

Anexo 1. Carta de Apresentação

Caro/a docente ou funcionário/a,

A Comissão de Igualdade de Género da Universidade [REDACTED], juntamente com uma aluna de mestrado em Psicologia do Trabalho e das Organizações encontra-se a realizar uma investigação com o objetivo de identificar indicadores psicossociais relevantes em função do contexto organizacional da atividade profissional.

Deste modo, pedimos a sua colaboração para responder a este questionário que é anónimo e confidencial, sendo que os dados recolhidos apenas serão analisados pelas entidades responsáveis por esta investigação.

Antes de proceder à entrega, pedimos que verifique que todas as páginas se encontram preenchidas.

Desde já muito obrigado pela sua colaboração.

Manuel Loureiro

Docente Responsável

Departamento de Psicologia e Educação

Ana Martins

Aluna Responsável

Anexo 2. Protocolo de Investigação

QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

Responda às questões a seguir formuladas e coloque uma cruz (X) no quadrado que melhor descreve o seu caso:

Idade: _____anos

Sexo: 1. Masculino
 2. Feminino

Presentemente qual é o nível mensal do rendimento líquido do seu agregado familiar?

(após descontos de impostos e segurança social)

- 1. até 500 euros
- 2. de 500 a 1000 euros
- 3. de 1000 a 2000 euros
- 4. de 2000 a 3000 euros
- 5. de 3000 euros a 5000 euros
- 6. mais de 5000 euros

Estado Civil: 1. Solteiro
 2. Casado /União de facto
 3. Divorciado/Separado
 4. Viúvo

Nível de Estudos: 1. 1º Ciclo (4º Ano)
 2. 2º Ciclo (6º Ano)
 3. 3º Ciclo (9º Ano)
 4. Ensino Secundário
 5. Bacharelato
 6. Licenciatura
 7. Mestrado
 8. Doutoramento

Local de Trabalho: 1. U■■■■
 2. SAS■■■■

Tipo de contrato: 1. Termo Certo
 2. Termo Incerto
 3. Sem Termo
 4. Recibos Verdes/Acto Isolado

Profissão e funções: _____

Há quanto tempo exerce esta profissão? _____

Há quanto tempo trabalha neste local? _____

Pense na organização onde trabalha e escolha a opção que mais o(a) caracteriza:

Satisfação com o meu posto de trabalho.	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
Se pudesse saia desta organização	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente

QUESTIONÁRIO I

Segue-se uma lista de diferentes situações às quais poderá ter sido sujeito no seu local de trabalho. Por favor, responda a todos os itens colocando um **X** no local adequado, pensando no grau em que a experimentou, tendo em conta a legenda ao lado:

Legenda:	0 – Nunca experimentei
	1 – Experimentei um pouco
	2 – Experimentei moderadamente
	3 – Experimentei bastante
	4 – Experimentei extremamente

		0	1	2	3	4
1	Os seus superiores não o/a deixam expressar-se ou dizer o que tem a dizer.					
2	Interrompem-no/a quando fala.					
3	Os seus colegas não o/a deixam expressar-se ou não o/a deixam falar.					
4	Gritam ou repreendem-no/a em voz alta.					
5	Criticam o seu trabalho.					
6	Criticam a sua vida privada.					
7	Recebe chamadas telefónicas ameaçadoras, insultuosas ou acusatórias.					
8	Ameaçam-no/a verbalmente.					
9	Recebe escritos ou notas ameaçadoras.					
10	Não olham para si ou olham com desprezo e rejeição.					
11	Ignoram a sua presença, não respondem às suas perguntas.					
12	Algumas pessoas deixaram ou estão a deixar de se dirigir a si ou falar para si.					
13	Não consegue falar com ninguém, todos o/a evitam.					
14	Atribuem-lhe um local de trabalho que o/a mantém isolado dos seus colegas.					
15	Proíbem os seus colegas de falar consigo.					
16	No geral, é ignorado/a e tratado/a como se fosse invisível.					
17	É alvo de calúnias e segredam nas suas costas.					
18	Fazem circular falsos rumores sobre si.					
19	Ridicularizam-no/a e gozam consigo.					
20	Tratam-no como se fosse doente mental ou dão a entendê-lo.					
21	Tentam forçá-lo/a a fazer um exame psiquiátrico ou uma avaliação psicológica.					
22	Gozam com alguma deformação ou defeito físico que possa ter.					
23	Imitam a sua forma de andar, a sua voz, os seus gestos, para o/a ridicularizarem.					
24	Atacam ou gozam com as suas convicções políticas ou com as suas crenças religiosas.					
25	Ridicularizam ou gozam com a sua vida privada.					
26	Gozam com a sua nacionalidade, proveniência ou local de origem.					
27	É-lhe atribuído um trabalho humilhante.					
28	O seu trabalho é avaliado de forma parcial, injusta e mal-intencionada.					
29	As suas decisões são sempre questionadas ou contrariadas.					
30	Dirigem-lhe insultos ou comentários depreciativos.					

