Questionário de *Stress* em Bombeiros (QSB)
Stress Questionnaire for Firefighters (SQF)

Autoria | Authorship
A. Rui Gomes
2009
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: 04/12/2025
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: 04/12/2025
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
| QSB | 1ª Parte | 10
| QSB | 2ª Parte | 10
| QSB (2ª Parte) (cont.) | 11

ARDH

| Versão em PORTUGUÊS |

| Portuguese version |

ARDH

| 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. (2009). Questionário de *Stress* em Bombeiros *(QSB) - Versão para investigação* [Stress Questionnaire for Firefighters]. Manuscrito não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/92532

(*) Gomes, A. R., & Teixeira, F. (2013). Influência dos processos de avaliação cognitiva na atividade laboral de bombeiros portugueses [Influence of cognitive appraisal processes in the work activity of firefighters]. *Psico-USF, 18*(2), 309-320. https://doi.org/10.1590/S1413-82712013000200014 Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/25773

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

ARDH

| Descrição |

Este instrumento foi desenvolvido por Gomes (2009), tendo os dados vindo a demonstrar as boas propriedades psicométricas do instrumento (ver Gomes & Teixeira, 2013).

Assim sendo, esta escala pretende avaliar as potenciais fontes de *stress* no exercício da atividade laboral de bombeiros.

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*** 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 = *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. 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 pessoas:** *stress* dos profissionais relacionado com as pessoas a quem prestam os seus serviços (ex: possibilidade de cometer erros que prejudiquem os utentes, ter de gerir problemas graves dos utentes, etc.).
2. **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.).
3. **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.).
4. **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.).
5. **Risco de vida:** *stress* dos profissionais relacionado com as situações onde podem pôr em risco a sua integridade física (ex: enfrentar o risco de vida para o próprio, etc.).
6. **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.).
7. **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 pessoas (4 itens)	12, 13, 21, 23 Total = 0 – 4
2. Relações profissionais (4 itens)	4, 17, 22, 24 Total = 0 – 4
3. Excesso de trabalho (4 itens)	5, 10, 11, 16 Total = 0 – 4
4. Carreira e remuneração (4 itens)	1, 6, 15, 19 Total = 0 – 4
5. Risco de vida (3 itens)	2, 7, 20 Total = 0 – 4
6. Condições de trabalho (3 itens)	9, 18, 25 Total = 0 – 4
7. Problemas familiares (3 itens)	3, 8, 14 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;
3) Organizar um **contexto reservado e sossegado:** evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

ARDH

| QSB | 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

| QSB | 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 **"pessoas"** ser utilizado para identificar aqueles a quem presta os seus serviços, cuidados ou tratamentos. Nas suas respostas pense nessas pessoas como **"clientes" do serviço que presta**, mesmo que possa usar outro termo no seu trabalho (ex: "utentes", "pacientes", etc.).

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 perspetivas de desenvolvimento na carreira	0	1	2	3	4
2. O risco de vida para mim próprio(a)	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. O favoritismo e/ou discriminação "encobertos" no meu local de trabalho por parte dos meus superiores	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. Poder ferir-me ou magoar-me gravemente em serviço	0	1	2	3	4
8. Falta de tempo para estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
9. Falta de materiais e equipamentos	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. Não poder ou não ser capaz de corresponder àquilo que as pessoas a quem presto os meus serviços esperam de mim	0	1	2	3	4
13. Tomar decisões onde os erros podem ter consequências graves para as pessoas a quem presto os meus serviços	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 possibilidades de progressão na carreira	0	1	2	3	4

| QSB (2ª Parte) (cont.) |

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***
16. A sobrecarga ou excesso de trabalho	0	1	2	3	4
17. Os conflitos interpessoais com outros colegas	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. Enfrentar situações de risco de vida para mim próprio(a)	0	1	2	3	4
21. Gerir problemas graves das pessoas a quem presto os meus serviços	0	1	2	3	4
22. Comportamentos desajustados e/ou inadequados de colegas de trabalho	0	1	2	3	4
23. Sentir que não há nada a fazer para resolver os problemas das pessoas a quem presto os meus serviços	0	1	2	3	4
24. A falta de encorajamento e apoio por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4
25. Falta de condições de trabalho	0	1	2	3	4