

Questionário de Riscos Psicossociais NR-01

Somente uma resposta por pergunta:

Sobrecarga de Trabalho

1. Você sente que tem trabalho demais, não consegue dar conta de tudo dentro do seu horário de trabalho e, como resultado, não consegue concluir todas as tarefas?

- Sim, sinto isso várias vezes
- Às vezes
- Quase nunca
- Nunca

Impacto Emocional

2. No seu trabalho atual, você lida frequentemente com situações que afetam sua saúde emocional, como clientes nervosos, problemas difíceis ou notícias tristes e que exigem muito de você?

- Sim, lido sempre com situações assim
- Às vezes tenho que lidar com essas situações
- Quase nunca tenho que lidar com essas situações
- Nunca tenho que lidar com essas situações

Falta de Autonomia

3. No seu trabalho atual, você não tem a liberdade de decidir como fazer suas tarefas, nem o poder de tomar decisões, e sente que suas ideias não são levadas em consideração?

- Não tenho liberdade nem poder para tomar decisões sobre como fazer minhas tarefas
- Às vezes levam em consideração minhas ideias
- Geralmente tenho liberdade para decidir como fazer minhas tarefas
- Sempre tenho liberdade para decidir sobre como fazer minhas tarefas

Ambiguidade de Papel

4. No seu trabalho atual, você não sabe exatamente o que esperam de você, nem quais são suas responsabilidades no seu cargo e função?

- Geralmente não sei exatamente o que esperam de mim
- Às vezes sinto que não sei exatamente o que esperam de mim
- Na maioria das vezes sei o que esperam de mim
- Sempre sei o que esperam de mim

Comunicação Confusa

5. No seu trabalho atual, a comunicação é confusa e falta clareza para entender quais são suas atividades?

- () Sim, costuma ser confusa
- () Às vezes é confusa
- () Quase nunca é confusa
- () Nunca é confusa

Comunicação da Chefia

6. No seu trabalho atual, a comunicação dos seus chefes te deixa confuso?

- () Sim
- () Às vezes
- () Quase nunca me deixa confuso
- () Nunca me deixa confuso

Multitarefas Excessivas

7. No seu trabalho atual, você precisa fazer muitas coisas diferentes, de diferentes áreas ao mesmo tempo, mesmo que não sejam da sua área?

- () Sim
- () Às vezes
- () Quase nunca
- () Nunca

Clima Organizacional Negativo

8. No seu trabalho atual, você sente que há muita fofoca, tensão, conflitos e até brigas entre as pessoas, criando um clima pesado?

- () Sim
- () Às vezes
- () Quase nunca
- () Nunca

Falta de Apoio

9. No seu trabalho atual, você sente que não pode contar com a ajuda dos seus colegas e superiores quando precisa?

- () Não posso contar com a ajuda de ninguém
- () Às vezes sinto que não posso contar com ajuda
- () Quase sempre posso contar com ajuda
- () Sempre posso contar com ajuda

Insegurança no Emprego

10. Você vive preocupado em perder o emprego, seja por causa de eventual crise na empresa ou mudanças na sua área?

- () Sim, vivo preocupado em perder o emprego
- () Às vezes me sinto preocupado em perder o emprego
- () Quase nunca me sinto preocupado em perder o emprego
- () Nunca me sinto preocupado em perder o emprego

Desequilíbrio Vida Pessoal-Profissional

11. Você sente que o trabalho atual está tomando todo o seu tempo e energia, sobrando pouco para a família, amigos e lazer?

- () Sim, geralmente me sinto esgotado e sem tempo
- () Às vezes me sinto esgotado e sem tempo
- () Na maioria das vezes sinto que tenho tempo e energia para minha vida pessoal
- () Sinto que sempre tenho tempo e energia para aproveitar minha vida pessoal

Falta de Reconhecimento

12. Você sente que, não importa o que faça, nunca consegue reconhecimento dos seus colegas e superiores no trabalho?

- () Nunca consigo
- () Às vezes sinto que não consigo
- () Quase sempre consigo
- () Sempre consigo

Não Reconhecimento da Empresa

13. Você sente que a empresa não reconhece seu trabalho e esforço?

- () Não reconhece meu trabalho e esforço
- () Às vezes reconhece
- () Quase sempre reconhece
- () Sempre reconhece

Pressão Excessiva

14. No seu trabalho atual, você se sente "sufocado" com tanta pressão para produzir e cumprir metas impossíveis de alcançar?

- () Sim, me sinto "sufocado"
- () Às vezes me sinto "sufocado"
- () Quase nunca me sinto "sufocado"
- () Nunca me sinto "sufocado"

Humilhação e Intimidação

15. No seu trabalho atual, você já se sentiu humilhado, ofendido, agredido ou perseguido, ou já foi alvo de comentários humilhantes ou intimidadores por parte de algum colega ou chefe?

- Sim, acontece quase sempre comigo
- Às vezes essas coisas acontecem comigo
- Quase nunca essas coisas aconteceram comigo
- Nunca aconteceram essas coisas comigo

Assédio Sexual

16. No seu trabalho atual, você já se sentiu desconfortável ou ameaçado por cantadas, piadas de cunho sexual, toques indesejados ou outras investidas sexuais?

