



COD: _____

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

Investigador Principal: António Madureira Dias

Investigadores Colaboradores: Dora Teixeira, Elisabete Adem e Jorge santos

Reconheço que todos os procedimentos relativos à investigação em curso foram claros e responderam de forma satisfatória a todas as minhas questões. Compreendo que tenho o direito de colocar, agora e no desenvolvimento do estudo, qualquer questão sobre o estudo e os métodos a utilizar. Percebo as condições e procedimentos, vantagens e riscos em participar neste estudo.

Asseguraram-me que os processos que dizem respeito ao estudo serão guardados de forma confidencial e que nenhuma informação será publicada ou comunicada, colocando em causa a minha privacidade e identidade.

Compreendo que sou livre de abandonar o estudo a qualquer momento.

Pelo presente documento, declaro que autorizo participar no estudo. Preenchendo o questionário que se segue, para recolha de dados.

Data: ____/____/2011

Assinatura do Participante _____

Nome do entrevistador: _____ Assinatura: _____



COD: _____

QUESTIONÁRIO

Os estudantes do 2º Curso de Mestrado em Enfermagem Médico-cirúrgica da Escola Superior de Saúde de Viseu, no âmbito da unidade curricular de Relatório Final, estão a desenvolver trabalhos de investigação, com temáticas distintas que servirão de base às respectivas dissertações de final de curso. As temáticas abordadas são as seguintes: **Mobbing nos Enfermeiros (Enf^a Dora); Inteligência Emocional e Satisfação Profissional nos Enfermeiros (Enf^a Elisabete) e Trabalho por Turnos: Que Consequências...(Enf^o Jorge).**

Como tal solicitamos a sua colaboração na obtenção de dados, bastando para isso responder às questões que lhe são colocadas. As respostas são rigorosamente confidenciais e anónimas, servindo apenas para tratamento estatístico.

Assim sendo:

- As questões que compõem este instrumento deverão ser respondidas por si com o máximo de sinceridade e verdade;
- Não existem respostas certas ou erradas. O importante é que responda de acordo com a sua opinião;
- As suas respostas serão apenas lidas pela equipa que realiza o estudo. Elas não serão utilizadas para outro fim que não o da presente investigação;
- Não é necessário identificar-se com o seu nome, pois a colheita de dados é absolutamente anónima e confidencial.

Gratos pela sua colaboração e disponibilidade prestada.

Grupo I

1. Idade _____ anos

2. Sexo

1. Feminino

2. Masculino

3. Estado Civil

1. Solteiro(a)

2. Casado(a) /União de facto

3. Divorciado(a) /Separado(a)

4. Viúvo(a)

3.1. Tem filhos menores? Sim Não

4. Habilitações Académicas

1. Bacharelato

2. Licenciatura

3. Pós-Graduação

4. Mestrado

5. Doutoramento

6. Pós-Doutoramento

7. Outro Qual? _____

5. Categoria Profissional

1. Enfermeiro

2. Enfermeiro Graduado

3. Enfermeiro Especialista

4. Enfermeiro Chefe

5. Enfermeiro Supervisor

6. Enfermeiro Director

7. Outro Qual? _____

6. Tempo de exercício profissional: _____ meses/ _____ anos

7. Tipo de horário que pratica?

1. Fixo

2. Rotativo

3. Outro Qual? _____

7.1. Há quanto tempo trabalha no actual regime: _____ meses/ _____ anos

8. Serviço onde exerce a sua actividade principal? _____

8.1. Há quanto tempo se encontra nesse serviço? _____ meses/ _____ anos

9. Número de horas de trabalho semanal: _____ horas/semana

10. Qual o seu vínculo laboral com a instituição onde trabalha?

1. Regime de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado

2. Contrato individual de trabalho por tempo indeterminado

3. Contrato individual de trabalho a termo certo

4. Trabalhador independente (recibos verdes)

5. Outro Qual? _____

11. Se as condições de trabalho e a remuneração fossem exactamente iguais, optaria por que tipo de horário?

1. Horário fixo
2. Horário por turnos

12. Tem ocupação profissional extra - instituição? Sim Não

12.1. Se respondeu afirmativamente, quantas horas trabalha por semana: _____ horas

12.2. Se respondeu afirmativamente, enumere duas ou mais razões que o levaram a optar pelo pluriemprego:

1. Maior satisfação profissional
2. Melhor retribuição salarial
3. Ocupação de tempos livres
4. Outras Quais? _____

Grupo II

13. Já ouviu falar em Mobbing /Assédio Moral? Sim Não

Se, respondeu Sim, tente responder às questões seguintes, caso tenha respondido Não passe à questão 18:

