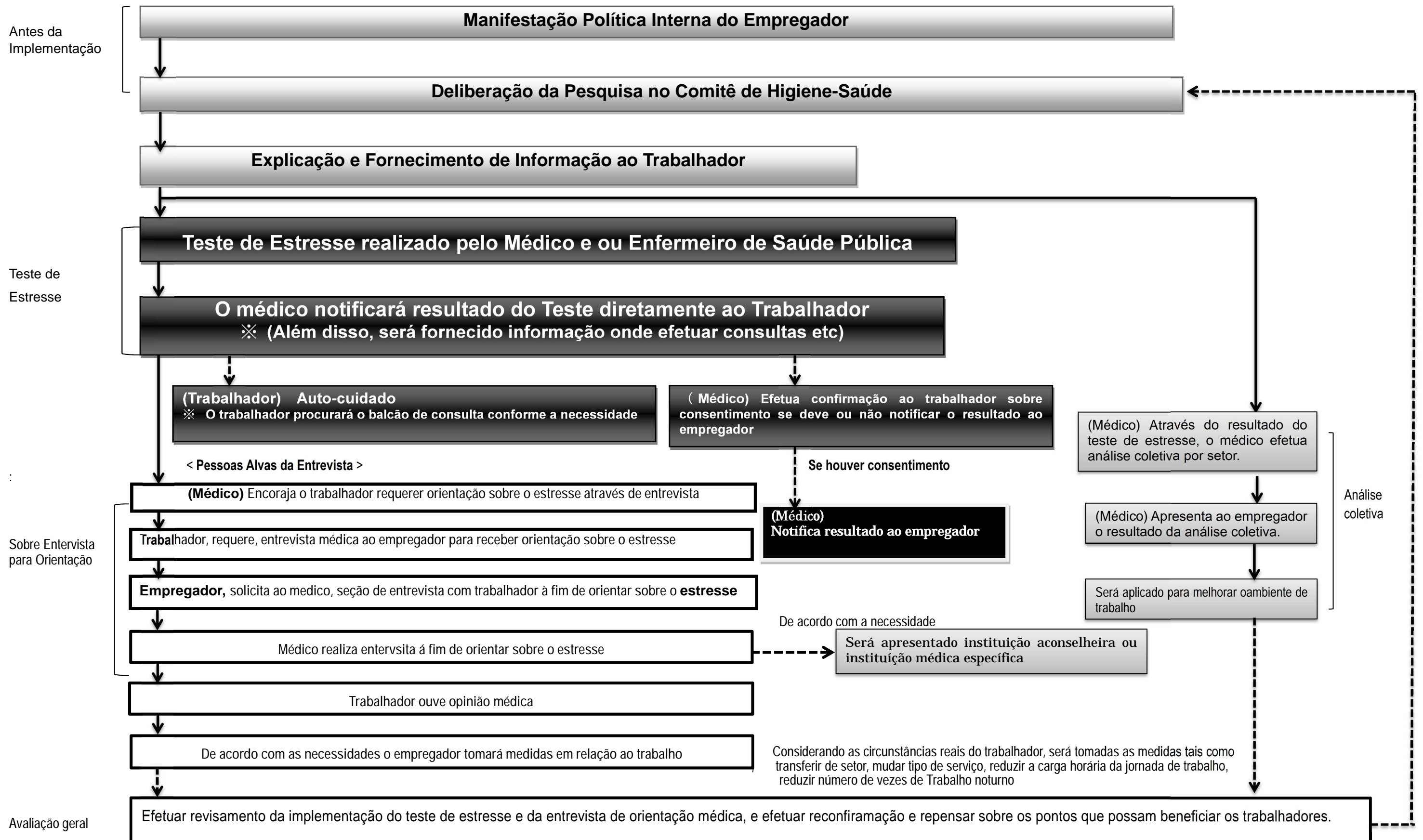


## IMPLEMENTAÇÃO DO SISTEMA DO TESTE DE STRESS É DEVER DOS EMPREGADORES

Data da entrada em vigor, 1 de Dezembro de 2015

- A implementação do Teste de Estresse passou a ser dever dos empregadores, para que os Médicos e Enfermeiros de Saúde Pública, e ou Enfermeiros, e ou Enfermeiros Psiquiátrico Público qualificados que concluíram o estágio designada pelo Ministério da Saúde Trabalho e Bem-Estar possam captar o grau de fardo psicológico dos trabalhadores que trabalham constantemente /efetivos. (As empresas ou locais de trabalho com menos de 50 funcionários, tem o dever de empenhar com o teste por certo tempo)
- O resultado do exame é notificado pessoalmente pelo médico ou enfermeiro de saúde público que realizou o teste. Sem obter o consentimento do próprio trabalhador, é proibido passar este resultado ao empregador
- De acordo com o resultado do exame, se houver solicitação por parte do trabalhador que corresponde, certo requisito, será o dever do empregador agendar uma entrevista médica para que o trabalhador possa receber orientações adequadas sobre o caso. Em razão desta solicitação, é proibido o tratamento injusto e ou desfavorável contra o este trabalhador.
- Baseado no resultado do teste, será o dever do empregador ouvir opinião médica e tomar medidas necessárias em relação aoserviço do trabalhador.

