

NORMAI · MODELO GRATUITO

Modelo de questionário de riscos psicossociais

Estrutura simplificada para empresas que vão iniciar a avaliação de riscos psicossociais exigida pela NR-1. Use como ponto de partida e defina o instrumento final com o responsável técnico pelo PGR.

Antes de aplicar

- Explique o objetivo. A avaliação atende à NR-1 e serve para melhorar as condições de trabalho, não para identificar quem respondeu.
- Garanta anonimato. Não peça nome nem dado que identifique a pessoa. Mostre apenas resultados agregados.
- Respeite um mínimo por grupo. Em equipes muito pequenas, agrupe setores antes de exibir resultados.
- Registre a aplicação. Data, público convidado, número de respondentes e forma de aplicação fazem parte da evidência.

Dados de agrupamento (opcionais, sem identificar a pessoa)

Setor / área: _____ Turno: _____

Tempo de empresa: () até 1 ano () de 1 a 5 anos () mais de 5 anos

Questionário

Para cada afirmação, marque com que frequência ela acontece no seu trabalho nas últimas semanas.

Demandas de trabalho	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Tenho mais trabalho do que consigo fazer no horário normal.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Preciso trabalhar em ritmo acelerado para cumprir os prazos.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Meu trabalho exige que eu lide com situações emocionalmente desgastantes.	☐	☐	☐	☐	☐

Controle e autonomia	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
4. Posso decidir a ordem e a forma de fazer minhas tarefas.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Tenho voz nas decisões que afetam o meu trabalho.	☐	☐	☐	☐	☐

Suporte da liderança e dos colegas	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
6. Quando tenho dificuldade, recebo apoio da minha liderança.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Posso contar com meus colegas quando o trabalho aperta.	☐	☐	☐	☐	☐

Relacionamentos e respeito	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
8. Presencio ou sofro situações de desrespeito, humilhação ou intimidação no trabalho.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Os conflitos na equipe são tratados de forma justa e rápida.	☐	☐	☐	☐	☐

Clareza de papel	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
10. Sei exatamente o que se espera de mim no trabalho.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Recebo demandas contraditórias de pessoas diferentes.	☐	☐	☐	☐	☐

Mudanças na organização	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
12. As mudanças que afetam meu trabalho são explicadas com antecedência.	☐	☐	☐	☐	☐

Reconhecimento e justiça	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
13. Meu trabalho é reconhecido de forma justa.	☐	☐	☐	☐	☐
14. As regras e decisões da empresa são aplicadas igualmente para todos.	☐	☐	☐	☐	☐

Segurança e equilíbrio	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
15. Tenho receio de perder o emprego sem aviso.	☐	☐	☐	☐	☐
16. O trabalho atrapalha minha vida pessoal e familiar.	☐	☐	☐	☐	☐

Pergunta aberta

O que mais dificulta o seu trabalho hoje, e o que ajudaria a melhorar? (opcional)

Como interpretar

- Algumas afirmações descrevem situações de risco (ex.: excesso de trabalho, desrespeito) e outras descrevem fatores de proteção (ex.: apoio, clareza). Ao tabular, inverta a leitura das afirmações de proteção para que todas apontem na mesma direção.
- Analise por dimensão e por setor. A média geral da empresa esconde onde o risco se concentra.
- Considere também indicadores objetivos: afastamentos, atestados, rotatividade, horas extras e relatos no canal de denúncias.

Checklist para o PGR

- ☐ Fatores de risco psicossocial incluídos no inventário de riscos do PGR
- ☐ Avaliação aplicada, com data, público e número de respondentes registrados
- ☐ Resultados analisados por dimensão e por setor
- ☐ Nível de risco classificado para cada fator identificado
- ☐ Plano de ação com medidas, responsáveis e prazos
- ☐ Devolutiva aos colaboradores sobre resultados gerais e medidas
- ☐ Reavaliação programada para medir o efeito das medidas

Este modelo é uma estrutura própria e simplificada do NorMAI, oferecida gratuitamente como ponto de partida. Ele não reproduz instrumentos validados de terceiros e não substitui a análise do responsável técnico pelo PGR. Para aplicar, analisar e documentar a avaliação de forma automatizada, conheça o NorMAI em www.normai.app.br.