Anexos

Anexo 1- Questionário utilizado no estudo

CONCILIAÇÃO ENTRE A VIDA FAMILIAR E A VIDA LABORAL

Esta investigação decorre no âmbito do Mestrado em Gestão de Recursos Humanos e Comportamento Organizacional e tem como objetivo avaliar as possibilidades de conciliação entre a vida familiar e a vida laboral, assim como algumas medidas das empresas que possam facilitar a conciliação.
Agradecemos que responda de forma honesta e rigorosa. A sua opinião é muito importante neste processo. **Toda a informação é anónima e confidencial e será apenas utilizada no processo de investigação.**
Por favor certifique-se que não deixou nenhuma questão por responder. Muito obrigada pela colaboração!

Contacto da investigadora: Marta Pereira mmartapereira@gmail.com

Ficha Técnica. A Bateria inclui os seguintes instrumentos adaptados, em versão integral ou parcial:
Work-family conflict scale ; Job stress scale ; cultura organizacional que promove a conciliação ; Escala de Hill ; Quality of life in changing Europe; Questionário a colaboradores da Câmara Municipal de Coimbra ; stress no trabalho

1. **Sexo:** ☐ Masculino ☐ Feminino
2. **Idade: _____ anos**
3. **Estado civil**
   ☐ Solteiro/a ☐ Casado/a - união de facto ☐ Viúvo/a ☐ Divorciado/a ou separado/a
4. **Habilitações literárias**
   ☐ 4.ª classe (1.º ciclo do ensino básico) ☐ Ensino preparatório (2.º ciclo do ensino básico)
   ☐ 9.º ano (3.º ciclo do ensino básico) ☐ 12.º ano (ensino secundário)
   ☐ Curso médio ☐ Licenciatura
   ☐ Mestrado ☐ Doutoramento
   ☐ Outra situação. Especifique. _____
5. **Por quantas pessoas é constituído o seu agregado familiar? _____**
6. **Tem idosos ou outros sujeitos dependentes a seu cargo? _____**
7. **Tem filhos? _____** 8. **Se sim, diga as idades dos seus filhos?_____**
8. **Qual a sua profissão? _____**
9. **Qual a sua categoria profissional? _____**
10. **Qual a entidade em que trabalha? _____**

11. Trabalha no sector

Público ☐ Privado lucrativo ☐ Privado não lucrativo (social)

12.Qual o seu vínculo contratual?

☐ Termo certo ☐ sem termo ☐termo incerto ☐ recibos verdes

13. Que tipo de horário tem?

- ☐ Rígido
- ☐ Flexível
- ☐ Jornada contínua
- ☐ Isenção de horário
- ☐ Turnos
- ☐ Tempo parcial

14. E que tipo de horário gostaria de ter?

- ☐ Rígido
- ☐ Flexível
- ☐ Jornada contínua
- ☐ Isenção de horário
- ☐ Turnos
- ☐ Tempo parcial

15.Assinale com um (X) a opção mais adequada a cada afirmação

	Discordo fortemente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
A empresa onde trabalho oferece mais medidas/serviços de apoio à família do que outras empresas					
As medidas / serviços de apoio à família são de acordo com as necessidades dos trabalhadores					
Conheço e foram-me comunicadas as medidas / serviços de apoio à família da empresa onde trabalho					
A empresa onde trabalho solicita informações sobre as necessidades dos funcionários para conciliar o trabalho e a família					
A gestão da empresa permite a conciliação entre o trabalho e a família					
São contratadas muitas pessoas que têm responsabilidades familiares					

16.Assinale com um (X) a opção mais adequada a cada afirmação

	Muito fácil	Fácil	Nem fácil nem difícil	Difícil	Muito difícil
Quão fácil ou difícil é para si conciliar as exigências do seu trabalho e da sua vida pessoal e familiar					
	Concordo muito	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo muito
Tenho tempo suficiente, fora do horário de trabalho, para manter o equilíbrio entre a vida familiar e a vida laboral					
Quando estou de férias sou capaz de esquecer o trabalho e de aproveitar as férias					
	Muito bem-	Bem-sucedido	Nem bem-	Pouco bem-	Mal sucedido

	sucedido		sucedido nem mal sucedido	sucedido	
No geral, sente-se bem-sucedido ao tentar conciliar a vida familiar com a vida laboral					
	Nunca	Quase nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Quantas vezes, ao chegar a casa, se sente esgotado devido a pressões e problemas do trabalho					

17. Assinale com um (X) a opção mais adequada a cada afirmação

	Discordo fortemente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
Nesta empresa, os trabalhadores que querem ter sucesso têm que fazer horas extraordinárias frequentemente					
Para serem levados a sério nesta empresa, os trabalhadores devem trabalhar muitas horas e estar sempre disponíveis para o que for preciso					
Nesta empresa, é esperado que os trabalhadores ponham o seu emprego acima da vida privada sempre que for preciso					
O meu superior direto apoia os trabalhadores que queiram mudar para trabalhos menos exigentes por razões pessoais					
O meu superior direto apoia os trabalhadores que queiram (temporariamente) reduzir o seu horário de trabalho por razões pessoais (para tratar de questões de saúde, cuidados familiares, etc)					
Estou à vontade para falar acerca da minha vida pessoal com o meu superior direto					
Os meus colegas de trabalho apoiam os trabalhadores que queiram (temporariamente) reduzir o seu horário de trabalho por razões pessoais					
Os meus colegas apoiam os trabalhadores que queiram mudar para trabalhos menos exigentes por razões pessoais					
Estou à vontade para falar acerca da minha vida pessoal com os meus colegas					

