC), onde se inclui a Proteção Individual e Coletiva da Força (PICF)



Orientação e Topografia



Atividades noturnas



OU: Ordem Unida



ICCS (*Individual Common Core Skills*) - formação que prepara o militar para a avaliação individual da NATO, nas seguintes competências para operações conjuntas: Tática e Tiro Individual; Defesa Individual Nuclear, Radiológica, Biológica e Química; Primeiros Socorros; Combate a Incêndios e Salvamento; e Reconhecimento Pós-Ataque e Segurança Protetiva.

## Informação Nutricional

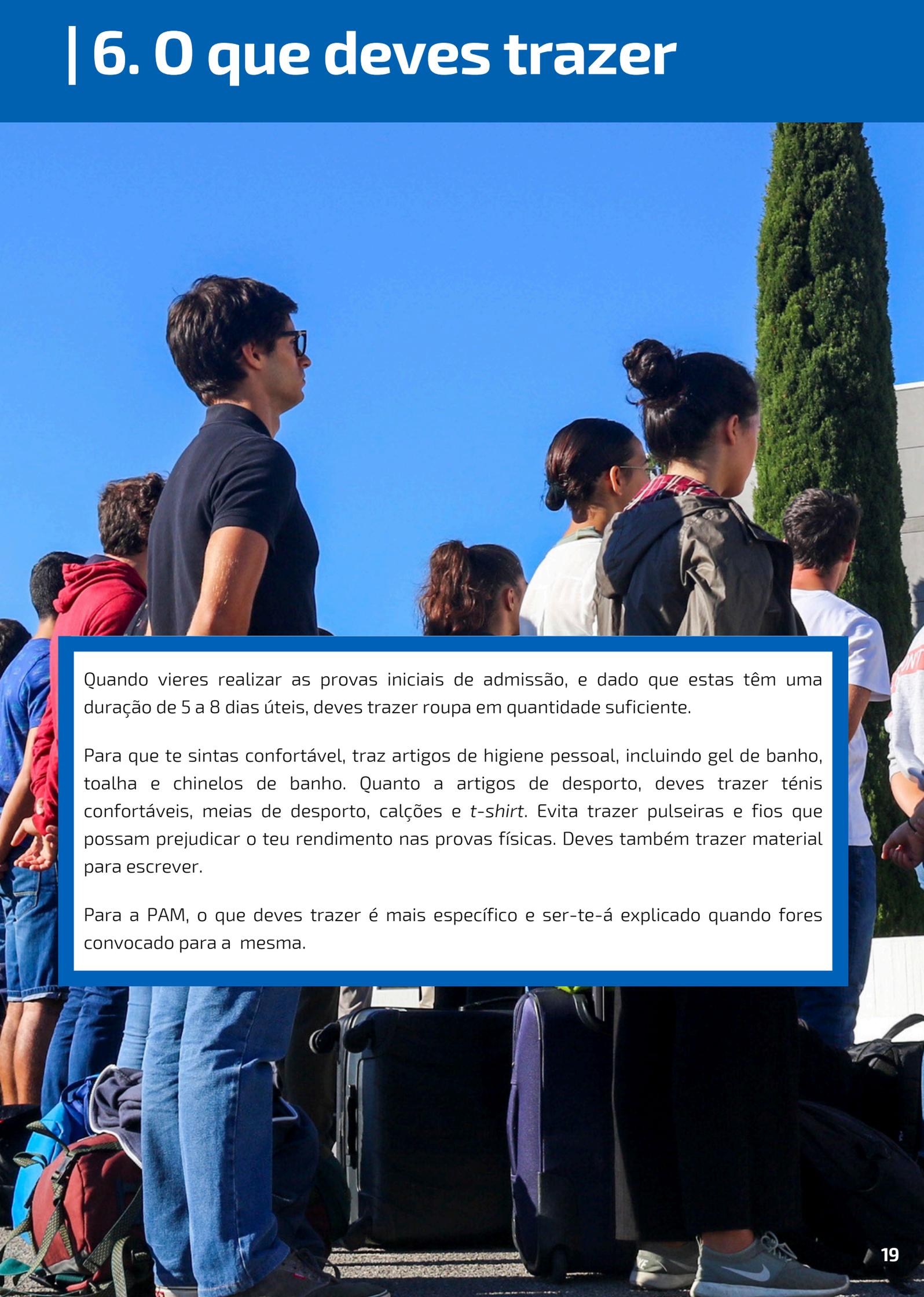
Uma alimentação equilibrada promove uma recuperação mais rápida e melhorada dos tecidos e permite rentabilizar a mais-valia dos treinos, pelo que é importante cuidares da tua alimentação.

