HumaniQ **- Karasek–Siegrist**

**Teste Psicossocial Avançado com 60 perguntas, incluindo:**

1. **✅ As 60 perguntas divididas em 6 dimensões conforme os modelos científicos de Karasek e Siegrist**
2. **📚 A base científica dos modelos**
3. **🧮 A metodologia de cálculo dos resultados**
4. **📊 O formato esperado de resultado e interpretação**
5. **📝 Sugestão de relatório e uso em PGR e SST**

**✅ 1. TESTE PSICOSSOCIAL AVANÇADO – 60 PERGUNTAS**

**🔹 A. Demanda Psicológica (10 perguntas) – *Modelo Karasek***

1. **Tenho prazos curtos e frequentes.**
2. **Sinto pressão constante para aumentar minha produtividade.**
3. **Preciso realizar várias tarefas ao mesmo tempo.**
4. **Meu trabalho exige esforço mental intenso.**
5. **Costumo levar trabalho para casa ou pensar nele fora do expediente.**
6. **As tarefas mudam rapidamente e sem aviso.**
7. **Tenho muitas tarefas simultâneas que competem entre si.**
8. **A complexidade das atividades me deixa mentalmente exausto(a).**
9. **Sinto que não tenho tempo suficiente para cumprir minhas obrigações.**
10. **Minhas tarefas são emocionalmente exigentes.**

**🔹 B. Controle e Autonomia (10 perguntas) – *Modelo Karasek***

1. **Tenho liberdade para decidir como executar meu trabalho.**
2. **Posso organizar minhas tarefas conforme minha preferência.**
3. **Participo das decisões que afetam meu trabalho.**
4. **Tenho autonomia para resolver problemas.**
5. **Posso fazer pausas ou ajustes quando necessário.**
6. **Sinto que meu conhecimento é valorizado nas decisões.**
7. **Tenho espaço para propor melhorias ou mudanças.**
8. **Recebo treinamentos para aprimorar minhas habilidades.**
9. **Meu trabalho permite desenvolvimento profissional.**
10. **Tenho clareza sobre o que é esperado de mim.**

**🔹 C. Apoio Social (10 perguntas) – *Modelo Karasek – Extensão Johnson & Theorell***

1. **Meus colegas me apoiam quando preciso.**
2. **Minha liderança me orienta e dá suporte técnico.**
3. **Me sinto parte da equipe.**
4. **O clima no ambiente de trabalho é positivo.**
5. **Posso conversar abertamente com meus colegas.**
6. **Posso buscar ajuda da liderança sem medo.**
7. **Me sinto respeitado(a) no ambiente de trabalho.**
8. **Recebo reconhecimento pelo que faço bem.**
9. **A empresa promove cooperação entre setores.**
10. **Há canais claros para resolver conflitos ou problemas.**

**🔹 D. Esforço Exigido (10 perguntas) – *Modelo Siegrist***

1. **Tenho que me esforçar ao máximo todos os dias.**
2. **Costumo fazer horas extras sem reconhecimento.**
3. **Me cobro demais por bons resultados.**
4. **Faço muito mais do que me foi atribuído.**
5. **Aceito demandas urgentes mesmo fora do horário.**
6. **O ritmo do trabalho é desgastante.**
7. **Estou sempre preocupado(a) com desempenho.**
8. **Sinto que estou sob constante avaliação.**
9. **Tenho dificuldade em equilibrar trabalho e vida pessoal.**
10. **Faço sacrifícios pessoais para atender às exigências do trabalho.**

**🔹 E. Recompensas Recebidas (10 perguntas) – *Modelo Siegrist***

1. **Sinto que sou bem pago pelo meu trabalho.**
2. **Recebo reconhecimento quando atinjo metas.**
3. **Tenho estabilidade no emprego.**
4. **Tenho perspectivas reais de crescimento.**
5. **Me sinto valorizado(a) pela liderança.**
6. **As promoções são baseadas em mérito.**
7. **Tenho acesso a benefícios compatíveis com meu esforço.**
8. **Me sinto respeitado(a) independentemente da minha função.**
9. **Sinto que sou tratado(a) de forma justa.**
10. **Meus resultados são levados em consideração pela empresa.**

