



ANÁLISE DAS RESPOSTAS À LISTA VERIFICAÇÃO STRESS NO TRABALHO

GRELHA DE APOIO

Exigências no Trabalho: (todas as respostas sim + R4 e7 não)

Elevada ≥ 5

Baixa ≤ 4

Controlo no trabalho: (todas as respostas não + R4 sim)

Reduzido ≥ 3

Elevado <3

Ambiente Social: (todas as respostas sim)

Mau ≥ 4

Bom ≤ 3

Apoio: (todas as respostas não)

Mau ≥ 3

Bom ≤ 2

Avaliação

- 1) Exigências no trabalho elevadas + controlo reduzido + ambiente social mau + apoio mau = **risco elevado;**
- 2) Exigências no trabalho elevadas + controlo elevado + ambiente social bom + apoio bom = **risco moderado / baixo;**
- 3) Exigências no trabalho baixa+ controlo elevado + ambiente social bom + apoio bom = **risco baixo;**
- 4) Exigências no trabalho elevadas + controlo elevado + ambiente social mau + apoio mau = **risco elevado**
- 5) Exigência baixa + controlo reduzido+ todas as situações de ambiente social e apoio possíveis = **risco moderado**