Dentro da Academia existe uma ementa publicada semanalmente e realizada com o apoio de nutricionistas, para que, no dia a dia, seja realizado um controlo da alimentação.

Se quiseres ter acesso a informações nutricionais mais específicas, assim como uma ementa semanal completa, clica no *link* abaixo:

<https://www.academiafa.edu.pt/paginas/352academiafa/ficheiros/noticias/2021/admissao/Plano%20de%20treino%20e%20nutricional.pdf>

# | 6. O que deves trazer



Quando vieres realizar as provas iniciais de admissão, e dado que estas têm uma duração de 5 a 8 dias úteis, deves trazer roupa em quantidade suficiente.

Para que te sintas confortável, traz artigos de higiene pessoal, incluindo gel de banho, toalha e chinelos de banho. Quanto a artigos de desporto, deves trazer ténis confortáveis, meias de desporto, calções e *t-shirt*. Evita trazer pulseiras e fios que possam prejudicar o teu rendimento nas provas físicas. Deves também trazer material para escrever.

Para a PAM, o que deves trazer é mais específico e ser-te-á explicado quando fores convocado para a mesma.

# | 7. Informação genérica



Para qualquer esclarecimento, deixamos-te abaixo alguns contactos úteis:



**Sede / Centro de Recrutamento da Força Aérea**

Azinhaga dos Ulmeiros, 1649-020 Lisboa

**Delegação Norte do CRFA**

Praça Dr. Francisco Sá Carneiro, nº 219,  
1.º Direito, 4200- 313 Porto



[crfa.emfa.pt](http://crfa.emfa.pt)



800 206 449



@fap.recrutamento



@fap\_recrutamento



[crfa.recrutamento@emfa.gov.pt](mailto:crfa.recrutamento@emfa.gov.pt)

Podes ainda contar com as páginas da Academia nas redes sociais, assim como visitar o nosso *website*:



[academiafa.edu.pt](http://academiafa.edu.pt)

