**HumaniQ EO (Estresse Ocupacional)**

**7. HumaniQ EO – Estresse Ocupacional**

**Arquivo: HumaniQ EO (Estresse Ocupacional).docx**

**Nome do teste:**

**HumaniQ EO – Estresse Ocupacional, Burnout e Resiliência**

**Base científica do teste:**

**Conceito de Burnout (Maslach, Jackson)**

**Teoria da Resiliência Psicológica (Connor & Davidson)**

**Diretrizes da OIT e ISO 45003**

**Escalas de estresse organizacional e resiliência (versões adaptadas)**

**Para que serve esse teste:**

**Identificar o nível de estresse ocupacional, esgotamento emocional e capacidade de resiliência dos colaboradores. Ajuda na prevenção de adoecimento mental e no fortalecimento de estratégias de autocuidado e suporte organizacional.**

**Estrutura do teste:**

**56 perguntas**

**3 dimensões:**

**1. Estresse Ocupacional (20 perguntas)**

**2. Burnout (16 perguntas)**

**3. Resiliência Emocional (20 perguntas)**

**Escala Likert de 5 pontos: Discordo totalmente (1) a Concordo totalmente (5)**

**Estrutura do cálculo do teste:**

**1. Média por dimensão:**

**Estresse Ocupacional: média das 20 respostas**

**Burnout: média das 16 respostas**

**Resiliência: média das 20 respostas**

**2. Cálculo do Índice de Vulnerabilidade ao Estresse:**

**\text{Vulnerabilidade} = \frac{(\text{Média Estresse} + \text{Média Burnout})}{2} \times \left(2 - \frac{\text{Média Resiliência}}{5}\right)**

**Índice Geral:**

**Resultado final da fórmula de vulnerabilidade varia entre 1 a 5**

**Alertas e relatórios:**

**Classificação do risco:**

**1,0 a 2,0 → Baixa vulnerabilidade**

**2,1 a 3,5 → Média vulnerabilidade**

**3,6 a 5,0 → Alta vulnerabilidade**

**Relatórios individuais e coletivos com gráficos**

**Recomendações específicas de intervenção (individual e organizacional)**

**Qual resultado esperar com o teste:**

**Nível de risco de estresse e burnout por colaborador**

**Grau de resiliência como fator de proteção**

**Sugestões personalizadas de autocuidado e suporte corporativo**

**Quais os benefícios trarão para as empresas:**

**Prevenção de burnout e afastamentos por transtornos mentais**

**Apoio à construção de programas de saúde emocional**

**Redução de passivos e melhora da produtividade**

**Base para ações corretivas e de promoção de saúde organizacional**

**Dimensões Psicossociais (Dimensão / Descrição resumida):**

**1. Estresse Ocupacional – Pressão contínua, sobrecarga e dificuldades para desligar-se do trabalho**

**2. Burnout – Exaustão emocional, desmotivação, cansaço crônico**

**3. Resiliência Emocional – Capacidade de lidar com pressão, manter equilíbrio e recuperar-se emocionalmente**

**Cálculo por Dimensão:**

**Estresse: soma das 20 respostas ÷ 20**

**Burnout: soma das 16 respostas ÷ 16**

**Resiliência: soma das 20 respostas ÷ 20**

**Calcular a média por dimensão:**

**Cada dimensão varia de 1 a 5**

**Cálculo Global (Índice Geral de Vulnerabilidade ao Estresse):**

**Fórmula:**

**\text{Vulnerabilidade} = \frac{(\text{Estresse} + \text{Burnout})}{2} \times \left(2 - \frac{\text{Resiliência}}{5}\right)**

