

## PROJETO DE INTERVENÇÃO ASSISTIDA POR ANIMAIS (IAA) COM COLABORADORES ADMINISTRATIVOS

Jhenifer Thomazzi dos Santos<sup>1</sup>

Antonio Luiz Gubert<sup>2</sup>

### RESUMO

Este trabalho constituiu-se em uma pesquisa básica, descritiva e qualitativa, na qual foram descritos os benefícios das Intervenções Assistidas por Animais (IAA) nos índices de qualidade de vida, estresse e ansiedade no ambiente de trabalho. Tem como objetivo realizar uma proposta de estruturação de um projeto de IAA, com a mediação de um cão em um ambiente organizacional e com colaboradores administrativos. O desenho apresentado traz a sugestão do perfil do público-alvo participante, a estruturação das sessões propostas e descrições, bem como um questionário para aplicação antes e após a IAA a fim de mensurar qualitativamente os níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida no trabalho. Se esta proposta for aplicada conforme estruturação desenhada, espera-se que os resultados por meio das intervenções tenham um impacto positivo e de redução nos sintomas de estresse e ansiedade dos colaboradores participantes, refletindo assim na melhora da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

**Palavras-Chave:** Qualidade de vida. Colaboradores. Estresse. Ansiedade. Intervenções Assistidas por Animais.

### 1 INTRODUÇÃO

As Intervenções Assistidas por Animais tiveram uma evolução muito significativa ao longo dos anos a partir dos benefícios das interações humano-animal. Elas tornaram-se comuns em diversas áreas, e são utilizadas na promoção da saúde mental, reabilitação física, com autistas e diversas outras patologias.

---

<sup>1</sup> Psicóloga e pós-graduada em Psicopatologia na Universidade do Oeste de Santa Catarina de Xanxerê. Acadêmica do curso de Especialização em Intervenções Assistidas por Animais do Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC Câmpus Xanxerê. E-mail: jhenifer\_thomazzi@hotmail.com.

<sup>2</sup>\* Professor no curso de Especialização em Intervenções Assistidas por Animais do Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC Câmpus Xanxerê. Orientador. E-mail: antonio.gubert@ifsc.edu.br.

A evolução das IAA na relação entre humanos e animais têm impacto significativo na saúde e bem-estar das pessoas. As IAAs podem ser utilizadas no tratamento de qualquer indivíduo, sendo seu uso incentivado principalmente para o desenvolvimento biopsicossociospiritual de pessoas com dificuldades físicas, emocionais, cognitivas e sociais (Capote e Costa, 2011).

A qualidade de vida do trabalhador (QVT) trata da preocupação com o bem-estar e a saúde do colaborador na execução de suas atividades. Envolve aspectos físicos, psicológicos e ambientais do local de trabalho. A QVT demonstra o respeito e atenção para as pessoas e envolve um conjunto de ações das empresas com foco na melhoria dentro e fora do ambiente de trabalho (Chiavenato, 2014, p. 154).

Nesse viés, este trabalho tem como objetivo realizar uma estruturação de um projeto de IAA, a partir dos conhecimentos aprendidos no curso de Especialização Lato Sensu em Intervenções Assistidas por Animais ofertado no IFSC Câmpus Xanxerê. Este projeto proposto de IAA em ambiente organizacional visa proporcionar, por meio das intervenções, uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho para colaboradores de áreas administrativas.

O desenho do projeto apresenta a estrutura, quantidade de sessões, público e um questionário para ser utilizado e mensurar os níveis de estresse e ansiedade dos colaboradores antes e após as intervenções.

Este estudo tem relevância social, pois por meio da intervenção proposta no projeto, com foco na promoção da saúde do colaborador, pode oportunizar uma melhor qualidade de vida para os sujeitos participantes e contribuir no engajamento e motivação da equipe.