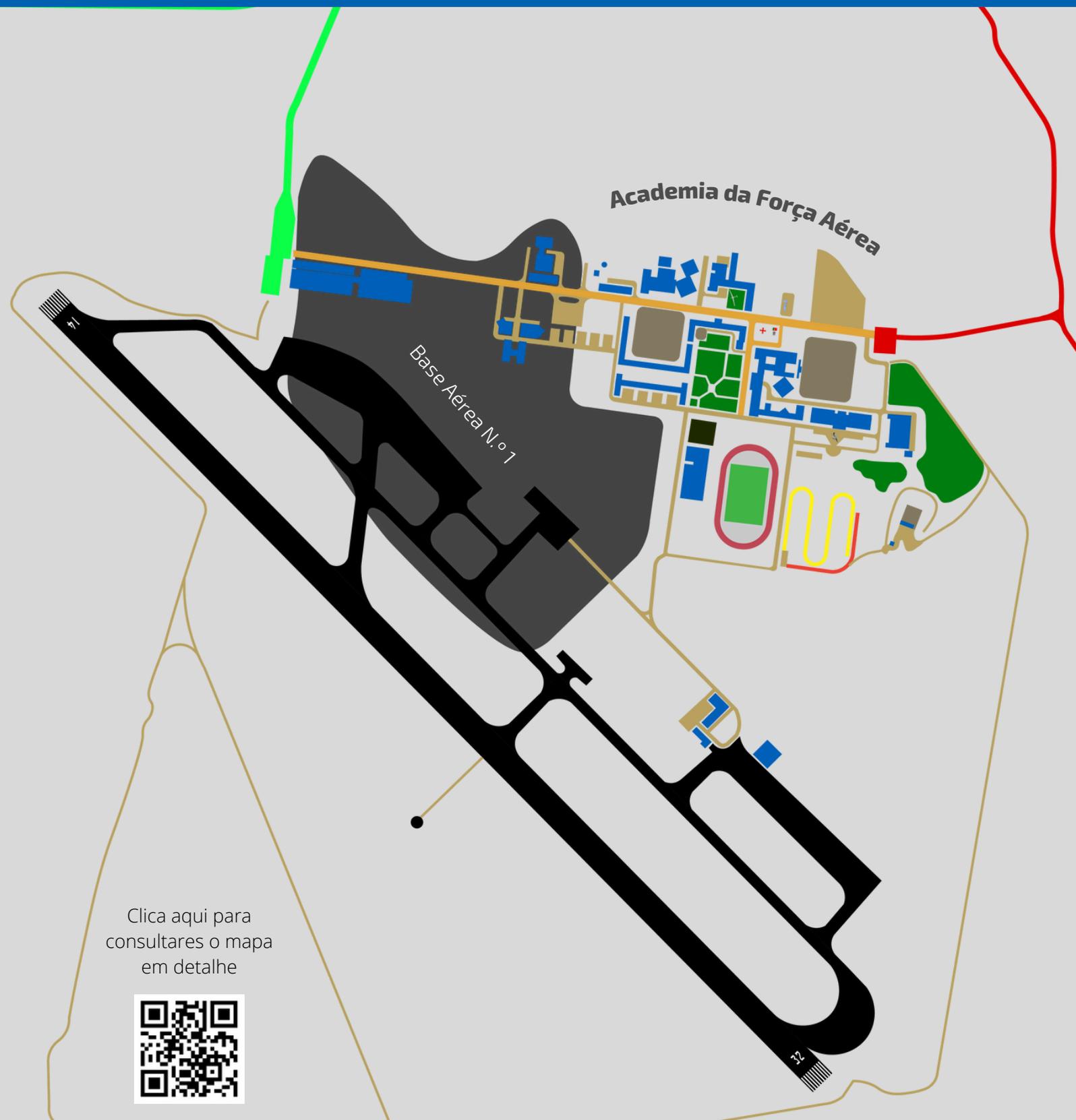


@academiadaforcaarea



@academiaforcaarea

# | 8. Como chegar



Clica aqui para  
consultares o mapa  
em detalhe



O acesso à AFA é feito pela porta de Armas da Base Aérea n.º 1, no seguinte endereço:  
Granja do Marquês, 2715-021 Pêro Pinheiro (38°50'15" N 9° 20'33" W)

Para te ajudar, assinalamos neste mapa, a cor **verde**, o referido acesso.

Não estejas preocupado. Serás sempre orientado e ajudado em cada prova. Prepara-te com bastante antecedência, para que estejas pronto para demonstrar as tuas qualidades. Se o fizeres, certamente irás estar mais confiante ao chegar à AFA.

Durante as atividades de avaliação, podes esclarecer todas as dúvidas. Não tenhas receio de perguntar e de te envolveres. Boa sorte!

Este documento não dispensa a leitura do Aviso de Abertura  
(disponível em: [academiafa.edu.pt/Admissão/Concurso CCMA 2025\\_2026/Aviso Abertura CCMA 2025\\_2026](https://academiafa.edu.pt/Admissao/Concurso%20CCMA%202025_2026/Aviso%20Abertura%20CCMA%202025_2026))

