

ACADEMIA DA FORÇA AÉREA



**GUIA DO  
CANDIDATO**

**VEM VOAR CONNOSCO,  
AGARRA A OPORTUNIDADE!**



# ÍNDICE

Neste Guia do Candidato podes descobrir...



## 01

**INTRODUÇÃO**

## 02

**ACADEMIA DA FORÇA AÉREA**

## 03

**ESPECIALIDADES**

1. Pilotos Aviadores
2. Engenheiros Aeronáuticos
3. Engenheiros de Aeródromos
4. Engenheiros Eletrotécnicos
5. Administração Aeronáutica
6. Médicos

## 04

**DIA A DIA DO ALUNO**

## 05

**PROVAS DE ADMISSÃO**

1. Provas de Avaliação da Condição Física
2. Prova de Avaliação de Conhecimentos em Língua Inglesa
3. Provas de Avaliação Psicológica
4. Inspeções Médicas

## 06

**ESTÁGIO DE SELEÇÃO DE VOO**

## 07

**PROVA DE APTIDÃO MILITAR**

1. Descrição
2. Componentes desenvolvidas
3. Informação Nutricional

## 08

**O QUE DEVES TRAZER**

## 09

**INFORMAÇÃO GENÉRICA**

1. Contactos
2. Redes sociais

## 10

**COMO CHEGAR À AFA**

1. Mapa da AFA
2. Morada
3. Link para mapa descritivo

# | 01. 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, onde poderás provar o teu espírito de perseverança e de sacrifício.



Ingressar na Força Aérea (FA) é uma decisão e oportunidade de abraçar uma vida repleta de desafios, cheia de imensas 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 1 de julho de 1952, resultando da fusão da Aviação Naval e Aviação Militar, constituindo a partir deste momento um ramo independente.

# | 02. 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 funções 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 1 de fevereiro de 1978 dedicada 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 Mestrado Integrado em Aeronáutica Militar, nas especialidades de Pilotagem Aeronáutica, Engenharia Aeronáutica, Engenharia de Aeródromos, Engenharia Eletrotécnica, Administração Aeronáutica e Medicina Aeronáutica.



# | 03. 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, parte no Instituto Superior Técnico (IST), partilhando as mesmas 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, parte no IST, partilhando as mesmas unidades curriculares equivalentes às dos planos de estudos dos cursos de Licenciatura e Mestrado em Engenharia Civil.

# | 03. ESPECIALIDADES

## 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); - Telecomunicações e Eletrónica (TEL).

Estes cursos, 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, 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, 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.

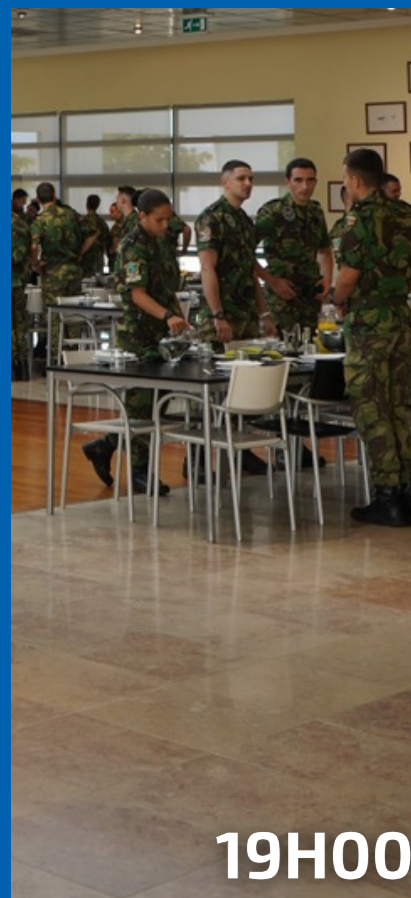
O curso de Medicina desenrola-se ao longo de seis anos, sendo integralmente ministrado na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e na AFA.



# | 04. DIA A DIA DO ALUNO



# | 04. DIA A DIA DO ALUNO





# 05. PROVAS DE ADMISSÃO

O CONJUNTO DAS PROVAS DE SELEÇÃO DECORREM DURANTE UM PERÍODO ENTRE 5 A 8 DIAS ÚTEIS, DEPENDENDO DA ESPECIALIDADE, NORMALMENTE DURANTE OS MESES DE AGOSTO E SETEMBRO.



## PROVAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA



A boa condição física é indissociável da condição militar, pelo que, para ingresso na AFA é necessário realizar diversas Provas de Avaliação da Condição Física (PACF). Estas provas visam avaliar as capacidades físicas e aferir a aptidão para o exercício das funções inerentes à categoria de oficial dos QP da FA. As PACF terão de ser realizadas de acordo com o prescrito no aviso de abertura do concurso. A informação que se segue pretende ser uma ajuda na preparação para as PACF, pelo que é recomendável que, através do treino, o candidato obtenha a condição física necessária para atingir os padrões mínimos exigidos e assim obter o sucesso pretendido.

# PÓRTICO

O Pórtico tem 5 metros de altura, 6,15 metros de comprimento e 0,3 metros de largura. Nesta prova o candidato tem apenas uma tentativa de execução. O candidato aproxima-se da escada de subida para o Pórtico, sobe degrau a degrau e quando chegar ao topo, fica em cima do Pórtico apoiado nos ferros laterais. A partir do momento que largar os ferros já não poderá voltar a segurar os mesmos, se o fizer é eliminado. Quando largar os ferros inicia a passagem do Pórtico, na posição de pé, até ao final onde se poderá segurar nos ferros laterais. Neste momento considera-se a prova superada. Depois de estar seguro, ainda em cima do Pórtico, roda o corpo 180° de forma a colocar-se em posição de descida da escada e inicia a descida degrau a degrau até chegar ao chão.

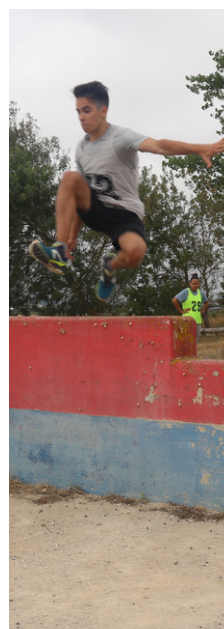


# MURO

Candidatos do **sexo masculino**: Altura de 0,90 metros; Largura de 1,5 metros e Espessura de 0,20 metros.

Candidatos do **sexo feminino**: Altura de 0,70 metros; Largura de 1,5 metros e Espessura de 0,20 metros.

Dispõe de três tentativas de execução. Considera-se tentativa a partir do momento que o candidato inicia 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 parar a corrida de balanço antes de saltar o muro, se tocar 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.

Candidatos do **sexo feminino** - Comprimento de 2,2 metros.

Nesta prova o candidato dispõe de **três** tentativas de execução. Considera-se tentativa a partir do momento em que o candidato inicia a corrida de balanço. A abordagem à vala é feita de frente, tendo o candidato 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:

1. Se parar a corrida de balanço, antes de saltar a vala;
2. Se cair dentro da vala ou tocar nos limites laterais da mesma;
3. Se a primeira parte do corpo a tocar no chão depois do salto, não for o pé ou os pés.



# EXTENSÃO DE BRAÇOS

O candidato inicia 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 realiza 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, o executante tem que estender completamente os braços e quando o corpo desce, tem que efetuar uma flexão dos braços de modo a que o ângulo braço-antebraço seja igual ou inferior a 90°.

# ABDOMINAIS

O candidato realiza o número de abdominais definidos na tabela de aptidão no tempo máximo de **1 minuto**. A prova inicia-se com o candidato 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. O candidato executa um abdominal quando flete o tronco à frente, de forma a tocar com os dois cotovelos em simultâneo nas coxas e retorna à posição inicial. Durante todo o movimento as mãos permanecem em contacto com os ombros e os pés com o solo. À ordem o candidato faz:

- Elevação, flexão do tronco, tocando com ambos os cotovelos nas coxas em simultâneo e retorna à posição inicial;
- Nesta prova é permitido fazer pausa na posição inicial de decúbito dorsal.

Consideram-se repetições incorretas sempre que:

1. Na flexão, os cotovelos não toquem nas coxas em simultâneo;
2. No retorno à posição inicial, as omoplatas não toquem no solo;
3. Se afastar as mãos dos ombros;
4. Se levantar as nádegas do solo (de forma a dar balanço).

# CORRIDA

O candidato deverá percorrer a distância de **2400m** no menor tempo possível.

Esta prova será interrompida de imediato sempre que o candidato:

1. Peça para interromper o teste;
2. Apresentar uma palidez intensa;
3. Declare estar exausto ou apresentar sinais exteriores de exaustão; declarar estar com náuseas ou vômitos;
4. Declarar ou aparentar estar com tonturas;
5. Apresentar sinais de instabilidade emocional ou insegurança;
6. Apresentar sinais evidentes de perda de qualidade de execução motora.



