



Questionário de Stress nos Profissionais de Saúde (QSPS)
Stress Questionnaire for Health Professionals (SQHP)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes, 2014a
Gomes & Teixeira, 2016
rgomes@psi.uminho.pt
www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 17/06/2026

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- | | |
|----|--|
| X | Desenvolveu originalmente este instrumento |
| -- | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

Date of this version: 17/06/2026

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- | | |
|----|--|
| X | Originally developed this instrument |
| -- | Translated this instrument from an original version of other authors |
-

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Dimensões avaliadas 	7
Cotação 	8
Condições de aplicação 	9
QSPS 1ª parte 	10
Versão em INGLÊS 	11
Using the instrument 	12
References 	13
Description 	14
Dimensions 	15
Scores calculation 	16
Application conditions 	17
SQHP First part 	18

| **Versão em PORTUGUÊS** |

| Portuguese version |

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Gomes, A. R. (1998). *Stress e burnout nos profissionais de Psicologia* [Stress and burnout in Psychology professionals]. Tese de Mestrado [Master thesis]. Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2014a). *Questionário de Stress nos Profissionais de Saúde (QSPS)* [Stress Questionnaire for Health Professionals (SQHP)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92528.2>
- Gomes, A. R. (2014b). *Stress ocupacional em profissionais de saúde: Um estudo comparativo entre médicos e enfermeiros*. *Revista Interamericana de Psicologia*, 48(1), 118-130. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/31651>
- Gomes, A. R., Cruz, J. F., & Cabanelas, S. (2009). Estresse ocupacional em profissionais de saúde: Um estudo com enfermeiros portugueses. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(3), 307-318. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722009000300004> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/9921>
- (*) Gomes, A. R., & Teixeira, P. (2016). Stress, cognitive appraisal, and psychological health: Testing instruments for health professionals. *Stress and Health*, 32(2), 167-172. <https://doi.org/10.1002/smi.2583>. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/41767>
- Santos, L., Ferreira, A., Ribeiro da Silva, D., Pinheiro, M. R., & Rijo, D. (2022). Assessing occupational stress in residential youth care settings: Validation of the Stress Questionnaire for Residential Youth Care Professionals, *Residential Treatment for Children & Youth*. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2022.2073940>
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O Questionário de Stress nos Profissionais de Saúde (QSPS) foi desenvolvido por Gomes (2014a) a partir dos trabalhos originais de Gomes (1998) e Gomes et al. (2009) realizados com profissionais de diferentes domínios (e.g., psicólogos, médicos, enfermeiros).

Após estes estudos iniciais, o instrumento sofreu uma alteração substancial do número de itens no estudo de Gomes (2014b), ficando com uma versão de 24 itens. Mais tarde, foi adicionado mais um item na dimensão de problemas familiares, procurando-se assim obter uma melhor representatividade deste fator. A estrutura de 25 itens obteve boas indicações sobre as propriedades psicométricas (ver Gomes & Teixeira, 2016), em diferentes grupos profissionais (Santos et al., 2022).

Assim sendo, o QSPS procura avaliar as potenciais **fontes de stress** no exercício da atividade profissional dos profissionais da saúde (independentemente do contexto, área e/ou domínio de atividade).

O questionário compreende **duas** partes distintas. Numa fase inicial é proposto aos profissionais a avaliação do **nível global** de *stress* que experienciam na sua atividade, através de um único item (0 = *Nenhum stress*; 2 = Moderado *stress*; 4 = *Elevado stress*). Na segunda secção, são indicados 25 itens relativos às potenciais **fontes de stress** associados à atividade profissional. Os itens distribuem-se por **seis** subescalas, sendo respondidos numa escala tipo *Likert* de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 2 = Moderado *stress*; 4 = *Elevado stress*).

A **pontuação** é obtida através da soma dos itens de cada dimensão, dividindo-se depois os valores encontrados pelo total de itens da subescala respetiva. Assim sendo, valores mais elevados significam maior perceção de *stress* em cada um dos domínios avaliados.

