PMI Portuguese

indicador

INDICADOR DE GERENCIAMENTO DE PRESSÃO

Antes de começar a responder ao questionário, preencha os campos abaixo. Mesmo se alguns destes campos não se apliquem ao seu caso, preencha o máximo de campos possíveis.

Nome:	Sobrenome:	
Sexo: (marque a opção que convém)	Masculino □	Feminino □
Data de nascimento (dd/mm/aaaa)	□□ □□ □□□□	
Título do Trabalho:	Organização:	

Número Do Empregado:

Nível:		Localização:		
Acordo de trabalho:	Horário integral □		Meio horário □	Contrato □

Classificação do trabalho

manual/hábil	□	de escritório/administração	□
gerência/técnico	□	senior gerência/profissional	□

Quantas horas você deve trabalhar em uma semana normal?

Quantas horas você realmente trabalha em uma semana normal?

Por qual razão você trabalha em horas extras, se for o caso?

Escolha própria	□	Espera-se que você o faça	□
Para que o trabalho seja feito	□	Não trabalha horas extras	□

Há quanto tempo você trabalha para sua empresa (arredonde para o menor número)?:

Aconteceu alguma coisa em sua vida nos últimos três meses que teve um efeito negativo em você, por exemplo, morte de um parente próximo, perda de emprego do cônjuge?	Sim □	Não □
Você diria que goza de boa saúde atualmente?	Sim □	Não □
Você sofreu alguma doença grave durante os últimos três meses?	Sim □	Não □
Você está sofrendo alguma pressão negativa que começou há mais de três meses, mas que ainda tem efeito sobre você?	Sim □	Não □

Você se exercita seguindo um programa de atividades físicas (p. ex. 15 a 20 minutos, cinco vezes por semana)?

Sempre□ Normalmente □ Às vezes □ De vez em quando □ Nunca □

Você fuma?	Sim □	Não □
Se sim, quantos por dia?	Cigarros.....	Charutos.....

Você bebe?	Sim □	Não □

Se sim, qual a quantidade (em unidades) de álcool você consome em média por semana? .....
(uma cerveja de 350 ml, uma taça de vinho ou um drinque equivale a 1 unidade)

Quantos dias de licença por motivos de saúde você tirou nos últimos três meses? .....

Quantos destes dias de licença você tirou por motivos de enfermidade própria, sem ser por outras razões, como licenças por motivos de enfermidade na família? .....

Preste atenção aos seguintes pontos ao responder o questionário:

- ❑ Responda baseando suas respostas em como você tem se sentido nos últimos três meses.
- ❑ Verifique se você respondeu a todas as perguntas.
- ❑ Faça um círculo ao redor do número que convém na escala de 1 a 6. Por exemplo (5). Não marque, nem sublinhe e nem faça um x sobre a sua escolha.
- ❑ Responda às perguntas de acordo com o que elas realmente representam para você em seu trabalho. Não responda teoricamente. Por exemplo, na seção 'Fontes de pressão', se houver uma pergunta sobre as pressões no gerenciamento de funcionários e você não tiver ninguém trabalhando para você, você deverá responder '①', quer dizer, ausência de pressões. Não responda baseado em quanta pressão você sentiria se você tivesse que gerenciar funcionários.
- ❑ Seja exato e honesto. Se você achar que você se enganou, faça um x sobre a resposta que você queira anular e faça um círculo na resposta que você achar que é a que convém.

ESTAS PERGUNTAS GERAIS NOS AJUDARÃO A ENTENDER MAIS SOBRE VOCÊ E SUA EMPRESA.

Responda fazendo um círculo ao redor do número que melhor corresponda à sua resposta na escala mostrada.