Legenda: 0 – Nunca experimentei
 1 – Experimentei um pouco
 2 – Experimentei moderadamente
 3 – Experimentei bastante
 4 – Experimentei extremamente

		0	1	2	3	4
31	Fazem-lhe avanços, insinuações ou gestos sexuais.					
32	Não lhe são dadas novas tarefas, não tem nada que fazer.					
33	As suas iniciativas não são tidas em conta, não lhe permitem desenvolver as suas ideias.					
34	Obrigam-no/a a fazer tarefas inúteis ou absurdas.					
35	Atribuem-lhe tarefas muito abaixo das suas competências.					
36	Sobrecarregam-no sem parar, com tarefas novas e diferentes.					
37	Obrigam-no/a a realizar tarefas humilhantes.					
38	Atribuem-lhe tarefas muito difíceis ou muito além da sua preparação, nas quais é muito provável que falhe.					
39	Obrigam-no/a a realizar trabalhos nocivos ou perigosos.					
40	Ameaçam-no/a com violência física.					
41	Recebe ataques físicos leves, como advertência.					
42	Atacam-no/a fisicamente sem nenhuma consideração.					
43	Prejudicam-no/a intencionalmente.					
44	Provocam-lhe danos no seu domicílio ou no seu posto de trabalho.					
45	Recebe agressões sexuais directas.					
46	Provocam danos nos seus pertences ou no seu veículo.					
47	Manipulam os seus instrumentos de trabalho (por exemplo, apagam arquivos do seu computador, escondem-lhe os seus instrumentos de trabalho).					
48	Tiram-lhe alguns dos seus pertences, documentos ou ferramentas de trabalho.					
49	São realizados relatórios confidenciais e negativos sobre si, sem que seja notificado/a nem que tenha oportunidade de se defender.					
50	As pessoas que o/a apoiam recebem ameaças ou pressões para que se afastem de si.					
51	Devolvem, abrem ou interceptam a sua correspondência.					
52	Não lhe passam as chamadas ou dizem que não está.					
53	Perdem ou esquecem-se das suas encomendas ou dos recados para si.					
54	Ocultam ou minimizam os seus esforços, realizações e qualidades.					
55	Não reconhecem as suas habilidades e competências especiais.					
56	Exageram as suas falhas e erros.					
57	Caracterizam de forma errada o seu empenho e dedicação.					
58	Controlam de uma forma muito estrita o seu horário.					
59	Quando solicita uma autorização, curso ou actividade a que tem direito é-lhe negado ou colocam-lhe dificuldades.					
60	Provocam-no/a para o obrigar a reagir emocionalmente.					

QUESTIONÁRIO II

Os comportamentos que se seguem são vistos como negativos no local de trabalho. Nos últimos 6 meses, com que frequência foi sujeito a estes tipos de actos negativos no trabalho?