14. Já alguma vez presenciou, no seu local de trabalho, algum caso de Mobbing? Sim Não

14.1. Quem era o agressor?

1. Um colega
2. De vários colegas
3. Do seu superior hierárquico
4. De um médico
5. De um Assistente operacional
6. Outro Qual? _____

14.2. Que idade tinha o agressor? 20 – 30 anos

31 – 40 anos

41 – 50 anos

51 – 60 anos

> 60 anos

15. Tem consciência, se já foi ou poderá estar a ser vítima de abuso psicológico por parte de algum colega ou superior hierárquico que, adopta comportamentos hostis que o fazem sentir-se mal?

Sim Não

15.1. Durante quanto tempo considera ter acontecido?

1. Estou a ser vítima de mobbing
2. Durou 1 mês
3. Durou cerca de 6 meses
4. Durou cerca de 12 meses
5. Nunca dei por isso
6. Outro Qual? _____

16. Tendo presenciado ou vivenciado abuso psicológico no seu local de trabalho, que consequências derivaram desse acontecimento? (pode assinalar uma ou mais opções, consoante as que considera terem sucedido).

1. Depressão
2. Atestado médico
3. Ansiedade, pesadelos e insónias
4. Medo e Insegurança
5. Manifestações físicas (diarreia, vómitos, náuseas, tonturas, dores...)
6. Isolamento social
7. Alterações no seio familiar
8. Outro(s) Qual/Quais? _____

17. Da lista de estratégias apresentada qual ou quais as que utilizou ou utiliza para superar o abuso psicológico de que é ou foi alvo.

1. Indiferença perante as situações de abuso
 2. Reage com humor
 3. Procura identificar em que consiste a estratégia hostil
 4. Toma nota e recolhe elementos que comprovam as ofensas de que é alvo
 5. Dá conhecimento às pessoas responsáveis e competentes, relacionadas com a sua profissão (sindicatos, administradores, superiores hierárquicos...)
 6. Aprende a não se deixar perturbar e não entra no jogo do agressor
 7. Procura ajuda psicológica profissional
 8. Procura apoio de pessoas de confiança (familiares, amigos...)
 9. Recorre a apoio jurídico
 10. Arranja desculpas e afasta-se do local de trabalho
 11. Outro (s)
- Qual/Quais? _____

Grupo III

18. De seguida, encontrará **uma lista com diferentes situações ou condutas de Mobbing/Assédio Moral (Escala Lipt 60) que, poderá estar a sofrer no seu local principal de trabalho.** Referindo-se a esse local de trabalho, assinale com uma cruz de acordo com a legenda abaixo descrita:

1 = Absolutamente Nada 2 = Um pouco 3 = Moderadamente 4 = Muito 5 = Extremamente

SITUAÇÕES OU CONDUTAS DE ASSÉDIO NO SEU LOCAL DE TRABALHO (GONZÁLEZ DE RIVIERA & RODRIGUES ABUÍN, 2003)	1	2	3	4	5
1. Os seus superiores não o/a deixam expressar ou dizer aquilo que tem a dizer					
2. Interrompem-no(a) quando fala					
3. Os seus colegas colocam-lhe entraves para se expressar ou não o/a deixam falar					
4. Gritam-lhe ou repreendem-no(a) em voz alta					
5. Criticam o seu trabalho					
6. Criticam a sua vida privada					
7. Recebe telefonemas ameaçadores, insultantes ou acusadores					
8. Ameaçam-no(a) verbalmente					
9. Recebe escritos e notas ameaçadoras					
10. Não olham para si, ou então olham-no (a) com desprezo ou gestos de recusa					
11. Ignoram a sua presença, não respondem às suas perguntas					
12. As pessoas deixaram ou estão a deixar de se dirigir a si ou de falar consigo					
13. Não conseguem falar com ninguém, todos o/a evitam					
14. Atribuem-lhe um lugar de trabalho que o/a mantém isolado(a) do resto dos seus colegas					
15. Proíbem os seus colegas de trabalho de falar consigo					
16. Em geral, ignoram-no(a) e tratam-no (a) como se fosse invisível					
17. Caluniam-no/a e falam nas suas costas					
18. Fazem circular rumores falsos ou infundados sobre si					
19. Ridicularizam-no (a), gozam consigo					
20. Tratam-no (a) como se fosse um/a doente mental ou dão a entender que o é					
21. Tentam obrigá-lo/a a fazer um exame psiquiátrico ou uma avaliação psicológica					
22. Riem-se de alguma malformação ou defeito físico que possa ter					
23. Imitam a sua forma de andar, a sua voz, os seus gestos para o/a ridicularizar					

24. Criticam ou riem-se das suas convicções políticas ou das suas crenças religiosas					
25. Ridicularizam ou riem-se da sua vida privada					
26. Gozam com a sua nacionalidade, procedência ou lugar de origem					
27. Atribuem-lhe 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 obscenos ou degradantes					
31. Fazem-lhe declarações, insinuações ou gestos sexuais					
32. Não lhe atribuem tarefas novas, não tem nada para fazer					
33. Cortam-lhe as suas iniciativas, não lhe permitem desenvolver as suas ideias					
34. Obrigam-no/a fazer tarefas absurdas ou inúteis					
35. Atribuem-lhe tarefas muito inferiores à sua competência					
36. Sobrecarregam-no (a) sem cessar com tarefas novas e diferentes					
37. Obrigam-no (a) a realizar tarefas humilhantes					
38. Atribuem-lhe tarefas para as quais não está preparada, pelo que é muito provável que fracasse ao realizá-las					
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. Proporcionam-lhe gastos, de propósito, para o/a prejudicar					
44. Provocam-lhe danos na sua casa ou no seu lugar de trabalho					
45. Recebe agressões sexuais físicas directas					
46. Provocam danos aos seus bens ou à sua viatura					
47. Manipulam as suas ferramentas de trabalho (ex. apagam ficheiros do seu computador)					
48. Privam-no/a de alguns dos seus bens, documentos ou ferramentas de trabalho					
49. Entregam relatórios confidenciais e negativos sobre si, sem o/a avisarem nem lhe darem uma oportunidade para se defender					
50. As pessoas que o/a apoiam recebem ameaças, ou pressões para que se afastem					
51. Devolvem, abrem ou interceptam a sua correspondência					
52. Não lhe passam os telefonemas, ou dizem que não está					
53. Perdem ou esquecem os seus pedidos ou encargos para si					
54. Calam ou minimizam os seus esforços, êxitos e sucessos					
55. Ocultam as suas habilidades e competências especiais					
56. Exageram as suas falhas e erros					
57. Informam mal sobre a sua permanência e dedicação					
58. Controlam o seu horário de uma forma muito restrita					
59. Quando solicita uma autorização, seminário/formação ou actividade à qual tem direito, negam-lho ou colocam-lhe obstáculos e dificuldades					
60. Provocam-no(a) para o /a obrigar a reagir emocionalmente					

Grupo IV

19. Neste grupo, encontrará as questões relativas à Escala de Inteligência Emocional em Enfermeiros adaptada por A.C. Vilela (2006) e de A. Veiga Branco (2004). Aborda os 5 grupos de capacidades da Inteligência Emocional (Capacidade de Auto-consciência, Gestão de emoções, Auto-motivação, Empatia e Gestão de relacionamento de grupo). Leia atentamente as afirmações seguintes e assinale com uma cruz a que corresponde à sua opinião.

