

**INDICADOR HSE  
PARA  
STRESS RELACIONADO  
COM O TRABALHO**

- |    |   |                                     |   |   |  |                                      |
|----|---|-------------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|
| 1  | Sei claramente o que é esperado de mim no trabalho                                  | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 2  | Posso decidir quando fazer uma pausa  | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 3  | Grupos de trabalho diferentes pedem-me coisas difíceis de conjugar                  | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1 |
| 4  | Sei do que necessito para fazer o meu trabalho                                      | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 5  | Sou sujeito a assédio pessoal sob a forma de palavras ou comportamentos incorrectos | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1 |
| 6  | Tenho prazos impossíveis de cumprir   | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1 |
| 7  | Se o trabalho se torna difícil, os colegas ajudam-me                                | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 8  | Recebo feedback de apoio sobre o trabalho que faço                                  | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 9  | Tenho que trabalhar muito intensivamente  | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1 |
| 10 | Tenho capacidade de decisão sobre a minha rapidez de trabalho                       | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 11 | Sei claramente os meus deveres e responsabilidades                                  | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 12 | Tenho que negligenciar tarefas porque tenho demasiado que fazer                     | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1 |
| 13 | Sei claramente as metas e objectivos do meu departamento                            | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 14 | Há fricção ou animosidade entre os colegas  | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1 |
| 15 | Posso decidir como fazer o meu trabalho   | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 16 | Não consigo fazer pausas suficientes  | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1 |
| 17 | Compreendo como o meu trabalho se integra no objectivo geral da organização         | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 18 | Sou pressionado a trabalhar durante horários longos                                 | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1 |
| 19 | Tenho poder de escolha para decidir o que faço no trabalho                          | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1 | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5 |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 20 | Tenho que trabalhar muito depressa  | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5               | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1              |
| 21 | Sou sujeito a intimidação/perseguição no trabalho   | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5               | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1              |
| 22 | Tenho pressões de tempo irrealistas   | Nunca<br><input type="checkbox"/> 5               | Raramente<br><input type="checkbox"/> 4 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 2 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 1              |
| 23 | Posso estar seguro de que o meu chefe imediato me ajuda num problema de trabalho          | Nunca<br><input type="checkbox"/> 1               | Raramente<br><input type="checkbox"/> 2 | Por vezes<br><input type="checkbox"/> 3 | Frequentemente<br><input type="checkbox"/> 4 | Sempre<br><input type="checkbox"/> 5              |
| 24 | Tenho ajuda e apoio necessários dos colegas   | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 25 | Tenho algum poder de decisão sobre a minha forma de trabalho                              | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 26 | Tenho oportunidades suficientes para questionar os chefes sobre mudanças no trabalho      | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 27 | Sou respeitado como mereço pelos colegas de trabalho                                      | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 28 | O pessoal é sempre consultado sobre mudança no trabalho                                   | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 29 | Posso falar com o meu chefe imediato sobre algo no trabalho que me transtornou ou irritou | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 30 | O meu horário pode ser flexível   | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 31 | Os meus colegas estão dispostos a ouvir os meus problemas relacionados com o trabalho     | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 32 | Quando são efectuadas mudanças no trabalho, sei claramente como resultarão na prática     | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 33 | Recebo apoio durante trabalho que pode ser emocionalmente exigente                        | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |
| 34 | Os relacionamentos no trabalho estão sob pressão  | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 4  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 2       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 |
| 35 | O meu chefe imediato encoraja-me no trabalho  | Discordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 1 | Discordo<br><input type="checkbox"/> 2  | Neutro<br><input type="checkbox"/> 3    | Concordo<br><input type="checkbox"/> 4       | Concordo fortemente<br><input type="checkbox"/> 5 |

**Obrigado pelo preenchimento do questionário.**