Por favor, responda a todos os itens colocando um **X** no local adequado, tendo em conta a legenda:

Legenda:	1 – Nunca
	2 – De vez em quando
	3 – Mensalmente
	4 – Semanalmente
	5 – Diariamente

		1	2	3	4	5
1	Alguém esconde informação que afecta o seu desempenho.					
2	Ser humilhado/a ou ridicularizado/a em relação ao seu trabalho.					
3	Ser obrigado/a a desempenhar funções abaixo do nível das suas competências.					
4	Retirarem ou substituírem responsabilidades chave da sua função por outras pouco importantes e/ou desagradáveis.					
5	Espalharem rumores/boatos acerca de si.					
6	Ser ignorado/a, excluído/a ou marginalizado/a.					
7	Ser insultado/a ou fazerem comentários ofensivos acerca da sua pessoa (hábitos e origens), atitudes ou vida privada.					
8	Berrarem-lhe ou ser alvo de explosões de raiva.					
9	Comportamento de intimidação (apontarem-lhe o dedo, invasão do seu espaço pessoal, empurrões, bloquearem/barrarem-lhe o caminho).					
10	Insinuações ou sinais de que deveria deixar o emprego.					
11	Ser constantemente lembrado dos seus erros ou enganoso.					
12	Ser ignorado ou enfrentar reacções hostis quando se aproxima de alguém.					
13	Críticas constantes sobre o seu trabalho e esforço.					
14	As suas opiniões ou os seus pontos de vista são ignorados.					
15	Ser alvo de "partidas" por parte das pessoas com quem não se dá bem.					
16	Serem-lhe atribuídas tarefas com objectivos e prazos irrealistas.					
17	Serem feitas acusações contra si.					
18	Vigilância/controlo excessivo do seu trabalho.					
19	Ser pressionado/a a não reclamar aquilo a que tem direito (ex. baixa médica, feriados, despesas de deslocação).					
20	Ser objecto de gozo e sarcasmo (ironia) excessivos.					
21	Ser exposto a uma quantidade de trabalho excessiva e impossível de realizar.					
22	Ameaças de violência ou mesmo sofrer abuso físico.					

QUESTIONÁRIO III

1. Capacidade de trabalho actual comparada com o seu melhor.

Assuma que a sua melhor capacidade para o trabalho tem um valor de 10 pontos. Que pontuação dá à sua capacidade para o trabalho actual?

(0 significa a sua total incapacidade para o trabalho)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Incapacidade total					Capacidade máxima					

2. Capacidade de trabalho em relação às exigências da actividade.

Como avalia a sua actual capacidade para o trabalho relativamente às exigências físicas?

Muito Boa	Boa	Moderada	Fraca	Muito Fraca

Como avalia a sua actual capacidade para o trabalho relativamente às exigências mentais?

Muito Boa	Boa	Moderada	Fraca	Muito Fraca

3. Doenças Atuais.

Na lista seguinte, assinale as suas doenças ou lesões. Indique também se foram diagnosticadas ou tratadas por um médico. Para cada doença, em caso afirmativo pode assinalar 2 ou 1, ou na ausência de doença, não assinale nenhuma alternativa.

Legenda:	Sim
	1 – Doença – Diagnóstico médico
	2 – Doença – Opinião própria

Lesão resultante de acidente

01. Colunas/Costas	1	2
02. Membro superior/ mão	1	2
03. Membro inferior / pé	1	2
04. Outras partes do corpo. Zona e tipo de lesão? _____	1	2

Lesão Músculo-Esquelética

05. Perturbação na parte superior das costas/pescoço, com dor frequente.	1	2
06. Perturbação na parte inferior das costas/coluna lombar, com dor frequente.	1	2
07. Ciática, dor das costas para a perna	1	2
08. Perturbação dos membros superiores ou inferiores (mãos / pés), com dor frequente.	1	2
09. Reumatismo, dor nas articulações.	1	2
10. Outra perturbação músculo - esquelética. Qual? _____	1	2

Doença no Aparelho Circulatório

11. Hipertensão (tensão arterial alta).	1	2
12. Doença coronária, fadiga, dor no peito (angina de peito).	1	2
13. Trombose coronária, enfarte do miócardio.	1	2
14. Insuficiência cardíaca.	1	2
15. Outra doença cardiovascular. Qual? _____	1	2

Doença Respiratória

16. Infeções repetidas nas vias respiratórias (amigdalite, sinusite aguda, bronquite aguda).	1	2
17. Bronquite crónica.	1	2
18. Sinusite / rinite crónica.	1	2
19. Asma.	1	2
20. Enfisema pulmonar	1	2
21. Tuberculose pulmonar.	1	2
22. Outra doença respiratória. Qual? _____	1	2