# (面接指導の流れ) FLUXOGRAMA DA IMPLEMENTAÇÃO DO TESTE DE ESTRESSE E AUDIÊNCIA DE ORIENTAÇÃO MÉDICA



**「職業性ストレス簡易調査票」の項目 (57 項目)**

Questionário Sumária para Avaliação de Estresse no Trabalho versão Português (57 itens)

**(A)** Questionário sobre o seu trabalho. Circule o número que melhor corresponde a sua resposta.

Respostas

1. sim (そうだ) ・ 2-provavelmente sim (まあ そうだ) ・ 3- não é assim (ややちがう) ・ 4- não (ちがう)

1	Tem que executar grande quantidade de serviço	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
2	Não consegue terminar o serviço a tempo	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
3	Precisa se empenhar muito no serviço	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
4	É necessário muita atenção e concentração-	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
5	É serviço difícil que necessita de técnica e alto conhecimentos	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
6	Durante jornada de trabalho é necessário pensar somente no serviço	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
7	É um serviço que exige muita força física	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
8	Pode trabalhar de acordo com seu ritmo	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
9	É possível expor ordens e definir a forma de executar o serviço por conta própria	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
10	No local de trabalho, pode se interferir na política interna de trabalho	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
11	São poucas as possibilidades de poder aplicar o seu conhecimento e habilidade no serviço	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
12	No departamento onde trabalho há uma discrepância de opinião	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
13	O departamento onde trabalho não se dá bem com outros departamentos	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
14	O ambiente do local onde trabalho é agradável e amistosa	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
15	O ambiente do local de trabalho, em termo de ruído, iluminação, temperatura ventilação não são boas	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
16	O tipo de serviço está sendo ideal	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não
17	O serviço é agradável	1	sim	2	provavelmente sim	3	não é assim	4	não

**最近 1 ヶ月間のあなたの状態についてうかがいます。**

**(B)** Questionário sobre o seu estado de saúde recente (referente presente 1 mês)  
Circule o número que melhor corresponde à sua resposta.

Respostas

1-quase nunca (ほとんどなかった) ・ 2-as vezes (ときどきあった)

3-frequentemente (しばしばあった) ・ 4-quase sempre (ほとんどいつもあった)

1	Se sente ativo / enérgico	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
2	Se sente saudável	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
3	Anda animado	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
4	Anda nervoso	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
5	Sente muita irritação por dentro	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
6	Anda irritado	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
7	Sente ou sentiu muito cansaço	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
8	Sente estar exausto ou esgotado	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
9	Sente moleza no corpo	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre

10	Anda tenso	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
11	Sente ansiedade ou insegura	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
12	Anda agitado ou impaciente	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
13	Anda desanimado	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
14	Sente indisposição e incômodo para tudo	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
15	Não consegue se concentrar em nada	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
16	Anda desanimado	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
17	Não consegue concentrar firme no serviço	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
18	Se sente triste / melancólico	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
19	Sente tontura / vertigem	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
20	Sente dores nas articulações	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
21	Sente cabeça pesada e tem cefaléia	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
22	Tem torcicolos na nuca e ombros	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
23	Sente dores na região lombar	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
24	Sente cansaço ocular	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
25	Sente palpitações e falta de ar	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
26	Sente que o estômago e intestino não estão bem	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
27	Não tem apetite	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
28	Tem prisão de ventre ou diarreia	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre
29	Não consegue entrar no sono profundo (insônia)	1	quase nunca	2	as vezes	3	frequentemente	4	quase sempre

**あなたの周りの方についてうかがいます。**

(C) Questionário sobre as pessoas que convivem ao seu redor.  
Circule o número que melhor corresponde à sua respos

Respostas

1- muito(a) (非常に) ・ 2- bastante (かなり) ・ 3- pouco(a) (多少) ・ 4- nada/ nenhum (全くない)

Com as pessoas citadas abaixo, até que ponto você pode conversar descontraidamente?									
1	Chefe de serviço	1	muito	2	bastante	3	um pouco	4	nada
2	Colegas de trabalho	1	muito	2	bastante	3	um pouco	4	nada
3	Seus dependentes, própria família, amigos, outros	1	muito	2	bastante	3	um pouco	4	nada

Se surgir problemas com você, até que ponto você pode contar com apoio das pessoas citadas abaixo?									
4	Chefe de serviço	1	muito	2	bastante	3	um pouco	4	nada
5	Colegas de trabalho	1	muito	2	bastante	3	um pouco	4	nada
6	Seus dependentes, própria família, amigos, outros	1	muito	2	bastante	3	um pouco	4	nada

Se você tiver que consultar sobre seu problema particular, as pessoas citadas abaixo até que ponto ti ouvirá com interesse?									
7	Chefe de serviço	1	muito interesse	2	bastante interesse	3	pouco interesse	4	nenhum
8	Colegas de trabalho	1	muito interesse	2	bastante interesse	3	pouco interesse	4	nenhum
9	Seus dependentes, própria família, amigos, outros	1	muito interesse	2	bastante interesse	3	pouco interesse	4	nenhum

**満足度について**

(D) Sobre satisfação

Respostas

1- satisfeito (満足) 2- quase satisfeito (まあ満足) 3- pouco satisfeito (やや満足) 4- insatisfeito (不満足)

1	Satisfação pelo trabalho	1	satisfeito	2	quase satisfeito	3	pouco satisfeito	4	insatisfeito
2	Satisfação pela vida familiar e lar	1	satisfeito	2	quase satisfeito	3	pouco satisfeito	4	insatisfeito