



---

**Questionário de Stress em Bombeiros (QSB)**  
**Stress Questionnaire for Firefighters (SQF)**

**Autoria | Authorship**

A. Rui Gomes

2009

[rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano  
Grupo de investigação  
Adaptation, Performance and Human Development  
Research Group

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

Universidade Minho  
Escola de Psicologia  
Campus de Gualtar  
4710-057 Braga

---

**Data desta versão:** 10/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet  
[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsabilidade** do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- |    |  |
|----|--|
| X  | Desenvolveu originalmente este instrumento                         |
| -- | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

---

**Date of this version:** 10/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website [www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsibility** of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- |    |  |
|----|--|
| X  | Originally developed this instrument                                 |
| -- | Translated this instrument from an original version of other authors |
-

## Índice

Versão em PORTUGUÊS   .....	3
Utilização do instrumento   .....	4
Referências   .....	5
Descrição   .....	6
Dimensões avaliadas   .....	7
Cotação   .....	8
Condições de aplicação   .....	9
QSB   1ª Parte   .....	10
QSB   2ª Parte   .....	10
QSB (2ª Parte) (cont.)   .....	11

| **Versão em PORTUGUÊS** |  
| Portuguese version |

ARDH

## | Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

### **Regras de utilização**

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

### **Autorização de utilização**

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

## | Referências |

- Gomes, A.R. (2009). Questionário de *Stress* em Bombeiros (*QSB*) - *Versão para investigação* [Stress Questionnaire for Firefighters]. Manuscrito não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- (\*) Gomes, A. R., & Teixeira, F. (2013). Influência dos processos de avaliação cognitiva na atividade laboral de bombeiros portugueses [Influence of cognitive appraisal processes in the work activity of firefighters]. *Psico-USF*, 18(2), 309-320. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712013000200014>  
Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/25773>
- (\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Descrição |

Este instrumento foi desenvolvido por Gomes (2009), tendo os dados vindo a demonstrar as boas propriedades psicométricas do instrumento (ver Gomes & Teixeira, 2013).

Assim sendo, esta escala pretende avaliar as potenciais fontes de *stress* no exercício da atividade laboral de bombeiros.

O questionário compreende **duas** partes distintas.

Numa fase inicial, é proposto aos profissionais a avaliação do **nível global** de *stress* que experienciam na sua atividade, através de um único item (0 = *Nenhum stress*; 2 = *Moderado stress*; 4 = *Elevado stress*).

Na segunda secção, são indicados 25 itens relativos às potenciais **fontes de stress** associadas à atividade profissional. Os itens distribuem-se por **sete** subescalas, sendo respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 2 = *Moderado stress*; 4 = *Elevado stress*). A pontuação é obtida através da soma dos itens de cada dimensão dividindo-se depois os valores encontrados pelo total de itens da subescala. Assim sendo, valores mais elevados significam maior perceção de *stress* em cada um dos domínios avaliados.

Embora sem critérios clínicos de diagnóstico de perturbações mentais, é possível discriminar **três níveis de stress**, seguindo os valores da escala “Likert”:

- 0 a 1 pontos – baixos níveis de *stress*
- Mais de 1 até 3 pontos – níveis moderados de *stress*
- Mais de 3 até 4 pontos – níveis elevados de *stress*

## | Dimensões avaliadas |

- 1. Lidar com pessoas:** *stress* dos profissionais relacionado com as pessoas a quem prestam os seus serviços (ex: possibilidade de cometer erros que prejudiquem os utentes, ter de gerir problemas graves dos utentes, etc.).
- 2. Relações profissionais:** *stress* dos profissionais relacionado com o ambiente de trabalho bem como com a relação mantida com os colegas de trabalho e superiores hierárquicos (ex: conflitos com colegas, falta de apoio dos superiores, etc.).
- 3. Excesso de trabalho:** *stress* dos profissionais relacionado com a carga de trabalho e com o número de horas de trabalho a realizar (ex: trabalhar muitas horas seguidas, falta de tempo para realizar adequadamente as tarefas, etc.).
- 4. Carreira e remuneração:** *stress* dos profissionais relacionado com as perspetivas de desenvolvimento da carreira profissional e com o salário recebido (ex: impossibilidade de progressão na carreira, baixa remuneração, etc.).
- 5. Risco de vida:** *stress* dos profissionais relacionado com as situações onde podem pôr em risco a sua integridade física (ex: enfrentar o risco de vida para o próprio, etc.).
- 6. Condições de trabalho:** *stress* dos profissionais relacionado com os meios humanos e materiais disponíveis para a realização adequada das tarefas profissionais (ex: falta de materiais e equipamento, etc.).
- 7. Problemas familiares:** *stress* dos profissionais relacionado com o relacionamento familiar e com o apoio por parte de pessoas significativas (ex: instabilidade das relações familiares e/ou conjugais, conflitos com pessoas significativas, etc.).