## Para obter aptidão é necessário:

1. Realizar as provas "Passagem do Pórtico", "Salto do Muro" e "Salto da Vala" pois são classificadas de "Apto" e "Inapto".
2. O candidato que ficar "Inapto" numa destas provas termina de imediato o seu processo de candidatura. É considerado "Apto" o candidato que obtenha aptidão em todas as provas.
3. Realizar as provas "Extensões de braços", "Abdominais" e "Corrida de 2400m" que são classificadas de acordo com a Tabela de Aptidão. O candidato que obtiver uma classificação menor que 7,5 valores em qualquer uma das provas é considerado "Inapto", terminando de imediato o seu processo de candidatura.
4. Obter a classificação de 10 (dez) valores ou mais, na média ponderada das 3 provas, ("Extensões de Braços", "Abdominais" e "Corrida de 2400m").
  - a. 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

É crucial que estejas em boa forma física aquando da prestação das provas. Para melhorares as tuas capacidades e realizares com sucesso as provas acima descritas, sugerimos que acompanhes a nossa página no Instagram e os treinos que partilhamos. Os mesmos são partilhados semanalmente, estando disponíveis no separador WOD (Workout Of The Day) e na secção Reels. Antes de iniciar 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 8 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 visa avaliar os conhecimentos dos candidatos no domínio da língua inglesa, em 2 parâmetros:

## COMPREENSÃO ORAL

Capacidade de compreender pontos essenciais de uma sequência falada, que incide sobre assuntos correntes (trabalho, escola, tempos livres, ...) pontos principais de muitos programas de rádio e televisão, temas atuais ou assuntos de interesse pessoal ou profissional, quando o ritmo da fala é relativamente lento e claro.

## COMPREENSÃO ESCRITA

Capacidade de compreender textos onde predomina uma linguagem corrente do dia-a-dia ou trabalho e descrições de acontecimentos, sentimentos e desejos, em cartas pessoais.



---

A prova, que tem a duração de 50 minutos, é constituída, conforme consta no aviso de abertura, por um teste com 100 perguntas de escolha múltipla, divididas em quatro partes de grau de dificuldade crescente (de 25 perguntas cada uma). Estas incidem sobre a compreensão da língua escrita, gramática e vocabulário, correspondente ao nível A2 do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (QECR). São considerados "Aptos" os candidatos que obtenham a classificação mínima de 50 pontos.

---

Tens aqui algumas sugestões para ajudar a verificar os conhecimentos:

<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);

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

# PROVAS DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

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



O primeiro dia compreende a avaliação das aptidões perceptivo-cognitivas, psicomotoras e personalidade, através de uma bateria de provas maioritariamente informatizadas. Estes testes são um indicador que permite obter um valor informativo, ao nível da tua futura eficácia em determinada atividade. O rendimento cognitivo engloba o raciocínio, a recordação, 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.

No segundo dia é feita 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 fim 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

Estas inspeções 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.

Se eventualmente realizaste exames complementares de diagnóstico no concurso do ano imediatamente anterior, podes ser dispensado da realização de alguns destes exames.

Na eventualidade de seres seguido em alguma consulta, 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.



## 06. ESTÁGIO DE SELEÇÃO DE VOO



O Estágio de Seleção de Voo (ESV) só é realizado pelos candidatos à especialidade de Pilotos Aviadores (PILAV). Este pretende avaliar as tuas capacidades de adaptação e 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.

## 07. PROVA DE APTIDÃO MILITAR

A Prova de Aptidão Militar (PAM) é a última de todas as provas de seleção. O objetivo é aferir as tuas capacidades para o exercício das funções militares, bem como 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



TIC: Técnica Individual do Combatente



Orientação e Cartografia





Atividades noturnas



OU: Ordem Unida



Aulas teóricas

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Uma alimentação equilibrada promove uma recuperação mais rápida e melhorada dos tecidos, por isso deves ter os devidos cuidados com a tua alimentação, para que consigas tirar melhor rendimento dos teus treinos.

Dentro da Academia existe uma ementa publicada semanalmente e realizada com o apoio de nutricionistas, para que seja realizado o 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/a\\_dmissao/Plano%20de%20treino%20e%20nutricional.pdf](https://www.academiafa.edu.pt/paginas/352academiafa/ficheiros/noticias/2021/a_dmissao/Plano%20de%20treino%20e%20nutricional.pdf)



## 08. O QUE DEVES TRAZER

Quando vieres realizar as provas de admissão e dado que as provas têm uma duração entre 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 Prova de Aptidão Militar, o que deves trazer é mais específico e ser-te-á explicado quando fores convocado para a mesma.