## **2 METODOLOGIA**

O presente trabalho se configura como uma pesquisa básica, descritiva e qualitativa. Na Fundamentação Teórica estão descritos os benefícios das IAAs nos índices de qualidade de vida, estresse e ansiedade no ambiente de trabalho. Para a busca da literatura foram utilizadas as plataformas utilizadas Scielo e Google Acadêmico, com refinamento de publicações a partir de 2001 e com as palavras-chaves: Qualidade de vida, colaboradores, estresse, ansiedade, IAA, TAA.

Depois de expostos os conceitos norteadores, será apresentada uma proposta de intervenção a ser aplicada em ambiente empresarial, com a utilização de um cão como facilitador das ações. Para o desenho das sessões, foram utilizados os estudos de Araújo (2023), Capote (2011), Dotti (2014), Reis (2001) e Rocha (2015).

### **3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

#### **3.1 Intervenções Assistidas por Animais**

Os benefícios das interações humano-animal foram abraçados e celebrados com a evolução da intervenção assistida por animais (IAA) ao longo de gerações. A IAA tem uma história rica que remonta à década de 1960, onde surgiu o primeiro projeto documentado de utilização de golfinhos para tratar crianças com deficiência.

Quando falamos de intervenções assistidas por animais é importante destacar suas subdivisões existentes como: Terapia Assistida por Animais (TAA) que consiste em uma prática terapêutica facilitada por um animal (Santos, 2006). A Educação Assistida por Animais (EAA) que se trata de uma ação pedagógica utilizando animais (Chellini e Otta, 2016). E as Atividades Assistidas por Animais que são atividades de entretenimento, recreação, melhora na qualidade de vida também utilizando o animal como facilitador (Capote e Costa, 2011).

O Dr. Boris Levinson, especialista em educação e terapeuta infantil, documentou as vantagens psicológicas das interações animais para as crianças (Dotti,2014), o que ajudou a aumentar o fervor pela IAA. Além disso, programas formais de Terapia Assistida por Animais foram estabelecidos em hospitais, escolas e centros de reabilitação.

No século XXI, a equoterapia<sup>3</sup>, um tipo de Terapia Assistida por Animais (TAA), se tornou mais popular. Tudo começou em 1990, quando começaram as pesquisas científicas sobre os efeitos curativos da interação com animais de estimação. Desde então, surgiram grupos dedicados à promoção da terapia assistida por animais e de padrões éticos. Hoje, diversos tipos de animais estão sendo utilizados em intervenções terapêuticas e educacionais.

---

<sup>3</sup> “Equoterapia” é um termo alçado pela ANDE-BRASIL para caracterizar praticas que utilizem o cavalo como mediador.

Na saúde mental, reabilitação física, autismo e outras áreas, as Intervenções Assistidas por Animais tornaram-se comumente aceites. Os cientistas estão trabalhando para descobrir mecanismos e observar vantagens distintas através de suas pesquisas contínuas.

A importância da relação entre humanos e animais na promoção da saúde e do bem-estar está agora a ser compreendida através da evolução das intervenções assistidas por animais.

A TAA é utilizada no tratamento dos indivíduos, tendo em vista que seu uso é incentivado para o desenvolvimento biopsicossociospiritual de pessoas com dificuldades físicas, emocionais, cognitivas e sociais (Capote e Costa, 2011).

Os estudos encontrados abordam a Terapia Assistida por Animais no contexto de seus benefícios biopsicossociais e descreve como ela pode possibilitar melhorias significativas no processo terapêutico. Mais estudos possibilitariam melhor compreensão do papel dos animais nas intervenções e como esse se tornaria essencial nas instituições terapêuticas (Araújo, 2022, p. 5).

Em um estudo realizado, Rocha (2015) evidenciou que a contribuição positiva das atividades realizadas com animais pode melhorar o bem-estar físico e emocional dos pacientes, da equipe envolvida no processo de cuidado e de seus familiares, facilitando o processo de hospitalização e tratamento.

As Intervenções apresentam resultados satisfatórios em vários casos clínicos, os resultados mostram que a TAA pode ser uma intervenção eficaz para aspectos relacionados à saúde mental, às relações sociais e à qualidade de vida (Kamioka et al., 2014, apud Araújo, 2022)

### **3.2 Saúde ocupacional e Qualidade de Vida no Trabalho**

O trabalho está presente na vida do ser humano há muito tempo e tem se tornado fundamental no mundo capitalista atual. Por meio dele é possível que o sujeito demonstre suas habilidades e aperfeiçoe-as, bem como atingir suas metas e objetivos de vida.