Embora sem critérios clínicos de diagnóstico de perturbações mentais, é possível discriminar **três níveis de stress**, seguindo os valores da escala “*Likert*”:

- 0 a 1 pontos – baixos níveis de *stress*
- Mais de 1 até 3 pontos – níveis moderados de *stress*
- Mais de 3 até 4 pontos – níveis elevados de *stress*

| Dimensões avaliadas |

1. **Lidar com clientes:** *stress* dos profissionais relacionado com a responsabilidade de fornecer os seus serviços aos seus clientes/utentes (ex: possibilidade de cometer erros que prejudiquem os clientes, ter de gerir problemas graves dos clientes, etc.).
2. **Excesso de trabalho:** *stress* dos profissionais relacionado com a carga de trabalho e o número de horas de serviço a realizar (ex. trabalhar muitas horas seguidas, falta de tempo para realizar adequadamente as tarefas, etc.).
3. **Carreira e remuneração:** *stress* dos profissionais relacionado com as perspetivas de desenvolvimento da carreira profissional e com o salário recebido (ex: impossibilidade de progressão na carreira, baixa remuneração, etc.).
4. **Relações profissionais:** *stress* dos profissionais relacionado com o ambiente de trabalho bem como com a relação mantida com os colegas de trabalho e superiores hierárquicos (ex: conflitos com colegas, falta de apoio dos superiores, etc.).
5. **Ações de formação:** *stress* dos profissionais relacionado com as situações onde devem elaborar e conduzir ações de formação e efetuar apresentações públicas.
6. **Problemas familiares:** *stress* dos profissionais relacionado com o relacionamento familiar e com o apoio por parte de pessoas significativas (ex: instabilidade das relações familiares e/ou conjugais, conflitos com pessoas significativas, etc.).

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Lidar com clientes (4 itens) Working with clients Nota: a formulação destes itens pode ser alterada se no contexto em causa se utilizar outra designação distinta de “clientes” para descrever as pessoas a quem os profissionais prestam os seus serviços. Caso ocorra esta alteração, é necessário fazer a mudança deste termo nas instruções dadas ao preenchimento do instrumento.	1, 8, 14, 20 Total = 0 – 4
2. Excesso de trabalho (4 itens) Work overload	4, 12, 16, 22 Total = 0 – 4
3. Carreira e remuneração (5 itens) Career progression and salary	3, 10, 13, 17, 23 Total = 0 – 4
4. Relações profissionais (5 itens) Relationships at work	2, 7, 9, 15, 21 Total = 0 – 4
5. Ações de formação (3 itens) Leading training activities	6, 18, 24 Total = 0 – 4
6. Problemas familiares (4 itens) Home-work interface	5, 11, 19, 25 Total = 0 – 4
	Total = 25 itens

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o *stress* ocupacional na atividade profissional”) e a natureza confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento do instrumento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| QSPS | 1ª parte |

1. Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de “stress”** que sente **geralmente** no exercício da sua atividade profissional.

Em **termos gerais**, a minha atividade profissional provoca-me...

Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante stress	Elevado stress
0	1	2	3	4

| QSPS | 2ª parte |

2. Apresentam-se seguidamente várias **fontes** potencialmente geradoras de **stress** na sua atividade profissional. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de stress/pressão** gerado por cada potencial fonte ou fator no exercício da sua atividade profissional (0 = Nenhum stress; 2 = Moderado stress; 4 = Elevado stress).

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão deixando-a “em branco”. Tenha igualmente em consideração o facto de neste questionário o termo “**clientes**” ser utilizado para identificar as pessoas a quem presta os seus serviços, cuidados, tratamentos ou instrução. Nas suas respostas pense nessas pessoas como “**clientes**” do serviço que presta, mesmo que possa usar outro termo no seu trabalho.

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de **stress** que sente.

	Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante Stress	Elevado stress
1. Tomar decisões onde os erros podem ter consequências graves para os meus clientes	0	1	2	3	4
2. O favoritismo e/ou discriminação “encobertos” no meu local de trabalho	0	1	2	3	4
3. A falta de perspectivas de desenvolvimento na carreira	0	1	2	3	4
4. Trabalhar muitas horas seguidas	0	1	2	3	4
5. Problemas interpessoais com pessoas significativas/familiares devido às minhas responsabilidades profissionais	0	1	2	3	4
6. Falar ou fazer apresentações em público	0	1	2	3	4
7. A falta de encorajamento e apoio por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4
8. Não poder ou não ser capaz de corresponder àquilo que os clientes esperam de mim	0	1	2	3	4
9. O ambiente e “clima” existentes no meu local de trabalho	0	1	2	3	4
10. Falta de possibilidades de progressão na carreira	0	1	2	3	4
11. A falta de estabilidade e segurança na minha vida conjugal e/ou pessoal devido às minhas responsabilidades profissionais	0	1	2	3	4
12. O excesso de trabalho relacionado com tarefas de carácter burocrático	0	1	2	3	4
13. Receber um salário baixo	0	1	2	3	4
14. Gerir problemas graves dos meus clientes	0	1	2	3	4
15. Os conflitos interpessoais com outros colegas	0	1	2	3	4
16. Falta de tempo para realizar adequadamente as minhas tarefas profissionais	0	1	2	3	4
17. Viver com os recursos financeiros de que disponho	0	1	2	3	4
18. Preparar ações de formação para realizar no meu local de trabalho	0	1	2	3	4
19. A falta de apoio social e emocional fora do local de trabalho (família, amigos)	0	1	2	3	4
20. Sentir que não há nada a fazer para resolver os problemas dos meus clientes	0	1	2	3	4
21. Comportamentos desajustados e/ou inadequados de colegas de trabalho	0	1	2	3	4
22. A sobrecarga ou excesso de trabalho	0	1	2	3	4
23. Salário inadequado/insuficiente	0	1	2	3	4
24. Realizar atividades de formação sob a minha responsabilidade	0	1	2	3	4
25. Falta de tempo para manter uma boa relação com as pessoas mais próximas (ex: cônjuge, filhos, amigos, etc.)	0	1	2	3	4