	Nunca	Raramente	Pouco frequente	Por norma	Frequente	Muito frequente	Sempre
1. Perante uma situação/relação negativa na minha vida, sinto que ao ficar envolvido(a) por sentimentos desagradáveis:							
a) Logo no momento tomo consciência do meu estado de espírito, à medida que estes sentimentos me invadem							
b) Caio num estado de espírito negativo e rumino, rumino pensando nos pormenores que me fizeram sentir mal							
c) Sinto que me deixo absorver por essas emoções, sinto-me incapaz de lhes escapar, e acabam por condicionar o meu comportamento							
d) Sinto que tenho a noção exacta do tipo de sentimentos que me invadem; por exemplo, se é raiva, ódio, desprezo... consigo defini-los							
e) Independentemente dos sentimentos que me invadem, sinto que sou, relativamente ao meu comportamento, seguro dos meus próprios limites							
f) Sinto que uma vez invadido por sentimentos negativos, não consigo controlá-los							
g) Tenho consciência clara do que sinto, mas faço tudo ao meu alcance para afastar e mudar os meus pensamentos negativos							
h) Consigo identificar o que o meu corpo está a sentir e consigo verbaliza-lo; por exemplo suor, rubor, dificuldade em respirar, etc							
i) Outra:							
2. Em situações/relações negativas, reconheço que ao ser envolvido por sentimentos desagradáveis:							
a) Altera-se a minha capacidade de atenção							
b) Diminui o meu nível de raciocínio							
c) Altera-se o meu comportamento ao nível relacional/fico em mutismo, eufórico(a) ...							
d) Fico mentalmente retido(a) nesses sentimentos durante muito tempo							
e) Outra:							
3. Reconheço que tenho tendência a actuar como uma pessoa:							
a) Instável, com várias mudanças de humor							
b) Observadora, consciente do que se passa à minha volta							
c) Racional, no que respeita aos meus sentimentos							
d) Positiva, encaro a vida pela positiva							
e) Ruminativa, sempre a “matutar”							
f) Flexível, adapto-me facilmente a novas ideias							
g) Azarada, não tenho sorte na vida							
h) Autónoma, independentemente dos medos e outras opiniões							
i) Outra:							
4. Imagine uma situação da sua vida (pessoal ou profissional) em que foi invadido(a) por uma onda de fúria ou raiva. Ao tentar ficar mais sereno(a), tomo normalmente uma atitude:							
a) Procurei “arrefecer”, num ambiente onde não havia nenhuma provocação à minha fúria							
b) Travei o ciclo de pensamentos hostis, procurando uma distração							
c) Fiquei sozinho(a) a “arrefecer” simplesmente							
d) Fiz exercício físico activo (aeróbio)							
e) Raciocinei, tentei perceber e identificar o que me conduziu à ira							
f) Olhei para a situação/facto de outro prisma, reavaliei a causa da ira							
g) Outra:							