Ele tem um determinado valor e importância para cada indivíduo em específico. O trabalho visto com olhar psicológico pode referir-se a uma fonte de identidade e

união com outros indivíduos, juntamente com uma realização pessoal. Portanto, uma expressão muito importante referente ao trabalho é a saúde ocupacional.

Esse conceito se refere ao bem-estar mental, físico e emocional dos colaboradores em relação ao seu trabalho e costuma abarcar tanto o ambiente de trabalho quanto o ambiente fora dele (Muchinsky, 2004). Nos direitos do trabalhador encontra-se a qualidade de vida e, em consequência, está a preocupação com as condições de trabalho, em manter a saúde no trabalho sem esquecer da economia.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) a saúde não é apenas a ausência de doença, mas sim o completo bem-estar físico, mental e social do indivíduo. O ambiente é fator determinante para que se tenha uma sensação de bem-estar, ou seja, saúde mental. A saúde mental possui diversas conceitualizações e, para Warr (1987 apud Muchinsky, 2004), possui cinco principais componentes: bem-estar afetivo, competência, autonomia, aspiração e funcionamento integrado.

De acordo com Campos (2008), a promoção da saúde mental envolve todas as pessoas, e ao setor de RH cabe promover sua prevenção. Promoção da prevenção envolve conhecer e compreender a que estamos sujeitos para evitar futuras complicações. A qualidade de vida do trabalhador trata da preocupação com o bem-estar e a saúde do colaborador na execução de suas atividades. Envolve aspectos físicos, psicológicos e ambientais do local de trabalho.

A QVT demonstra o respeito e atenção para as pessoas e envolve um conjunto de ações das empresas com foco na melhoria dentro e fora do ambiente de trabalho (Chiavenato, 2014). No ambiente de trabalho encontram-se diversas adversidades que podem comprometer a saúde mental do trabalhador, como: estresse, conflitos, lesões por esforços relacionados ao trabalho e depressão. Esses fatores podem comprometer significativamente o emocional do colaborador. O estresse tem relação com a carga de transtornos e tensões que situações específicas das organizações e da vida das pessoas provocam. São os sintomas provocados pelas pressões e situações externas que as pessoas enfrentam e, em consequência, desenvolvem ansiedade, irritabilidade e angústia, prejudicando a saúde do sujeito (Chiavenato, 2014).

Os conflitos, de acordo com Chiavenato (2014), estão constantemente presentes na vida das pessoas, nas interações e organizações envolvidas, pois fazem

parte da natureza humana e são uma interferência passiva ou ativa entre indivíduos na busca de seus objetivos e metas.

Spector (2010) mostra outra forma de conflito: trabalho-família, em que as exigências do trabalho interferem na vida familiar. Fatores como horários de trabalho, flexibilidade e personalidade podem gerar conflitos. Para Muchinsky (2004), os conflitos e o estresse tendem a aumentar com as exigências de conciliar responsabilidades domésticas e trabalho remunerado.

Os fatores adversos presentes no ambiente de trabalho são diversos e afetam a qualidade de vida do colaborador. Esses podem ter seus impactos reduzidos por meio de programas com foco na promoção de saúde. E para isso a função dos recursos humanos, em específico do profissional Psicólogo, é fundamental para que esse trabalho seja efetivado nas organizações.

### **3.3 Programas de promoção da saúde nas organizações**

As organizações têm percebido cada dia mais a importância da saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho. Para isso, tem-se pensado em formas e estratégias para melhorar esses aspectos e, em consequência, a empresa ser beneficiada com redução de gastos e aumento da produtividade.

Para Reis et al. (2001, p. 3), “as ações e programas de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças têm como objetivo principal capacitar indivíduos e comunidades, tornando-os aptos a melhorar e manter sua própria saúde”. Assim, é possível oportunizar aos colaboradores escolhas saudáveis para seu cotidiano no trabalho.

Com as intervenções é importante traçar objetivos e saber o que esperar como resultado daquela determinada ação que, para ser efetiva, é fundamental traçar estratégias para obter resultados satisfatórios. Os programas mais efetivos precisam informar, incentivar, motivar e criar ferramentas para que as mudanças sejam possíveis (Reis et al., 2001).

O planejamento de um programa de promoção da saúde consiste em uma série de decisões, desde as mais gerais e estratégicas até as mais específicas, relacionadas aos detalhes operacionais. O sucesso da intervenção depende diretamente do planejamento, já que o plano elaborado estabelece os objetivos e

metas do programa, orienta as ações de todos os envolvidos e define o aporte de recursos (Reis et al., 2001).

No planejamento desses programas é importante considerar algumas etapas para se obter uma melhor efetivação na intervenção: pré-planejamento; diagnóstico; grupo alvo, metas e objetivos; estratégias, ações e recursos; indicadores e revisão. Também é relevante considerar as características e necessidades do público-alvo e dos recursos disponíveis (Reis et al., 2001).

Com planejamento dos programas efetivado e já em execução, faz-se necessário ter a avaliação sobre eles. Para Reis et al. (2001, p. 7), “a avaliação de programas de promoção da saúde se faz necessária para coletar evidências sobre sua efetividade, identificar aperfeiçoamentos necessários e resultados inesperados, além de justificar o uso de recursos e subsidiar propostas úteis para a ação futura”.

#### **4 A PROPOSTA DE INTERVENÇÃO ASSISTIDA POR ANIMAIS**

A proposta do projeto de IAA aplicável a empresas consiste no total de seis sessões com 15 a 20 colaboradores da área administrativa, os quais tenham entre 20 a 40 anos de idade, com no mínimo um ano de casa. Atendendo os critérios da pesquisa, será entregue o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) para os colaboradores assinem antes de começarem as sessões.

As etapas da intervenção serão estruturadas da seguinte forma: para iniciar, na primeira sessão será explicado sobre como se dará a IAA e será aplicado o questionário estruturado a fim de mensurar os níveis de estresse e ansiedade dos colaboradores antes das intervenções.

Na sequência, a IAA com a presença do cão e seu condutor acontecerá em quatro sessões semanais de uma hora de duração, contendo atividades lúdicas com os participantes. E na última sessão será reaplicado o mesmo questionário para verificar os níveis de estresse e ansiedade dos colaboradores após as intervenções.

O questionário foi elaborado com cinco perguntas sobre ansiedade, cinco perguntas sobre estresse e cinco perguntas sobre qualidade de vida no trabalho. A classificação das respostas será de 1 a 5 para possibilitar análise quantitativa dos dados posteriormente.

A Análise se dará a partir da tabulação das respostas separadas das categorias: Ansiedade, Estresse e Qualidade de Vida no trabalho, a fim de identificar

o impacto da IAA na qualidade de vida do trabalhador. Definindo dois grupos: Grupo 1 – O diagnóstico dos colaboradores antes da intervenção; Grupo 2 – O diagnóstico dos colaboradores depois da intervenção. Serão calculadas as medidas de tendência central e de variabilidade para cada grupo, concluindo melhora significativa através de teste de hipótese.

No quadro a seguir será apresentada uma síntese da proposta contendo a quantidade das sessões e a descrição desenhada para cada momento:

Quadro 1 – Síntese de estruturação da IAA

<b>PROPOSTA DA INTERVENÇÃO ASSISTIDAS POR ANIMAIS</b>	
<b>SESSÕES</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>
<b>SESSÃO 1</b>	Neste momento acontecerá a explicação sobre o objetivo da pesquisa e como se dará a IAA. Na sequência será coletada a assinatura do TCLE e realizada a aplicação do questionário estruturado (anexo 1) com os colaboradores participantes.
<b>SESSÃO 2</b>	Realização de atividades lúdicas com os colaboradores com a presença do cão e seu condutor e responsável pela pesquisa. Duração de 1h.
<b>SESSÃO 3</b>	Realização de atividades lúdicas com os colaboradores com a presença do cão e seu condutor e responsável pela pesquisa. Duração de 1h.
<b>SESSÃO 4</b>	Realização de atividades lúdicas com os colaboradores com a presença do cão e seu condutor e responsável pela pesquisa. Duração de 1h.
<b>SESSÃO 5</b>	Realização de atividades lúdicas com os colaboradores com a presença do cão e seu condutor e responsável pela pesquisa. Duração de 1h.
<b>SESSÃO 6</b>	Nesta sessão será reaplicado o questionário estruturado. (anexo 1)

Fonte: autoria própria

No quadro 2 será apresentada a proposta de tabulação do questionário que será utilizado antes e após a IAA para mensurar quantitativamente os dados obtidos antes e após as intervenções.:

Quadro 2 –Proposta de tabulação do questionário

<b>TABULAÇÃO DO QUESTIONÁRIO</b>					
<b>PARTICIPANTE:</b>				<b>DATA:</b>	
<b>TEXTO</b>	<b>PARÂMETROS DO QUESTIONÁRIO</b>				
<b>CATEGORIA 1 - ANSIEDADE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
PERGUNTA 1					
PERGUNTA 2					
PERGUNTA 3					
PERGUNTA 4					
PERGUNTA 5					
<b>CATEGORIA 2 - ESTRESSE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
PERGUNTA 1					
PERGUNTA 2					
PERGUNTA 3					
PERGUNTA 4					
PERGUNTA 5					
<b>CATEGORIA 3 - QVT</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
PERGUNTA 1					
PERGUNTA 2					
PERGUNTA 3					
PERGUNTA 4					
PERGUNTA 5					

Fonte: autoria própria

## **5 RESULTADOS**

Espera-se que os resultados dessa pesquisa demonstrem que a realização de IAA com colaboradores administrativos tenha impacto positivo, reduzindo o estresse e ansiedade, refletindo na melhora na qualidade de vida no ambiente de trabalho e consequentemente aumentando o engajamento e motivação do time.

## **6 CONCLUSÃO**

As pesquisas nos trazem que as IAA têm impacto significativo na saúde e bem-estar das pessoas. Estas podem ser utilizadas no tratamento de qualquer indivíduo e em diversas áreas. As intervenções são incentivadas para o desenvolvimento das pessoas, podendo esses serem físicos, emocionais, sociais ou cognitivos.

Considerando isso, este trabalho é uma proposta de estruturação de um projeto de IAA, com a mediação de um cão. Esse projeto de IAA em ambiente organizacional, traz a sugestão do perfil do público-alvo participante, o desenho das sessões propostas e descrições delas, bem como um questionário para aplicação antes e após a IAA a fim de mensurar qualitativamente os níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida no trabalho.

Se esta proposta for aplicada conforme estruturação desenhada neste trabalho, espera-se que os resultados por meio das intervenções tenham um impacto positivo e de redução nos sintomas de estresse e ansiedade dos colaboradores participantes, refletindo assim na melhora da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, F. G. A. de. et al. A terapia assistida por animais e seus benefícios para a saúde mental. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 4, p. e24511427286, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i4.27286. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27286>> Acesso em: 15 nov. 2023.
- CAMPOS, D. C. de. **Atuando em Psicologia do trabalho, Psicologia organizacional e recursos humanos**. Rio de Janeiro: LTC, 2008.
- CAPOTE, P. S. D. O. & Costa, M. D. P. R. D. **Terapia Assistida por Animais (TAA): aplicação no desenvolvimento psicomotor da criança com deficiência intelectual**. EdUFSCar. 2011.
- CHELINI, M. O. M; OTTA, E. **Terapia Assistida por Animais**. Barueri, SP: Manole, 2016.
- CHIAVENATO, I. **Comportamento organizacional: a dinâmica do sucesso das organizações**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2014.
- DOTTI, J. **Terapia e animais**. Noética. 2014.
- MARINHO, Jéssica Riedi Souza; ZAMO, Renata de Souza. Terapia assistida por animais e transtornos do neurodesenvolvimento. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 1063-1083, dez. 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812017000300015&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812017000300015&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em 15 nov. 2023.
- MARON, Dina Fine. **O Lado obscuro da terapia com golfinhos**. 22 de Ago. 2021. Disponível em: <<https://www.nationalgeographicbrasil.com/animais/2021/08/o-lado-obscuro-da-terapia-com-golfinho>> acesso em 15 nov.23.
- MUCHINSKY, P. M. **Psicologia Organizacional**. Tradução Ruth Gabriela Bahr. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004.
- NICOLETTI, Maria Aparecida; RODRIGUES MANUEL, Priscila. Terapia assistida por animais (taa) ou atividade assistida por animais (aaa): incorporação nas práticas integrativas e complementares no SUS. **Infarma - Ciências Farmacêuticas**, [S.l.], v. 31, n. 4, p. 248-258, dec. 2019. ISSN 2318-9312. Disponível em: <<https://revistas.cff.org.br/?journal=infarma&page=article&op=view&path%5B%5D=2554>>. Acesso em: 15 nov. 2023. doi:<http://dx.doi.org/10.14450/2318-9312.v31.e4.a2019.pp248-258>.
- REIS, A. et al. Promoção de saúde nas empresas: casos de sucesso. **Instituto de estudo de saúde complementar**, 2001.
- ROCHA, R. C. **Visita de animal de estimação: proposta de atividade terapêutica assistida por animais a pacientes internados em hospital oncológico**.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Pontifícia Universidade Católica, São Paulo. 2015.

Santos KCPT. **Terapia assistida por animais: uma experiência além da ciência.** São Paulo: Paulinas, 2006.

SPECTOR, P. E. **Psicologia nas Organizações.** Tradução Cid Knipel Moreira e Célio Knipel Moreira. 3. ed. São Paulo: Saraiva, 2010.

## APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO															
NOME:				DATA:											
IDADE:		CARGO:		TEMPO DE EMPRESA:											
<b>INSTRUÇÕES:</b>															
- Este questionário tem como objetivo avaliar ansiedade, estresse e a qualidade de vida no trabalho.															
- Por favor, responda todas as questões. Caso não tenha certeza sobre qual resposta corresponde sua avaliação, sugiro escolher a alternativa que lhe parece ser a mais adequada, sendo normalmente esta a primeira escolha.															
- Tenha em mente o último mês para responder as questões.															
- Você deve assinalar com X no quadrante que melhor corresponde a sua realidade conforme classificação abaixo:															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nunca</th> <th>Raramente</th> <th>As Vezes</th> <th>Frequentemente</th> <th>Sempre</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>						Nunca	Raramente	As Vezes	Frequentemente	Sempre	1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	As Vezes	Frequentemente	Sempre											
1	2	3	4	5											
<b>CATEGORIA 1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>										
1 - Com que frequência você tem pensamentos acelerados?															
2 - Com que frequência você fica agitado(a) a ponto de sentir dificuldade para ficar sentado(a)?															
3 - Com que frequência você sente medo como se algo ruim fosse acontecer?															
4 - Com que frequência você se sente ansioso(a)?															
5 - Com que frequência você tem dificuldade para relaxar?															
<b>CATEGORIA 2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>										
1- Com que frequência você tem preocupações com diversas coisas ao mesmo tempo?															
2- Com que frequência você fica irritado(a)?															
3- Com que frequência você perde interesse pelas coisas?															
4- Com que frequência você tem alteração de humor, problemas de atenção, concentração e memória?															
4 - Com que frequência você se sente estressado(a)?															
<b>CATEGORIA 3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>										
1- Com que frequência você se sente motivado(a) para trabalhar?															
2- Com que frequência você se sente realizado(a) com seu o trabalho?															
3- Com que frequência você se sente confortável no ambiente de trabalho?															
4- Com que frequência você sente ansiedade ou estresse no ambiente de trabalho?															
5- Com que frequência você se sente feliz com seu trabalho?															