| Versão em INGLÊS |

| English version |

| Using the instrument |

The instruments provided by the Adaptation, Performance, and Human Development Research Group (APHD) are from two categories: (1) developed by the research group, and (2) adapted by the research group.

In the case of instruments adapted by the research group, permission was obtained from the original authors of the instruments to do the adaptation to the Portuguese language. However, there is no exclusivity in the use of the instrument by the APHD research group, and its use by others is free, as long as the authorship of the adaptation is respected in case of using a translated version provided by the research group.

Rules of utilization

- The instruments are destined exclusively for research and “action-research” purposes. In the case of “action-research”, the use of the instruments is limited to professionals with specific training for this purpose. In this sense, we are not responsible for the incorrect or improper use of the provided materials.
- The use of the instruments for commercial purposes, sale or advertising of other associated products is strictly prohibited.

Authorization

- It is not necessary to obtain authorization from the research group to use the instruments if the instruments are used for the described purposes.
- If the instruments are an adaptation of original instruments of other authors, it is necessary to have the authorization of the original authors of the instrument when the purpose is to develop other versions of the instruments in a different language from the Portuguese translation.

| References |

- Gomes, A. R. (1998). *Stress e burnout nos profissionais de Psicologia* [Stress and burnout in Psychology professionals]. Tese de Mestrado [Master thesis]. Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2014a). *Questionário de Stress nos Profissionais de Saúde (QSPS)* [Stress Questionnaire for Health Professionals (SQHP)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92528.2>
- Gomes, A. R. (2014b). *Stress ocupacional em profissionais de saúde: Um estudo comparativo entre médicos e enfermeiros*. *Revista Interamericana de Psicologia*, 48(1), 118-130.
- Gomes, A. R., Cruz, J. F., & Cabanelas, S. (2009). Estresse ocupacional em profissionais de saúde: Um estudo com enfermeiros portugueses. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(3), 307-318. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722009000300004> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/9921>
- (*) Gomes, A. R., & Teixeira, P. (2016). Stress, cognitive appraisal, and psychological health: Testing instruments for health professionals. *Stress and Health*, 32(2), 167-172. <https://doi.org/10.1002/smi.2583>. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/41767>
- Santos, L., Ferreira, A., Ribeiro da Silva, D., Pinheiro, M. R., & Rijo, D. (2022). Assessing occupational stress in residential youth care settings: Validation of the Stress Questionnaire for Residential Youth Care Professionals, *Residential Treatment for Children & Youth*. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2022.2073940>
- (*) This reference may be used to cite the instrument in scientific works and technical reports.

| Description |

This instrument evaluates the general level of stress in the work activity (one item) and the sources of stress that health professionals face in their activities (25 items distributed across the six stress dimensions). The instrument was developed by Gomes (1998, 2014a,b) and has acceptable psychometric properties (Gomes et al., 2009; Gomes & Teixeira, 2016; Santos et al., 2022).

| Dimensions |

(1) **Working with clients:** stress of health professionals related to the responsibility of providing services to their clients.

(2) **Work overload:** stress of the professionals related to workload and the number of hours of service to be done.

(3) **Career progression and salary:** stress of health professionals related with the opportunities of career development and salary received.

(4) **Relationships at work:** stress of health professionals related to the work environment as well as the relationships maintained with colleagues and hierarchical superiors.

(5) **Leading training activities:** stress of health professionals related to situations where they develop and conduct training activities and make public presentations.

