**HumaniQ RPO  
*Riscos Psicossociais Ocupacionais***

**🎯 Objetivo específico do teste**

**Avaliar a presença, frequência e intensidade de fatores psicossociais que podem representar riscos ao bem-estar, à saúde mental e ao desempenho dos trabalhadores. Esses fatores incluem:**

1. **Carga de trabalho**
2. **Controle e autonomia**
3. **Relações interpessoais**
4. **Reconhecimento e recompensa**
5. **Justiça e clima organizacional**
6. **Segurança no trabalho e futuro**
7. **Equilíbrio trabalho-vida pessoal**
8. **Violência, assédio e pressão**

**A intenção é identificar áreas críticas ou potenciais gatilhos de adoecimento mental, como estresse crônico, burnout, depressão, ansiedade ou conflitos interpessoais.**

**📊 O que esperar dos resultados**

**O relatório final trará:**

* **Pontuação por dimensão psicossocial: Ex. "Carga de trabalho – Alto risco", "Reconhecimento – Baixo risco".**
* **Mapeamento de risco individual e coletivo (se usado em equipes).**
* **Alertas de risco grave com base em padrões internacionais (ex: NIOSH, ILO, ISO 45003).**
* **Recomendações técnicas personalizadas para:**
  + **Intervenções de curto prazo (ex: feedbacks, pausas, mediação de conflitos).**
  + **Ações estruturais (ex: revisão de metas, treinamentos, políticas de assédio).**
* **Gráficos e indicadores comparativos (ideal para relatórios de ESG, SST ou clima organizacional).**
* **Possibilidade de integração com indicadores de saúde (absenteísmo, afastamentos, produtividade).**

**✅ Benefícios para a empresa**

* **Atende à nova exigência legal da NR-01 sobre riscos psicossociais.**
* **Reduz passivos trabalhistas e absenteísmo.**
* **Fortalece o clima organizacional e a saúde mental no trabalho.**
* **Serve de base para Programas de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), ESG e EHS.**

**Teste de Riscos Psicossociais Ocupacionais, com base na ISO 10075 (Fatores psicossociais relacionados ao trabalho – Princípios e diretrizes) e nas diretrizes da OIT (Organização Internacional do Trabalho)**

**Um Teste de Riscos Psicossociais Ocupacionais, com base na ISO 10075 (Fatores psicossociais relacionados ao trabalho – Princípios e diretrizes) e nas diretrizes da OIT (Organização Internacional do Trabalho), deve avaliar sistematicamente os fatores psicossociais presentes no ambiente de trabalho que podem afetar a saúde mental, o bem-estar e o desempenho do trabalhador.**

* **Total de perguntas 96 perguntas**
* **Formato: Escala de concordância de 5 pontos:**

**Discordo totalmente | Discordo | Neutro | Concordo | Concordo totalmente**

* **Tempo médio de resposta: 12 a 18 minutos**
* **Idioma: Profissional, claro e neutro**
* **Objetivo: Medir exposição a riscos psicossociais e não fazer diagnóstico clínico**

**🧠 Principais Dimensões a Avaliar**

1. **Demandas do trabalho**
2. **Autonomia e controle**
3. **Relações interpessoais e apoio social**
4. **Reconhecimento e recompensa**
5. **Justiça organizacional e clima organizacional**
6. **Segurança no trabalho e futuro profissional**
7. **Interface trabalho-vida pessoal**
8. **Violência e assédio psicológico**

**Estrutura Científica do Teste**

**Base normativa e científica:**

* **ISO 10075-1/2/3:** Define carga mental de trabalho, efeitos psicofisiológicos e princípios para prevenção de riscos psicossociais.
* **OIT (guidelines on work-related stress and psychosocial risks):** Diretrizes globais que consideram fatores organizacionais, ambientais e individuais.
* **Modelo Demanda-Controle-Apoio (Karasek & Theorell)**
* **Modelo de Desequilíbrio Esforço-Recompensa (Siegrist)**

**✅ Lógica Geral do Cálculo**

**1. Escala de Pontuação**

Cada pergunta tem as seguintes opções:

* ○ Discordo totalmente → **1 ponto**
* ○ Discordo → **2 pontos**
* ○ Neutro → **3 pontos**
* ○ Concordo → **4 pontos**
* ○ Concordo totalmente → **5 pontos**

