**HumaniQ QVT – Qualidade de Vida no Trabalho**

**Base científica do teste:**

* Conceitos de QVT (Walton, 1973; Limongi-França, 2002)
* Adaptado para ESG e Saúde Corporativa
* Alinhado à ISO 45001 e práticas de clima organizacional

**Para que serve esse teste:**  
Avaliar a satisfação dos colaboradores em cinco dimensões-chave da vida profissional, com foco em retenção, engajamento e bem-estar.

**Estrutura do teste:**

* 50 perguntas
* 5 dimensões
* Escala Likert de 5 pontos
* Inversão de perguntas negativas

**Estrutura do cálculo do teste:**  
Cada item recebe 1 a 5 pontos  
Algumas perguntas negativas têm pontuação invertida

**Índice Geral:**  
Soma total das respostas ÷ 50

**Alertas e relatórios:**

* Diagnóstico por dimensão
* Mapa de calor por setor
* Ações sugeridas (curto e médio prazo)

**Qual resultado esperar com o teste:**  
Nível de satisfação com fatores críticos de QVT  
Base para planos de engajamento e melhoria

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

* Reduz turnover
* Direciona melhorias salariais, de liderança e estrutura
* Fortalece clima organizacional e produtividade

**Dimensões Psicossociais:**

1. Satisfação com a função – Valorização, propósito, autonomia
2. Relação com liderança – Comunicação, respeito, apoio
3. Estrutura e ambiente – Condições físicas e recursos
4. Recompensas e benefícios – Remuneração e reconhecimento
5. Equilíbrio vida-trabalho – Harmonia entre trabalho e vida pessoal

**Cálculo por Dimensão:**  
Soma das 10 perguntas por bloco ÷ 10

**Calcular a média por dimensão:**  
Resultado entre 1 e 5 (faixas de satisfação)

**Cálculo Global (Índice Geral de QVT):**  
Soma das 50 respostas ÷ 50

**Extras recomendados:**

* Relatório com grau de risco para turnover
* Integração com pesquisas de clima
* Comparação por área, função e tempo de empresa

1. Satisfação com a Função (10 perguntas)

1. Sinto-me valorizado(a) pelo trabalho que realizo.

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

2. Tenho clareza sobre minhas responsabilidades.

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

3. Meu trabalho tem propósito e impacto claro.

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

4. As atividades que desempenho estão alinhadas às minhas competências.

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

5. Tenho autonomia suficiente para realizar meu trabalho.

○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo

totalmente

6. Meu trabalho me proporciona oportunidades de crescimento.

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

7. Estou satisfeito(a) com o nível de desafio das minhas tarefas.

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

8. Meus esforços são reconhecidos pela equipe.

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

9. Tenho a chance de contribuir com ideias e melhorias.

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

10. Sinto orgulho da função que exerço.

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

2. Relação com Liderança (10 perguntas)

11. Minha liderança me trata com respeito e justiça.

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

12. Consigo dialogar abertamente com minha chefia.

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

13. A liderança demonstra interesse pelo bem-estar da equipe.

○ Discordo totalmente ○ Discordo ○

Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

14. Recebo feedbacks construtivos com regularidade.

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

15. Minhas conquistas são reconhecidas pela chefia.

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

16. A liderança estimula o desenvolvimento dos colaboradores.

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

17. Sinto-me apoiado(a) quando tenho dificuldades.

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

18. A chefia é acessível e aberta a sugestões.

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

19. A liderança age com imparcialidade em conflitos.

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

20. Há coerência entre o discurso e as atitudes da chefia.

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

3. Estrutura e Condições de Trabalho (10 perguntas)

21. Tenho acesso aos recursos necessários para meu trabalho.

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

22. O ambiente físico de trabalho é adequado e seguro.

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

23. As ferramentas tecnológicas atendem às minhas necessidades.

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

24. Os processos internos são bem definidos e eficientes.

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

25. Recebo treinamentos suficientes para exercer minha função.

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

26. A empresa respeita as normas de ergonomia.

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

27. O ambiente é limpo, organizado e agradável.

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

28. As pausas são respeitadas ao longo da jornada.

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

29. A comunicação interna é clara e eficaz.

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

30. A empresa investe na melhoria das condições de trabalho.

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

4. Recompensas e Remuneração (10 perguntas)

31. Sinto-me justamente remunerado(a) pelo meu trabalho.

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

32. Os benefícios oferecidos atendem minhas necessidades.

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

33. A política de promoções é clara e justa.

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

34. Existe reconhecimento não-financeiro (elogios, prêmios, etc).

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

35. Tenho acesso a programas de desenvolvimento pessoal.

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

36. A remuneração está alinhada com o mercado.

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

37. Me sinto motivado(a) pelos incentivos que recebo.

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

38. Há possibilidade de crescimento salarial ao longo do tempo.

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

39. Sinto que sou recompensado(a) pelo meu desempenho.

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

40. A empresa valoriza talentos internos.

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

5. Equilíbrio Vida-Trabalho (10 perguntas)

41. Consigo conciliar bem trabalho e vida pessoal.

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

42. A carga de trabalho é compatível com minha capacidade.

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

43. Tenho tempo suficiente para atividades fora do trabalho.

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

44. A empresa respeita meu tempo pessoal.

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

45. Meus horários são respeitados pela liderança.

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

46. Tenho flexibilidade para lidar com questões pessoais urgentes.

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

47. Não levo preocupações de trabalho para casa com frequência.

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

48. Sinto que posso descansar adequadamente fora do expediente.

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

49. A empresa incentiva práticas de bem-estar.

○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo

totalmente

50. Meu trabalho contribui para minha qualidade de vida.

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