5. Quando, no quotidiano, sou invadido(a) por emoções e sentimentos negativos (fúria, cólera) normalmente:	Nunca	Raramente	Pouco frequente	Por norma	Frequente	Muito frequente	Sempre
a) Tenho tendência a usar objectos, pessoas ou situações como alvo da minha fúria, apesar de depois, me sentir pouco bem comigo mesmo(a)							
b) Vivo em estado de preocupação crónica com o facto que originou a minha fúria e penso nas palavras/pessoas/attitudes que o causaram							
c) Fico alerta, tento logo identificar essa emoção negativa, até a escrevo num papel, examino-a, reavalio a situação antes de me deixar invadir pela fúria							
d) Consigo “ver” esses sentimentos, sem me julgar e tento partir para um raciocínio positivo							
e) Outra:							
6. Quando o meu estado de espírito é negativo e foi originado pela ansiedade, sinto:							
a) Pensamentos intrusivos, persistentes, que me perseguem dia e noite							
b) Preocupação, mas faço de tudo para desviar a atenção para outro assunto qualquer							
c) Percepção de perigos na minha vida, e o facto de pensar neles é uma maneira de aprender a lidar com eles							
d) Angústia, ma tento “apanhar” os episódios de preocupação, tão perto do inicio quanto possível							
e) Que o meu corpo esta a reagir e dificilmente consigo sair da linha de pensamento que me preocupa							
f) Outra:							
7. Quando me sinto em depressão, verifico que:							
a) Inconscientemente, acabo por usar para me distrair pensamentos/situações ainda mais deprimentes							
b) Sinto alívio se praticar desporto intenso							
c) Acabo por me isolar, não tenho paciência para nada							
d) Outra:							
8. Reconheço-me como uma pessoa:							
a) Com capacidade para controlar os seus impulsos e agir após pensar							
b) Que não se importa de esperar para agir, mesmo em situações de desafio							
c) Que quando está de mau humor, só o assola recordações negativas							
d) Pessimista (faça o que fizer, vai correr mal)							
e) Derrotista (não tem sorte na vida)							
f) Capaz de deixar-se dominar pela ansiedade e pela frustração							
g) Capaz de sai de qualquer sarilho							
h) Capaz de ter energia e habilidade para enfrentar os problemas							
i) Suficientemente flexível para mudar os meus objectivos (pessoais e profissionais), se estes se revelarem impossíveis							
j) Outra:							
9. Imagine uma actividade profissional (tratar/atender um doente). Durante a actividade, normalmente sinto que:							
a) Fico absolutamente absorto no que estou a fazer, indiferente ao que me rodeia							
b) Perco a noção do tempo, do espaço e dos que me rodeiam							
c) Vou fazendo o que devo, com o estado de espírito preocupado com outras coisas							
d) Sou assaltado por pensamentos (“Será que as pessoas vão gostar? Será que vou ser criticado? Será que o chefe aprova?”)							
e) Experimentando sensações de prazer (gozo pessoal)							
f) Vou fazendo e ruminando outros pensamentos que me ocorrem							
g) Quanto mais criativo é o trabalho mais me absorve							
h) Outra:							

	Nunca	Raramente	Pouco frequente	Por norma	Frequente	Muito frequente	Sempre
10. Quando vivo uma situação de rejeição pessoal (a nível íntimo, social, profissional) sinto que:							
a) Penso no facto e rumino a humilhação							
b) Penso no facto e tento encontrar uma atitude temporizadora							
c) Invade-me a auto-piedade							
d) Invade-me o desprezo, o rancor							
e) Correu mal em consequência de um defeito pessoal, eu sou assim							
f) Outra:							
11. Nas relações (pessoais, familiares, sociais) com os outros, ao longo da minha vida, fica-me a sensação de que sou capaz de:							
a) "Registrar" / perceber os sentimentos dos outros							
b) Sintonizar-me com o que os outros estão a sentir, sem ligar às suas palavras							
c) "Ler" os canais não verbais (tom de voz, gestos com as mãos, expressão facial, direcção do olhar, atitude comportamental, posição, etc)							
d) Sintonizar-me com o que os outros estão a sentir, se usarem palavras esclarecedoras							
e) Outra:							
12. Reconheço que nas minhas relações tenho tendência a valorizar mais:							
a) A expressão verbal do outro (a forma como pronuncia as palavras, as palavras que escolhe)							
b) A consonância entre as palavras e a atitude corporal da pessoa							
c) O tom de voz							
d) A direcção do olhar (frontal, baixo, a olhar para cima, a buscar outras direcções)							
e) Os gestos (mãos, corpo)							
f) Outra:							
13. No quotidiano e numa situação de conflito dou-me conta que:							
a) Uso de calma (mas conscientemente) para ouvir							
b) Tendo a ficar receptivo à instabilidade do outro e desencadeio uma atitude instável							
c) Tendo a ficar receptivo à instabilidade do outro e desencadeio uma atitude serena, atenta							
d) Outra:							
14. No que respeita ao meu relacionamento com as outras pessoas (relações sociais, pessoais, profissionais), considero como procedimentos que normalmente me identificam, que:							
a) Consigo perceber como é que as pessoas se estão a sentir							
b) Ajusto-me emocionalmente aos sentimentos que detecto (leio) num grupo, sem ser pela necessidade de gostarem de mim							
c) Consigo dar expressão verbal aos sentimentos colectivos							
d) Reconheço os sentimentos dos outros e consigo agir de maneira a influenciar esses sentimentos							
e) As minhas relações pessoais são estáveis e mantenho-as ao longo do tempo							
f) Tenho habilidade em controlar a expressão das minhas próprias emoções							
g) Nas minhas relações com os outros digo sempre claramente o que penso, independentemente da opinião que manifestam							
h) Tenho domínio sobre os meus próprios sentimentos							
i) Outra:							
15. Relativamente à comunicação com grupos (pessoas e/ou colegas de equipa), reconheço que me acontece:							
a) Captar os sentimentos deles e parecer que começo a absorvê-los							
b) Ter sensibilidade para reconhecer o que os outros estão a sentir							
c) Entrar em "sincronismo de estado de espírito"							
d) Dar comigo a fazer os mesmos gestos ou gestos concordantes com a outra pessoa							
e) Preferir colocar-me frente a frente							
f) Sentir-me fisicamente sincronizado com os que me rodeiam							
g) Outra:							