**2. Dimensões Psicossociais**

O teste tem 8 dimensões, com 12 perguntas cada (totalizando 96):

| **Dimensão** | **Descrição resumida** |
| --- | --- |
| 1. Carga de trabalho | Volume, ritmo, pressão por prazos |
| 2. Controle/autonomia | Liberdade para tomar decisões e gerenciar tarefas |
| 3. Relações interpessoais | Qualidade dos relacionamentos e apoio |
| 4. Reconhecimento e recompensa | Sentimento de valorização e justiça nas recompensas |
| 5. Justiça organizacional | Equidade, transparência, imparcialidade |
| 6. Segurança e estabilidade | Previsibilidade do futuro profissional e proteção no trabalho |
| 7. Equilíbrio vida-trabalho | Conciliação entre vida pessoal e demandas do trabalho |
| 8. Assédio e violência | Presença de situações abusivas, conflitos, bullying |

**3. Cálculo por Dimensão**

Para cada dimensão:

* **Somar os pontos das 12 perguntas daquela dimensão**
* **Calcular a média**:

Meˊdia da dimensa˜o=Soma das respostas12\text{Média da dimensão} = \frac{\text{Soma das respostas}}{12}Meˊdia da dimensa˜o=12Soma das respostas​

**4. Classificação do Risco Psicossocial**

A escala de risco pode ser:

| **Média final da dimensão** | **Nível de Risco** | **Cor do semáforo** |
| --- | --- | --- |
| 1,00 – 2,00 | **Risco Elevado** | 🔴 Vermelho |
| 2,01 – 3,00 | **Risco Moderado** | 🟠 Laranja |
| 3,01 – 4,00 | **Risco Aceitável** | 🟡 Amarelo |
| 4,01 – 5,00 | **Risco Reduzido** | 🟢 Verde |

**5. Cálculo Global (Índice Geral de Risco Psicossocial)**

* Somar as pontuações de todas as 96 respostas
* Dividir por 96 (média geral)
* Classificar com base na mesma tabela de cores

**Exemplo**:  
Total de pontos = 326  
Média geral = 326 / 96 ≈ 3,4 → **Risco Aceitável** 🟡

**🔍 Extras recomendados**

* **Alerta crítico**: Se alguma dimensão estiver abaixo de 2, exibir um alerta vermelho (risco grave).
* **Radar gráfico**: Para visualização das 8 dimensões.
* **Relatório automático** com:
  + Interpretação textual
  + Sugestões de ações (curto e médio prazo)
  + Comparativo por setor, cargo ou unidade (se aplicado em grupo)
  + Integração com indicadores como absenteísmo, turnover etc.

**1. Demandas do trabalho**

1. Tenho prazos apertados que dificultam a realização adequada das tarefas.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Frequentemente sou solicitado a realizar várias tarefas ao mesmo tempo.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. O volume de trabalho diário excede minha capacidade.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. As exigências emocionais do trabalho são elevadas.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. Preciso trabalhar em ritmo acelerado constantemente.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. As interrupções frequentes prejudicam minha concentração.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. Tenho que lidar com informações contraditórias ou incompletas.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. Me sinto pressionado a realizar tarefas além da minha função.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. Meu trabalho exige esforço físico ou mental excessivo.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. Tenho pouco tempo para descansar durante o expediente.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. Preciso sacrificar pausas ou refeições para dar conta da demanda.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. O estresse do trabalho me acompanha após o expediente.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

**2. Autonomia e controle**

1. Tenho liberdade para decidir como executar minhas tarefas.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Posso organizar minha rotina de trabalho de forma autônoma.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. Tenho influência sobre as decisões que afetam meu trabalho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. Tenho controle sobre o ritmo com que realizo minhas atividades.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. Me sinto empoderado para sugerir melhorias na rotina.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. Me é permitido resolver problemas do meu jeito.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. Recebo tarefas com clareza e sem microgerenciamento.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. Posso escolher a melhor forma de atingir meus objetivos.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. Sou consultado antes de mudanças que afetam meu trabalho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. Tenho espaço para inovar nas soluções que proponho.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. Consigo planejar meu dia de acordo com minhas prioridades.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. Sinto que minha opinião é valorizada nas decisões operacionais.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