1 Discordo plenamente	2 Discordo muito	3 Discordo	4 Concordo	5 Concordo muito	6 Concordo plenamente

1.	Eu freqüentemente tenho coisas demais para fazer em um tempo curto demais.	1	2	3	4	5	6
2.	Meu trabalho melhora a minha qualidade de vida.	1	2	3	4	5	6
3.	A reorganização exerce pressões nos funcionários, que resulta em pouca ou nenhuma vantagem.	1	2	3	4	5	6
4.	Eu realmente aprecio o meu trabalho.	1	2	3	4	5	6
5.	Eu me preocupo com o futuro do meu emprego.	1	2	3	4	5	6
6.	Em geral, eu saio do trabalho na hora.	1	2	3	4	5	6
7.	Eu sou muito comprometido com a empresa para a qual eu trabalho.	1	2	3	4	5	6
8.	Minha empresa passa por um número excessivo de mudanças.	1	2	3	4	5	6
9.	Eu tenho um ótimo controle sobre o meu trabalho.	1	2	3	4	5	6
10.	As pessoas para quem eu trabalho acham mais fácil criticar negativamente do que elogiar.	1	2	3	4	5	6
11.	Meu trabalho é mais agradável do que antes.	1	2	3	4	5	6
12.	As pessoas com quem eu trabalho falam freqüentemente em mudar de emprego.	1	2	3	4	5	6
13.	Eu me preocupo com os efeitos dos programas de "mudanças".	1	2	3	4	5	6
14.	Eu me sinto à vontade para pedir ajuda a meus colegas.	1	2	3	4	5	6
15.	O estabelecimento de prazos irrealistas para a execução de trabalhos é um fenômeno freqüente.	1	2	3	4	5	6
16.	Eu gosto das mudanças.	1	2	3	4	5	6
17.	O trabalho que eu faço é valorizado.	1	2	3	4	5	6
18.	A reorganização ajuda a manter o ânimo.	1	2	3	4	5	6
19.	Em geral, existe uma falta de estabilidade na empresa.	1	2	3	4	5	6
20.	Em geral, meu patrão reconhece quando eu faço um bom trabalho.	1	2	3	4	5	6
21.	Eu recebo pouco apoio dos meus colegas.	1	2	3	4	5	6
22.	Meu patrão não entende o que eu realmente faço.	1	2	3	4	5	6
23.	As pessoas se oferecem para me ajudar sem que seja necessário pedir.	1	2	3	4	5	6
24.	Eu freqüentemente me sinto desvalorizado.	1	2	3	4	5	6
25.	É fácil contar com a ajuda de meus colegas.	1	2	3	4	5	6
26.	Eu só tenho o retorno das coisas que eu faço quando elas dão errado.	1	2	3	4	5	6

ESTA SEÇÃO DO QUESTIONÁRIO TRATA DO GRAU DE SATISFAÇÃO QUE VOCÊ SENTE A RESPEITO DE SEU TRABALHO

Utilize a escala abaixo para responder a cada pergunta. Faça um círculo ao redor do número desejado.

1 Enorme insatisfação	2 Muita insatisfação	3 Pouca insatisfação	4 Pouca satisfação	5 Muita satisfação	6 Enorme satisfação

1.	Comunicação e o fluxo de informações em sua empresa.	1	2	3	4	5	6
2.	O trabalho em si.	1	2	3	4	5	6
3.	Grau de motivação que você sente em seu trabalho.	1	2	3	4	5	6
4.	Estilo de supervisão de seus superiores.	1	2	3	4	5	6
5.	Maneira pela qual as mudanças e inovações são implementadas.	1	2	3	4	5	6
6.	Tipo de trabalho ou de tarefas que você deve realizar.	1	2	3	4	5	6
7.	Grau de desenvolvimento ou de crescimento pessoal que você pode atingir em seu trabalho.	1	2	3	4	5	6
8.	Maneira pela qual os conflitos são solucionados em sua empresa.	1	2	3	4	5	6
9.	Grau no qual seu trabalho exige as habilidades que você possui.	1	2	3	4	5	6
10.	Atmosfera ou ambiente que domina na empresa.	1	2	3	4	5	6
11.	Forma da estrutura da sua empresa.	1	2	3	4	5	6
12.	Grau de esforços exigidos em seu trabalho.	1	2	3	4	5	6

ESTA SEÇÃO TRATA DA OPINIÃO E DO COMPORTAMENTO E COMO ELES PODEM SER AFETADOS PELA PRESSÃO QUE VOCÊ PERCEBE EM SEU TRABALHO

Utilize a escala abaixo para responder a cada pergunta. Faça um círculo ao redor do número desejado. Responda às perguntas baseando-se em como você tem se sentido nos últimos três meses.