Grupo V

20. **Solicitamos-lhe agora uma reflexão acerca do trabalho que desempenha, tendo em conta a sua satisfação profissional. Para isso utilizamos a Escala de Satisfação Profissional Multidimensional, da qual usamos apenas as 30 afirmações mais direccionadas para a satisfação com as actividades profissionais.** Leia atentamente cada frase e assinale com uma cruz a resposta que melhor se adequa ao seu caso.

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Não concordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
1. Considero que o salário auferido é justo, em relação ao salário dos profissionais do mesmo ramo (área da saúde)					
2. Considero necessário que haja uma revisão da grelha salarial actual					
3. Considerando a responsabilidade das tarefas que executo, defendo que estes profissionais deveriam possuir maior vencimento					
4. Considero que a recompensa a nível monetário é um estímulo importante para a minha dedicação e envolvimento					
5. Estou satisfeito (a) com o salário que aufero, relativamente à categoria profissional que possuo					
6. A maior parte do meu trabalho é de carácter administrativo e não prático					
7. Gosto de trabalhar neste Serviço porque tem boas condições de trabalho					
8. O tempo de que disponho para executar as actividades que me competem não é suficiente					
9. Gosto da forma como o trabalho é realizado no Serviço onde trabalho					
10. Considero que o Serviço onde trabalho não está organizado para dar resposta às necessidades de quem o requer					
11. No Serviço onde trabalho, existe uma supervisão das actividades que desenvolvo, muito mais rígida do que a necessária					
12. Tenho autonomia suficiente para tomar decisões no decorrer da minha actividade profissional					
13. No Serviço onde trabalho, o superior hierárquico tem por hábito consultar os profissionais com um estatuto profissional inferior, sobre os procedimentos a adoptar					
14. O superior hierárquico raramente se relaciona comigo e com os meus colegas					
15. Há muita distância entre Direcção do Serviço onde trabalho e os problemas laborais que se enfrentam no dia-a-dia					
16. Posso contar com o apoio do superior hierárquico sempre que necessito					
17. Quando o volume de trabalho é elevado, os meus colegas colaboram e ajudam-me					
18. Considero importante ter um bom ambiente de trabalho					
19. Existe espírito de equipa e colaboração entre o grupo de profissionais onde trabalho					
20. Sinto que a autonomia é um indicador de satisfação profissional					
21. Considero que a minha profissão é reconhecida pelas pessoas que se dirigem ao Serviço onde trabalho					
22. Considero que a minha profissão é reconhecida pelos outros profissionais da área da saúde					
23. Realizo funções compatíveis com a minha formação profissional					
24. Tenho orgulho nas actividades que desenvolvo					
25. Considero que as funções que desempenho não exigem muita competência e qualificação					
26. O superior hierárquico raramente se relaciona comigo e com os meus colegas					
27. As actividades que desenvolvo contribuem para o reconhecimento do meu estatuto profissional e da profissão, em geral					
28. Sinto que as minhas capacidades e potencialidades estão a ser desenvolvidas em toda a sua plenitude					
29. Sinto-me realizado(a) profissionalmente					
30. Eu voltaria a escolher esta profissão					