## 09. INFORMAÇÃO GENÉRICA

Para qualquer esclarecimento, deves contactar o CRFA:



### 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](https://www.instagram.com/fap.recrutamento)



[@fap\\_recrutamento](https://www.facebook.com/fap_recrutamento)



[crfa\\_recrutamento@emfa.pt](mailto:crfa_recrutamento@emfa.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)

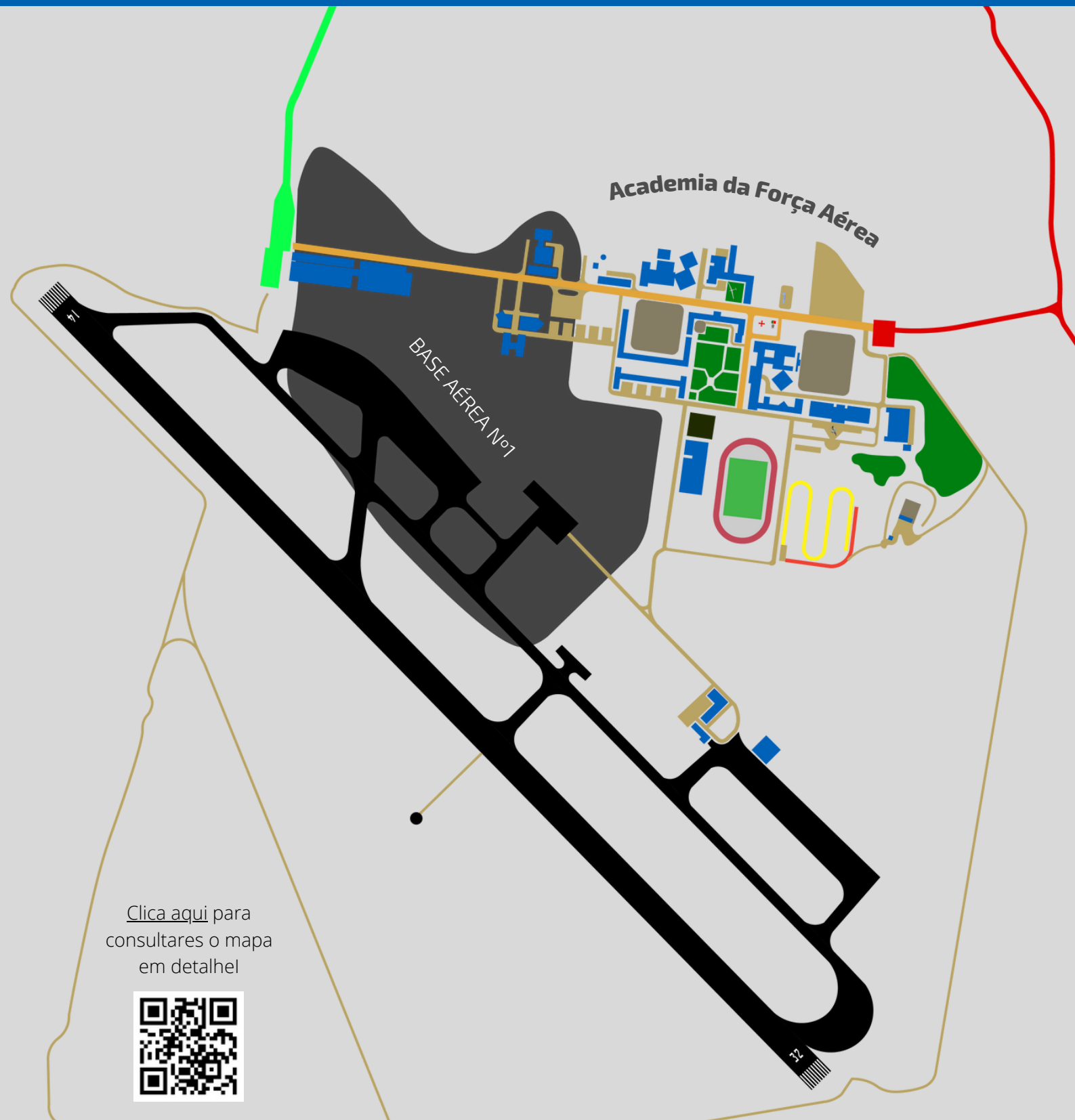


[@academiadaforcaarea](https://www.instagram.com/academiadaforcaarea)



[@academiaforcaarea](https://www.facebook.com/academiaforcaarea)

# | 10. COMO CHEGAR



[Clica aqui](#) para  
consultares o mapa  
em detalhel



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



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**