1.	Você poderia dizer que você é uma pessoa conscienciosa demais, que se preocupa com os erros e medidas que você teria tomado no passado, como por exemplo, as decisões tomadas?	Completamente falso	1	2	3	4	5	6 Completamente verdadeiro
2.	Durante um dia de trabalho normal, às vezes você se sente ansioso e contrariado sem saber a razão?	Nunca	1	2	3	4	5	6 Freqüentemente
3.	Quando as pressões começam a se amontoar no trabalho, você é capaz de achar reservas de energia suficientes para reagir?	Pouca energia	1	2	3	4	5	6 Um bocado de energia
4.	Às vezes no trabalho, quando você está exasperado, você acha que a vida é realmente dura demais?	Nunca	1	2	3	4	5	6 Freqüentemente
5.	Durante o seu trabalho, você já se questionou a respeito de sua própria habilidade e julgamento e percebeu uma diminuição em sua autoconfiança?	Diminuição observável	1	2	3	4	5	6 Sem diminuição observável
6.	Se seus colegas e amigos agem com frieza em relação a você, você tem a tendência a se preocupar com o que você poderia ter feito para que eles se sintam ofendidos ou apenas a ignora?	Não se preocupar	1	2	3	4	5	6 Se preocupar muito

7.	Se as tarefas que você tiver implementado ou os trabalhos que você estiver fazendo começarem a dar errado, você algumas vezes perde a confiança e entra em pânico, como se as coisas saíssem do controle?	Nunca Freqüentemente 1 2 3 4 5 6
8.	Você acredita que identificou e resolveu problemas devidamente e com eficiência em seu trabalho ou em casa recentemente?	Não enfrentar corretamente Enfrentar corretamente 1 2 3 4 5 6
9.	A respeito de seu trabalho e sua vida em geral, você descreveria você mesmo como alguém que se preocupa demais com os problemas?	Claro que não Claro que sim 1 2 3 4 5 6
10.	Com o tempo, você acha que você passa muito tempo se sentindo infeliz ou melancólico por razões que você simplesmente não pode identificar?	Nunca Freqüentemente 1 2 3 4 5 6
11.	Você diria que você tem uma atitude positiva e que é capaz de passar por cima de problemas do presente ou dificuldades futuras, como por exemplo ao resolver dilemas ou tomar decisões difíceis?	Claro que não Claro que sim 1 2 3 4 5 6
12.	Existem momentos em seu trabalho nos quais as coisas se tornam pesadas demais e que você se sente tão sobrecarregado que você pensa que vai enlouquecer?	Claro que não Claro que sim 1 2 3 4 5 6

ESTA SEÇÃO TRATA DE SUA SAÚDE FÍSICA

Responda às perguntas baseando-se na freqüência em que você tem sentido estes sintomas nos últimos três meses.

1 Nunca	2 Quase nunca	3 Nem sempre	4 Algumas vezes	5 Freqüentemente	6 Muito freqüentemente

1.	Sensação de cansaço ou exaustão sem motivo.	1 2 3 4 5 6
2.	Tendência para comer, beber ou fumar mais do que o normal.	1 2 3 4 5 6
3.	Respiração curta ou sensação de tontura.	1 2 3 4 5 6
4.	Tremor nos músculos (p. ex. tique nos olhos).	1 2 3 4 5 6
5.	Sensações de formigamento ou pontadas no corpo.	1 2 3 4 5 6
6.	Falta de vontade de se levantar de manhã cedo.	1 2 3 4 5 6
7.	Falta de energia.	1 2 3 4 5 6
8.	Dificuldade de dormir.	1 2 3 4 5 6
9.	Dores de cabeça.	1 2 3 4 5 6

ALÉM DOS SENTIMENTOS E REAÇÕES, A MANEIRA PELA QUAL VOCÊ ENCARA AS COISAS E SEU ESTILO DE COMPORTAMENTO EM GERAL SÃO IMPORTANTES

Nesta seção, registre o grau de concordância ou discordância em relação às afirmações a respeito de você mesmo e seu comportamento.