- Sim, acontece muito comigo
- Às vezes me sinto desconfortável com essas coisas
- Quase nunca me senti assim no meu trabalho atual
- Nunca me senti assim no meu trabalho atual

Tratamento Desigual

17. No seu trabalho atual, você já percebeu tratamento desigual por causa de características pessoais, etnia, gênero, orientação sexual e sente que não há uma cultura de respeito pela diversidade?

- Sinto que não respeitam as diferenças
- Às vezes sinto que não respeitam as diferenças
- Percebo que existe respeito pelas diferenças na maioria das vezes
- Percebo que as diferenças são sempre respeitadas

Discussões Políticas Agressivas

18. No seu trabalho atual, você já presenciou discussões políticas com ofensas e agressões a pessoas que pensam diferente?

- Sim
- Às vezes
- Muito raro, quase nunca acontece
- Nunca

Desrespeito Religioso

19. No seu trabalho atual, você já percebeu falta de respeito, tolerância ou compreensão quando o assunto está relacionado a crenças e religião de alguém?

- () Sim, percebo desrespeito constante
- () Às vezes
- () Na maioria das vezes percebo que existe respeito pelas crenças e religião
- () Sempre percebi respeito pelas crenças e religião

Falta de Instrução

20. No seu trabalho atual, você tem a sensação de que não recebe instrução, treinamento e orientação sobre como realizar sua atividade?

- () Ninguém me orienta em como realizar minhas atividades quando preciso
- () Às vezes me dão alguma instrução quando preciso
- () Quase sempre me dão orientação quando preciso
- () Sempre me dão instrução quando preciso

Estagnação na Carreira

21. No seu trabalho atual, você sente que faz sempre as mesmas coisas, sem ter novas oportunidades de aprender e evoluir na carreira dentro da empresa?

- () Sim, me sinto sem novas oportunidades e sem conseguir evoluir dentro da empresa
- () Às vezes me sinto assim estagnado e sem conseguir evoluir dentro da empresa
- () Na maioria das vezes sinto que estou evoluindo na minha carreira dentro da empresa
- () Sempre sinto que estou evoluindo na minha carreira dentro da empresa

Horários Irregulares

22. No seu trabalho atual, seus horários são irregulares e instáveis, e você precisa lidar sempre com mudanças constantes e horários imprevisíveis?

- () Não tenho uma rotina de horários e sempre algo imprevisível
- () Às vezes
- () Quase sempre sigo uma mesma rotina de horários regulares de trabalho
- () Sempre sigo uma mesma rotina de horário de trabalho

Excesso de Horas Extras

23. No seu trabalho atual, você tem que fazer hora extra quase todo dia, e isso acaba atrapalhando sua vida pessoal e levando ao desgaste físico e emocional?

- Quase todo dia tenho que trabalhar mais horas do que considero saudável
- Às vezes sinto que o excesso de horas extras me desgasta
- Quase nunca preciso fazer horas extras
- Nunca preciso fazer horas extras

Condições de Trabalho Inadequadas

24. O seu local de trabalho atual não oferece as condições necessárias para que você trabalhe, e o espaço físico não é confortável e seguro?

- Meu local de trabalho é bastante desconfortável e/ou inseguro
- Às vezes trabalho em locais desconfortáveis e/ou inseguros
- Na maioria das vezes meu local de trabalho é confortável e seguro
- Meu local de trabalho é sempre confortável e seguro

Falta de Recursos

25. No seu trabalho atual, a empresa não oferece tudo o que você precisa para desempenhar suas funções e executar bem o seu trabalho, como equipamentos, ferramentas, EPIs, materiais, softwares?

- Ela não oferece tudo o que preciso para executar bem meu trabalho
- Às vezes ela oferece o que eu preciso para executar bem o meu trabalho
- Quase sempre ela oferece o que preciso para executar bem o meu trabalho
- Sempre me oferece o que preciso para executar bem o meu trabalho

Salário Injusto

26. No seu trabalho atual, você acha que o salário que você ganha é injusto pelo que faz e pelo que outras empresas pagam a profissionais como você?

- Sim, acho injusto o que me pagam de salário
- Às vezes tenho a sensação de que é injusto
- No geral acho que é um salário justo
- Considero que é um salário justo

Distribuição Injusta de Oportunidades

27. No seu trabalho atual, você acha que as promoções, os aumentos de salário, as oportunidades de crescimento e reconhecimento não são dadas e distribuídas de forma justa entre os trabalhadores?

- () Sim, essas oportunidades de crescimento são distribuídas de forma injusta
() Às vezes percebo que distribuem as oportunidades de forma injusta
() Na maioria das vezes percebo que as oportunidades são distribuídas de forma justa
() Percebo que as oportunidades são sempre distribuídas de forma justa
-

Forma de calcular a gravidade do risco psicossocial (alto, médio ou baixo):

- A primeira resposta pontua para risco psicossocial alto;
 - A segunda resposta pontua para risco psicossocial médio;
 - As duas últimas respostas pontuam para risco psicossocial baixo.
- a) A que pontuar mais é a que será utilizada para o relatório psicossocial.
- b) Toda resposta que pontuar alto risco psicossocial deve ser assinalada no relatório em seu fator de risco psicossocial correspondente.