(6) **Home-work interface:** stress of health professionals related to work demands that interfere with family relationships and with the support received from significant others.

The items of the six stress dimensions evaluate the intensity of stress on a 5-point Likert scale (0 = *No stress at all*; 4 = *Very high stress*). Mean scores are calculated in order to obtain the values of the six subscales. The highest values in each dimension indicate higher perception of stress by health professionals.

The instrument also includes a single item to evaluate the general perception of stress of the health activity, also answered in a 5-point Likert scale (0 = *No stress at all*; 4 = *Very high stress*).

Although without clinical criteria for the diagnosis of mental disorders, it is possible to discriminate three **levels of stress**, following the values of the “Likert” scale:

- 0 to 1 point: low levels of stress;
- More than 1 to 3 points: moderate levels of stress;
- More than 3 to 4 points: high stress levels.

| Scores calculation |

Dimensions	Items
1. Working with clients (4 items)	1, 8, 14, 20 Total = 0 – 4
2. Work overload (4 items)	4, 12, 16, 22 Total = 0 – 4
3. Career progression and salary (5 items)	3, 10, 13, 17, 23 Total = 0 – 4
4. Relationships at work (5 items)	2, 7, 9, 15, 21 Total = 0 – 4
5. Leading training activities (3 items)	6, 18, 24 Total = 0 – 4
6. Home-work interface (4 items)	5, 11, 19, 25 Total = 0 – 4
	Total = 25 items

| Application conditions |

- 1) Explain the purpose of the evaluation to the participants (“analysing how they evaluate the stress in their main professional/occupational activity”) and the confidentiality of the data collection.
- 2) Organize 10 to 15 minutes for the application and fulfil of the instrument.
- 3) Organize a quiet and reserved context for the evaluation and avoid the presence of people not involved in the evaluation process.

| SQHP | First part |

On the following scale, mark with a circle the number that best describes the level of stress that you usually feel in your professional activity.

In general, my professional activity causes me ...

No stress at all	Not much stress	Some stress	High stress	Very high stress
0	1	2	3	4

| SQHP | Second part |

Below are presented some potential sources of stress in the professional activity of health professionals. Please mark with a circle the number that best indicates the level of stress generated by each potential source of stress in the exercise of your professional activity (0 = No stress at all, 2 = Some stress; 4 = Very high stress).

In this questionnaire, some items use the term "client" to identify the persons to whom you provide services, care, treatment, or instruction. When responding to these items, please think about the persons to whom you provide your services even though you may use another designation in your work to refer to them.

For each of the following situations, please indicate the level of stress you feel.

	No stress at all	Not much stress	Some stress	High stress	Very high stress
1. Making decisions where mistakes can have serious consequences for my clients	0	1	2	3	4
2. Covert favoritism and/or discrimination in my workplace	0	1	2	3	4
3. Lack of opportunities for career development	0	1	2	3	4
4. Having periods of work with many hours of activity	0	1	2	3	4
5. Having interpersonal problems with family and significant others because of my responsibilities at work	0	1	2	3	4
6. Making public presentations related to my duties at work	0	1	2	3	4
7. Lack of encouragement and support from superiors	0	1	2	3	4
8. Inability to meet clients' expectations	0	1	2	3	4
9. The social climate and interpersonal relations in my workplace	0	1	2	3	4
10. Lack of opportunities to progress in my career	0	1	2	3	4
11. Lack of stability and security in my marriage and/or personal life due to my responsibilities at work	0	1	2	3	4
12. Overwork related to bureaucratic tasks	0	1	2	3	4
13. Receive a low salary/pay	0	1	2	3	4
14. Manage serious problems of my clients	0	1	2	3	4
15. Interpersonal conflicts with colleagues	0	1	2	3	4
16. Lack of time to complete all tasks within my professional activity	0	1	2	3	4
17. Live with the financial resources I have	0	1	2	3	4
18. Preparation of training activities to be carried out at my workplace	0	1	2	3	4
19. Lack of social and emotional support outside the workplace (ex: family, friends)	0	1	2	3	4
20. Feeling that there is nothing I can do to solve the problems of my clients	0	1	2	3	4
21. Inadequate or inappropriate behaviour of colleagues at work	0	1	2	3	4
22. Overload or overwork	0	1	2	3	4
23. Having an insufficient salary	0	1	2	3	4
24. Carrying out training activities under my responsibility	0	1	2	3	4
25. Lack of time to be with my family and friends	0	1	2	3	4