1 Discordo plenamente	2 Discordo muito	3 Discordo	4 Concordo	5 Concordo muito	6 Concordo plenamente

1.	Como eu sou satisfeito com a minha vida, eu não sou uma pessoa muito ambiciosa, que precisa de ter sucesso ou progresso na carreira.	1	2	3	4	5	6
2.	Eu fico ansioso quando percebo que vou chegar atrasado a um compromisso.	1	2	3	4	5	6
3.	Eu sou mais consciente do tempo do que a maioria das pessoas.	1	2	3	4	5	6
4.	Minha impaciência com a lentidão significa, por exemplo, que quando eu estou conversando com outra pessoa, minha mente tende a pensar mais rápido e a antecipar o que a outra pessoa vai dizer.	1	2	3	4	5	6
5.	Eu não sou uma pessoa empreendedora.	1	2	3	4	5	6
6.	Eu fico irritado quando as coisas não acontecem tão rápido quanto eu desejaria.	1	2	3	4	5	6
7.	Eu sou uma pessoa de convívio relativamente fácil, que leva a vida como ela aparece e que não é super ativo.	1	2	3	4	5	6
8.	Eu acho extremamente frustrante esperar em filas.	1	2	3	4	5	6
9.	Eu fico irritado quando eu não consigo terminar as coisas dentro do prazo previsto.	1	2	3	4	5	6
10.	Eu não sou uma pessoa empreendedora, que age constantemente de maneira competitiva ou que precisa ganhar ou se sobressair em tudo o que fizer.	1	2	3	4	5	6
11.	Eu fico irritado quando as pessoas me fazem esperar.	1	2	3	4	5	6
12.	Eu sou uma pessoa competitiva.	1	2	3	4	5	6
13.	Eu fico impaciente com as outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
14.	Minha vida é muito agitada, o que me leva a fazer as coisas rapidamente, como comer, falar, andar, etc.	1	2	3	4	5	6
15.	Eu sou uma pessoa muito impaciente, que acha difícil esperar, principalmente por outras pessoas.	1	2	3	4	5	6

A MANEIRA PELA QUAL VOCÊ PENSA QUE PODE OU NÃO INFLUENCIAR AS SITUAÇÕES TAMBÉM É IMPORTANTE

Responda fazendo um círculo ao redor do número que melhor corresponda à sua resposta na escala mostrada.

1 Discordo plenamente	2 Discordo muito	3 Discordo	4 Concordo	5 Concordo muito	6 Concordo plenamente

1.	As avaliações de desempenho não refletem a maneira nem o quanto as pessoas trabalham.	1	2	3	4	5	6
2.	Mesmo se algumas pessoas tentam controlar os acontecimentos da empresa fazendo parte dos negócios sociais ou da política do escritório, a maioria das pessoas estão sujeitas a serem influenciadas por situaçõesque não compreendem nem controlam.	1	2	3	4	5	6
3.	A direção pode ser injusta na avaliação do desempenho dos subordinados, pois o desempenho é sempre influenciado pelas situações acidentais.	1	2	3	4	5	6
4.	As coisas que acontecem com as pessoas estão mais sob seu próprio controle do que em função da sorte ou do acaso.	1	2	3	4	5	6
5.	A maioria das pessoas estão à mercê de acontecimentos que não podem influenciar nem controlar.	1	2	3	4	5	6
6.	Eu tenho pouca influência sobre o que acontece no trabalho.	1	2	3	4	5	6
7.	Eu tenho muita autonomia em meu trabalho.	1	2	3	4	5	6
8.	Eu sou livre para gerenciar meu próprio trabalho.	1	2	3	4	5	6
9.	Eu não me sinto bem quando eu não tenho certeza do que eu tenho que fazer.	1	2	3	4	5	6
10.	Eu tenho facilidade de alcançar o que eu desejo.	1	2	3	4	5	6
11.	Eu sinto que eu preciso estar no controle das situações.	1	2	3	4	5	6
12.	Eu gosto quando as pessoas me dizem o que fazer.	1	2	3	4	5	6
13.	Eu acredito que meu trabalho me dá muito poder.	1	2	3	4	5	6
14.	Eu gosto quando outras pessoas organizam a minha vida por mim.	1	2	3	4	5	6
15.	As pessoas podem mudar sua situação.	1	2	3	4	5	6