Grupo VI

21. Para a pesquisa Trabalho por Turnos: Que Consequência..., o instrumento de colheita de dados é o Estudo Padronizado do Trabalho por Turnos (EPTT), traduzido do Standar Siftwork Index (ou SSI) por Silva (1995), e que foi recentemente adaptado para a população portuguesa. O EPTT é portanto, uma "bateria" padronizada de questionários e escalas composta por várias questões. Os questionários e escalas do EPTT dispõem-se na seguinte ordem: dados individuais, sono e fadiga, saúde e bem-estar e situação social e doméstica.

SATISFAÇÃO GERAL DO TRABALHO

As questões que se seguem dizem respeito à satisfação geral com o trabalho e não à sua satisfação com o regime de turnos. Por favor, em cada questão coloque um círculo no algarismo apropriado, utilizando a classificação abaixo indicada.

1= Discordo completamente 2= Discordo 3= Discordo Ligeiramente 4= Neutro
5= Concordo ligeiramente 6= Concordo 7= Concordo completamente

	1	2	3	4	5	6	7
(a) No geral, estou muito satisfeito(a)							
(b) Penso frequentemente em abandonar este trabalho							
(c) No geral, sinto-me satisfeito(a) com o tipo de trabalho que faço							
(d) A maior parte das pessoas neste trabalho sentem-se muito satisfeitas com o trabalho que desempenham							
(e) As pessoas, neste trabalho, pensam frequentemente em abandoná-lo							

O SEU SONO

Encontra a seguir uma série de questões relacionadas com o sono, havendo para cada cinco alternativas de resposta. Por favor, para cada uma das questões, assinale com uma cruz, a resposta que melhor responde à sua situação.

1) O que pensa acerca da quantidade de sono que normalmente dorme?	Precisava de dormir muito mais	Precisava de dormir mais	Durmo o que preciso	Durmo mais do que preciso	Durmo muito
- Entre turnos seguidos					
- Em dias de folga seguidos					

2) Qual é a sua percepção em relação à qualidade do seu sono?	Muito mau	Mau	Razoável	Bom	Muito bom
- Entre turnos seguidos					
- Em dias de folga seguidos					

3) Normalmente como se sente depois de dormir?	Nada repousado	Não muito repousado	Repousado	Muito repousado	Muitíssimo repousado
- Entre turnos seguidos					
- Em dias de folga seguidos					

4) Alguma vez acorda mais cedo do que pretendia?	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
- Entre turnos seguidos					
- Em dias de folga seguidos					

5) Tem dificuldade em adormecer?					
- Entre turnos seguidos					
- Em dias de folga seguidos					

6) Toma comprimidos para dormir?					
- Entre turnos seguidos					
- Em dias de folga seguidos					

7) Toma bebidas alcoólicas para ajudar a dormir?					
- Entre turnos seguidos					
- Em dias de folga seguidos					

8) Alguma vez se sente cansado?					
- Entre turnos seguidos					
- Em dias de folga seguidos					

ESCALA DE FADIGA CRÓNICA

As afirmações que se seguem dizem respeito a como geralmente se sente, quando o cansaço ou energia, independentemente de ter dormido o que precisa, ou ter estado a trabalhar muito. Por favor, indique em que medida as afirmações que se seguem se aplicam ao seu caso. Coloque uma cruz na resposta apropriada.