| Cotação |

<b>Subescalas</b>	<b>Itens</b>
<b>1. Lidar com pessoas (4 itens)</b>	12, 13, 21, 23 Total = 0 – 4
<b>2. Relações profissionais (4 itens)</b>	4, 17, 22, 24 Total = 0 – 4
<b>3. Excesso de trabalho (4 itens)</b>	5, 10, 11, 16 Total = 0 – 4
<b>4. Carreira e remuneração (4 itens)</b>	1, 6, 15, 19 Total = 0 – 4
<b>5. Risco de vida (3 itens)</b>	2, 7, 20 Total = 0 – 4
<b>6. Condições de trabalho (3 itens)</b>	9, 18, 25 Total = 0 – 4
<b>7. Problemas familiares (3 itens)</b>	3, 8, 14 Total = 0 – 4
	<b>Total = 25 itens</b>

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o *stress* ocupacional na atividade profissional”) e o caráter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

### | QSB | 1ª Parte |

1. Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de “stress”** que sente **geralmente** no exercício da sua atividade profissional.

Em <b>termos gerais</b> , a minha atividade profissional provoca-me...				
<b>Nenhum stress</b>	<b>Pouco stress</b>	<b>Moderado stress</b>	<b>Bastante stress</b>	<b>Elevado stress</b>
0	1	2	3	4

### | QSB | 2ª Parte |

2. Apresentam-se seguidamente várias **fontes** potencialmente geradoras de **stress na sua atividade profissional**. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de stress/pressão** gerado por cada potencial fonte ou fator no exercício da sua atividade profissional (0 = Nenhum stress; 2 = Moderado stress; 4 = Elevado stress).

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão deixando-a “em branco”. Tenha igualmente em consideração o facto de neste questionário o termo “**peessoas**” ser utilizado para identificar aqueles a quem presta os seus serviços, cuidados ou tratamentos. Nas suas respostas pense nessas pessoas como “**clientes**” do serviço que presta, mesmo que possa usar outro termo no seu trabalho (ex: “**utentes**”, “**pacientes**”, etc.).

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de stress que sente.	Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante Stress	Elevado stress
2. O risco de vida para mim próprio(a)	0	1	2	3	4
3. Falta de tempo para manter uma boa relação com as pessoas mais próximas (ex: cônjuge, filhos, amigos, etc.)	0	1	2	3	4
4. O favoritismo e/ou discriminação “encobertos” no meu local de trabalho por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4
5. Trabalhar muitas horas seguidas	0	1	2	3	4
6. Viver com os recursos financeiros/salário de que disponho	0	1	2	3	4
7. Poder ferir-me ou magoar-me gravemente em serviço	0	1	2	3	4
8. Falta de tempo para estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
9. Falta de materiais e equipamentos	0	1	2	3	4
10. O excesso de trabalho e/ou tarefas de carácter burocrático	0	1	2	3	4
11. Ter de realizar muitas horas seguidas de trabalho	0	1	2	3	4
12. Não poder ou não ser capaz de corresponder àquilo que as pessoas a quem presto os meus serviços esperam de mim	0	1	2	3	4
13. Tomar decisões onde os erros podem ter consequências graves para as pessoas a quem presto os meus serviços	0	1	2	3	4
14. Falta de tempo para dar apoio e conviver com a minha família/amigos	0	1	2	3	4
15. Falta de possibilidades de progressão na carreira	0	1	2	3	4

**| QSB (2ª Parte) (cont.) |**

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de *stress* que sente.

	<b>Nenhum stress</b>	<b>Pouco stress</b>	<b>Moderado stress</b>	<b>Bastante Stress</b>	<b>Elevado stress</b>
16. A sobrecarga ou excesso de trabalho	0	1	2	3	4
17. Os conflitos interpessoais com outros colegas	0	1	2	3	4
18. Falta de meios e condições de trabalho	0	1	2	3	4
19. Salário inadequado/insuficiente	0	1	2	3	4
20. Enfrentar situações de risco de vida para mim próprio(a)	0	1	2	3	4
21. Gerir problemas graves das pessoas a quem presto os meus serviços	0	1	2	3	4
22. Comportamentos desajustados e/ou inadequados de colegas de trabalho	0	1	2	3	4
23. Sentir que não há nada a fazer para resolver os problemas das pessoas a quem presto os meus serviços	0	1	2	3	4
24. A falta de encorajamento e apoio por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4
25. Falta de condições de trabalho	0	1	2	3	4