QUASE TUDO PODE SER UMA FONTE DE PRESSÃO E AS PESSOAS PERCEBEM AS COISAS DE MANEIRAS DIFERENTES

Os itens que se seguem são fontes potenciais de pressões. Classifique-os de acordo com a quantidade de pressão que você acha que cada item tem exercido sobre você nos últimos três meses. Responda às perguntas de acordo com o que elas realmente representam para você em seu trabalho. Se elas não se aplicarem ao que você faz, não responda. Por exemplo, se houver uma pergunta sobre as pressões no gerenciamento de funcionários e você não gerenciar nenhum funcionário, você deverá responder ①, quer dizer, ausência de pressões.

1 Não é uma fonte de jeito nenhum	2 Claro que não é uma fonte	3 Em geral não é uma fonte	4 Em geral é uma fonte	5 Claro que é uma fonte	6 Com certeza é uma fonte

1.	Gerenciamento ou supervisionamento do trabalho de outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
2.	Trabalho em casa.	1	2	3	4	5	6
3.	Subpromoção - trabalho em um nível abaixo da minha competência.	1	2	3	4	5	6
4.	Direção e suporte inadequado de superiores.	1	2	3	4	5	6
5.	Falta de consulta e de comunicação.	1	2	3	4	5	6
6.	Incapacidade de se desligar do trabalho em casa.	1	2	3	4	5	6
7.	Atualizar-se em relação a novas técnicas, idéias, tecnologias ou inovações.	1	2	3	4	5	6
8.	Qualidade de treinamento e de gerenciamento inadequada ou ruim.	1	2	3	4	5	6
9.	Participar de reuniões.	1	2	3	4	5	6
10.	Falta de apoio social pelas pessoas no trabalho.	1	2	3	4	5	6
11.	Atitude de meu cônjuge a respeito de meu trabalho e da minha carreira.	1	2	3	4	5	6
12.	Obrigação de trabalhar durante muitas horas seguidas.	1	2	3	4	5	6
13.	Conflito entre as tarefas e as exigências no papel que eu desempenho.	1	2	3	4	5	6
14.	Discriminação e favoritismo.	1	2	3	4	5	6
15.	Sensação de isolamento.	1	2	3	4	5	6
16.	Falta de incentivo dos superiores.	1	2	3	4	5	6
17.	Exigências que meu trabalho faz sobre a relação com meu cônjuge e filhos.	1	2	3	4	5	6
18.	Sentimento de desvalorização.	1	2	3	4	5	6
19.	Obrigação de correr riscos.	1	2	3	4	5	6
20.	Retorno inadequado a respeito do meu desempenho.	1	2	3	4	5	6
21.	Viagem a trabalho.	1	2	3	4	5	6
22.	Ser visto simplesmente como um "chefe".	1	2	3	4	5	6
23.	Falta de clareza nas perspectivas de promoção.	1	2	3	4	5	6
24.	Falta de suporte emocional de outras pessoas fora do trabalho.	1	2	3	4	5	6
25.	Exigências que o trabalho faz sobre a minha vida privada e	1	2	3	4	5	6

social.