18. Quantos dias faltou ao trabalho no último mês? _____ dias.

18.1. Porque é que se viu obrigada/o a faltar? Aponte, no máximo, 3 motivos.

☐ Motivos de saúde da própria
☐ Motivos de saúde de filho/a
☐ Motivos de saúde do marido/companheiro
☐ Motivos de saúde de outras pessoas de família
☐ Assuntos pessoais para tratar
☐Outro(s).
Qual/quais?_____

19. No seu caso pessoal, como é que o gozo de direitos associados à assistência à família (acompanhamento ao nível de saúde e educação) tem sido recebido na empresa? Assinale com um (X)

	Chefia (s)	Colegas	Gestão de recursos humanos
Com naturalidade			
Com preocupação			
Com desagrado			
Com resistência/oposição			

20. Assinale com um (X) a opção mais adequada a cada afirmação

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
As responsabilidades familiares do/as trabalhadores/as são um assunto pessoal e privado, que eles/as próprios/as têm de resolver				
As organizações/entidades são responsáveis por proporcionar possibilidades de conciliar vida profissional e familiar para trabalhadores e trabalhadoras				
O Estado tem sido incapaz de apoiar as famílias nos cuidados a crianças				
O Estado tem sido incapaz de apoiar as famílias nos cuidados a idosos/as				
O Estado tem sido incapaz de apoiar as famílias nos cuidados a outros dependentes				
Tem existido pouco investimento do Estado em equipamentos de apoio à família				
As empresas, numa época de austeridade, têm de olhar essencialmente para o lucro e secundarizar questões como as da conciliação				
A promoção da conciliação é uma prioridade secundária num contexto de crise e de necessidade de aumento da concorrência				
Quando as pessoas escolhem ter filho/as devem assumir as responsabilidades e sacrifícios profissionais que isso implica				

21. Como considera o seu trabalho? Para cada uma das seguintes palavras, ponha um (X) no sim, se a palavra descreve o seu trabalho, ponha um (X) no não, se a palavra não descrever o seu trabalho ou ponha um (X) no (?), se não conseguir decidir.

	Sim	Não	?
Exigente			
Pressionante			
Agitado			
Calmo			
Descontraído			
Com muitas coisas para fazer			
Stressado			

Cansativo			
Esgotante			

22. Assinale com um (X) a opção mais adequada a cada afirmação

	Discordo muito	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo muito
O meu horário de trabalho muitas vezes entra em conflito com a minha vida familiar					
Depois do trabalho chego a casa demasiado cansado(a) para fazer algumas das coisas que gosto de fazer					
Tenho tanta coisa para fazer no trabalho que me afasto dos meus interesses pessoais					
A minha família não gosta que esteja tantas vezes preocupado (a) com o trabalho enquanto estou em casa					
Devido à exigência do meu trabalho, ás vezes estou irritável em casa					
A exigência do meu trabalho torna difícil que esteja sempre relaxado (a) em casa					
O meu trabalho toma-me tempo que eu gostaria de despender com a família					
O meu trabalho torna difícil ser o tipo de cônjuge e de pai que gostaria de ser					
Tenho que abdicar de fazer coisas de que gosto devido às exigências do meu trabalho					
Tenho que alterar muitas vezes os meus planos pessoais devido a tarefas do trabalho					
O meu trabalho ocupa-me tanto tempo que faz com que eu não consiga cumprir as responsabilidades familiares					
O meu trabalho provoca-me tanta tensão que me dificulta o cumprimento das minhas responsabilidades pessoais					

23. Assinale com um (X) a opção mais adequada a cada afirmação

	Nunca	Poucas vezes	Muitas vezes	Sempre
Com que frequência não consegue apreciar o seu trabalho por estar preocupado(a) com a sua vida familiar				
Com que frequência tem dificuldade em concentrar-se no trabalho por estar preocupado(a) com a sua vida familiar				
Com que frequência não está com disposição para trabalhar devido a problemas com o seu cônjuge/ companheiro(a), família ou amigos				

24. Assinale com um (X) a opção mais adequada a cada afirmação

	Nunca	Poucas vezes	Muitas vezes	Sempre
No último mês, com que frequência sentiu stress por causa do seu trabalho				
No último mês com que frequência sentiu stress por causa da sua vida familiar				

25. Dos seguintes aspetos diga quais os que facilitam e quais dificultam a conciliação da sua vida profissional com a familiar e pessoal?

	Dificulta	**Facilita**
1. O meu horário de trabalho		
2. Os horários escolares		
3. A disponibilidade de serviços de apoio a crianças (jardim de infância, creche, ATL)		
4. Os horários do jardim-de-infância, creche, ATL		
5. A disponibilidade de serviços de apoio a idosos (lar, apoio domiciliário, …)		
6. A disponibilidade de transportes públicos		
7. Os horários dos transportes públicos		
8. A distância de casa ao trabalho		
9. A disponibilidade de apoio de familiares (mães, sogras,…)		
10. O tipo de instituição onde trabalho		
Outra qual? _____		

Verifique, por favor, se respondeu a todas as questões!

Obrigada pela colaboração!