

# 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.