26. Mudanças na maneira pela qual lhe pedem que você faça seu trabalho.	1	2	3	4	5	6
27. Simplesmente estar "visível" ou "disponível".	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
Não é uma fonte de jeito nenhum	Claro que não é uma fonte	Em geral não é uma fonte	Em geral é uma fonte	Claro que é uma fonte	Com certeza é uma fonte

28. Falta de apoio prático de outras pessoas fora do trabalho.	1	2	3	4	5	6
29. Fatores que não estão sob o seu controle direto.	1	2	3	4	5	6
30. Vida familiar com um cônjuge que também está construindo uma carreira.	1	2	3	4	5	6
31. Situações ambíguas ou delicadas.	1	2	3	4	5	6
32. Obrigação de assumir um papel desagradável, p. ex. demitir alguém.	1	2	3	4	5	6
33. Falta de oportunidade de promoções.	1	2	3	4	5	6
34. Ambiente da empresa.	1	2	3	4	5	6
35. Decisões importantes.	1	2	3	4	5	6
36. Conseqüências dos erros cometidos.	1	2	3	4	5	6
37. Oportunidades de desenvolvimento pessoal.	1	2	3	4	5	6
38. Falta de estabilidade ou de confiança na vida familiar.	1	2	3	4	5	6
39. Carreira que sacrifica a vida familiar.	1	2	3	4	5	6
40. Características da estrutura e da forma da empresa.	1	2	3	4	5	6

MESMO SE CADA PESSOA REAGE DE UMA MANEIRA DIFERENTE ÀS FONTES DE PRESSÃO, EM GERAL TODOS TENTAM ADAPTAR-SE ÀS DIFICULDADES, SEJA CONSCIENTEMENTE OU NÃO.

Esta última seção apresenta uma lista de algumas maneiras de adaptação. Responda a estas perguntas baseado em como você tem lidado com estes problemas ou acontecimentos que têm sido fonte de pressão para você durante os últimos três meses.

1	2	3	4	5	6
Nunca uso	Uso raramente	Não uso	Uso	Uso muito	Uso amplamente

1. Cultivar passatempos e diversões.	1	2	3	4	5	6
2. Tentar lidar com as situações objetivamente de maneira racional.	1	2	3	4	5	6
3. Gerenciar o tempo eficazmente.	1	2	3	4	5	6
4. Conversar com amigos compreensivos.	1	2	3	4	5	6
5. Planejar com antecedência.	1	2	3	4	5	6
6. Desenvolver interesses e atividades fora do trabalho.	1	2	3	4	5	6
7. Utilizar a atenção seletiva, ou seja, a concentração em problemas específicos.	1	2	3	4	5	6

8. Resolver os problemas de acordo com as prioridades estabelecidas.	1	2	3	4	5	6
9. Tentar afastar-se e refletir sobre a situação.	1	2	3	4	5	6
10. Buscar o máximo de suporte social possível.	1	2	3	4	5	6
11. Não deixar que nada me aborreça.	1	2	3	4	5	6



1	2	3	4	5	6
Nunca uso	Uso raramente	Não uso	Uso	Uso muito	Uso amplamente

12. Manter a calma apesar da pressão.	1	2	3	4	5	6
13. Separar a casa do trabalho.	1	2	3	4	5	6
14. Encontrar tempo para relaxar.	1	2	3	4	5	6
15. Aproveitar da vida fora do trabalho.	1	2	3	4	5	6
16. Tentar reduzir a carga de trabalho.	1	2	3	4	5	6
17. Compartilhar minhas preocupações com outras pessoas.	1	2	3	4	5	6

Obrigado por preencher este questionário.

Verifique se você respondeu a todas as perguntas, se você forneceu suas informações pessoais e se todas as suas respostas foram indicadas com clareza.

© Copyright Stephen Williams 2000

Published by Resource Systems:
Claro Court, Claro Road, Harrogate, North Yorkshire, HG1 4BA, UK.
Tel: +44 (0) 1423 529 529 Fax: +44 (0) 1423 508 005
email: info@resourcesystems.co.uk internet: www.stressweb.com

This work may not be reproduced by any means, even within the terms
of a Photocopying Licence, without the written permission of the publishers.