Questionário de *Stress* Ocupacional – Versão Geral (QSO-VG)
Occupational Stress Questionnaire -General Version (OSQ-GV)

Autoria | Authorship
A. Rui Gomes
2010
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: 24/07/2024
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: 24/07/2024
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
| QSO | Geral | 1ª Parte | 10
| QSO | Geral | 2ª Parte | 10

| 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 |

(*) Afonso, J. M. P., & Gomes, A. R. (2012). Stress ocupacional na função pública: Um estudo comparativo entre colaboradores de uma autarquia local [Occupational stress in the public sector: A comparative study among employees of a city hall]. In J. L. P. Ribeiro, I. Leal, A. Pereira, A. Torres, I. Direito, & P. Vagos (Eds.), Atas do *9º congresso nacional de psicologia da saúde* (pp. 14-21). Lisboa: Placebo, Editora Lda. Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/17318

Gomes, A.R. (2010). *Questionário de Stresse Ocupacional – Versão Geral (QSO-VG)* [Occupational Stress Questionnaire -General Version]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/92536

Gomes, A.R., & Cruz, J.F. (2004). A experiência de stresse e "burnout" em psicólogos portugueses: Um estudo sobre as diferenças de género. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática,* 9, 193-212. Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/3944

Gomes, A.R., Silva, M.J., Mourisco, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da atividade docente: Um estudo sobre o stresse, "burnout", saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação, 19,* 67-93. Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/5619

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

(*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

Este instrumento foi desenvolvido por Gomes (2010) a partir dos trabalhos desenvolvidos em diferentes áreas profissionais (ver Gomes et al., 2006, 2009), existindo algumas indicações acerca da sua adequação para o estudo do *stress* ocupacional (ver Afonso & Gomes, 2012).

Assim sendo, esta escala pretende avaliar as potenciais **fontes de *stress*** no exercício da atividade laboral em profissionais que exercem diferentes atividades e que se encontram inseridos em contextos distintos (ex: empresas públicas e privadas, organizações sem fins lucrativos, etc.).

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 24 itens relativos às potenciais **fontes de *stress*** associadas à atividade profissional. Os itens distribuem-se por **sete** subescalas, sendo respondidos numa escala tipo "Likert" de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 2 = *Moderado stress;* 4 = *Muito 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. 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. **Relação com utentes:** *stress* dos profissionais relacionado com as pessoas a quem prestam os seus serviços (ex: nível de exigência das pessoas a quem se prestam os serviços, etc.).
2. **Relação com chefias:** *stress* dos profissionais relacionado com a relação mantida com os superiores hierárquicos (ex: falta de apoio dos superiores, favoritismo das chefias, etc.).
3. **Relação com colegas:** *stress* dos profissionais relacionado com a relação mantida com os colegas de trabalho (ex: conflitos com colegas, desrespeito dos colegas, etc.).
4. **Excesso de trabalho:** *stress* dos profissionais relacionado com a carga de trabalho e com o número de horas de trabalho a realizar (ex. trabalhar muitas horas seguidas, falta de tempo para realizar adequadamente as tarefas, etc.).
5. **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.).
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.).
7. **Condições de trabalho:** *stress* dos profissionais relacionado com os meios humanos e materiais disponíveis para a realização adequada das tarefas profissionais (ex: falta de materiais e equipamento, etc.).

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Relação com utentes (4 itens) **Nota**: os exemplos incluídos na formulação destes itens (clientes, cidadãos) podem ser alterados em função do contexto de exercício profissional da pessoa que preenche o instrumento, de modo a fazerem mais sentido (ex: em vez de "clientes, cidadãos", pode fazer mais sentido colocar "alunos, professores" na aplicação do instrumento a funcionários não docentes dos estabelecimentos de ensino).	2, 8, 13, 21 Total = 0 – 4
2. Relação com chefias (3 itens)	12, 20, 24 Total = 0 – 4
3. Relação com colegas (3 itens)	4, 17, 22 Total = 0 – 4
4. Excesso de trabalho (4 itens)	5, 10, 11, 16 Total = 0 – 4
5. Carreira e remuneração (4 itens)	1, 6, 15, 19 Total = 0 – 4
6. Problemas familiares (3 itens)	3, 14, 23 Total = 0 – 4
7. Condições de trabalho (3 itens)	7, 9, 18 Total = 0 – 4
	Total = 24 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 o caráter confidencial da recolha dos dados;
2) Planear **10** a **15 minutos** para a aplicação e preenchimento;
3) Organizar um **contexto reservado e sossegado:** evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| QSO | Geral | 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

| QSO | Geral | 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 de stress 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".

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. A falta de possibilidades de desenvolvimento e promoção na carreira	0	1	2	3	4
2. Atitudes negativas relativamente ao nosso trabalho por parte das pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.)	0	1	2	3	4
3. Falta de tempo para manter uma boa relação com as pessoas mais próximas (ex: cônjuge, filhos, amigos, etc.)	0	1	2	3	4
4. Conflitos e problemas com colegas de trabalho	0	1	2	3	4
5. Trabalhar muitas horas seguidas	0	1	2	3	4
6. Viver com os recursos financeiros/salário de que disponho	0	1	2	3	4
7. Falta de condições de trabalho	0	1	2	3	4
8. Incompreensão face ao nosso trabalho por parte das pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.)	0	1	2	3	4
9. Falta de materiais e equipamentos para realizar o meu trabalho	0	1	2	3	4
10. O excesso de trabalho e/ou tarefas de caráter burocrático	0	1	2	3	4
11. Ter de realizar muitas horas seguidas de trabalho	0	1	2	3	4
12. Conflitos e problemas com superiores hierárquicos	0	1	2	3	4
13. Cumprir com aquilo que é esperado pelas pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.)	0	1	2	3	4
14. Falta de tempo para dar apoio e conviver com a minha família/amigos	0	1	2	3	4
15. Falta de perspetivas de progressão na carreira	0	1	2	3	4
16. A sobrecarga ou excesso de trabalho	0	1	2	3	4
17. Os conflitos interpessoais com outros colegas de trabalho	0	1	2	3	4
18. Falta de meios e condições de trabalho	0	1	2	3	4
19. Salário inadequado/insuficiente	0	1	2	3	4
20. A falta de apoio e ajuda por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4
21. Nível de exigência das pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.)	0	1	2	3	4
22. Comportamentos incorretos e/ou inadequados de colegas de trabalho	0	1	2	3	4
23. Falta de tempo para estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
24. O favoritismo e/ou discriminação "encobertos" no meu local de trabalho por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4