**3. Relações interpessoais e apoio social**

1. Posso contar com meus colegas quando preciso de ajuda.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Tenho um bom relacionamento com minha equipe.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. Recebo apoio emocional dos colegas quando necessário.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. Tenho abertura para conversar com meus superiores.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. Me sinto parte de uma equipe colaborativa.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. Existe respeito mútuo entre os membros da equipe.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. Posso expressar opiniões sem medo de retaliação.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. Sinto-me confortável em pedir ajuda quando erro.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. Meus colegas reconhecem meus esforços e conquistas.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. O ambiente é amistoso e acolhedor.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. Os conflitos são resolvidos de forma justa.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. Recebo feedback construtivo dos meus colegas.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

**4. Reconhecimento e recompensa**

1. Sinto que meu trabalho é valorizado pela liderança.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Recebo reconhecimento proporcional ao meu desempenho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. Sou elogiado quando entrego bons resultados.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. As promoções são baseadas em mérito e desempenho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. Meus esforços são visíveis e reconhecidos pela empresa.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. Sinto que minha contribuição faz diferença na organização.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. As recompensas estão alinhadas com os desafios do cargo.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. Meus resultados são acompanhados e avaliados com justiça.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. A empresa demonstra apreço pelo meu comprometimento.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. Os critérios de recompensa são transparentes.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. As avaliações de desempenho refletem minha realidade.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. O reconhecimento é equilibrado entre os membros da equipe.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

**5. Justiça e clima organizacional**

1. As decisões da empresa são tomadas de forma transparente.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Sinto que sou tratado com justiça na organização.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. A cultura da empresa é coerente com os valores que ela divulga.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. A comunicação interna é clara e eficiente.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. As políticas da empresa são aplicadas igualmente a todos.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. Me sinto seguro para relatar irregularidades.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. As regras são respeitadas por todos os níveis hierárquicos.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. O ambiente organizacional favorece o respeito mútuo.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. O clima organizacional é positivo.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. Existe confiança entre os níveis da organização.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. A liderança é ética e transparente em suas decisões.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. As normas e processos são justos e acessíveis.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

**6. Segurança no trabalho e futuro**

1. Sinto que meu emprego está seguro a curto e médio prazo.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Tenho clareza sobre minhas possibilidades de crescimento.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. A empresa investe no meu desenvolvimento profissional.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. Me sinto preparado para os desafios futuros no trabalho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. Recebo treinamentos para atualizar minhas competências.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. A empresa se preocupa com meu bem-estar.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. Tenho perspectiva de carreira nesta organização.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. Meus direitos como trabalhador são respeitados.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. Tenho acesso a equipamentos de trabalho seguros e adequados.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. As normas de segurança são aplicadas corretamente.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. Me sinto fisicamente seguro no ambiente de trabalho.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. Sei a quem recorrer em caso de risco ou emergência.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

**7. Interface trabalho-vida pessoal**

1. Consigo equilibrar minhas responsabilidades profissionais e pessoais.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. O trabalho não prejudica meus relacionamentos familiares.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. Tenho tempo suficiente para descansar fora do expediente.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. Posso tirar folgas ou férias sem constrangimento.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. O excesso de trabalho afeta minha saúde mental.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. Me sinto exausto mesmo nos dias de folga.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. Recebo apoio da empresa em momentos pessoais delicados.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. Tenho liberdade para negociar horários quando necessário.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. A empresa respeita meus limites fora do horário de trabalho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. Posso cuidar da minha saúde sem comprometer o trabalho.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. As exigências do trabalho não afetam minha qualidade de vida.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. Sinto que consigo “desligar” do trabalho ao final do dia.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente

**8. Violência, assédio e pressão**

1. Já presenciei comportamentos abusivos no ambiente de trabalho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
2. Já fui vítima de agressão verbal ou psicológica na empresa.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
3. Existe um canal seguro para denunciar assédio.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
4. A empresa age quando há denúncias de abuso.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
5. Me sinto protegido contra qualquer tipo de violência no trabalho.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
6. Sinto que posso discordar de superiores sem medo.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
7. O ambiente tolera comentários ofensivos ou discriminatórios.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
8. As metas são impostas com ameaças ou punições.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
9. Já me senti humilhado por líderes ou colegas.  
    ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
10. Existe pressão para manter silêncio sobre irregularidades.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
11. A cultura da empresa combate o assédio moral.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente
12. A organização zela pela saúde mental dos colaboradores.  
     ○ Discordo totalmente ○ Discordo ○ Neutro ○ Concordo ○ Concordo totalmente