sesame

MODELO BEM-ESTAR

# Modelo de avaliação psicológica da equipa

Um questionário anónimo para medir o bem-estar e os riscos psicossociais da equipa, com guia de interpretação e ideias de ação.



# Antes de começar

Este questionário avalia **como a equipa vive o trabalho**: carga, autonomia, apoio, relações, reconhecimento e equilíbrio. Mede as condições de trabalho, não a saúde de cada pessoa.

**É**

- ✓ Um retrato do bem-estar da equipa.
- ✓ Anónimo e analisado em conjunto.
- ✓ Um ponto de partida para agir.

**NÃO É**

- ✗ Um diagnóstico clínico ou psicológico.
- ✗ Uma ferramenta para avaliar pessoas.
- ✗ Um critério de seleção ou de despedimento.

### 01 Explica

Diz à equipa para que serve e o que vais fazer com os resultados.

### 02 Garante o anonimato

Sem nomes e sem analisar grupos com menos de 5 respostas.

### 03 Aplica

Leva cerca de 5 minutos. Repete a cada 6 meses.

### 04 Partilha e age

Apresenta os resultados e escolhe 2 ou 3 ações concretas.

**MENSAGEM PARA ENVIAR À EQUIPA**

*«Queremos perceber como se sente a equipa no dia a dia. O questionário é anónimo e demora cerca de 5 minutos. Vamos partilhar os resultados com todos, juntamente com as ações que decidirmos tomar. Obrigado pela tua sinceridade.»*

A avaliação dos riscos psicossociais faz parte da avaliação de riscos que a empresa deve fazer em matéria de segurança e saúde no trabalho. Se surgirem sinais de esgotamento ou sofrimento, encaminha para a medicina do trabalho ou para um profissional de saúde: este questionário não substitui esse apoio.

## QUESTIONÁRIO ANÓNIMO

Indica o teu grau de concordância com cada afirmação.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| **CARGA E RITMO DE TRABALHO** | | | | | |
| A quantidade de trabalho é adequada ao tempo disponível. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Consigo fazer pausas ao longo do dia. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Raramente tenho de trabalhar fora do horário. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **AUTONOMIA** | | | | | |
| Tenho margem para decidir como organizo o meu trabalho. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Posso dar a minha opinião sobre as decisões que me afetam. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Uso as minhas competências no dia a dia. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **APOIO DA CHEFIA** | | | | | |
| A minha chefia está disponível quando preciso. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Recebo feedback útil sobre o meu trabalho. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Posso falar de problemas sem receio. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **RELAÇÕES NA EQUIPA** | | | | | |
| Existe um bom ambiente na equipa. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Os colegas ajudam-se uns aos outros. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Os conflitos resolvem-se com respeito. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **RECONHECIMENTO** | | | | | |
| O meu trabalho é reconhecido. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Sinto que sou tratado/a com justiça. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Vejo oportunidades de crescer na empresa. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR** | | | | | |
| Consigo conciliar o trabalho com a vida pessoal. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| No fim do dia, consigo desligar do trabalho. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Em geral, sinto-me bem no meu trabalho. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

1 · Discordo totalmente  2 · Discordo  3 · Nem concordo nem discordo  4 · Concordo  5 · Concordo totalmente

# Como ler os resultados

Calcula a média das respostas da equipa em cada dimensão. As dimensões mais baixas são onde agir primeiro.

| | |
|---|---|
| Carga e ritmo de trabalho | Se baixo: rever prioridades e distribuição de tarefas. |
| Autonomia | Se baixo: envolver a equipa nas decisões e delegar mais. |
| Apoio da chefia | Se baixo: reuniões individuais regulares e formação de chefias. |
| Relações na equipa | Se baixo: clarificar papéis e mediar conflitos cedo. |
| Reconhecimento | Se baixo: feedback positivo concreto e planos de carreira. |
| Equilíbrio e bem-estar | Se baixo: rever horários, flexibilidade e direito a desligar. |

**4 a 5**
Ponto forte. Mantém e reconhece o que funciona.

**3 a 3,9**
Atenção. Acompanha de perto no próximo ciclo.

**Menos de 3**
Prioridade. Define ações concretas com a equipa.

## A Sesame HR ajuda-te a ouvir a equipa de forma contínua

Inquéritos de clima anónimos, resultados em tempo real e acompanhamento das ações, na mesma plataforma.

Conhecer a Sesame HR →