Perturbação Mental

23. Problema de saúde mental grave (por exemplo, depressão grave)	1	2
24. Perturbação mental ligeira (por ex: depressão ligeira, nervosismo, ansiedade, problemas de sono)	1	2

Doença Neurológica e Sensorial

25. Doença ou lesão auditiva.	1	2
26. Doença ou lesão dos olhos (não considere a miopia, astigmatismo,...).	1	2
27. Doença do sistema nervoso (por exemplo, AVC ou trombose, nevralgia, enxaquecas, epilepsia).	1	2
28. Outra doença do sistema nervoso ou dos órgãos dos sentidos. Qual? _____	1	2

Doença Digestiva

29. Litíase (pedra) ou doença da vesícula.	1	2
30. Doença do fígado ou pâncreas.	1	2
31. Úlcera gástrica ou duodenal.	1	2
32. Desconforto / irritação gástrica ou duodenal.	1	2
33. Irritação do cólon ou colite.	1	2
34. Outra doença digestiva. Qual? _____	1	2

Doença Uro-Genital

35. Infecção urinária.	1	2
36. Doença renal.	1	2
37. Doença do aparelho reprodutor (por ex: infecção da próstata nos homens e dos ovários ou útero nas mulheres).	1	2
38. Outra doença uro-genital. Qual? _____	1	2

Doença Dermatológica

39. Alergia / eczema.	1	2
40. Outro tipo de irritação da pele. Qual? _____	1	2
41. Outro tipo de doença da pele. Qual? _____	1	2

Tumor

42. Tumor benigno.	1	2
43. Tumor maligno (cancro). Em que zona do corpo? _____	1	2

Doença Endócrina e Metabólica

44. Obesidade.	1	2
45. Diabetes.	1	2
46. Bócio ou outra doença da tiroide	1	2
47. Outra doença hormonal ou metabólica. Qual? _____	1	2

Doença no Sangue

48. Anemia.	1	2
49. Outra doença no sangue. Qual? _____	1	2

Deficiência congénita

50. Deficiência congénita. Qual? _____	1	2
---	---	---

Outro Problema ou Doença

51. Outro problema ou doença. Qual? _____	1	2
--	---	---

4. Estimativa do grau de incapacidade para o trabalho devido a doença (s).

Considera a sua doença ou lesão uma limitação para o seu trabalho actual?

(Escolha a opção que melhor o(a) caracteriza)

Não tenho limitações / não tenho nenhuma doença.	
Sou capaz de realizar o meu trabalho, mas provoca-me alguns sintomas.	
Algumas vezes tenho que abrandar o ritmo do meu trabalho ou alterar o modo de trabalhar.	
Frequentemente tenho que abrandar o ritmo do meu trabalho ou alterar o modo de trabalhar.	
Devido à minha doença, sinto-me capaz de trabalhar apenas em tempo parcial.	
Na minha opinião, estou completamente incapaz para trabalhar.	

5. Absentismo durante o último ano

Quantos dias completos faltou ao trabalho devido a problemas de saúde (doença ou exames) durante o último ano (12 meses)?

(Escolha a opção que melhor o(a) caracteriza)

Nenhum dia	
No máximo 9 dias	
10 - 24 dias	
25 - 99 dias	
100 - 365 dias	

6. Prognóstico da capacidade de trabalho para daqui a dois anos.

Considerando o seu estado de saúde neste momento, será capaz de realizar a sua actividade de trabalho actual daqui a dois anos? *(Escolha a opção que melhor o(a) caracteriza)*

Improvável	
Talvez	
Quase de Certeza	

7. Recursos Psicológicos

Nos últimos tempos, gosta das suas actividades habituais do dia-a-dia?

(Escolha a opção que melhor o(a) caracteriza)

Sempre	
Frequentemente	
Algumas vezes	
Raramente	
Nunca	

Nos últimos tempos, sente-se activo?

(Escolha a opção que melhor o(a) caracteriza)

Sempre	
Frequentemente	
Algumas vezes	
Raramente	
Nunca	

Nos últimos tempos, sente-se optimista em relação ao futuro?

(Escolha a opção que melhor o(a) caracteriza)

Sempre	
Frequentemente	
Algumas vezes	
Raramente	
Nunca	