	De modo nenhum	Um pouco	Muitíssimo
(a) Geralmente, sinto que estou cheio(a) de energia			
(b) Habitualmente, sinto-me esgotado(a)			
(c) Geralmente, sinto-me muito activo(a)			
(d) Sinto-me cansado(a) a maior parte do tempo			
(e) Geralmente, sinto-me cheio(a) de vigor			
(f) Habitualmente sinto-me mole			
(g) Geralmente, sinto-me desperto(a)			
(h) Frequentemente, sinto-me extenuado(a)			
(i) Habitualmente sinto-me cheio(a) de vida			
(j) Sinto-me abatido(a) a maior parte do tempo			

ESCALA GERAL DE SAÚDE

As perguntas que se seguem dizem respeito ao **modo como em geral se tem sentido durante as últimas semanas**. Por favor, em cada uma das perguntas coloque uma cruz na resposta apropriada. Lembre-se que se deve referir a queixas actuais e recentes, e não a queixas que tenha sentido há algum tempo.

Recentemente tem:

	Melhor que o costume	O mesmo do costume	Menos que o costume	Muito menos que o costume
(a) Sido capaz de concentrar-se no que está a fazer?				

	De modo nenhum	Não mais do costume	Mais que o costume	Muito mais que o costume
(b) Perdido muito sono, por preocupações?				

	Mais que o costume	O mesmo do costume	Menos que o costume	Muito menos que o costume
(c) Sentido que tem tido um papel útil nas coisas?				
(d) Sido capaz de tomar decisões sobre as coisa?				

	De modo nenhum	Não mais do costume	Mais que o costume	Muito mais que o costume
(e) Sentido constantemente sob pressão?				
(f) Sentido que não é capaz de vencer as suas dificuldades?				

	Mais que o costume	O mesmo do costume	Menos que o costume	Muito menos que o costume
(g) Tido prazer nas actividades normais do dia-a-dia?				
(h) Sido capaz de enfrentar os seus problemas?				

	De modo nenhum	Não mais do costume	Mais que o costume	Muito mais que o costume
(i) Tem-se sentido infeliz e deprimido?				
(j) Perdido a confiança em si próprio?				
(k) Pensado que é uma pessoa sem valor?				

	Mais que o costume	O mesmo do costume	Menos que o costume	Muito menos que o costume
(l) Tem-se sentido razoavelmente feliz apesar de tudo?				

A SUA SAÚDE FÍSICA

Por favor, nas perguntas que se seguem, coloque uma cruz na resposta apropriada.

	Nunca	Poucas vezes	Muitas vezes	Sempre
(a) Com que frequência é o seu apetite perturbado?				
(b) Com que frequência tem cuidado com o que come para evitar problemas de estômago?				
(c) Com que frequência se sente com vontade de vomitar?				
(d) Com que frequência sofre de azia ou dores no estômago?				
(e) Com que frequência se queixa de problemas com a digestão?				
(f) Com que frequência se queixa de inchaço ou gases no estômago?				
(g) Com que frequência se queixa de dores de barriga?				
(h) Com que frequência sofre de diarreia ou prisão de ventre?				
(i) Com que frequência sente o coração a bater depressa?				
(j) Com que frequência tem dores e mal estar no peito?				
(k) Com que frequência tem tonturas?				
(l) Com que frequência sente que o sangue lhe sobe de repente à cabeça?				
(m) Sente dificuldade em respirar quando sobe escadas normalmente?				
(n) Com que frequência lhe têm dito que tem a tensão arterial alta?				
(o) Alguma vez sentiu que o coração batia de maneira irregular?				
(p) Com que frequência sente um "aperto" no peito?				

A SUA SITUAÇÃO SOCIAL E DOMÉSTICA

Por favor, indique em que medida as afirmações que se seguem se aplicam ao seu caso. Coloque uma cruz no local apropriado.

	De modo nenhum	De certo modo	Muitíssimo
(a) No geral, em que medida o seu regime de turnos interfere com o tipo de coisas que gostaria de fazer nos seus tempos livres (ex: actividades desportivas, passatempos)?			
(b) No geral, em que medida o seu regime de turnos interfere com as actividades domésticas que tem de fazer fora das horas de trabalho (ex: tarefas domésticas, cuidar dos filhos, etc.)?			
(c) No geral, em que medida o seu regime de turnos interfere com as actividades não domésticas que tem de fazer fora das horas de trabalho (ex. ir ao médico, ao banco, ao cabeleireiro, etc.)?			

Agradecemos as suas respostas e colaboração!