**🔹 F. Hipercomprometimento (10 perguntas) – *Modelo Siegrist (traço de risco pessoal)***

1. **Me sinto culpado(a) quando não trabalho o suficiente.**
2. **Mesmo cansado(a) ou doente, insisto em manter o desempenho.**
3. **Não consigo recusar tarefas, mesmo já sobrecarregado(a).**
4. **Trabalho é minha principal fonte de identidade.**
5. **Não consigo relaxar fora do expediente.**
6. **Me cobro além do razoável.**
7. **Fico ansioso(a) quando não estou produzindo.**
8. **Coloco as demandas profissionais acima da minha saúde.**
9. **Tenho dificuldade de delegar tarefas.**
10. **Me sinto angustiado(a) quando deixo algo pendente.**

**📚 2. BASE CIENTÍFICA**

**🔹 Karasek (1979) – Job Demand-Control (JDC)**

* **Estabelece que a combinação de alta demanda + baixo controle gera o chamado job strain (tensão ocupacional), associado a riscos à saúde mental e física.**
* **Johnson e Theorell (1980s) adicionam a dimensão apoio social, ampliando o modelo para DCS (Demanda-Controle-Suporte).**

**🔹 Siegrist (1996) – Effort-Reward Imbalance (ERI)**

* **Teoria de que o estresse crônico ocorre quando há alto esforço e baixa recompensa, afetando saúde mental, engajamento e doenças ocupacionais.**
* **A dimensão de hipercomprometimento (overcommitment) representa um traço psicológico de risco.**

**Esses modelos são amplamente validados em estudos epidemiológicos e recomendados pela OMS e OIT para avaliação de riscos psicossociais.**

**🧮 3. FORMA DE CÁLCULO**

**✅ Etapas de cálculo:**

1. **Somar os pontos de cada bloco individualmente (máx. 50 por bloco)**
2. **Converter em porcentagem: (Pontuação obtida / 50) × 100**
3. **Aplicar faixas de risco:**

| **Porcentagem** | **Nível de risco** | **Cor recomendada** |
| --- | --- | --- |
| **0–39%** | **Baixo risco** | **🟢 Verde** |
| **40–69%** | **Moderado / Atenção** | **🟡 Amarelo** |
| **70–100%** | **Alto / Crítico** | **🔴 Vermelho** |

**✅ Indicadores recomendados:**

* **Risco psicossocial geral = média dos 5 primeiros blocos (sem hipercomprometimento)**
* **Traço de hipercomprometimento = analisado isoladamente como fator de vulnerabilidade individual**

**📊 4. RESULTADO FINAL ESPERADO**

**Exemplo de resumo visual (ideal para relatórios PDF ou dashboards):**

**matlab**

**CopiarEditar**

**Colaborador: João da Silva**

**Função: Supervisor Operacional**

**📈 RISCO PSICOSSOCIAL (GERAL): 76% 🔴 CRÍTICO**

**• Demanda psicológica: 82% 🔴**

**• Controle/autonomia: 46% 🟡**

**• Apoio social: 39% 🟢**

**• Esforço exigido: 88% 🔴**

**• Recompensa recebida: 42% 🟡**

**• Hipercomprometimento: 90% 🔴**

**🧠 Análise: Risco psicossocial elevado, especialmente em demanda, esforço e hipercomprometimento. Há sinais claros de desgaste ocupacional, vulnerabilidade a burnout e desequilíbrio esforço-recompensa.**

**📌 Recomendação: Intervenção urgente com foco em redistribuição de carga, reconhecimento profissional e suporte emocional.**