**---**

**Extras recomendados:**

**Plano de ação com sugestões específicas por faixa de risco**

**Integração com programas de saúde mental e RH**

**Painel com gráficos das três dimensões**

**A) Estresse Crônico Ocupacional (20 perguntas)**

1. Sinto que a pressão no meu trabalho é constante e difícil de manejar.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Tenho dificuldades para desligar mentalmente das tarefas ao final do expediente.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. Meu trabalho exige que eu esteja sempre atento, sem momentos de pausa.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. Frequentemente me sinto sobrecarregado(a) com as responsabilidades profissionais.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. Sinto que o ritmo de trabalho é acelerado demais para mim.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. Tenho a impressão de que o volume de trabalho aumenta constantemente.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. Sinto que o meu trabalho interfere negativamente no meu descanso e sono.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. Perco o interesse e entusiasmo no trabalho devido à pressão constante.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. Tenho dificuldade em gerenciar as múltiplas tarefas simultâneas no meu trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. Sinto que o ambiente de trabalho me deixa tenso(a) durante a maior parte do tempo.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. Muitas vezes sinto que não tenho tempo suficiente para concluir minhas tarefas.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. Sinto que minhas demandas profissionais ultrapassam minha capacidade física e mental.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
13. É difícil para mim encontrar momentos para relaxar durante o expediente.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
14. Frequentemente sinto que estou trabalhando além das minhas forças.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
15. Minha carga de trabalho não permite que eu realize pausas regulares.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
16. Sinto que as exigências do trabalho impactam negativamente minha saúde.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
17. Me sinto emocionalmente exaurido(a) devido às demandas profissionais.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
18. Tenho a sensação de que meu trabalho consome grande parte da minha energia diária.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
19. Sinto que não consigo manter um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
20. A pressão no trabalho frequentemente me causa ansiedade e preocupação.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

**B) Sinais de Esgotamento (Burnout) (20 perguntas)**

1. Sinto-me frequentemente exausto(a) ao final do dia de trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Perco o interesse pelas tarefas que antes gostava de realizar.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. Sinto que não consigo realizar meu trabalho tão bem quanto antes.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. Tenho dificuldade em me concentrar nas minhas tarefas diárias.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. Sinto-me mentalmente esgotado(a) pela rotina de trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. Frequentemente me sinto irritado(a) ou frustrado(a) no ambiente de trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. Sinto que minhas emoções estão frequentemente desequilibradas devido ao trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. Tenho dificuldade em lidar com as exigências emocionais do meu trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. Sinto que meu trabalho me deixa desmotivado(a) e sem energia.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. Evito interagir com colegas devido ao cansaço emocional.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. Tenho a sensação de que estou "queimado(a)" profissionalmente.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. Sinto que minhas realizações no trabalho não são suficientes.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
13. Frequentemente sinto falta de motivação para cumprir minhas tarefas.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
14. Tenho dificuldades para recuperar minha energia mesmo após descanso.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
15. Sinto que o trabalho prejudica minha saúde mental.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
16. Tenho dificuldade em aceitar críticas no trabalho devido ao cansaço emocional.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
17. Sinto que não recebo apoio suficiente para lidar com o estresse no trabalho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
18. Sinto que minhas emoções estão sob controle, mesmo sob pressão.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
19. Tenho medo de falhar ou cometer erros devido ao cansaço emocional.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
20. Sinto que estou próximo(a) de um colapso emocional por causa do trabalho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

**C) Resiliência Emocional (16 perguntas)**

1. Mesmo diante de dificuldades no trabalho, consigo manter a calma.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Consigo me adaptar rapidamente a mudanças inesperadas no ambiente profissional.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. Sinto-me capaz de lidar com a pressão e os desafios do meu trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. Tenho facilidade para encontrar soluções criativas para problemas no trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. Mesmo em situações estressantes, mantenho uma atitude positiva.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. Posso contar comigo mesmo(a) para superar obstáculos profissionais.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. Tenho confiança na minha capacidade de enfrentar desafios no trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. Sou capaz de me recuperar rapidamente de situações difíceis no trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. Mantenho o equilíbrio emocional mesmo quando enfrento pressão intensa.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. Tenho habilidades para controlar meu estresse e ansiedade no ambiente profissional.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. Sinto-me preparado(a) para lidar com críticas e feedbacks negativos.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. Busco apoio quando sinto que o estresse está aumentando.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
13. Consegui desenvolver estratégias pessoais para manter meu bem-estar emocional.

○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

1. Consigo manter a motivação mesmo quando enfrento dificuldades.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Tenho facilidade para comunicar minhas emoções e necessidades no trabalho.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. Acredito que posso melhorar minha capacidade de enfrentar o estresse no futuro.  
   ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente